

Heinz-Peter Röhr



SOUROZENEČKÉ PASTI



**Jak se vyrovnat
s konflikty, rivalitou
a narcismem**

Heinz-Peter Röhr

SOUROZENECKÉ PASTI

**Jak se vyrovnat
s konflikty, rivalitou
a narcismem**

Původní německé vydání:

Schwierige Geschwisterbeziehungen und wie man sie bewältigt

© 2026 Patmos Verlag. Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

České vydání:

Translation © Petr Babka, 2026

© Portál, s. r. o., Praha 2026

ISBN 978-80-262-2478-5

Heinz-Peter Röhr

SOUROZENECKÉ PASTI

**Jak se vyrovnat
s konflikty, rivalitou
a narcismem**

OBSAH

ÚVOD 9

Díl I.

Kapitola 1

POZITIVNÍ VZTAHY MEZI SOUROZENCI 13

Kapitola 2

SVÍZELNÉ VZTAHY MEZI SOUROZENCI 18

Konkurence mezi sourozenci 21

Hádky mezi sourozenci 27

Nenávist mezi sourozenci 30

Odpuštění 30

Nenásilná komunikace 32

Příklad 34

Díl II.

Kapitola 1

RODINNÉ OSLAVY 38

Narušený pocit vlastní hodnoty 39

Analýza vlastní hodnoty 41

Kapitola 2

POVÝŠENOST 62

Možné řešení 63

Narcistické zneužívání 66

Smíření s rodiči 67

Kapitola 3

ŠVAGROVÁ 69

Emocionální zneužívání 71

Syndrom nejstarší dcery 73

Přítakat tomu, co nezměníme 74

Problém s třetí osobou 74

Kapitola 4

POUTA 77

Závislost na vztahu 78

Řešení pro sestru 82

Kapitola 5

STARÉ ZNÁMÉ VZORCE 85

Kapitola 6

ČERNÁ OVCE 90

Gamblerství a problém viny 91

Mám právo nechat si pomoci! 94

Akceptovat stigma 94

Když je bratr či sestra černou ovčí 97

Kapitola 7

VYKOŘISŤOVÁNÍ 101

Díl III

Kapitola 1

ZÁVISLOST, PŘEDEVŠÍM NA DROGÁCH 108

Chorobně závislý otec 108

Když jsou bratr či sestra chorobně závislí 112

Závislost na drogách 115

Kapitola 2

PROBLEMATIČNOST ZÁMĚNY ROLÍ 117

Dítě jako náhrada za partnera 117

Když je teta lepší matkou 119

Kapitola 3

RODINNÉ ZÁTĚŽE 123

Když mají bratr či sestra

narcistickou poruchu osobnosti 123

Rozchod či rozvod rodičů 127

Kapitola 4

SPORY O DĚDICTVÍ 129

Když jde o dědictví 129

Přišel jsem zkrátka 132

Na čem při dědění záleží 135

Kapitola 5

JAK NAJÍT SPRÁVNOU DISTANCI OD SOUROZENCŮ? 138

Kapitola 6

SMRT A SMUTEK V RODINĚ 144

Když bratr či sestra zemře 144

Úspěšné zpracování smutku 146

Když zemřou rodiče 149

Lze se smířit se sourozencem, který zemřel? 150

Exkurz

VĚDECKÁ ZJIŠTĚNÍ VÝZKUMŮ O SOUROZENCÍCH 152

ZÁVĚREČNÁ ÚVAHA 156

Všímejte si podobností a milujte sami sebe 157

LITERATURA 158

ÚVOD

Rodina je prostor náklonnosti, důvěry, vřelosti, růstu a lásky. Vývoj směřující ke zralé osobnosti se vždy nejlépe zdaří ve stabilní rodině. To neznamena, že by zde nesměly být žádné konflikty, jež přece ke zrání a růstu patří. Ale jistotu, že jsme na světě vítáni, nám bezpochyby nejlépe zprostředkuje právě rodina.

V této knize jde o problémy, které patří k člověku. Setkáváme se s nimi znovu a znovu, ve všech generacích a extrémně často – sourozenecká rivalita a svízelné vztahy mezi sourozenci jsou staré jako lidstvo samo. Kdo je neprožívá sám, ten je většinou zná z okruhu známých a přátel nebo přímo z rodiny. Síla pocitů s tím spojených je mnohdy překvapivá. Bývá v tom znát vážný emocionální konflikt, který může velice kazit život. Radost ze života, klid, spokojenost, jistota a bezpečí, to všechno je zablokováno. Sotva co dokáže mocněji rozpoutávat vztek, nenávist a závist než rivalita mezi sourozenci. Lidé jinak mírní „vidí zničehonic rudě“, když jsou v dospělosti konfrontováni se sourozencem, s nímž mají konflikt spočívající v konkurenci. Vztahy k sourozencům jsou „primární vztahy“ obdobně jako vztahy k otci nebo matce. Sourozence si nemůžeme vybrat jako přátele nebo jiné sociální vztahy. Máme je vpravdě na celý život, rozdělit nás může jen smrt. Je ovšem třeba říci, že problematika těchto vztahů může přesáhnout i smrt, například když něco zůstalo nevyřešeno. I když je můj bratr ve vězení pro vraždu nebo se celá léta vůbec nestýkáme, pořád zůstává mým bratrem. Ne-

svár bohužel trvá, i když radikálně ukončíme kontakty. Stačí myšlenka – a už je konflikt opět přítomen, se všemi negativními pocity. Protože jde o primární vztah, nemůžeme jej nikdy skutečně ukončit, vnitřní sepětí trvá. Se sourozenci má většina lidí nejdelší vztah ve svém životě.

Pokud jsou přítomny zároveň pozitivní i negativní pocity, mluvíme o ambivalenci – a ta je ústředním znakem sourozeneckých vztahů. Téměř každý má s bratrem či sestrou pozitivní i negativní zkušenosti. Někdy z toho vzniká chaos, neboť takové vztahy jsou komplikované. Proto je naléhavým cílem udělat si v tom jasno.

Právě okolnost, že jde o primární vztah, ale v mnoha případech ztěžuje získání správného odstupu. V této knize předložím, jak se to přece jen může podařit.

Vývoj osobnosti neformují pouze rodiče. Na následujících stránkách uvidíme, jak silně mohou náš vývoj utvářet právě sourozenci a jak užitečné může být udělat si v sourozeneckých vztazích pořádek.

- Co můžeme dělat, když je vztah k sourozenci narušený nebo mimořádně svízelný?
- Proč nebývá snadné získat vůči svým sourozencům odstup, který bychom pociťovali jako správný?
- Co můžeme dělat, když bratr či sestra trpí závislostí nebo mají narcistickou poruchu osobnosti?
- Proč bývají takové problémy s dědictvím a jak se můžeme dobře dohodnout?

Existují odpovědi, které překvapí a ukážou nové perspektivy. Většinou souvisejí s tím či oním zraněním z dětství, jež by chtělo zhojit. Úhrnem jasně uvidíme, že sourozenci mají vliv na vývoj

osobnosti, a to především na vývoj pocitu vlastní hodnoty. Zpracování sourozeneckých konfliktů je v mnoha případech cestou ke svobodě.

Mimořádně láskyplný dík patří mé ženě Annemii, která provázela psaní knihy, upravila rukopis a umožnila tím mnohá vylepšení.

Děkuji rovněž paní dr. Christiane Neuen za zdařilé lektorství. Leccos je teď jasnější a srozumitelnější.

Závěrem ještě jedna poznámka: Osoby a okolnosti v kazuistikách jsem změnil tak, aby nikdo nepoznal skutečné osoby. Jména, popřípadě zkrácená jména jsou fiktivní. Protože jde ale o typické sourozenecké konflikty, je možné, že čtenář najde podobnosti se skutečnými případy.

Bad Fredeburg, v září 2025

Heinz-Peter Röhr

Díl I.

SE SOUROZENCI V DOBRÉM I VE ZLÉM

Kapitola 1

POZITIVNÍ VZTAHY MEZI SOUROZENCI

Literatura je plná sourozeneckých dramát, ale také příběhů velké věrnosti, sounáležitosti, sebeobětování, lásky a soudržnosti.

Sourozenci většinou vyrůstají v téže domácnosti a mají společné formativní zkušenosti. Rozumějí si někdy i beze slov. Dvojčata si jakožto malé děti někdy vytvářejí vlastní jazyk, ježmuž ostatní nerozumějí.

Mnoho lidí má k bratrovi či sestře pozitivní vztah. Mít člověka, který to se mnou myslí dobře, jež se opravdově zajímá o můj život, ježmuž mohu slepě důvěřovat a který při setkání projevuje opravdovou radost, to můžeme skutečně považovat za dar. Mnoho lidí by podepsalo následující větu: „Můj bratr či moje sestra by mne nikdy nenechali ve štychu.“ Totéž platí i naopak: bratra nebo sestru nemůžeme nechat ve štychu ani my. Jsme rodina a ta poskytuje i jistou míru opory a jistoty. Pokud tomu tak je, můžeme mluvit o štěstí. Toto štěstí ovšem není nijak samozřejmé. Láska mezi sourozenci bývá velmi hluboká. Trvá po celý život a podílí se na životním štěstí. Ne vždy je ale tento vztah nezkalený a bezkonfliktní. Jako na každém vztahu, i na vztahu k bratrovi či sestře však můžeme pracovat.

Náklonnost mezi sourozenci je cosi mimořádného a cenného. Když přátelé mluví o svých sourozencích, slyším v tom někdy i jakousi hrdost. Pocházíme z jedné rodiny, což znamená identifikaci se svým původem. Lidé, kteří se nemohou identifikovat se svou rodinou, to mají nepoměrně těžší. Mají bratra, jehož by radši utajili, protože neodpovídá jejich představám, nebo sestru, která nezapadá do obvyklého schématu. Za sourozence nám může být trapně, ale také se můžeme cítit důležitější, když má náš sourozenec úspěchy.

Důvěrný vztah mezi sourozenci je veliký dar; z něčeho, co začalo tak brzy, může být červená nit, jež se vine i dospělým životem. Zážitek lidské blízkosti máme právě i díky bratrovi či sestře. Sourozenci se navzájem opravdu dobře znají, neboť před sebou sotva mohou něco skrýt. Znají jeden druhého lépe, než je znají rodiče. To má svoje výhody i nevýhody. Když bratr či sestra nedokázali skrýt nějaké své tajemství, dá se toho využít k vydírání, třeba hrozbou vyzrazení rodičům. Lásku mezi sourozenci těžko pojmout slovy, je to silné pouto spojující lidská srdce. Bratr nebo sestra bývají víc než jen členové rodiny, bývají to důvěrníci, komplici, ochránci a ti, s nimiž máme společnou minulost. Láska mezi sourozenci je zcela jedinečná a může být pevnou součástí života jako zdroj štěstí. Kdo má pozitivní vztahy se sourozenci, ten by měl být především vděčný.

Mezi sourozenci probíhá i sociální učení, učíme se dělit a uzavírat kompromisy. Starší sourozenci často učí mladší číst a psát. V raných vztazích k sourozencům se připravují budoucí vztahové vzorce, například vzorec vztahu k partnerovi. Trénujeme si též zacházení s konflikty. Učíme se hádat a usmiřovat. Jak projevovat odpor a jak ustupovat? Sourozenci nevyhnutelně spoluformují naši osobnost.

Specifický aspekt má tento vztah zřejmě pro starší sourozence. Ti jsou častěji v roli učitelů, a tak získávají větší kompetence. Když něco opakovaně vysvětlujeme, evidentně to má pozitivní vliv na naše vlastní schopnosti.

Starší sourozenci mívají pro mladší velkou hodnotu, protože je podněcují a zprostředkovávají jim kulturní techniky. Naslouchají a poskytují útěchu, když přijde první milostné soužení. Sourozenci se navzájem podporují v dospívání.

Sourozenci vzájemně znají své silné a slabé stránky a přesně vědí, kde je jejich bolavé místo. Často si dovolí vyslovit vážně míněnou kritiku, která je důležitá pro osobní růst.

Mnozí lidé rádi vzpomínají na dětství, hlavně na hry a dobrodružství se sourozenci, na společně prožité prázdniny a veselé příhody – kdo by na to nevzpomínal rád? Ve vzpomínkách zůstávají zejména společné lumpačiny. Sourozenci toho spolu mnoho prožili a vydrželi.

Starší sourozenci bývají vzorem, který je podnětný, takže mohou napomáhat lepším výsledkům ve škole. Mladší sourozenec se snaží, protože chce staršímu bratrovi imponovat, nebo protože prostě nechce zůstat pozadu. Starší sestra se snadno ocitá v roli „náhradního rodiče“. Bývá to důvěrnice, již se dá svěřit více než rodičům. Tato role jí pak mnohdy zůstává i v dospělosti. Požívá potom určité autority, již se tak snadno nezbaví.

Zejména sourozenci, kteří si nejsou věkově příliš vzdálení a vyrůstají spolu v malém bytě, velice zblízka prožívají problémy, nemoci, zvláštnosti, těžkosti, nálady, specifické schopnosti i slabiny svých bratrů či sester. Nic nezůstane skryto, neboť sourozenci se navzájem sledují tisícem očí. Soukromí máme, když za sebou můžeme zavřít dveře svého pokoje. A to je privilegium, jež není dopřáno každému!

V rozvojových zemích se starší sourozenci mnohdy starají o přežití mladších, neboť rodiče buď věnují všechnu svou sílu získávání obživy, nebo jsou mrtví. V roce 2024 žilo 468 milionů dětí v oblastech konfliktů. Počet útoků na tyto děti je děsivý a ohromující. Mnohé z těchto dětí má své jediné ochránce a důvěrníky ve svých sourozencích. Jen u nich zažívají blízkost a náklonnost.

V obecné psychoterapii se sourozenecká dynamika značně opomíjí. Je to dáno mimo jiné tím, že mnoho pacientek a pacientů si myslí, že to pro jejich terapii nemá význam, a tak toto téma nechávají stranou. Někdy sourozenecké vztahy dokonce zastírají, aby se vyhnuli bolestným pocitům. Konflikty mezi sourozenci jsou především obtížné, člověk by s tím nejradši neměl nic společného. Ale právě zpracovávání sourozenecké dynamiky může odhalit hlubší konflikty a dovést nás k jádru problémů.

Typické lidské problémy se zrcadlí v pohádkách. Sourozenci v nich často hrají důležitou roli. Asi nejznámější grimmovskou pohádkou je „O Jeníčkovi a Mařence“. Sourozenci zde ve všech protivenstvích drží pospolu. Prožívají smrtelné ohrožení, musejí se bránit proti čarodějnici. Ta zde reprezentuje negativní aspekt matky. Děti tvoří společenství vzniklé v tísní. Pohádka vždy dobře dopadne, takže čarodějnice musí nakonec zemřít. I v realitě vytvářejí děti společenství vzniklá v tísní – nouzová společenství. Někdy dokonce proti rodičům, pokud jde o přežití, třeba když jsou otec nebo matka chorobně závislí či psychicky nemocní.

V pohádkách se neustále setkáváme s konkurencí mezi bratry, kteří musejí splnit nějaký úkol, aby se zalíbili otci či králi, anebo aby se směli oženit s princeznou. Odměnu získává vždy ten údajně nejslabší bratr, který nad staršími bratry zvítězí lstí