

## Sourozenecké konstelace

**Postavení v rodině má zásadní význam pro budoucnost dítěte, tvrdí psychologové. Co pro vás znamená, když jste nejmladší, nejstarší, prostřední nebo jedináček. Jaké jsou vaše silné stránky, a na co byste si naopak měli dávat pozor?**

Jsem workoholik. A perfekcionista. Zatímco se potýkám s netrpělivostí a honím se den ode dne za lepšími výsledky, můj bratr odpočívá. Že existuje stres? Že existují starosti? Možná, ovšem nikoli pro mého bratra. Snažím se protlouct životem s nejlepšími výsledky (a nedej Bože, když se to nedaří!) Můj bratr jako by snad ani život nebral vážně! Drží se při zemi, přesto na rozdíl ode mě dokáže pronést jasné a upřímné „NE“. Hlavně nikam nespěchat! Jak je to možné, když jsme vyrostli v jedné rodině? Proč jsme tak odlišní?

### Kde se vzaly konstelace?

Jak ovlivňuje pořadí, v němž se narodili jednotliví sourozenci, život člověka, zkoumal jako první psycholog Alfred Adler. Všiml si, že například všichni prvorození vykazují podobné charakteristiky a svoje poznatky zpracoval do ucelené teorie, kterou po něm převzala řada dalších odborníků.

„První ukázkou sourozeneckých konstelací každopádně najdeme už v bibli v příběhu Kaina a Ábela, kteří spolu soupeří o lásku a přijetí Bohem. Je to tentýž motiv sourozeneckých vztahů, jako když děti bojují o lásku rodičů,“ říká klinický psycholog Miroslav Vyhnálek.

Psychologové uznávající teorii sourozeneckých konstelací zastávají názor, že dítě nejvíc formuje jeho rodina. „Pořadí narození dítěte je pak důležité pro jeho lidskou a sociální zkušenost v oblasti spolupráce, soutěživosti, učení nápodobou, empatie, altruismu i pro identifikaci se svým pohlavím a pro pochopení rozdílného chování sourozenců opačného pohlaví,“ doplňuje psycholog. Z tohoto pohledu budou například jedináčci vždy méně přístupní spolupráci, protože se v dětství nikdy nemuseli dělit s druhými a lásku rodičů měli jen pro sebe. Ale o tom za chvíli. Chcete-li se ponořit do teorie sourozeneckých konstelací a něco se o sobě dozvědět, je podstatné vzít v úvahu několik zásad.

Pokud je mezi vámi a některým ze sourozenců odstup větší než šest let, hledejte se v charakteristikách jedináčka. Jestliže jste mladší ze dvou dětí, zaměřte se na charakteristiky pro nejmladšího. Za předpokladu, že pocházíte z rodiny s více než třemi dětmi a s věkovým rozdílem méně než šest let a nejste nejstarší ani nejmladší, považujte se za prostředního.

### Prvorození: Vůdci

U prvorozeného dítěte začíná mnoho důležitého ještě dřív, než přijde na svět. Rodiče na něj prakticky od početí přenášejí všechna svá očekávání a ambice, a když se narodí, je vlastně jakýmsi pokusným králíkem, na němž se otec s matkou učí rodičovskou roli. Podle psychologa Miroslava Vyhnálka mají prvorození největší díl lásky, pozornosti a péče – ovšem jen do chvíle, než přijde na svět jejich mladší sourozenec. Prvorození žijí od narození mezi paradoxy. Rodiče jsou na jedné straně přehnaně úzkostliví a opatrní, na straně druhé chtějí povzbuzovat svého potomka ke stále lepším a vyšším výkonům, takže bývá v dospělosti neurotičtější a má sklony ke stresu. Italští vědci odhalili, že prvorození jsou vystaveni největšímu riziku srdečních chorob! Protože prvorození nemají koho napodobovat, musejí si vše prosadit sami. Nemusejí se s nikým dělit, pro rodiče bývají středem pozornosti. Nebývají

srovnávání a protože jsou vedeni k samostatnosti, brzy se naučí dostatečně se postarat i sami o sebe.

V dospělosti pak nemají touhu spolupracovat s druhými, ale jsou spíš individualisté. Odmalička doma slychají, že nesmějí zklamat. Bývají proto perfekcionisté, sami na sebe i na své okolí dokážou být velmi nároční. Hovoří se o nich jako o skvělých vůdcích, protože jsou zvyklí převzít iniciativu a starat se o ostatní. Kromě toho, že se za každou cenu snaží naplňovat ambice a tužby svých rodičů, přebírají většinu jejich hodnot a také jejich pohled na svět. Jejich slabou stránkou je potřeba chvály a uznání, ze které nikdy nevyrostou. Narozením druhého sourozence podle psychologa Alfreda Adlera trpí, protože na tuto změnu obvykle nebývají připraveni a mají pocit, že ztratili svou pozici v centru lásky a péče. Dostávají se pod velký tlak a snaží se získat přízeň rodičů zpátky na svou stranu. Když to nejde po dobrém a dobré chování zůstává bez povšimnutí, protože jsou všichni zaměstnáni nově narozeným, mění dítě taktiku a obrací se k činnostem, které vzbuzují pozornost – byť negativní. „Často se tyto děti chovají jako malé.

Napodobují své menší sourozence, chtějí nakojit, vozit se v kočárku, žádají rodiče o pomoc s něčím, co už dávno umějí, jen aby jim mohly být co nejbližší,“ vysvětluje Miroslav Vyhnálek. Jen postupně se učí dělit se o vše s mladším sourozencem, případně se o něj starat. V dospělosti se však u prvorozených většinou projevují pečovatelské a opatrovnické sklony – jako pozůstatky toho, že kdysi museli pečovat o své mladší sourozence. Právě to je učí odpovědnosti a organizačním schopnostem, které jsou posléze schopni využít v zaměstnání. Prvorozeným vyhovují povolání zaměřená na detaily, dávají přednost intelektuálním činnostem. Mimochodem, víte, že z prvních 23 astronautů, kteří byli vysláni do vesmíru, bylo 21 prvorozených nebo jedináčků?

## **Prostřední: Talentovaní obchodníci!**

Podle Miroslava Vyhnálka jsou to právě prostřední děti, které mají v rodině nejtěžší postavení. Nedostává se jim tolik pozornosti, jako si vychutnali prvorození, neužívají si rodičovské bezstarostnosti a obdivu jako nejmladší děti. V této souvislosti zmiňuje psycholog tzv. syndrom prostředního dítěte, kdy prostřední ze sourozenců ztrácí svoji pozici narozením nejmladšího. Rodiče se točí kolem benjamínka, nejstarší sourozenec má svou pozici „pojištěnou“ už jen tím, že je první, a na prostředního tím pádem zbývá nejmenší podíl pozornosti. „Komplikovaná pozice prostředního sourozence vychází z přesvědčení, že se nemá o koho opřít, že nikam nepatří.

Často se u něj objevují infantilní projevy chování. Dítě napodobuje svého nejmladšího sourozence, dokonce chodí spát za rodiči do postele, aby se maximálně podobalo benjamínkovi a dostalo se mu stejného množství pozornosti,“ popisuje Miroslav Vyhnálek. Říká se, že narodí-li se do rodiny s jedním dítětem sourozenec stejného pohlaví, posiluje se buď ženský, nebo mužský fenomén v rodině. Pokud je opačného pohlaví, pozornost rodičů bývá rozdělena rovnoměrněji. Rovněž pro děti je cenná zkušenost, vyrůstají-li spolu zvláště starší chlapec a mladší děvče. Kluk se naučí chovat k dívkám, mladší sestra je přístupnější spolupráci s bratrem a naučí se jej obdivovat. Prostřední bývají handicapováni tím, že je rodiče a okolí takřka neustále srovnává se starším sourozencem. Buď postupem času rezignují a uzavírají se do svého vlastního světa, nebo se cestou vzdoru snaží každému dokázat svou samostatnost a své schopnosti. Psycholog Alfred Adler ve své studii zmiňuje, že život „prostředníka“ je pro dítě od začátku více či méně soutěž.

Zatímco prvorozený udává krok, druhorozený se ho snaží překonat. „Co je výsledkem soutěže mezi dvěma takovými dětmi, záleží na jejich odvaze a sebevědomí. Jestliže je starší dítě zastrášeno, dostane se do vážné situace, zvláště je-li mladší skutečně silné a předhóní ho. Když druhé ztratí naději na rovnost, bude se snažit spíše více ‚zazářit‘ než více znamenat.“ V některých případech mají takové děti tendenci k lenosti či lhaní. Každopádně protože jsou druhorození často nuceni urovnávat spory mezi nejstarším a nejmladším sourozencem, bývají v dospělosti šlechetnější, houževnatější a rovněž skvělí diplomaté. Podle Miroslava Vyhnálka však mají tendenci nechat se sebou manipulovat a jsou snadněji ovlivnitelní. Co se týká povolání, pracují dobře v týmu a jejich mezilidské schopnosti jim předurčují úspěch v povoláních, která zahrnují jednání a spolupráci s druhými lidmi.

## **Nejmladší: Mistři půvabu**

Benjamínci mají podle mnohých často nejsnazší cestu životem, protože péči rodičů už otupila výchova starších sourozenců. Nejstarší děti rodičům obvykle s výchovou nejmladšího pomáhají, ovšem pozornost a péče všech upřená právě na benjamínka zavání dost často rozmazlováním. Nejmladším pak dělá problém dospět, také mají potíže s převzetím odpovědnosti a odchodem z domova. Celý život se chovají vlastně tak trochu jako děti. Je o nich známé, že vyžadují pozornost a velmi rádi exhibují. Mají pověst výborných bavičů, a když se jim daří být středem pozornosti, stěží byste hledali někoho spokojenějšího!

Že jsou benjamínci velmi společenští lidé, zjistil i výzkum Kalifornské univerzity. Více než polovina nejmladších sourozenců podle něj dokáže snadno rozesmát lidi oproti pouhým 11 procentům jedináčků! Psychologové říkají, že nejmladší děti bývají uvolněnější, pohodovější a méně náchylné připouštět si stres a starosti. Nutno dodat i postřeh ekonomů – na rozdíl od svých sourozenců totiž benjamínci mohou ve většině případů těžit z lepší ekonomické situace rodiny, dostává se jim tudíž nejkvalitnějšího vzdělání. Protože dokážou ostatní snadno nadchnout, uplatňují se dobře v práci, kde je nutný kontakt s lidmi. Bohužel stejně rychle jako jejich nadšení vzplane, obvykle také zhasíná, a tak mívají problémy dotahovat věci do konce. Možná vás na tomto místě napadá, jaký je vlastně ideální věkový odstup mezi dětmi. Miroslav Vyhnálek se domnívá, že je to jeden až dva a půl roku. „Mezi dětmi vznikají těsnější vazby a intenzivnější je i vzájemný vztah. To už nelze říct o rozdílu tří či čtyř let, kde má starší sourozenec navrch a má tendenci upevňovat své dominantní postavení. Čím je věkový rozestup větší, tím obtížněji k sobě děti hledají cestu,“ tvrdí psycholog.

## **Jedináčci: Hýčkaní individualisté**

Centrem pozornosti se stávají snadno a bez námahy: stačí, že jsou. Nikdy nezažili sourozence deroucí se skrz ně na výsluní, a tak sdílejí spoustu rysů s prvorozenými – třeba perfekcionismus nebo touhu být úspěšní. Stejně jako prvorození nesou tužby a ambice rodičů, společnou mají rovněž touhu potěšit. Rodičovská péče obětovaná jedináčkovi bývá obrovská! Podle Alfreda Adlera dítě dokonce často získává dojem, že kdyby je nikdo nehlídal, ocitli by se ve smrtelném nebezpečí! Není divu, že z takto vychovávaných jedináčků rostou ostražití a obezřetní lidé!

Psycholog upozorňuje, že jedináčci jsou obvykle připoutáni k jemnějšímu rodiči (tím je častěji matka), k otci mohou mít někdy až nepřátelský vztah. „Vzhledem k tomu, že se jedináčci jako děti nemohou spolehnout na pomoc sourozenců, bývají v dospělosti samostatnější než jejich vrstevníci,“ upozorňuje Miroslav Vyhnálek. „Na druhou stranu se nikdy s nikým nemuseli o nic dělit, tudíž mají problémy myslet na druhé a sdílet s nimi své

emoce.“ Silní a nezávislí jedináčci automaticky předpokládají, že vše bude klapat a vše půjde podle nich. Mají rádi pořádek, rutinu a co nejméně překvapení. Běda, když tomu tak není! To jsou pak nespokojení, rozladění. Jejich silnou stránkou rozhodně nebývají tolerance a trpělivost, ovšem autoritě jsou schopni podřídit se bez protestů. Co se týká povolání, kopírují jedináčci cesty prvorozených.

### **Partnerství a konstelace.**

Je vidět, že každá sourozenecká pozice má své výhody a nevýhody, jako nejpřínosnější ale bývá psychology v poslední době označována pozice staršího sourozence. Důvod? „Učí rodiče i sebe novým rolím, proboují prostor dalším sourozencům, je pro ně inspirací, pomocníkem, ochráncem. Jako prvním vnoučeti se mu dostává hodně lásky od prarodičů. Má nové oblečení, nedědí po sourozencích. Je samostatné a odpovědné,“ říká Miroslav Vyhnálek. Podle něj je pro rodinu ideální, máte-li doma dvě nebo tři děti. Vytvořili jste jim ideální zázemí k vzájemnému učení a spolupráci, vštěpujete jim zásady fungování společnosti. Nehledě na to, že zvyky, které děti získají u vás, si pak přenášejí do vlastních rodin. Bude vás jistě zajímat, že vzájemné vazby sourozenců posiluje komplikovaná situace.

Když je doma něco špatně, sourozenci se víc učí spoléhat jeden na druhého, jsou si víc oporou. Bohužel nezbyvá než jen konstatovat, jak nepříjemné je v takovém případě „dělení sourozenců“ po rozvodu rodičů! Sluší se v této souvislosti zmínit i sourozeneckou rivalitu. Ze zkušenosti je zřejmé, že sourozenecká rivalita mizí s věkem a že i ti, kdo si v dětství občas nemohli přijít na jméno, se v dospělosti mohou velmi milovat!

Není žádným tajemstvím, že sourozenecké konstelace mají mít vliv nejen na budoucí psychický a osobnostní vývoj dítěte, ale i na partnerské vztahy. Souvislost mezi pořadím při narození a spokojeností v partnerském vztahu zkoumali psychologové výrazněji počátkem osmdesátých let minulého století. Došli k závěru, že takřka bez chyby je partnerství nejmladšího bratra (vyrůstal se dvěma sestrami) a nejstarší sestry (vyrůstala s dvěma bratry). Naopak malé vyhlídky na úspěch bude mít pár složený ze stejných sourozeneckých konstelací: starší bratr – starší sestra. Oba totiž chtějí vést, organizovat, určovat.