

OTTO

Když nám rodiče ničí. Život

Susan Forwardová

Craig Buck

Praha 2008

ISBN 978-80-01-20010-1

Obsah

Úvod	7
První část: Jedovatí rodiče	21
První kapitola Rodiče v roli bohů	23
Druhá kapitola „I když jsi to tak nemyslel, neznamená to, že to nebolelo“	39
Třetí kapitola „Proč mě nenechají, abych žil vlastní život?“	57
Čtvrtá kapitola „V téhle rodině není nikdo alkoholik“	81
Pátá kapitola Všechny modřiny jsou v nitru	107
Šestá kapitola Někdy jsou modřiny i na těle	129
Sedmá kapitola Největší zrada	151
Osmá kapitola Proč se rodiče takhle chovají?	179
Druhá část: Návrat k vlastnímu životu	195
Devátá kapitola Nemusíte umět odpustit	197
Desátá kapitola „Jsem dospělý. Proč si tak ale nepřipadám?“	203
Jedenáctá kapitola Počátky vymezení svého já	217
Dvanáctá kapitola Kdo za to tedy může?	229
Třináctá kapitola Konfrontace: Cesta k nezávislosti	249
Čtrnáctá kapitola Hojení ran z incestu	289
Patnáctá kapitola Prolomení začarovaného kruhu	323
Doslov Konec bojování	335
Kontakty a doporučená literatura	341

Když nam

Přeložila Dagmar Břejlová

Věnováno mým dětem

ničí
joviš

Susan Forward
Craig Buck

Copyright © 1989 by Susan Forward

This translation is published by arrangement with The Bantam
Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Translation © Dagmar Břejlová, 2008

Cover photography © Vendula Volkmerová, 2008

Veškerá práva vyhrazena

ISBN 978-80-7246-417-3

Poděkování

Na přípravě této knihy se významnou měrou podílela celá řada lidí:

Konečnou podobu vtiskl mým představám Craig Buck, zkušený a nadaný spisovatel.

Manželská a rodinná poradkyně a šikovná terapeutka Nina Millerová mi poskytla neutuchající podporu, dopřála mi bezmeznou trpělivost a spoustu svého času. Považuji ji za nejlepší kamarádku, jakou si může kdo přát.

Manželský a rodinný poradce Marty Farash mě zásobil cennými radami o rodinných systémech.

Moje redaktorka Toni Burbanková byla jako vždy skvělá, vnímavá, pohotová a chápatelá. Na své bouřlivé tvůrčí cestě jsem si nemohla přát vlídnějšího a trpělivějšího průvodce.

Prezidentka a vydavatelka společnosti Bantam Books Linda Greyová věřila mně i mé práci již od samého začátku.

Ani nemohu poděkovat všem klientům, kamarádům a dalším lidem, kteří mi důvěřovali, svěřili mi své osobní příběhy a niterné pocity, aby pomohli i druhým lidem. Nemohu je uvést jmenovitě, ale oni už budou vědět, o koho se jedná. Jsem jim moc vděčná.

Cennými pomocníky a oporami jsou mé děti Wendy a Matt a samozřejmě přátelé, především Dorris Gathri-dová, Don Weisberg, Jeanne Phillipsová, Basil Anderman, Lynn Fischerová a Madeline Cainová. Velmi jim děkuji.

Děkuji i nevlastnímu otci Kenu Petersonovi za podporu a vřelou náklonnost.

Na závěr bych velmi ráda poděkovala své mamince Harriet Petersonové za lásku, podporu a odvahu změnit se.

Úvod

Ano, otec mě bil, ale dělal to jen proto, aby mě udržel v lati. Nechápu, co to má společného s tím, že se mi rozpadá manželství.

Gordon

Gordonovi je osmatřicet let, je úspěšný ortopedický chirurg. Přišel za mnou poté, co od něj odešla manželka šest let po svatbě. Chtěl ji získat zpátky, ale manželka mu oznámila, že nemá sebemenší naději, nezačne-li se léčit kvůli své výbušnosti. Děsily ji jeho nepředvídatelné a časté výbuchy hněvu, odmítala nadále tolerovat jeho ustavičné kritizování. Gordon ví, že má vznětlivou povahu a dokáže být pořádně protivný, přesto nečekal, že by od něj manželka kvůli tomu odešla.

Pobídla jsem ho, aby mi o sobě vyprávěl, tu a tam jsem se ho na něco zeptala. Jakmile jsem se začala vyptávat na jeho rodiče, usmál se a pustil se do nadšeného líčení. Svého otce, uznávaného kardiologa, popisoval téměř jako nadpozemskou bytost:

Nebýt otce, nikdy bych se nestal lékařem. Podle mě je nejlepší doktor. Jeho pacienti ho považují bezmála za světce. Je skvělý.

Pokračovala jsem otázkou, jaký má vztah s otcem. Nervózně se zasmál a odpověděl:

Dokud jsem otci neoznámil, že se chci zaměřit na holistickou medicínu, tak jsme si skvěle rozuměli. Podle jeho reakce by si člověk myslel, že se hodlám stát masovým vrahem. Řekl jsem mu o svém záměru asi před čtvrt rokem. Od té doby při každé návštěvě skončíme u toho, že mě neposlal na medicínu proto, abych se stal nanicovatým léčitelem. Včera se situace vyhrotila. Doporučil mi, abych zapomněl na to, že jsem jeho syn. Bylo mi to moc líto. Nechápu to. Možná jsem to s holistickou medicínou přehnal a měl bych jí nechat.

Gordon dál mluvil o otci. Bylo zřejmé, že není tak úžasný, jak ho Gordon zpočátku prezentoval. Byl čím dál nervóznější, pohrával si s prsty, proplétal si je; poposedával. Jakmile si uvědomil své počínání, složil ruce do klína. Měla jsem pocit, že to gesto převzal od otce.

Zeptala jsem se Gordona, zda se jeho otec odjakživa choval jako tyran.

Ani ne. Docela hodně křičel a nadával, čas od času mi dal na zadek, ale to je normální. Rozhodně bych neřekl, že je tyran.

Tón, jakým pronesl spojení „dal mi na zadek“, mě zarazil. Sotva znatelně se ušklíbl. Bylo vidět, že se v něm něco odehrává. Zůstala jsem u tématu. A ze zdánlivě obyčejného plácnutí na zadek se nakonec vyvrátilo, že dvakrát až třikrát týdně dostával páskem! Výprask si vysloužil sebe-menšími drobnostmi, třeba odseknutím, špatnou známkou, nesplněným úkolem. Otec nerozlišoval důležitost pro- hřešků, každý byl pro něj stejně zásadní. Otce rovněž nezajímalo, kam syna bije. Gordon si vybavil, že ho otec mlátil po zádech, nohou, pažích, rukou, na zadek. Napadla mě otázka, jaká zranění si z trestání odnesl.

Gordon: Netekla mi krev, tak hrozné to zase nebylo. Otec mě prostě potřeboval udržet v lati.

Susan: Ale bál jste se ho, že?

Gordon: Měl jsem z něj hrozný strach, jenže takhle přece má vypadat vztah k rodičům, ne?

Susan: Gordone, chcete, aby se vás vaše děti bály?

Gordon se vyhnul pohledu z očí do očí. Opět si poposedl. Bylo vidět, že mu je nepříjemně. Přisunula jsem si křesílko blíž k němu a citlivě jsem pokračovala:

Vaše manželka je dětská lékařka, kdyby k ní do ordinace přišlo dítě s pohmožděninami, které jste míval po výprasku, myslíte si, že by byla povinna nahlásit to policii?

Gordon mi ani nemusel odpovídat. Oči se mu zalily slzami. Došlo mu to. Zašeptal:

Je mi nějak divně, mám sevřený žaludek.

Gordonovy obrany se zhroutily. Bylo vidět, že v něm probíhá lýtý niterný boj, přesto se mu podařilo poprvé v životě odhalit skrytý zdroj své povahy. Uvědomil si, že v sobě od dětství dusí a potlačuje děsivý vztek na otce. Kdykoli se jeho pocity vymkly kontrole, vybil si je na nejbližším člověku, na manželce. Potlačoval v sobě zášť tak dlouho, až si ho začala podmaňovat. Naším úkolem bylo dovést Gordona k náhledu na své emoce a vyléčit zraněného chlapce v jeho duši.

Když jsem z práce přišla domů, pořád jsem na něj myslela. Vzpomínala jsem na jeho uplakané oči. Prožil si kruté dětství. Říkala jsem si, že si každý s sebou na každodenní cestě životem nese zkušenosti z dětství. Byl jimi formován, nemůže je jen tak odhodit. Kolik lidí se

musí v dospělosti vyrovnávat s citově zničujícími dozvyky výchovy svých rodičů? Proletlo mi hlavou, že takových lidí jsou určitě miliony. Určitě cítí, že v jejich životě není všechno, jak má být, ale netuší, co to je ani co by s tím měli udělat. Rozhodla jsem se, že o tom napíšu knížku.

Proč se ohlížet zpátky?

Gordonův příběh není výjimečný. Během své osmnáctileté terapeutické práce jsem se jak v soukromé, tak nemocniční praxi mnohokrát setkala s podobnými příběhy. Uvědomila jsem si, že nečekaně vysoké procento lidí mylně vnímá svou hodnotu, má negativní sebepojetí. Proč? Protože je rodiče bili, kritizovali je či „vtipkovali“ o tom, jak jsou jejich děti hloupé, škaredé, nechtěné; zaplavovali je pocity viny, sexuální je zneužívali, nakládali na ně příliš velkou zodpovědnost, nebo je naopak až přehnaně chránili. Bohužel jen málo lidí si nakonec, podobně jako Gordon, uvědomí, co se v jejich životě odehrává, a propojí si dospělý život s dětstvím a způsobem výchovy. Problémy se tak stávají jakousi citovou slepou skvrnou, lidé si neuvědomují, že vztah s rodiči má na jejich dospělý život zásadní vliv.

Během let se terapeutické trendy, které zpočátku vycházely z analýzy raných zážitků a stavěly na nich, posunuly od minulosti do pozice „tady a teď“. Důraz se přesunul na sledování, analyzování a změnu stávajícího chování a aktuálních vztahů. Předpokládám, že k tomuto posunu došlo především kvůli nedostatku času a peněz na straně klientů. Většina tradičně pojatých terapeutických přístupů trvala totiž dlouho a byla finančně nákladná, ovšem nezřídka bez kýžených výsledků.

Jsem zastáncem krátkodobé terapie zaměřené na změnu nežádoucích, ba až zhoubných vzorců chování. Z dosavadní zkušenosti ovšem vím, že nestačí léčit příznaky,

je nutné řešit i jejich příčiny. Terapie bývá neúčinnější tehdy, vydává-li se po dvou cestách: změnou nežádoucího chování a oprošťováním se od traumat minulosti.

Gordon se začal učit, jak ovládat vztek, ale s ohledem na dosažení trvalých změn bylo třeba vrátit se v čase zpátky a umožnit mu, aby se vyrovnal s bolestí, kterou si odnesl z dětství.

Rodiče do nás zasévají duševní a citová semínka. Rostou společně s námi. V některých rodinách se jedná o semínka lásky, úcty, samostatnosti. V řadě jiných však přicházejí ke slovu semínka strachu, povinností a viny.

Patříte-li do druhé skupiny, pak je tato kniha určena právě vám. Při vrůstání do dospělosti se semínka proměnila v neviditelný plevel, který vám negativně zasahuje do každodenního života. Je možné, že vám prorůstá do vztahů, práce, rodiny; je pravděpodobné, že narušuje vaši sebejistotu i sebeúctu.

Zkusme nyní spolu odhalit plevel a zbavit se ho jednou provždy.

Kdo je jedovatý rodič?

Každý rodič tu a tam selže. Samozřejmě i já jsem se v rodičovské roli dopustila hrozných chyb, které hodně bolely děti i mě. Žádný rodič nemůže být bez ustání citově dostupný, je naprosto přirozené, že někdy na děti ječíme, že se je občas snažíme mít pod naprostou kontrolou; většina rodičů občas dá dětem na zadek. Myslíte si, že jsme kvůli takovýmto výchovným zásahům špatní, krutí, nebo dokonce nevhodní rodiče?

Rozhodně ne. Rodiče jsou pouze lidé, i oni mají své problémy. Většina dětí se dokáže bez potíží vyrovnat s příležitostnými výbuchy hněvu, mají-li na vyváženou k dispozici plno lásky a porozumění.

U některých rodičů se však objevují trvale negativní vzorce chování, jimiž ovládají život dětí. Právě tito rodiče by mohli v životě svých dětí napáchat nemalé škody.

Když jsem se snažila najít výstižný popis vlastnosti, kterou tito rodiče sdílejí, opakovaně se mi do úvah vracel pojem *jedovatý*. Připomínají mi totiž chemický jed, jímž se navozují citové škody. Zaseté semínko jedu roste společně s dětmi; čím jsou větší, tím větší je i jedovatá bolest. Jak vhodněji označit rodiče, kteří vysílají děti do světa s neodeznívajícím traumatem, zneužíváním, ponižováním a v nemalém počtu případů ve svém počínání pokračují i poté, co jejich děti překročí hranici dospělosti? Výstižnější pojem jsem nenašla.

Neodeznívajícím traumatem mám na mysli tak radikální zásah do života dítěte, například v podobě sexuálního zneužívání – a to i jednorázového – či tělesného týrání, který dítěti způsobí rozsáhlé duševní škody.

Rodičovství coby jedna z našich nejdůležitějších dovedností bohužel i nadále bývá pojímáno jako individuální úsilí; tuto dovednost do vysoké míry přejímáme od rodičů, kteří si ji rovněž osvojili od svých rodičů. Jenže postupy a metody, které se osvědčovaly před několika desítkami let, nemusejí být a mnohdy ani nebývají v současné době aktuální a užitečné. Připomeňme si třeba známé pořekadlo „škoda každé rány, která padne vedle“.

Čeho se jedovatí rodiče dopouštějí?

Děti jedovatých rodičů v dospělosti trpívají podobnými příznaky, ať byly v dětství bity, odmalička ponechávány samy doma, sexuálně zneužívány, ponižovány, nadměrně ochraňovány či přetěžovány povinnostmi. Jejich společnými symptomy bývá nízká sebeúcta vedoucí k sebezníčovajícímu chování. Takoví lidé si připadají bezcenní, nemilovaní, neschopní.

Jejich pocity ve značné míře pramení ze skutečnosti, že se obviňují za to, co jim rodiče způsobili či provedli. Jako příklad si uveďme zneužívání. Někteří se obviňují vědomě, jiní nevědomě. Pro bezbranné dítě závislé na rodičích je totiž mnohem snazší přijmout otcovo běsnění jako trest za něco, co provedlo, než přijmout hrůzný fakt, že otcovi, který by mu měl naopak být ochráncem, nemůže věřit.

Tyto děti si pocit provinění a vlastní neschopnosti odnášejí do dospělosti. Bývá pro ně nesmírně těžké vybudovat si pozitivní obraz sebe samých, protože si nevěří a mají takřka nulovou sebeúctu. Tato přesvědčení zahalují každický aspekt jejich života.

Změřte si psychický pulz

Někdy nedokážeme jednoznačně určit, jestli naši rodiče jsou, nebo nejsou jedovatí. Řada lidí má složitý vztah s rodiči, ale to neznamená, že by museli být jedovatí. Nemálo lidí si rovněž klade otázku, jestli byli, či nebyli v dětství vychováni nežádoucím způsobem, nebo nejsou-li nějakí „přecitlivělí“.

Projděte si následující dotazník, pomůže vám najít odpovědi na otázky, s nimiž si případně nevíte rady. Je docela možné, že vás některé položky dotazníku vyvedou z míry, znervózníte, nebude vám příjemně. Nebojte se toho, je to naprosto přirozené. Zkuste na otázky odpovídat tak, jak to cítíte. Sice vás to může bolet, avšak spontánní reakce je zcela na místě.

Otázky jsem pro stručnost formulovala v množném čísle. Tento postup samozřejmě nevylučuje možnost zodpovídat otázky pouze ve vztahu k jednomu rodiči.

I. Vztah s rodiči v dětství

1. Říkali vám rodiče, že za nic nestojíte nebo že jste zlí? Nadávali vám? Kritizovali vás často?
2. Používali rodiče při výchově tělesné tresty? Bili vás páskem, kartáčem či jinými předměty?
3. Stávalo se, že se rodiče opili nebo užívali drogy? Vyvolávali tím ve vás zmatek, neklid, strach, pocit ublížení nebo stud?
4. Trpěli rodiče těžkou depresí nebo byli pro vás citově nedostupní kvůli vlastním problémům, duševní nebo tělesné nemoci?
5. Museli jste se starat o rodiče, protože měli plno problémů?
6. Dělali vám rodiče něco, co jste museli držet v tajnosti? Byli jste jakkoli sexuálně zneužíváni?
7. Stávalo se, že jste se rodičů často báli?
8. Báli jste se dát rodičům najevo, že se na ně zlobíte?

II. Život v dospělosti

1. Máte pocit, že žijete ve vztahu, pro nějž je příznačné destruktivní chování nebo zneužívání?
2. Domníváte se, že v případě, kdy s někým navážete blízký vztah, hrozí, že vám dotyčný ublíží nebo vás zavrhne?
3. Očekáváte od lidí to nejhorší? Zastáváte tento postoj k životu obecně?
4. Máte potíže s definováním, kdo jste, co cítíte, co byste si přáli?
5. Bojíte se, že kdyby vás lidé poznali takové, jací doopravdy jste, neměli by vás rádi?
6. Doprovází vaše úspěchy úzkost a strach z možnosti, že by vás někdo mohl označit za podvodníky?

7. Býváte vzteklí nebo smutní bez zjevné příčiny?
8. Jste perfekcionista?
9. Máte problémy s tím, abyste si odpočinuli nebo si užili příjemný čas?
10. Máte dojem, že se navzdory svým nejlepším snahám chováte „přesně jako vaši rodiče“?

III. Vztah s rodiči v dospělosti

1. Chovají se k vám rodiče, jako byste pořád byli dítě?
2. Řídíte se při rozhodování o zásadních záležitostech většinou tím, zda by s vámi rodiče souhlasili?
3. Prožíváte silné citové nebo tělesné reakce po setkání s rodiči nebo před setkáním s nimi?
4. Bojíte se nesouhlasit s rodiči?
5. Manipulují vámi rodiče výhrůzkami nebo pocity viny?
6. Manipulují vámi rodiče prostřednictvím peněz?
7. Cítíte se zodpovědní za to, jak se rodiče cítí? Máte pocit, že když jsou nespokojení, je to vaše vina? Je vaší povinností zajistit, aby jim bylo lépe?
8. Máte pocit, že bez ohledu na to, co uděláte, se rodičům stejně nezavděčíte?
9. Věříte, že se rodiče jednou změní k lepšímu?

V případě, že jste odpověděli ANO na pouhou třetinu všech položek, je pravděpodobné, že vám tato kniha může nabídnout užitečné podněty. Patrně vás všechny kapitoly neosloví ve stejné míře, protože se vás týkají jen některé, avšak mějte na paměti, že všichni jedovatí rodiče na dětech zanechávají takřka stejné jizvy, a to bez ohledu na způsob, jakým to činí. Vaši rodiče například nebyli alkoholičci, ale vnášeli do vašeho dětského života zmatek, nejistotu a požadovali po vás, abyste byli zodpovědní za

záležitosti dospělých. Takovéto příznaky bývají typické pro rodiny alkoholiků, avšak alkoholismus sám o sobě není nejdůležitější, podstata spočívá v chování rodičů. Stejně jsou i zásady a postupy léčby dospělých dětí takových rodičů. Právě proto bych vás chtěla požádat, abyste si přečetli celou knihu, i kdyby se vám někdy zdálo, že byste mohli tu či onu kapitolu přeskočit.

Vyprostit se z pout jedovatých rodičů

Jste-li dospělé dítě jedovatých rodičů, můžete pro sebe udělat mnohé, abyste se vyprostili z pout viny a sebezpychování, jimiž jste byli od dětství svazováni. O jednotlivých postupech si budeme povídat průběžně v celé knize. Můžete-li, přistupte k ní s nadějí, otevřete jí dveře do svého světa dokořán. Nedoufejte však, že se vaši rodiče jako zázrakem změní, mám na mysli reálnou naději na to, že se oprostíte od jejich silného, ničivého vlivu. První krok spočívá v nalezení odvahy. Máte ji v sobě.

Provedu vás sledem několika kroků a budu se vám snažit pomoci, abyste nahlédli na to, jaký vliv na vás rodiče mají, abyste se s ním vypořádali – a to bez ohledu na to, jestli jste s rodiči rozhádaní, máte s nimi povrchní, formálně neutrální vztah, neviděli jste je celé roky nebo oba rodiče již zemřeli.

Asi vám to bude připadat divné, ale mnozí lidé žijí pod vlivem rodičů i po jejich smrti. Pronásleduje je duch rodičů. Není vidět, nemluvíme o žádných nadpřirozených bytostech, nýbrž o psychických stopách rodičů. Takové lidi provázejí požadavky, očekávání i pocity viny i po smrti rodičů, leckdy ještě spoustu, spoustu let.

Možná jste si říkali, že byste se chtěli osvobodit od vlivu rodičů, třeba jste s nimi o tom i mluvili. Jedna má klientka často říkala: „Moji rodiče nade mnou nemají

žádnou moc... Nenávidím je a oni to vědí.“ Postupem času si uvědomila, že rodiče na ni mají velký vliv; manipulovali její osobou vztekem, který v ní zuřil. Energie investovaná do vzteku jí chyběla v jiných oblastech života. Chceme-li se tudíž oprostít od duchů minulosti a strašáků přítomnosti, je nezbytná konfrontace s tím, co prožíváme.

„Copak za sebe nejsem zodpovědný jen já?“

Nedivila bych se, kdybyste si nyní řekli: „Okamžik, vždyť se ve svépomocných příručkách zdůrazňuje, že za své problémy člověk nemá vinit jiné lidi.“

Nesmysl. Rodiče jsou zodpovědní za to, co udělali. Jistě, vy zodpovídáte za svůj dospělý život, jenže nesmíme opomenout skutečnost, že se utváří na základě zkušeností z dětství, nad nimiž jste neměli kontrolu, natož abyste za ně byli zodpovědní. Platí tedy:

Nejste zodpovědní za to, co se vám dělo v období bezbranného dětství.

Jste zodpovědní za podniknutí pozitivních opatření k tomu, abyste si poradili se zkušenostmi z dětství.

Co pro vás může udělat tato kniha?

Vydáme se spolu na důležitou cestu, na cestu pravdy a objevení. Na jejím konci zjistíte, že dokážete udržet svůj život ve vlastních rukou. Nebudu vám slibovat hory doly o tom, že se při čtení knihy zázračně zbavíte všech problémů, ale budete-li mít odvalu a sílu, dokážete si vybudovat či posílit nezávislou, zodpovědnou roli dospělého; naučíte se rozvíjet svou sebeúctu i sebedůvěru.

Připravte se na to, že naše společná práce si vyžádá citové náklady. Jakmile se totiž rozhodnete, že mezi vněj-

ším světem a sebou přestanete budovat obrannou zeď, je pravděpodobné, že se ve vás probudí vztek, úzkost, pocit ublížení, zmatek a v neposlední řadě žal. Přehodnocení dosavadního pohledu na rodiče bývá doprovázeno silnými pocity ztráty a odvržení. Zkuste proto na sebe nespěchat, procházejte knihou svým vlastním tempem, nenaléhejte na sebe. Probudí-li se ve vás nepříjemné pocity, dopřejte si tolik času, kolik budete potřebovat, abyste mohli jít dál. Nejdůležitější je pokračovat dál v nastoupené cestě, nikoli rychlost a tempo.

V knize hojně využívám kazuistiky ze své praxe, abych doporučení doplnila o konkrétní příklady. Některá líčení jsou doslovným přepisem nahrávek rozhovorů, jiné jsem sestavila na základě svých poznámek ze sezení. Všechny dopisy citované v knize jsem opsala ze skutečných dopisů. Kazuistiky, které popisují podle poznámek, si dodnes umím živě přehrát v paměti. Snažila jsem se je popsat co nejvěrněji. Jména a okolnosti, které by mohly vést k identifikování mých klientů, jsem pochopitelně pozměnila. Žádný z příběhů mých klientů ani nebyl zfilmovaný a podobně.

Možná se vám bude zdát, že řada kazuistik by si to zasloužila, protože zavání senzací, ale věřte, že se jedná o typické případy. Neprocházela jsem spisy ve snaze najít co nejzajímavější, nejdramatičtější případy, naopak jsem se snažila vybrat ty nejprizmatičtější, nejnázornější, s nimiž se setkávám prakticky každý den. Témata, jimiž se v knize zabývám, navíc nepředstavují odchylky od běžného či standardního způsobu života. Jsou jeho součástí, patří k němu.

Knihu jsem rozdělila na dvě části. V první si povíme o tom, co jedovatí rodiče dělají, jak se projevují, na jaké typy je lze rozdělit. Zamysleme se nad tím, jak vám mohli ublížit a jaký vliv na vás mohou mít i nyní. První část vás připraví na doporučení a postupy ve druhé části, je-

jejíž prostřednictvím budete moci změnit poměr sil a vyvážit svůj vztah s jedovatými rodiči.

Proces zmírňování negativního vlivu rodičů nebude rychlý, spíše pozvolný. Nakonec však v sobě objevíte vnitřní sílu, poznáte své já, které se tolik let skrývalo a nedovolilo si vyjít na světlo. Objevíte v sobě i své jedinečné, vstřícné, láskyplné já. Společnými silami je vyneseme na povrch, abyste konečně mohli začít žít vlastní život.

První kapitola

Rodiče v roli bohů

Mýtus o dokonalém rodiči

Starověcí Řekové měli problém. Bohové na ně shlíželi ze svého nadpozemského působiště na hoře Olymp a hodnotili všechno, co Řekové učinili. A když se jim něco nelíbilo, s trestem neotáleli. Navíc nemuseli být vlídní, nepotřebovali být spravedliví, ani se nemuseli řídit pravdou. Beze všeho mohli jednat úplně nelogicky. Stačilo jedině gesto a proměnili vás v nicotu, nebo jste mohli do konce života tlačit do kopce balvan. Jistě není třeba dodávat, že nepředvídatelnost všemocných bohů zasívala v jejich smrtelných stoupencích semínka strachu a zmatku.

Podobně tomu bývá i ve vztazích jedovatých rodičů a jejich dětí. Nepředvídatelný rodič se v očích dítěte snadno stává děsivým bohem.

V dětství jsou pro nás rodiče vším. Bez nich bychom nebyli milovaní, nikdo by nás nechránil, neměli bychom kde bydlet ani co jíst; žili bychom v ustavičném strachu, protože bychom věděli, že sami nepřežijeme. Rodiče jsou našimi všemocnými pečovateli. Děti mají potřeby, rodiče je naplňují.

Proti rodičům nikdo nevystupuje, nikdo je nehodnotí, proto předpokládáme, že jsou skvělí. Když se nám svět

rozšíří za hranice postýlky, chceme svému předpokladu dokonalosti věřit i nadále, abychom se chránili před velkým neznámem, s nímž se střetáváme na každém kroku. Dokud věříme, že máme dokonalé rodiče, cítíme se v bezpečí.

Ve druhém a třetím roce života začneme prosazovat svou nezávislost. Odmítáme chodit na nočník, vřískáme, kopeme nožičkami. Naším velkým kamarádem se stává slovo „ne“, protože nám umožňuje získat alespoň nějakou kontrolu nad životem. Naopak „ano“ je pouhým podvolením. Bojujeme za to, abychom si vybudovali jedinečné sebepojetí a prosadili si svou vůli.

Proces oddělování se od rodičů dosahuje vrcholu v pubertě a dospívání. V tomto období pohotově zpochybňujeme hodnoty a preference rodičů, jejich autoritu. V přiměřeně stabilní rodině dokážou rodiče takzvaně ustát úzkost doprovázející tyto změny. Snaží se tolerovat, mnohdy i podporovat probouzející se potřebu nezávislosti svého dítěte. Chápající rodiče často sahají k sebeujišťování, že „to je jen období“. Vzpomínají totiž na své dospívání, vnímají vzdor jako přirozenou fázi citového vývoje.

Jedovatí rodiče mají k porozumění daleko. Od nácviku základních hygienických návyků přes dospívání a dál považují vzdor či dokonce individuální rozdíly za osobní útoky. Mají proto potřebu bránit se jim. Dělají to tak, že posilují závislost a bezmoc dítěte. Nepodporují jeho zdravý vývoj, naopak jej nevědomě podrývají. A ještě si u toho myslívají, že jednájí v nejlepším zájmu dítěte. Prohlašují, že svými výchovnými zásahy „utuzují jeho povahu“, že se dítě „přece musí naučit rozlišovat mezi tím, co je a není správné“. Jejich zásoba negativistických postojů však působí zhoubně na sebeúctu dítěte, neumožňuje mu rozvíjet nezávislost. I když si tyto rodiče myslí, že jednájí správně, v konečném důsledku dítě matou; jejich útoky v dítěti budí odpor, prudké reakce.

Naše kultura a nastavení společnosti takřka jednohlasně potvrzuje všemocnost rodičovské autority. Je nám dovoleno dávat najevo vztek na manžela, manželku, milence, sourozence, nadřízené i kamarády, ale konfrontace s rodiči je tabu. Kolikrát jsme slyšeli výroky „neodmlouvej mámě“, „jak se opovažuješ křičet na tátu“? Židovsko-křesťanská tradice zakotvuje zmíněné tabu v kolektivním nevědomí pojmenováním „Bůh otec“, příkazním „cti otce svého i matku svou“. Toto pojetí si našlo cestu do škol, kostelů, vlády (říká se mu „návrat k rodinným hodnotám“), dokonce i do podniků a firem. Všeobecné povědomí nám tedy sděluje, že rodiče nás mohou ovládat, protože nám dali život.

Dítě je vydáno na milost i nemilost všemocným rodičům, podobně jako starověcí Řekové nikdy nevěděli, kdy z Olympu udeří další rána. Dítě jedovatých rodičů každopádně ví, že rána dřív či později přijde. Žije ve strachu, který se stává neodmyslitelnou součástí jeho bytí, roste spolu s ním. V hloubi duše každého dospělého, který poznal, co obnáší svévole rodičů, se skrývá malinké, bezmocné, vyděšené dítě. Platí to i pro lidi, kteří v životě dosáhli velkých úspěchů.

Cena za usmiřování bohů

Při podrývání sebeúcty dítěte roste jeho závislost a spolu s ní i potřeba věřit, že ho rodiče mají chránit a starat se o ně. Dítěti totiž dávají citové útoky či tělesné zneužívání smysl jen tehdy, přijme-li zodpovědnost za chování jedovatého rodiče.

Bez ohledu na míru jedovatosti rodičů v dítěti stále bují touha považovat rodiče za boha. I když po mnoha letech pochopíte, že vás otec neměl tolik bít, přesto si můžete nadále myslet, že jeho chování bylo oprávněné.

Racionální porozumění nestačí na to, aby přesvědčilo emoce, že tím zodpovědným viníkem jste nebyli vy.

Jedna má klientka výstižně prohlásila: „Myslela jsem si, že mám dokonalé rodiče. Když mě potrestali, věřila jsem, že jsem opravdu něco provedla.“

Přesvědčení o božské podstatě rodičovské péče bývá založeno na dvou dogmatech:

1. „Jsem zlý, rodiče jsou hodní.“
2. „Jsem slabý, rodiče jsou silní.“

Tyto hluboce zakořeněné názory v řadě případů přežívají podstatně déle, než trvá tělesná závislost na rodičích. Udržují naši víru při životě, pomáhají nám, abychom se vyhýbali bolestivé pravdě, že nás božští rodiče vlastně zradili, navíc v době, kdy jsme byli nejzranitelnější.

Prvním krokem k získání kontroly nad vlastním životem proto je dokázat pohlédnout pravdě do očí. Chce to nemálo odvahy, ale vzhledem k tomu, že čtete tuto knihu, je zřejmé, že jste odhodlaní změnit se. I otevření knihy od vás vyžadovalo odvalu.

„Pořád mi opakovali, že se za mě styděli“

Osmadvacetiletá Sandy je krásná brunetka. Působila dojemem, že jí v životě nic nechybí. Když přišla na první sezení, projevovaly se u ní příznaky hluboké deprese. Svěřila se mi, že jí nic netěší. Několik let pracovala jako aranžérka květin, měla dobré místo v prestižním obchodě. Odjakživa snila o tom, že si otevře vlastní obchůdek, ale obávala se, že by neuspěla, protože je hloupá. Selhání ji děsilo.

Kromě toho se přes dva roky neúspěšně snažila s manželem otěhotnět. Bylo patrné, že se kvůli tomu na manžela zlobí a že si ve vztahu připadá méněcenná, ačkoli jí manžel podporoval, měl ji rád a snažil se porozumět jejím obavám. Nedávno jsem mluvila i s matkou klientky. Rozhovor s ní mi objasnil mnohé:

Jsem těhotenstvím posedlá, na nic jiného nemyslím. Když jsem byla s mamkou na obědě, říkala jsem jí, jak je to pro mě hrozné. „Určitě za to může ten potrat. Bůh se objevuje v mnoha podobách,“ odpověděla mi. Od té doby pořád jen brečím. Máma mi neumožní, abych na ten potrat zapomněla.

Zeptala jsem se jí, co se tehdy dělo. Sandy zaváhala, ale po chvíli se pustila do vyprávění:

Odehrálo se to, když jsem chodila na střední školu. Moji rodiče jsou hodně, hodně přístní katolíci, i proto jsem chodila do církevní školy. Rychle jsem rostla a vyvíjela se, ve dvanácti jsem měřila metr šedesát osm, vážila jsem padesát devět kilo, nosila jsem podprsenku 80C. Začínali po mně pokukovat kluci a mně se to líbilo. Táta z toho šlel. Když mě poprvé přistihl, jak se líbám s klukem, začal na mě rvát, že jsem děvka. Slyšeli to všichni široko daleko. Kdykoli jsem vyrazila na rande, táta mě varoval, že skončím v pekle. Nedal mi pokoj, pořád do mě hučel. Bylo mi to jedno, usoudila jsem, že jsem beztak prokletá, tak co. V patnácti jsem se poprvé vyspala s klukem. Nedávali jsme si pozor a já otěhotněla. Naše div netrefilo, vyváděli jako pominutí. Když jsem jim řekla, že půjdu na potrat, doma to bouchlo jako puma. Řvali na mě, že jsem nenapravitelná hříšnice, peklo se u nás skloňovalo ve všech pádech. Jenže já od nich potřebovala písemný souhlas s potratem. A tak jsem je začala vydírat. Řekla jsem jim, že buď budou souhlasit, nebo se zabiju.

Zeptala jsem se, jaké to bylo po potratu. Svezla se v křesle zase o něco níž. Vypadala zoufale. Bylo mi jí moc líto.

Stručně řečeno jsem přišla o veškerou milost. Předtím na mě byl táta hnusný, ale po potratu jsem měla pocit, že ani nemám právo žít. Čím jsem se cítila provinileji, tím víc jsem se snažila dát věci do pořádku. Chtěla jsem vrátit čas, přála jsem si, aby mě rodiče měli rádi jako dčtv. Jenže oni mi to pořád připomínali, nevynechali jedinou příležitost. Pořád dokola omírali, čeho jsem se dopustila a jak jsem je zostudila. Nedivila jsem se jim, neměla jsem to dělat. Věděla jsem, že mají přísnou morálku. Chtěla jsem jim to vynahradiť. Víťm, že jsem napáchala hrozný věci. Snažím se, dělám všechno, co po mně chtějí. Manžel z toho šílí. Často se kvůli mým rodičům hádáme, ale já nevím kudy kam. Moc si přeju, aby mi odpustili.

Slova té jemné, krásné ženy se mě hluboce dotýkala. Rodiče jí způsobili neskutečné útrapy a ona moc chtěla věřit, že za to nenesou zodpovědnost. Snažila se mě téměř zoufale přesvědčit, že za všechno, co se jí stalo, si může sama. Její pocity viny navíc násobilo rigidní náboženské vyznání rodičů. Bylo zřejmé, že Sandy potřebuje dospět k náhledu, že se k ní rodiče zachovali krutě a duševně ji týrali. Rozhodla jsem se, že začátek této práce nebudu odkládat. Nehodlala jsem její rodiče omlouvat.

Susan: Víte, Sandy, mám za tu mladou dívku hrozný vztek. Podle mého názoru se k vám rodiče zachovali nehorázně. Domnívám se, že zneužili vašeho náboženského vyznání k tomu, aby vás ustavičně trestali. Ale vy jste si nic takového nezasloužila.

Sandy: Vždyť jsem spáchala dva smrtelné hříchy!

Susan: Ne, byla jste dítě a chovala jste se tak. Asi jste udělala pár chyb, ale to neznamená, že za ně musíte platit až do smrti. I víra nám přece umožňuje hříchy odčinit a jít bez nich životem dál. Kdyby byli vaši ro-

diče tak hodní, jak tvrdíte, projeví by s vámi soucit. Sandy: Snažili se zachránit moji duši. Kdyby mě neměli tolik rádi, nezajímala bych je, nestarali by se. Susan: Podívejme se na to z jiného úhlu. Co by se stalo, kdybyste nešla na potrat? Třeba by se vám narodila dcerka. Teď by jí bylo třináct, že?

Sandy přitakala. Přemýšlela nad tím, kam směřuju.

Susan: A co by se dělo, kdyby ona otěhotněla? Chovala byste se k ní stejně jako tehdy rodiče k vám?

Sandy: Nikdy!

Sandy pochopila moji narážku.

Susan: Zachovala byste se vřeleji. Totéž měli udělat vaši rodiče. To, co se stalo, je jejich selhání, nikoli vaše.

Susan si snad polovinu života kolem sebe pečlivě budovala bytelnou obrannou zeď, která bývá pro dospělé děti jedovatých rodičů typická. Bývá vybudována z nejrůznějších psychických cihel. V Sandyině zdi byly základním stavebním prvkem cihly popření.

Síla popření

Popření je jak nejprvotnější, tak nejsilnější psychická obrana. Staví na zdánlivé, neexistující skutečnosti, aby minimalizovalo a někdy dokonce zcela otočilo důsledky určitých bolestných zážitků a zkušeností. Někomu dokonce umožní zapomenout na to, co nám rodiče udělali, protože k nim tak i nadále může obdivně vzhlížet.

Úleva zajištěná popřením bývá však přinejlepším dočasná, navíc za ni platíme vysokou cenu. Popření si

v tomto ohledu můžeme představit jako pokličku na tlakovém hrnci: čím déle ji necháme na hrnci, tím víc tlaku se v něm vytvoří. Dříve či později poklička stejně odletí, i když ji nesundáme. Pak nastane citová krize. Jsme nuceni postavit se tváří v tvář pravdě, jíž jsme se tak dlouho a zoufale vyhýbali. Ještě horší je, že jí musíme čelit v období silného stresu. Kdybychom se s popřením zkusili vyrovnat dřív, mohli jsme se krize vyvarovat, protože bychom páru upouštěli postupně a poklička by neodletěla.

Naneštěstí se stává, že naše popření není jediné, s nímž se musíme potýkat. I rodiče mají své systémy popření, nevyhýbají se ani jim. Budeme-li se snažit proniknout k pravdě vlastní minulosti, pak v případě, kdy pravda bude k rodičům nevládná, je třeba počítat s tím, že se budou bránit, možná budou prohlašovat „vždyť to nebylo tak hrozné“, „takhle se to přece neodehrálo“, či dokonce „nic takového se nestalo“. Podobné výroky pochopitelně srážejí naše snahy o zrekonstruování osobní historie na kolena, člověk neví, jestli jsou jeho vzpomínky správné, zda si to přece jen nevymyslel. Podkopávají důvěru ve vlastní schopnosti vnímat realitu, ztěžují opětovné budování sebedůvěry.

Sandyino popření bylo tak silné, že nedokázala vnímat vlastní realitu, a dokonce se jí nedařilo přijmout fakt, že existuje jiná realita, než jakou ona takzvaně zná. Její bolest se mě hluboce dotýkala, ale bylo třeba, abychom se propracovaly přinejmenším ke zvážení možnosti, že má o rodičích mylnou představu. Snažila jsem se k ní přistupovat citlivě, nechtěla jsem ji znejistovat ještě víc.

Zcela respektuji, že máte rodiče ráda a věříte, že jsou to hodní lidé. Nepochybuji o tom, že pro vás udělali řadu cenných věcí, když jste dospívala, ale domnívám se, že aspoň část vašeho já ví nebo tuší, že milující rodiče nesnižují sebedůvěru svých dětí, ani tak houžev-

natě nedupou po jejich sebeúctě. Nechci vás odpoutávat od rodičů ani od vaší víry, nemusíte se s nimi rozejít či přestat chodit do kostela. Myslím si však, že zmírnění vaší deprese z velké části závisí na tom, jestli se vzdáte představy o dokonalosti rodičů. Zachovali se k vám krutě. Ublížili vám. Nic nebylo dost dobré na to, abyste odčinila své chyby, jak říkáte. Na tom jejich ustavičné kázání nic nezměnit. Sandy, vy necítíte, jak krutě ublížili citlivé mladé dívce ve vás? Neuvědomujete si, že to navíc bylo zbytečné?

Sandy sotva slyšitelně zašeptala: „Ano.“ Zeptala jsem se jí, jestli se o tom bojí přemýšlet. Přikývla. Nedokázala o strachu mluvit. Měla však dost odvahy na to, aby změnila úhel pohledu.

Beznadějná naděje

Po dvouměsíční terapii Sandy sice docílila dílčího pokroku, přesto se nedokázala vzdát představy, že jsou její rodiče dokonalí. Věděla jsem, že dokud se od toho mýtu neoprostí, bude se pořád obviňovat ze všeho, co se jí v životě přihodilo. Požádala jsem ji, zda by mohla na další sezení přijít s rodiči. Doufala jsem, že pokud uvidí, jak zásadně zasáhli dceři do života, možná přijmou alespoň dílčí odpovědnost za své konání, čímž Sandy pomohou při napravování negativního sebeobrazu.

Ani jsem se nestačila představit a její otec vyhrkl:

Paní doktorko, ani si neumíte představit, jaké to bylo hrozné dítě. Pletla hlavu klukům a pořád je sváděla. Všechny její současné problémy pramení z toho zatraceného potratu.

Sandy měla oči plné slz. Bez váhání jsem se jí zastala:

Ne, to není pravá příčina Sandyiných problémů. Navíc jsem vás nežádala, abyste mi předčítal seznam jejich domnělých provinění. Pokud jste přišli jen kvůli tomu, daleko se nedostaneme.

Nemělo to cenu. Sandyini rodiče ji v průběhu sezení ustavičně napadali, mé výhrady nepomáhaly. Byla to nekonečná hodina. Sandy se za ně po jejich odchodu okamžitě začala omlouvat:

Je mi jasné, že vám neusnadnili práci, ale doufám, že se vám líbili. Jsou to moc hodní lidé, jen byli dneska nervózní. Možná jsem je neměla prosit, aby sem chodili... Asi je to rozhodilo. Na takovéhle věci nejsou zvyklí, víte? Ale mají mě moc rádi. Dejte jim, prostě vás, čas.

I během následujících sezení se ukázalo, že Sandyini rodiče nejsou ochotni vydat se jinou cestou, odmítali připustit, že by Sandyiny problémy pramenily z něčeho jiného než z potratu. Ani jeden z nich nebyl ochoten připustit svůj díl zodpovědnosti za dceřiny potíže. Sandy si je nadále idealizovala.

„Jen se mi snažili pomáhat“

Pro mnohé dospělé děti jedovatých rodičů představuje popření jednoduchý, nevědomě probíhající proces vytěšňování určitých pocitů a zážitků z vědomí. Výsledkem je zdání, že se nic nestalo. Řada lidí používá ještě propracovanější postup: racionalizaci. Při ní si hledáme „opodstatněné důvody“, jimiž objasňujeme bolestné a nepříjemné okolnosti tak, aby vyzněly logicky.

Uvedme si příklady typických racionalizací:

Otec na mě křičel jen proto, že ho matka štvála.

Matka pila, protože se cítila osamělá. Měla jsem s ní být víc doma.

Táta mě sice bil, ale nechtěl mi ublížit. Snažil se mě dobře vychovávat.

Máma se mi nevěnovala, protože byla nešťastná.

Nemůžu otce vinit z toho, že mě sexuálně obtěžoval.

Matka s ním nechtěla spát a muži přece potřebují sex.

Uvedené racionalizace mají jedno společné: jejich prostřednictvím se nepřijatelné mění v přijatelné. Na první pohled to docela funguje, ale část našeho já zná pravdu.

„Udělal to jen proto, že...“

Louise je drobná žena s kaštanově hnědými vlasy. Je jí kolem pětáctyřiceti. Rozvedl se s ní již třetí manžel. Terapii zahájila na popud dospělé dcery. Hrozila jí, že s ní ukončí veškeré styky, pokud Louise nezačne něco dělat s nezvladatelnou nenávistí.

Když jsme se setkaly poprvé, její vzpřímený, upjatý postoj a pevně sevřené rty řekly všechno za ni. Kypěl v ní vztek, jen vybuchnout. Zeptala jsem se jí, jak prožívala rozvod. Odpověděla mi, že ji všichni muži, kteří vstoupili do jejího života, opustili. Poslední manžel byl jen další z mnoha.

Vždycky si vyberu toho nesprávného. Začátek vztahu je nádherný, ale stejně vím, že to dlouho nevydrží.

Louise si posteskla, že všichni muži jsou darebáci. Trpělivě jsem poslouchala její nářky. Po chvíli začala své bývalé partnery přirovnávat ke svému otci:

Proč si nemůžu najít někoho jako můj otec? Vypadal jako filmová hvězda... Všichni ho měli rádi. Měl neuvěřitelné osobní kouzlo, přitahoval lidi jako magnet. Matka bývala často nemocná, táta mě brával s sebou všude možně... Jen my dva. Bylo to nejkrásnější období v mém životě. Pak bylo všechno jinak.

Zeptala jsem se Louise, zda její otec žije. Louise se stáhla a upjatě odpověděla:

Nevím. Jednoho dne zmizel, a už se neukázal. Tehdy mi bylo asi deset. S mojí mámou se moc žít nedalo, tak se prostě sbalil a vzal nohy na ramena. Nenechal vzkaz, nezavolal, nic. Strašně mi chyběl. Zhruba rok poté, co odešel, jsem každý večer slýchala jeho auto, jak zastavuje před domem... Nedávám mu za nic vinu. Byl plný života. Kdo by se nechal dobrovolně uvázat k nemocné manželce a dítěti?

Louise celý život čekala na idealizovaného otce. Doufala, že se vrátí. Nedokázala připustit, že se zachoval nezodpovědně a hrubě, proto si ho prostřednictvím racionalizace přetělila bezmála v boha, ačkoli v nitru prožívala nepopsatelnou bolest zapříčiněnou jeho chováním.

Racionalizace jí umožnila potlačovat v sobě vztek na otce kvůli tomu, že ji opustil. Její vztek si bohužel proklestil cestičku do vztahů s ostatními muži. Jakmile se s někým seznámila, nějakou dobu to pěkně klapalo. Jakmile si začali být blízcí, vymkl se Louise z rukou strach, že ji partner opustí, a přetělil se v nenávistné tendence. Nedokázala získat náhled na to, že ji všichni partneři opustili z téhož důvodu: čím byl vztah intimnější, tím nepřátelštěji se Louise chovala. Louise naopak žila s domněnkou, že nenávist pramení z opuštění.

Vztek na pravém místě

Když jsem chodila na vysokou školu, v jedné učebnici psychologie bylo graficky znázorněno, jak lidé maskují své pocity, především vztek. Na prvním obrázku byl muž, na něhož křičel jeho nadřízený. Muž se nenacházel v takové pozici, aby si mohl dovolit opětovat křik křikem, takže na druhém obrázku byl zobrazený tento muž, jak po příchodu z práce řve na manželku a děti. Na třetím obrázku křičí jeho manželka na děti. Děti pak kopnou do psa a pes kousne kočku. Při prohlížení obrázků mi došlo, jak jednoduše a výstižně byl zobrazen sled přenášení silných emocí, které nebyly ventilovány před osobou, jíž se týkaly, ale byly přeměrovány na snadnější terč.

Názor Louise na muže je v tomto případě ideální příklad: „Jsou to hrozní darebáci... do jednoho. Nedá se jim věřit. Když to uděláte, doplatíte na to. Už mě nebaví nechat se od nich využívat.“

Otec ji opustil, zavrhl. Kdyby si tuto skutečnost nepřipustila, musela by od základu změnit své hýčkané představy o něm coby o nejlepším tátovi na světě. Musela by změnit postoj k němu. Proto radši přesunula vztek na otce a nedůvěru v něj na jiné muže.

Louise si nevědomě a opakovaně volila muže, kteří se k ní chovali tak, aby byla ve výsledku zklamaná a nadešovaná. A dokud mohla ventilovat vztek na muže obecně, nemusela čelit vzteku na otce.

Sandy, s níž jsme se setkali na začátku této kapitoly, přenášela na manžela vztek a zklamání kvůli chování rodičů po potratu. Nedovolila si, aby naplno prožila vztek na ně, bylo by to pro ni ohrožující a neslučovalo by se to s jejich pojetím dokonalých rodičů.

Nemluv o tatínkovi škaredě

Pokud si někdo idealizuje jedovaté rodiče, platívá, že ani jejich smrtí tento proces nekončí, naopak se leckdy zintenzivní.

Připustit si, že nám dosud žijící rodič ublížil, bývá náročné. Přiznat si, že nám uškodil rodič, který již zemřel, je ještě těžší. O mrtvých se má mluvit jen hezky, říká nám jeden z mnoha mýtů. Jako bychom jim chtěli neprávem ubližovat, že? Smrt s sebou přináší nádech svatosti, o níž není radno spekulovat. Tím se situace ještě komplikuje. Idealizace mrtvých rodičů bohužel bývá víceméně pravidlem.

Jedovatí rodiče tedy bývají chráněni posvátností smrti, zato žijící mají plné ruce práce s citovými pozůstatky jejich vztahu. Často citované a opakované výroky bývají například „nemluv o tatínkovi škaredě“. Ve výsledku potlačují realistický náhled na konflikty z minulosti.

„Ty vždycky budeš taková moje malá chybička“

Valerie, vysoká žena s jemnými rysy na prahu čtyřicítky, je zpěvačka. Doporučila ji ke mně naše společná kamarádka, protože měla obavy, že Valeriin nedostatek sebe-důvěry by mohl mít značně negativní vliv na dosahování jejích cílů v kariéře zpěvačky. Asi po čtvrt hodině hovoru připustila, že se její kariéra vůbec nevyvíjí žádoucím směrem:

Za poslední rok jsem se jako zpěvačka nikde neuplatnila, dokonce ani v jediném zapomenutém baru. Pracuju na částečný úvazek v kanceláři, abych měla na nájem. Nevím, možná toužím po nemožném. Nedáv-

no jsem byla s rodiči na večeri. Začali jsme se bavit o mých problémech. Táta prohlásil: „Neboj, ty vždycky budeš taková moje malá chybička.“ Určitě si neuvědomil, jak moc mi těmi slovy ublížil, hrozně to bolelo.

Ujistila jsem ji, že za daných okolností by otcova slova zaželela každého. Její otec se zachoval krutě a urážlivě. Valerie mi odpověděla:

Asi to není nic nového, takovéhle výroky se se mnou táhnou celý život. Jsem něco jako popelnice naší rodiny. Mohla jsem za všechno. Kdykoli měli rodiče problémy, byla to moje vina. Táta se choval jako zaseknutá gramofonová deska. Na druhou stranu je fakt, že kdykoli jsem podnikla něco, co mu udělalo radost, zářil jako sluníčko a vychvaloval mě, kde mohl. V té chvíli mi bylo skvěle, zato jindy jsem si připadala jako na houpačce citů.

Pustily jsme se do společné intenzivní práce. Probíhala několik týdnů. Valerie postupně začínala připouštět, že vůči otci prožívá vztek; uvědomovala si lítost nad tím, co provedl.

A pak umřel na mrtvici.

Nikdo nečekal, že by zemřel tak náhle. Najednou prostě nebyl. Nikdo na to nebyl připravený. Valerii zahltily pocity viny. Vyčítala si, že se na něj při terapii zlobila.

Seděla jsem v kostele, poslouchala jsem pochvalné proslovy na otcovu adresu, jeden člověk za druhým ho vynášel do nebe. Vyčítala jsem si, že jsem na něj svalovala vinu za svoje problémy. Moc bych chtěla odčinit to trápení, které jsem mu způsobila. Přemítala jsem nad tím, jak moc jsem ho měla ráda. Říkala

jsem si, že jsem se k němu vždycky chovala škaredě. Nechci mluvit o žádných negativech..., beztak na tom nezáleží.

Valerie se na nějakou dobu odchýlila z nastoupené cesty. Potřebovala si odžít žal. Nakonec dospěla k závěru, že ani otcova smrt nemůže změnit nic na tom, jak se k ní chovala v jejím dětství i dospělosti.

Valerie docházela na terapii bezmála půl roku. S potěšením jsem sledovala, jak v ní roste sebedůvěra. Stále se snaží odstartovat svou pěveckou kariéru. Úsilí jí v tomto ohledu rozhodně nechybí.

Sesazení z piedestalu

Idealizovaní rodiče tvoří pravidla, vyslovují soudy, způsobují bolest. Budete-li své – stále žijící i již zemřelé – rodiče považovat za bohy, automaticky se řídíte jejich pojetím reality a žijete podle ní. Přijímáte bolestné pocity jako součást života, možná si je dokonce racionalizujete a říkáte si, že jsou pro vás dobré. Je nejvyšší čas přestat s tím.

Jakmile sesadíte rodiče z piedestalu a postavíte si je na zem, jakmile v sobě najdete odvahu pohlédnout na ně realisticky, ihned můžete začít vyrovnávat poměr sil ve vašem vztahu.

Druhá kapitola

„I když jsi to tak nemyslel, neznamena to, že to nebolelo“

Neschopný rodič

Děti mají základní neodnímatelná práva: potřebu jíst, pít, mít oblečení, mít kde bydlet, potřebu ochrany. Bok po boku s těmito tělesnými potřebami kráčí právo duševního sycení, respektování pocitů, jednání podporujícího rozvoj jejich sebehodnoty.

Děti dále mají právo na to, aby jim rodiče stanovovali přiměřené hranice, mají právo dopouštět se chyb a být vychováváni bez tělesného či duševního týrání.

V neposlední řadě mají právo být dětmi. Mají nárok hrát si, chovat se spontánně a nezodpovědně. Angažování rodiče pochopitelně podporují duševní zranění dětí tím, že jim začnou svěřovat úkoly a domácí práce, aby v dětech rozvíjeli zodpovědnost. Nic takového ale nesmí probíhat na úkor dětství.