

jsem si, že jsem se k němu vždycky chovala škaředě. 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 choval 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, neznamená 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 zraní dětí tím, že jim začnou svěřovat úkoly a domácí práce, aby v dětech rozvíjeli zodpovědnost. Nic takového ale nesmí probíhat na úkor dětství.

Jak se učíme být ve světě

Děti jsou jako piják, nasávají do sebe slovní i mimoslovní vzkazy. Nerozlišují je, přistupují k nim nekriticky. Poslouchají rodiče, pozorují je a napodobují jejich chování. Prozatím nemají možnost porovnat dění s jinými rodinami, platí, že to, co se doma naučí o sobě a ostatních, pro ně platí jako univerzální pravda hluboce se jim vrývající do mysli. Při vývoji sebepojetí a především při rozvoji pohlavní role dítěte hraje hlavní úlohu rodičovský vzor. Za posledních dvacet let se rodičovská role sice v mnohém změnila, přesto i dnešní rodiče mají v řadě ohledů tytéž povinnosti jako předešlá generace:

1. Jsou povinni naplňovat tělesné potřeby dětí.
2. Jsou povinni chránit děti před tělesnou újmou.
3. Jsou povinni zajišťovat dětem naplňování potřeby lásky, pozornosti a vřelosti.
4. Jsou povinni chránit děti před duševní újmou.
5. Jsou povinni zprostředkovat dětem morální a etické normy.

Tento seznam by samozřejmě mohl být nekonečný, avšak uvedených pět povinností tvoří naprostý základ kvalitního rodičovství. Jedovatí rodiče, o nichž si budeme v této kapitole povídat, se jen výjimečně posunou za první bod. Mívají (či měli) totiž vážně narušenou duševní rovnováhu nebo duševní zdraví. Zpravidla nedokážou naplňovat potřeby dětí, navíc od nich nezdědka vyžadují, aby se naopak ony staraly o jejich potřeby.

Pokud však rodič od dítěte chce, aby přejímalo rodičovské povinnosti, hranice rolí v rodině se rozplývají, jsou narušené, případně zcela obrácené. Dítě, které má zastávat roli rodiče, nebo se dokonce promění v rodiče svého

rodiče, se nemá od koho učit, nemá koho napodobovat, ke komu vzhlížet. Bez rodičovského vzoru se v této klíčové fázi duševního vývoje ocitá sebepojetí dítěte v naprostém zmatku; neví, co si má počít.

Čtyřiatřicetiletý Les je majitel obchodu se sportovním zbožím. Přišel za mnou s workoholismem. Neuměl si s ním poradit, ničil mu život.

Manželství se mi rozpadlo, protože jsem neznal nic jiného než práci. Buď jsem byl pryč, nebo jsem doma pracoval. Manželka nechtěla žít s robotem, a tak odešla. Teď mám novou přítelkyni a začíná se mi dít něco podobného. Je to strašné. Nenávídím to. Já ale vůbec nevím, co s tím mám dělat.

Les se mi svěřil, že má i potíže s jakýmkoli projevováním emocí, hlavně s něžností a láskou. A slovo zábava, dodal s notnou dávkou hořkosti, vůbec nemá ve svém aktivním slovníku.

Kéž bych věděl, jak mám zajistit, aby přítelkyni bylo se mnou dobře a byla šťastná. Kdykoli se však začneme bavit o vztahu, nakonec nasměřuju hovor na práci a ona se rozcílí. Asi to dělám proto, že jediné v práci nic nekazím.

Les mě další půlhodinku přesvědčoval o tom, že vztahy s druhými hrozně kazí.

Každá přítelkyně si stěžovala, že na ni nemám dost času a nedávám jí najevo lásku. Je to pravda. Jsem příšerný partner a jako manžel jsem taky nikdy nestál za nic.

Zarazila jsem ho. „Taky máte příšerné sebepojetí. Zdá se mi, že jediné chvíle, kdy si připadáte dobře, jsou v práci. Jak je to možné?“

No, v práci se vyznám, vím, jak se věci mají dělat... A dělám je dobře. Pracuju tak pětasedmdesát hodin týdně... Ale to jsem ostatně dělal vždycky. Od dětství jsem byl v plném nasazení. Byl jsem nejstarší ze tří kluků. Když mi bylo osm, máma se nervově zhroutila. Od té doby byla doma tma, museli jsme mít zatažené žaluzie. Máma snad ani nechodila oblečená v ničem jiném než v županu, moc toho nenamluvila. Moje nejdávnější vzpomínka na ni je, jak v jedné ruce drží hrnek s kávu, ve druhé cigaretu a kouká na seriál. To bylo její. Navíc nikdy nevstávala s námi, vylézala z postele až po našem odchodu do školy. Musel jsem vstát jako první, vypravit bratry do školy, dát jim snídani, udělat jim svačinu a dovést je na autobus. Když jsme se vrátili ze školy, máma buď koukala na televizi, nebo spala. Bratři si šli hrát, já musel uvařit večeři nebo uklidit. Nenáviděl jsem to, ale někdo to udělat musel.

Zeptala jsem se Lese, jakou roli v dětství sehrál jeho otec.

Táta hodně pracovně cestoval. Řekl bych, že nad mámou zlomil hůl. Pověštinou spal v pokoji pro hosty... Měli divný vztah. Poslal mámu k několika doktorům, ale žádný jí nepomohl, a tak hodil ručník do ringu.

Soucítě jsem pronesla, že je mi moc líto toho osamělého chlapce, kterým v dětství byl. Nad projevem empatie mávl rukou:

Na sebelítost jsem neměl čas, pořád bylo co dělat.

Zloději dětství

Les byl v dětství přetěžován povinnostmi, které příslušely jeho rodičům, ne jemu. Musel dospět příliš rychle a příliš brzy, vlastně přišel o dětství. Jeho kamarádi běhali venku a hráli fotbal, on se namísto rodičů staral o domácnost. Les chtěl udržet rodinu pohromadě, proto se proměnil v malého dospělého. Neměl moc příležitostí hrát si nebo se chovat bezstarostně. Byl nucen víceméně ignorovat své potřeby a nakonec se s osamělostí a citovou deprivací vyrovnal popřením, že by nějaké potřeby vůbec měl. Musel se starat o ostatní. Na něm nezáleželo.

Jeho příběh je dvojnásobně smutný, protože pečoval nejen o bratry, nýbrž i o matku.

Když táta pracoval ve městě, odcházel kolem sedmé a obvykle se vracel až kolem půlnoci. Cestou ke dveřím mi vždycky nakázal: „Nezapomeň si udělat všechny úkoly a dej pozor na matku, hlavně jí udělej něco k jídlu. Ať ji kluci neotravují. Jo, a zkus podniknout něco pro to, aby se aspoň trochu usmála.“ Nad tím, jak udělat matce radost, jsem hodně přemýšlel. Věřil jsem, že kdybych na to přišel, všechno by zase bylo v pořádku. Ona by byla v pořádku. Ať jsem dělal cokoli, nic nepomáhalo. Nic se nezměnilo, dodnes ne. Je mi z toho hrozně.

Od Lese se tedy kromě péče o domácnost a výchovy sourozenců, což byly pro dítě vyčerpávající úkoly, očekávalo, že bude pečovat o duševní blaho matky. Právě tento požadavek se proměnil v recept na selhání. Není divu. Děti zastávající převrácené, matoucí role, v nich selhávají. Ani nemohou fungovat jako dospělí, protože nejsou dospělí. Děti však nechápou, proč jim to nejde. Připadají si nanicovatí, cítí se kvůli tomu provinile.

Lesovo nutkání pracovat a pracovat sloužilo dvěma cílům: jednak se při práci nemusel zabývat svou osamělostí a deprivovaným duševním životem v dětství i dospělosti, jednak si tak potvrdil celoživotní přesvědčení o tom, že ať dělá cokoli, není to nikdy dost. Les se totiž domníval, že když se bude dostatečně snažit, dokáže okolí, že je schopný, cenný člověk. Vlastně se pořád snažil udělat radost matce.

Kdy to konečně skončí?

Les si neuvědomoval, že rodiče nad ním mají jedovatou moc i v dospělosti. Po několikátýdenní terapii si začal lépe propojovat své dospělé úsilí a zkušenosti z dětství.

No teda, kdo prohlásil „čím víc se věci mění, tím víc zůstávají stejné“, přesně věděl, o čem mluví. V Los Angeles bydlím šest let, ale podle rodičů nemám nárok na samostatný život. Volají mi několikrát týdně, vyhrotilo se to do fáze, kdy se bojím zvednout sluchátko. Táta hned spustí: „Matka má zase hroznou depresi... Nemohl by sis vzít pár dní volna a přijet se na nás podívat? Přece víš, jak moc by to pro ni znamenalo.“ Pak se sluchátka chopí matka a začne mi líčit, že jsem celý její život a že neví, jak dlouho tady ještě bude. Co jim na to mám říct? V polovině případů běžím rovnou na letiště, protože bych se jinak užíral vinou. Stejně to nestačí. Nic nestačí. Když tam nebudu jezdit, výsledek bude stejný. Možná jsem se odtud neměl stěhovat.

Vylíčila jsem Lesovi, jaké jsou typické vzorce chování lidí, kteří byli v dětství přinuceni převzít roli dospělého. Do dospělosti si odnášejí hrozitánské pocity viny, jsou přetíženi pocitem odpovědnosti. V dospělosti se nezřídka ocitají v začarovaném kruhu přijímání odpovědnosti

prakticky za všechno, což nepochybně vede k selhání, prožitkům viny, neschopnosti, k násobení úsilí. Výsledkem je rychle se točící kruh, který v člověku prohlubuje pocit selhání.

Les v dětství motivovalo očekávání rodičů. Záhy pochopil, že jeho hodnota je posuzována podle toho, co dělá pro ostatní členy rodiny. V dospělosti se požadavky rodičů proměnily v niterné, neviditelné strašáky, kteří ho poháněli k činnosti v jediné oblasti, v níž si připadal schopný: v práci.

Les nezáskal příležitost, aby se naučil přijímat a dávat lásku, neměl se to od koho naučit. Vyrůstal bez naplňování citových potřeb, proto své pocity vypnul a bylo to. Bohužel zjistil, že je nelze jen tak zapnout, i kdyby si to přál sebevíc.

Ujistila jsem ho, že chápu, jak moc se bojí citově se otevřít ostatním lidem. Žádala jsem ho, aby na sebe neapěchal. Nikdo ho v mládí nenaučil, jak se to dělá. Takovéhle věci se člověk bez pomoci učí strašně těžko.

„Je to stejné, jako byste od sebe očekával, že zahraje klavírní koncert, ačkoli nemáte nejmenší ponětí, kde se nachází C2,“ řekla jsem mu. „Pochopitelně se to dokážete naučit, ale potřebujete čas, abyste dohonil základy, cvičil a párkrát i neuspěl.“

„Kdo se postará o jejich potřeby, když ne já?“

*Dobrý den, Abby,
žiju v šílené rodině. Mohla byste mi z ní pomoci?
Bezradná*

Tento stručný dopis napsala má klientka Melanie ve třinácti letech. Nyní je jí dvaadváct, pracuje jako daňová

poradkyně. Je rozvedená. Objednala se ke mně, protože si nevěděla rady s těžkou depresí. Sice byla nápadně vyhublá, přesto by byla krásná, kdyby se na ní nepodepsalo několik měsíců nedostatečného spánku. Mluvila o sobě bez zábran, byla otevřená.

Neuťm, co mám dělat. Je to beznadějné. Mám pocit, že se život vymkl mé kontrole. Nic nezvládám. Připadá mi, že se každý den zarývám do nějaké díry v zemi stále hlouběji.

Požádala jsem ji o konkrétnější představu. Kousla se do rtu. Odvrátila zrak a odpověděla:

Připadám si prázdná... Mám dojem, jako bych za celý život s nikým nebyla citově provázaná. Byla jsem dvakrát vdaná, žila jsem s několika dalšími partnery, ale nějak nemůžu najít toho pravého. Buď si vyberu lenocha, nebo darebáka. Pak se samozřejmě snažím vychovávat ho. Vždycky si říkám, že to zvládnu. Půjčím mu peníze, nastěhuju si ho k sobě, některým partnerům jsem dokonce našla práci. Nikdy to nevyjde, ale já se ne a ne poučit. Stejně mě žádný nemiloval, ať jsem se snažila sebevíc. Jeden mi dokonce dal před dětmi facku. Další mi ukradl auto. První manžel byl nehorázně nezodpovědný, druhý byl ožrala. To je anamnéza jako hrom.

Melanie si to neuvědomovala, ale popisovala klasické příznaky zřetězeně závislého člověka. Tento pojem byl původně užíván k popisu partnera alkoholika nebo člověka závislého na drogách. Život takového jedince se vymkl kontrole, protože přebíral odpovědnost za „záchranu“ člověka závislého na omamných látkách. V podobném významu lze použít výraz zprostředkovatel.

V posledních letech se definice rozšířila i na lidi, kteří se stávají obětí procesu zachraňování osob trpících nutkáním, závislostmi; týrajících či nadměrně závislých jedinců. Současně za ně přebírají odpovědnost.

Melanii přitahovali muži topící se v problémech. Věřila, že když se bude dostatečně snažit – bude jim poskytovat to, co potřebují, bude je milovat, dělat si o ně starosti, pomáhat jim a kryt jejich nedostatky – a přiměje je k náhledu na jejich chyby, budou ji na oplátku milovat. To se bohužel nikdy nestalo. „Její“ sebestřední muži, kteří stále jen něco požadovali, nebyli schopní lásky. Melanie nenašla lásku, po níž tolik prahla, naopak se ocitla ve spárech osamění. Cítila se využívaná.

Zjistila jsem, že pojem zřetězená závislost je Melanii známý. Seznámila se s ním během manželství s alkoholikem na setkání rodinných příslušníků lidí závislých na alkoholu Al-Anon (dvanáctibodový program pro rodinné příslušníky). Byla přesvědčená, že ona není zřetězeně závislá, má jen smůlu na muže. Nepochybuji o tom, že udělala maximum, aby Jimovi pomohla zbavit se pití. Když se dozvěděla, že se vyspal se ženou, na niž narazil v baru, odešla od něj.

Opět začala hledat toho pravého. Svalovala své problémy na partnery a každého z nich označila za toho nepravého. Neuvědomovala si, že základ problému tkví v typu mužů, jež i vybírá. Věřila, že zřetězená závislost je ušlechtilá vlastnost. Domnívala se, že hledá muže oceňujícího vstřícnou, milující a pečující ženu. Jistě, takoví muži existují.

Melanii nedocházelo, že to, co nazývá dáváním a pomáháním, ji vysávalo. Pořád někomu něco dávala a nabízela, ale na sebe zapomínala. Nevnímal, že nezodpovědné chování partnerů sama podporuje tím, že jim prometá cestičku, případně zametá za nimi. Když mi vyprávěla o svém dětství, došlo mi, že její tendence zachra-

ňovat problémové muže představuje nutkové opakování vztahu s otcem.

Naše rodina byla divná. Otec byl úspěšný architekt, ale míval hrozné nálady a jejich prostřednictvím nás všechny stavěl do latě. Rozčilil se kvůli sebemenší maličkosti..., třeba když někdo zaparkoval na jeho místě nebo když jsem se pohádala s bratrem. Okamžitě odešel do svého pokoje, zavřel se v něm, padl na postel a rozbřečel se. Byl jako malé dítě. Matka se naštvála, napustila si vanu a zavřela se do koupelny. Za tátou jsem vždycky musela jít já. Sedla jsem si vedle něj a on brečel. Přemýšlela jsem, co bych mohla udělat, aby mu bylo lépe. Nešlo udělat nic, prostě to po nějake době odeznělo.

Podala jsem Melanii seznam výroků a požádala ji, aby vybrala položky, které výstižně popisují její chování a pocity. Jednalo se o seznam hlavních projevů zřetězené závislosti. Během let se mi mnohokrát osvědčil, klienti si s jeho pomocí lépe uvědomí, zda jsou, či nejsou zřetězeně závislí. Máte-li podezření, že by se tato závislost mohla týkat i vás, projděte si seznam také.

Seznam projevů zřetězené závislosti

Ve výrocích používám vzorec žena = zřetězeně závislá osoba, muž = partner, ale seznam je samozřejmě určen jak pro ženy, tak pro muže v roli lidí trpících zřetězenou závislostí, protože se týká obou pohlaví.

1. Nejdůležitější věc v mém životě, a to bez ohledu na citové náklady, je řešit jeho problémy a pomáhat mu zbavit se trápení.

2. Pozitivní pocity závisejí na tom, zda schvaluje mé chování.
3. Chráním ho před důsledky jeho chování. Kvůli němu lžu, kryju jeho chyby, nedopustím, aby o něm druzí říkali cokoli špatného.
4. Snažím se, seč to jde, aby dělal věci podle mého.
5. Neřeším, jak se cítím, ani co chci. Zajímá mě jen to, co chce on a jak se cítí.
6. Udělala bych cokoli, jen aby mě neodmítal.
7. Udělala bych cokoli, hlavně aby se na mě nezlobil.
8. Ve vztahu, který je bouřlivý a dramatický, prožívám mnohem víc vášně.
9. Jsem perfekcionistka a za všechno, co se nezdaří, obviňuji sebe.
10. Většinou si připadám nedocenená a využívaná; mívám vztek.
11. Tvářím se, že je všechno v pořádku, i když není.
12. Mému životu dominuje snaha přimět ho k tomu, aby mě miloval.

Představte si, že Melanie souhlasila se všemi výroky! Sama se nestačila divit, v jak silné zřetězené závislosti se ocitla. Začaly jsme nabourávat stávající vzorec jejího chování. Sdělila jsem jí, že v první fázi bude třeba, aby si uvědomila spojitost mezi zřetězenou závislostí a vztahem k otci. Pobídla jsem ji, aby si vybavila, jak se cítila, když otec plakal.

Zpočátku jsem se bála, protože jsem si myslela, že táta umírá. Nevěděla jsem, kdo by pak byl můj táta. Postupem času jsem se za jeho brečent začala stydět, nechtěla jsem ho vidět v takovém stavu. Nejvíce ze všeho jsem si připadala provinile. Věřila jsem, že je to moje vina, protože jsem se hádala s bráchou nebo tak něco. Připadalo mi, že jsem se na tátou vykašla-

la. V tu chvíli jsem si kromě toho připadala nekoněně bezmocná, protože jsem ho nedokázala rozveselit. Je zvláštní, že otec umřel před čtyřmi roky, mně je dvaadvacet, mám svoje děti, přesto mám pořád pocit, že je to moje vina.

Melanie byla vmanipulovaná do role otcovy pečovatelky. Oba rodiče uložili toto břímě dospělé odpovědnosti na bedra dítěti. V době, kdy potřebovala silného otce, který by ji vedl k sebejistotě, se naopak musela starat o dětin-
sky se chovajícího tátu.

Melaniin první a nejhlubší citový vztah probíhal s otcem. Tehdy ji zahltily jak otcovy potřeby, tak pocity viny, které se dostavily, nemohla-li jeho potřeby naplnit. Nikdy se nepřestala snažit, ustavičně hledala způsob, jak otce rozveselit, i když to nebylo v jejích silách. Proto si v dospělosti hledala problémové muže, kteří od ní očekávali, že naplní jejich potřeby. Melanie si podobně volila muže na základě potřeby zbavit se viny, jenže volbou partnerů povahově podobných otci naopak posilovala citovou deprivaci z dětství.

Zeptala jsem se jí, zda jí alespoň matka kompenzovala lásku a pozornost, kterou neměla od otce.

Matka se snažila, ale byla hodně nemocná. Pořád běhala po doktorech, věčně věků ležela v posteli. Trpěla zánětem tlustého střeva. Lékaři jí předepisovali prášky na uklidnění a ona je jedla jako bonbony. Nevím to jistě, ale podle mě si na nich vytvořila závislost. Ustavičně totiž nařtkala, že jí zase došly. Vlastně nás vychovávala hospodyně. Matka byla fyzicky doma, ale myslí byla jinde. Když mi bylo třináct, napsala jsem dopis té paní Abby. Nakonec z toho byl průšvih, protože ho máma našla. Většina lidí by asi čekala, že se mě přijde zeptat, co mě tolik trápí, ale podle mě pro

ni nebylo podstatné, co prožívám. Někdy se chovala, jako bych neexistovala.

Neviditelné dítě

Rodiče soustředící energii na vlastní tělesné a duševní přežití vysílají dětem důraznou zprávu: „Tvoje pocity nejsou důležité, záleží jen na mně.“ Spousta takových dětí, jimž chybí rodičovská pozornost, péče a čas, si začínají připadat neviditelně, jako by neexistovaly.

Mají-li si takovéto děti rozvíjet pocit sebehodnoty, tedy pocit, že dělají mnohem víc, než že se jen pohybují v určitém prostoru, je nezbytné, aby jejich rodiče potvrzovali platnost jejich potřeb a pocitů.

Citové potřeby Melaniina otce byly pro něj natolik zahlcující, až si neuvědomoval, že by i dcera mohla mít své potřeby. Ona mu byla k dispozici, když brečel, ale on tuto pozornost neopětoval. Melanie kromě toho věděla, že matka našla dopis pro Abby, přesto o něm s dcerou nikdy nemluvila. Informace od rodičů byly jasné a zvučné: dcera pro ně nic neznamenala. Melanie se proto naučila vymezovat se podle jejich pocitů. Na své nedbala. Když se jí podařilo navodit rodičům dobrou náladu, byla hodná holka. Bylo-li jim kvůli ní špatně, byla zlá.

Není divu, že se Melanie v dospělosti potýkala s adekvátním vymezením sebepojetí. Nikdy nebyla vedena k samostatnému myšlení, prožívání ani uvědomování si svých potřeb, proto ani nemohla vědět, kdo vlastně je a co by měla očekávat od partnerského vztahu.

Melanie se na rozdíl od řady klientů nacházela v době, kdy za mnou přišla poprvé, ve fázi, kdy si již částečně uvědomovala vztek na rodiče. Během naší spolupráce jsme se jejím vztekem postupně propracovávaly, vedla jsem ji k tomu, aby se konfrontovala se silným pocitem citového

odvržení. Učila se vymezovat si hranice při rozdávání se druhým, respektovat vlastní práva, potřeby a pocity. Učila se, jak z neviditelné podoby přejít opět do té viditelné.

Vytrácející se rodič

Dosud jsme si povídali o citově nedostupných rodičích. Další skupinu problémů vytváří fyzická nepřítomnost rodiče.

Při práci se skupinou hospitalizovaných mladých dospělých, kteří užívali návykové látky, jsem poznala dvaadvacetiletého Kena. Byl to hubený černovlasý mladík s pronikavými tmavými očima. Hned na prvním setkání jsem si uvědomila, že je neobyčejně bystrý, uměl se dobře vyjadřovat, ale současně se tvrdě shazoval. Dělal mu velké potíže, aby po dobu devadesátiminutového sezení vydržel v klidu sedět. Učinný chodící uzlíček nervů. Po skončení sezení jsem ho požádala, aby se ještě zdržel. Pobídla jsem ho, aby mi o sobě řekl něco víc. Zpočátku mi nevěřil, proto si začal hrát na drsného mladíka, ale zanedlouho pochopil, že můj zájem není nečestný, že mu opravdu chci pomoci. Osmělil se a začal být otevřenější.

Vždycky jsem nenáviděl školu. Po základce jsem nevěděl, kam jít dál, tak jsem se dal k armádě. Bylo mi šestnáct. Právě tam jsem do toho spadnul. Myslím drogy. Stejně jsem byl odjakživa nějaký divný.

Zeptala jsem se, co si o jeho vstupu do armády mysleli rodiče.

Šlo jen o mámu a o mě. Nebyla z toho nadšená, ale nejspíš byla ráda, že se mě zbavila. Pořád se mnou

byly nějaké problémy a dělal jsem jí tím ze života peklo. Byla hrozně naivní, dovolila mi všechno, nic moc neřešila.

Zeptala jsem se ho, kde byl tou dobou jeho otec.

Naši se rozvedli, když mi bylo osm. Máma se z toho sesypala. Pro mě táta byl pořád frajer. Dělal se mnou totiž takové ty klučíčí věci, chápete? Koukali jsme spolu na sport, občas mě vzal někam na stadion. Byla to paráda. Ten den, kdy se odstěhoval, jsem si málem vybrečel oči, bylo to hrozný. Tvrdil mi, že se nic nezmění, bude k nám chodit a budeme se spolu dívat na televizi. Vídali jsme se každou neděli a bylo to fajn. Věřil jsem mu. Já blbec! Ze začátku jsme se vídali docela často, ale po pár měsících to začal omezovat, přišel jednou za měsíc, pak jednou za dva měsíce a pak jen výjimečně. Párkrát jsem mu zavolał. Řekl mi, že má moc práce. Asi rok poté, co odešel, mi máma řekla, že si vzal nějakou ženskou se třemi dětmi a že se přestěhoval do jiného státu. Byla to pro mě krutá rána. Neuměl jsem si představit, že má novou rodinu. Určitě měl ty děti radši než mě, protože na mě si pak už nevzpomněl.

„Tentokrát to bude jiné!“

Kenova drsná fasáda se rychle odlupovala. O otci se mu nemluvilo snadno. Zeptala jsem se ho, kdy se s otcem viděl naposled.

Bylo mi patnáct. Ale to setkání byla tragická chyba. Byl jsem otrávený z každoročních vánočních pohledů; řekl jsem si, že ho překvapím. Byl jsem z toho nápadu nadšený. Jel jsem za ním stopem. Když jsem tam při-

jel... No, asi jsem čekal velké přivítání, které se nekonalo. Choval se ke mně hezky, ale nešlo o nic převratného. Po pár minutách jsem si tam začal připadat hrozně hloupě, jako bychom byli dva cizí lidi. Byl celý na větvi z těch malých dětí, já tam seděl jako trouba. Kdybyste viděla, jak jsem se zpráskal, když jsem od něj odešel! Na tátu hodně myslím. Vůbec bych nechtěl, aby se dozvěděl, kde teď jsem. Až odsud vypadnu, zkusím to znova. Tentokrát to bude jiné, budeme spolu jedit jako muž s mužem.

Kenův otec zanechal v synově duši hlubokou trhlinu. Ken byl z jeho odchodu zničený. Zkoušel si vybit vztek z otcova odchodu jak ve škole, tak doma. V určitém slova smyslu tak volal otce, jako by potřeba zkrotit ho mohla otce přilákat zpátky. Otec však na synovo volání nedbal. Ken se navzdory zahlcujícím důkazům o tom, že otec nechce být součástí jeho života, držel zuby nehty představy, že si jednou získá otcovu lásku zpátky. V minulosti ztroskotaly všechny jeho naděje. Kruté zklamání ho dovedlo k drogám. Sdělila jsem mu, že podle mého názoru bude tentýž sled událostí pokračovat, pokud se nám nepodaří změnit zajetý vzorec chování.

Ken si zracionalizoval otcovo odvržení tím, že jeho počinání pojal za svou vinu. Již v dětství dospěl k závěru, že na něm je něco v nepořádku, jinak by otec neodešel tak narychlo. Probudila se v něm nenávisť vůči sobě samému a Ken ji v sobě živil. Ztratil smysl i směr života. Sice byl nadaný, ale vnitřní neklid a nespokojenost ve škole ho dovedla k armádě. Doufal, že právě ona vyřeší jeho problémy. Nepovedlo se. Ken se dal na drogy. Byl to zoufalý pokus zaplnit vnitřní prázdnotu a otupit bolest.

Kenův otec se před rozvodem choval jako schopný rodič, avšak poté se projevil naprosto zoufale. Nedopřál synovi to, co potřeboval nejvíce: vidět se s tátou. Tím přímo

tragiicky narušil Kenovo vyvíjející se pojetí vlastní hodnoty. Ken časem dospěl k tomu, že není hoden lásky.

Šťastný rozvod neexistuje. Bývá nesmírně náročný pro všechny členy rodiny, i když je za daných okolností tím nejlepším řešením. Rodiče by si však měli uvědomit, že odcházejí od partnera, nikoli od rodiny. Vazba k dětem je zodpovědností obou rodičů, oba by měli zůstat s dětmi v kontaktu, i když mají ve svém životě problémy. Rozsudek o rozvodu v žádném případě není oprávnění k tomu, aby neschopný rodič odvrhl své děti.

Odchod rodiče představuje pro dítě velmi bolestnou ztrátu, dítě prožívá prázdnotu. Mějme na paměti, že děti takřka vždy, když se v rodině děje něco nepěkného, dospějí k závěru, že za to mohou ony. K těmto úvahám bývají velmi náchylné hlavně děti rozvádějících se rodičů. Pokud se pak stane, že jeden rodič zcela zmizí z dětského života, jediná tak v dítěti utvrdí názor, že na jeho pocitech nezáleží. Sebeúcta dítěte utrhá vážnou újmu. Její důsledky si dítě vleče do dospělosti jako kouli na noze.

Bolí hlavně to, co neudělali

Když rodič bije dítě nebo je vystavuje opakovaným scénám, pozná se to docela snadno. Jedovaté působení neschopného, ba až nemožného rodiče však bývá neuchopitelné, poukazuje se na něj obtížně. V případě, kdy rodič škodí dítěti tím, že ho opomíjí a nevěnuje se mu – jinak řečeno mu ubližuje spíš tím, co nedělá, než co dělá – bývá hledání spojitosti mezi problémy v dospělosti s jedovatým rodičovstvím během dětství daného člověka velmi náročné. Vzhledem k tomu, že děti takových neschopných rodičů mají silné tendence beztak popírat existující spojitosti, bývá má práce nesmírně obtížná.

Vzniklou situaci posiluje skutečnost, že většina rodi-

čů, o nichž mluvíme, mívá sama se sebou tolik problémů, až jich člověku bývá líto. Nezřídká se sami chovají jako bezmocné či nezodpovědné děti a jejich dospělé děti se k nim mnohdy chovají ochranně. Snaží se rodiče bránit a působí přitom jako oběti trestného činu omlouvající se za útočníka.

Prohlašují „nechtěli mi ublížit“ nebo „udělali to nejlepší, co uměli“, ale tyto omluvy nemění nic na tom, že rodiče přenesli svoji zodpovědnost na děti, čímž je připravili o pozitivní vzory chování, bez nichž je zdravý citový vývoj extrémně náročný.

Jste-li dospělým dítětem takto neschopného rodiče, je pravděpodobné, že jste si neuvědomovali, že by vše mohlo být jinak, že děti mohou vyrůstat i bez toho, aby přebíraly zodpovědnost za rodiče. Vláli jste na jejich chatrném citovém poutu. Byl to vám vnucený způsob života, nikoli vaše dobrovolná volba.

Teď ale možnost volby máte. Můžete začít pronikat k podstatě skutečnosti, že jste byli neoprávněně přinuceni k tomu, abyste dospěli příliš rychle, že vás rodiče připravili o dětství, na něž jste měli plné právo. Můžete začít zjišťovat, jak velká byla životní energie, o níž jste byli v důsledku převzetí odpovědnosti za rodiče okradeni. Hned na prvním kroku této cesty za změnou zjistíte, že máte k dispozici zásobu energie, o níž jste neměli tušení. Je to energie, kterou jste většinu svého života vynakládali na zastupování svých jedovatých rodičů. Ale teď ji můžete použít na pomoc sobě, abyste se naučili mít se rádi a být zodpovědní sami k sobě.

Třetí kapitola

„Proč mě nenechají, abych žil vlastní život?“

Kontrolující rodiče

Uvedme si smyšlený rozhovor mezi dospělým dítětem a jeho kontrolujícím rodičem. Ujišťuju vás, že v této podobě rozhovor nikdy neproběhne, ale kdyby oba zúčastnění dokázali otevřeně projevit své hluboce ukryté pocity, tekli by zhruba tohle:

Dospělé dítě: Proč se pořád chováš takhle? Proč je všechno, co udělám, špatně? Proč se mnou nedokážeš jednat jako s dospělým člověkem? Jaký důsledek bude mít pro tátů, když ze mě nebude doktor? Co tobě záleží na tom, koho si vezmu? Kdy mě konečně necháš, abych si šel vlastní cestou? Proč se chováš, jako by každé moje samostatné rozhodnutí bylo útokem na tebe?

Kontrolující matka: Vůbec ti nedokážu popsat, jak moc mě bolí, když se ode mě odtahuješ. Potřebuju, abys mě potřeboval. Nesnesu představu, že bych o tebe přišla. Jsi celý můj život. Strašně se bojím, že se do-