Ako prekonať bolestnú minulosť a získať späť vlastný život

TOXICKÍ RODIČIA



SUSAN FORWARD, PH.D.
A CRAIG BUCK

noxi

Kto sú toxickí rodičia?

Neschopní rodičia: Neustále sa sústreďujú na svoje vlastné problémy a zo svojich detí robia „malých dospelých", ktorí sa o nich starajú.

Ovládajúci rodičia: Využívajú pocit viny, manipuláciu a dokonca aj nadmernú ochotu, aby ovládali životy svojich detí.

Alkoholici: Uviazli v popieraní a chaotických výkyvoch nálad, popri závislosti im zostáva len málo času a energie na to, čo si rodičovstvo vyžaduje.

Verbálni násilníci: Či už otvorenými urážkami, alebo nenápadnými sarkastickými poznámkami, demoralizujú svoje deti neustálym zhadzovaním a oberajú ich o sebavedomie.

Fyzickí násilníci: Neschopní ovládať svoj hlboko zakorenený hnev, často obviňujú svoje deti za svoje vlastné neovládateľné správanie.

Sexuálni násilníci: Či už je ich sexuálne zneužívanie zjavné, alebo skryté, sú to tí najväčší zradcovia ničiaci samotnú podstatu detstva – jeho nevinnosť.

NIE STE ZODPOVEDNÍ ZA TO, ČO SA VÁM STALO V DETSTVE, ALE MÔŽETE S TÝM NIEČO UROBIŤ TERAZ!

TOXICKÍ RODIČIA

Ako prekonať bolestnú minulosť a získať späť vlastný život

Susan Forward, Ph.D.,
a Craig Buck

noxi

Copyright © 1989 Susan Forward
Translation © 2025 by Martina Antošová
Cover design © 2026 by ITEM
Slovak edition © 2026 by NOXI s. r. o.

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto knihy nesmie byť akýmkoľvek spôsobom použitá alebo reprodukovaná na účely trénovania technológií alebo systémov umelej inteligencie. Toto dielo je chránené pred textovým a dátovým ťažením (článok 4 ods. 3 smernice (EÚ) 2019/790).
Toto vydanie vyšlo na základe dohody s vydavateľstvom
Bantam Books, značkou spoločnosti Random House,
divízie Penguin Random House LLC.

ISBN 978-80-8111-785-5

Mojim deťom

Poďakovanie

K vzniku tejto knihy významne prispeli mnohí ľudia:

Craig Buck, zanietený a talentovaný spisovateľ, dal podobu príbehu, ktorý som chcela vyrozprávať.

Skvelá manželská a rodinná poradkyňa Nina Miller mi venovala nemálo svojho času, vedomostí i podpory. Okrem toho je to tá najoddanejšia priateľka, akú kto môže mať.

Manželský a rodinný poradca Marty Farash bol nesmierne veľkorysý a podelil sa so mnou o svoje odborné znalosti o rodinných systémoch.

Moja úžasná redaktorka Toni Burbank bola, ako vždy, vnímavá, citlivá a chápavá. V mojich búrlivejších tvorivých okamihoch som si nemohla želať pokojnejšiu sprievodkyňu.

Linda Grey, prezidentka a vydavateľka spoločnosti Bantam Books, verila vo mňa aj moju prácu hneď od samého začiatku.

Nekonečná vďaka patrí mojim klientom, priateľom a všetkým ostatným, ktorí sa mi zdôverili so svojimi najintímnejšími pocitmi a tajomstvami, aby tým pomohli iným ľuďom. Nemôžem ich menovať, ale oni vedia, kto sú.

Osobnými fanúšikmi a podporovateľmi sú moje deti Wendy a Matt, ako aj priatelia, najmä Dorris Gathrid, Don Weisberg, Jeanne Phillips, Basil Anderman, Lynn Fischer a Madeline Cain. Všetkých ich veľmi milujem.

Ďakujem aj svojmu nevlastnému otcovi, Kenovi Petersonovi, za jeho podporu a láskavosť.

A napokon sa chcem poďakovať svojej mame, Harriet Peterson, za jej lásku, oporu a za odvahu zmeniť sa.

Obsah

Úvod 11

PRVÁ ČASŤ: TOXICKÍ RODIČIA 25

1. „Všemohúci“ rodičia 27
   Mýtus o dokonalom rodičovi

2. „Aj keď si to tak nemyslel/a, neznamená to, že to nebolelo.“ 44
   Neschopní rodičia

3. „Prečo ma nenechajú žiť môj vlastný život?“ 62
   Ovládajúci rodičia

4. „V tejto rodine nie je nikto alkoholik.“ 86
   Alkoholici

5. Všetky modriny sú vnútri 111
   Verbálni násilníci

6. Niekedy sú modriny aj zvonku 133
Fyzickí násilníci

7. Najväčšia zrada 155
Sexuálni násilníci

8. Prečo sa rodičia takto správajú? 184
Rodinný systém

DRUHÁ ČASŤ. ZÍSKAJTE SPÄŤ SVOJ VLASTNÝ ŽIVOT 201

9. Nemusíte odpúšťať 205

10. „Som dospelý/á. Prečo si tak nepripadám?“ 211

11. Počiatky definovania seba samého/samej 224

12. Kto je za to skutočne zodpovedný? 236

13. Konfrontácia: Cesta k nezávislosti 256

14. Hojenie rán z incestu 297

15. Prelomenie začarovaného kruhu 331

Epilóg – Prestaňte bojovať 343

Odporúčaná literatúra 349

Úvod

> Iste, otec ma bil, ale robil to len preto, aby som poslúchal. Nechápem, čo to má spoločné s rozpadom môjho manželstva.
>
> – Gordon

Tridsaťosemročný Gordon, úspešný ortopedický chirurg, prišiel za mnou po tom, ako ho šesť rokov po svadbe opustila manželka. Zúfalo ju túžil získať späť, ale manželka mu oznámila, že na návrat domov ani len nepomyslí, ak Gordon nevyhľadá pomoc pre svoju neovládateľnú výbušnosť. Desili ju jeho nepredvídateľné, náhle výbuchy hnevu a bola už unavená z jeho ustavičného kritizovania. Gordon vedel, že má výbušnú povahu a dokáže byť poriadne protivný, no napriek tomu bol v šoku, keď od neho manželka odišla.

Požiadala som ho, aby mi o porozprával o sebe, sem-tam som sa ho počas toho na niečo opýtala. Keď som sa spýtala na jeho rodičov, usmial sa a začal mi nadšene opisovať najmä svojho otca, uznávaného kardiológa:

„Keby nebolo jeho, nikdy by som sa nestal lekárom. Je to ten najlepší lekár. Všetci jeho pacienti ho považujú za svätca."

Pokračovala som otázkou, aký má s otcom vzťah teraz. Nervózne sa zasmial a odpovedal:

„Bol skvelý… Kým som mu neoznámil, že sa chcem zamerať na holistickú medicínu. Podľa jeho reakcie by ste si mysleli, že sa chcem stať masovým vrahom. Povedal som mu o tom asi pred štvrť rokom a odvtedy sa pri každom rozhovore začne rozkrikovať, že ma neposlal na medicínu preto, aby sa zo mňa stal nejaký zázračný liečiteľ. Včera sa situácia vyhrotila. Nahneval sa a povedal mi, aby som zabudol na to, že som jeho syn. Naozaj ma to ranilo. Nerozumiem tomu. Možno tá holistická medicína nie je až taký dobrý nápad."

Gordon ďalej hovoril o otcovi a bolo zrejmé, že nie je taký úžasný, ako sa mi ho spočiatku snažil prezentovať. Všimla som si, že začal nervózne striedavo zatínať a uvoľňovať päste. Hneď, ako si to uvedomil, spojil si dlane končekmi prstov, ako to často robievajú učitelia za katedrou. Mala som pocit, že to gesto mohol prevziať od svojho otca.

Opýtala som sa ho, či sa jeho otec odjakživa správal takto tyransky.

„Ani nie. Teda, veľa kričal a nadával, občas som dostal na zadok, asi ako každé iné dieťa. Nenazval by som ho však tyranom."

Niečo v tóne, akým vyslovil spojenie „dostal na zadok", ma zaraz ilo. Akási sotva badateľná emocionálna zmena v jeho hlase.

Opýtala som sa ho na to. Vysvitlo, že od otca „dostával na zadok" dva až trikrát týždenne opaskom! Výprask si vyslúžil aj za úplné drobnosti: z drzého slova, zlej známky či nesplnenej povinnosti v domácnosti sa odrazu stalo závažné „porušenie pravidiel". Otca rovnako nezaujímalo, kde na tele syna bije. Gordon si vybavil, že ho otec mlátil po chrbte, po nohách, ramenách, rukách aj po zadku. Zaujímalo ma, ako veľmi mu otec fyzicky ublížil.

Gordon: „Netiekla mi krv, ani nič podobné. Nakoniec to vždy bolo v poriadku. Otec ma skrátka potreboval dostať do laty."
Susan: „Lenže báli ste sa ho, však?"
Gordon: „Mal som z neho príšerný strach, ale nemá vzťah k rodičom vyzerať presne takto?"
Susan: „Gordon, chcete, aby sa vás vaše deti báli?"

Nepozrel sa mi do očí. Bolo vidno, že sa cíti extrémne nepríjemne. Prisunula som si stoličku bližšie k nemu a citlivo som pokračovala:

„Vaša manželka je detská lekárka. Keby k nej do ordinácie prišlo dieťa s rovnakými zraneniami na tele, aké ste mávali vy po tom, ako ste od otca ‚dostali na zadok', myslíte si, že by bola povinná nahlásiť to príslušným úradom?"

Gordon ani nemusel odpovedať. Oči sa mu zaliali slzami, keď mu to došlo. Zašepkal:

„Mám celkom zovretý žalúdok."

Gordonova obrana sa rozpadla. Hoci prežíval nesmiernu emocionálnu bolesť, podarilo sa mu prvýkrát v živote odhaliť primárny, dlho skrytý zdroj svojej výbušnej povahy. Uvedomil si, že v sebe

od detstva potláča obrovský hnev voči otcovi a kedykoľvek bol ten tlak priveľký, vybil si hnev na tom, kto bol práve po ruke. Teda zvyčajne na manželke. Vedela som, čo musíme urobiť: vziať na vedomie bitého chlapca v jeho vnútri a uzdraviť ho.

Keď som v ten večer prišla domov, pristihla som sa, že stále premýšľam o Gordonovi . Stále som pred sebou videla, ako sa mu oči zalievajú slzami, keď si uvedomil, ako veľmi zle s ním bolo zaobchádzané. Myslela som na tisícky dospelých mužov a žien, s ktorými som pracovala a ktorých každodenné životy ovplyvnili, či dokonca riadili, vzorce vytvorené počas detstva citovo deštruktívnymi rodičmi. Uvedomila som si, že takých ľudí musia byť milióny. Ľudí, ktorí nemajú ani potuchy, prečo v ich živote niečo nefunguje, no ktorým by sa dalo pomôcť. Práve vtedy som sa rozhodla napísať túto knihu.

Prečo sa obzerať späť?

Gordonov príbeh nie je výnimočný. Počas mojej osemnásťročnej terapeutickej práce som sa v súkromnej aj nemocničnej praxi stretla s tisíckami pacientov a veľká väčšina z nich trpela zníženým pocitom vlastnej hodnoty, pretože ich rodičia pravidelne bili, kritizovali či „vtipkovali“ o tom, aké sú ich deti hlúpe, škaredé alebo nechcené. Prípadne ich zaplavovali pocitmi viny, sexuálne zneužívali, kládli na ne príliš veľa zodpovednosti alebo ich, naopak, až prehnane chránili. Podobne ako Gordon, len málokto z nich si uvedomoval súvislosť medzi svojimi rodičmi a problémami vo vlastnom živote. Táto oblasť emócií zostáva často nepochopená. Ľudia si jednoducho neuvedomujú, že vzťah s rodičmi má zásadný vplyv na ich dospelý život.

Terapeutické trendy, ktoré predtým stavali na analýze zážitkov z raného detstva, sa už nepozerajú na minulosť, ale na to, čo je „tu a teraz“. Dôraz sa presunul na analyzovanie

a zmenu aktuálneho správania, vzťahov a fungovania. Predpokladám, že k tomuto posunu došlo preto, lebo klienti sa začali stavať odmietavo k veľkému množstvu času a peňazí, ktoré si vyžadovala väčšina tradične ponímaných terapeutických prístupov, často s minimálnymi výsledkami.

Som veľkou zástankyňou krátkodobej terapie zameranej na zmenu nežiadúcich, deštruktívnych vzorcov správania. Z doterajších skúseností však viem, že nestačí liečiť príznaky, je nutné zaoberať sa aj ich príčinami. Terapia býva najúčinnejšia vtedy, ak sa zameriava na dve veci: na zmenu aktuálneho sebadeštruktívneho správania a zároveň aj na oslobodenie sa od tráum z minulosti.

Gordon sa musel naučiť, ako ovládať svoj hnev, ale aby mohol urobiť trvalé zmeny, ktoré by odolali aj náporu stresu, bolo potrebné vrátiť sa v čase späť a vyrovnať sa s bolesťou, ktorú si odniesol z detstva.

Rodičia do nás zasievajú duševné a citové semienka, ktoré rastú spoločne s nami. V niektorých rodinách sú to semienka lásky, úcty a samostatnosti. V mnohých iných sú to však semienka strachu, povinnosti alebo viny.

Ak patríte do druhej skupiny, potom je táto kniha určená práve pre vás. Ako ste vyrastali a dospievali, tieto semienka sa premenili na neviditeľnú burinu, ktorá vám negatívne zasahuje do každodenného života tak, ako by vám ani nenapadlo. Možno vám jej výhonky poškodili vzťahy, kariéru či rodinu. Určite narušili vaše sebavedomie a sebaúctu.

Pomôžem vám tú burinu nájsť a zlikvidovať ju aj s koreňmi.

Kto je toxický rodič?

Každý rodič má nejaké nedostatky. Samozrejme, aj ja som sa pri svojich deťoch dopustila hrozných chýb, ktoré veľmi boleli

ich aj mňa. Žiadny rodič nemôže byť pre svoje deti nepretržite emocionálne dostupný. Je absolútne prirodzené, že občas na deti kričíme. Všetci rodičia niekedy svoje deti až príliš kontrolujú. Väčšina dá deťom po zadku, aj keď len výnimočne. Myslíte si, že tieto zlyhania z nich robia krutých alebo nevhodných rodičov?

Samozrejme, že nie. Rodičia sú len ľudia, aj oni majú svoje problémy. Väčšina detí sa dokáže vyrovnať s príležitostnými výbuchmi hnevu, ak majú na vyváženie k dispozícii plno lásky a porozumenia.

Existuje však mnoho rodičov, u ktorých sa objavujú negatívne vzorce správania neustále a ovládajú život ich detí. Títo rodičia svojim deťom ubližujú.

Keď som sa pokúšala nájsť nejaký výraz, ktorým by som opísala to, čo majú títo rodičia spoločné, opakovane mi napadalo slovo *toxický*. Podobne ako chemické toxíny, aj emocionálne škody, ktoré spôsobujú svojim deťom, sa šíria celým ich bytím. Ako dieťa rastie, rastie spoločne s ním aj bolesť. Ako vhodnejšie označiť rodičov, ktorí spôsobujú svojim deťom pretrvávajúcu traumu, zneužívajú ich a znevažujú a v mnohých prípadoch vo svojom konaní pokračujú aj potom, ako ich deti prekročia hranice dospelosti?

V tejto definícii existuje výnimka, keď trauma nemusí byť „pretrvávajúca" či „opakovaná". Sexuálne alebo fyzické zneužívanie môže byť natoľko traumatizujúce, že často spôsobí dieťaťu nesmierne duševné škody aj vtedy, ak sa udeje hoci len jediný raz.

Žiaľ, rodičovstvo ako jedna z našich najdôležitejších zručností býva aj naďalej ponímané ako nejaké intuitívne úsilie. Naši rodičia sa túto zručnosť učili primárne od ľudí, ktorým možno až tak veľmi nešla: od svojich rodičov. Mnohé tradičné techniky, ktoré sa odovzdávali z generácie na generáciu, sú jednoducho len zlé rady vydávajúce sa za múdrosti (spomeňte si napríklad na známe „Ohýbaj ma mamko, pokiaľ som ja Janko.").

Čo vám toxickí rodičia spôsobujú?

Či už boli v detstve bité, nechávané často osamote, sexuálne zneužívané, ponižované, prehnane ochraňované alebo preťažované vinou, takmer všetky deti toxických rodičov v dospelosti trpia podobnými príznakmi: nízkou sebaúctou vedúcou k sebadeštruktívnemu správaniu. Takíto ľudia si takmer všetci pripadajú bezcenní, nemilovaní a neschopní.

Ich pocity v značnej miere pramenia zo skutočnosti, že sa obviňujú za to, že ich rodičia zneužívajú. Niekedy vedome, inokedy celkom nevedome. Pre bezbranné dieťa závislé od rodičov je totiž jednoduchšie cítiť sa vinné za to, že urobilo čosi „zlé" a za čo si zaslúžilo otcov zúrivý hnev, než prijať desivý fakt, že otcovi, svojmu ochrancovi, nemôže veriť.

Tieto deti si pocit viny a vlastnej neschopnosti prenášajú aj do dospelosti, a preto býva pre ne nesmierne ťažké vybudovať si pozitívny obraz o sebe samých. Výsledkom je chýbajúce sebavedomie a sebaúcta, ktoré následne ovplyvňujú každučký aspekt ich života.

Odmerajte si svoj psychologický pulz

Nie je vždy jednoduché určiť, či vaši rodičia sú, alebo boli, toxickí. Mnoho ľudí má s nimi zložitý vzťah, ale to neznamená, že by vaši rodičia museli byť toxickí. Mnohí váhajú a kladú si otázku, či s nimi bolo v detstve naozaj zaobchádzané zle, alebo či sú len nejakí „precitlivení".

Navrhla som nasledujúci dotazník, ktorý vám pomôže spraviť prvý krok v hľadaní odpovedí na tieto otázky. Možno vám niektoré položky dotazníka budú pripadať nepríjemné a znervóznia vás. Je to úplne prirodzené. Priznať si pravdu o tom, ako veľmi nám možno rodičia ublížili, býva vždy ná-

ročné. Hoci to môže bolieť, reakcia plná emócií je absolútne v poriadku.

Pre zjednodušenie sú otázky v dotazníku formulované v množnom čísle, aj keď vaša odpoveď sa môže týkať len jedného z rodičov.

I. Váš vzťah s rodičmi v detstve:

1. Hovorili vám, že ste zlí alebo na nič? Nadávali vám? Neustále vás kritizovali?
2. Používali pri výchove telesné tresty? Bili vás opaskom, varechou alebo inými predmetmi?
3. Bývali opití alebo užívali drogy? Vyvolávali tým vo vás zmätok, nepríjemné pocity, strach, pocit ublíženia alebo hanby?
4. Trpeli ťažkou depresiou alebo boli pre vás citovo nedostupní pre vlastné emocionálne problémy, prípadne nejaké duševné alebo fyzické ochorenie?
5. Museli ste sa o rodičov starať, pretože mali sami problémy?
6. Robili vám niečo, čo ste museli držať v tajnosti? Boli ste akokoľvek sexuálne zneužívaní?
7. Stávalo sa, že ste sa ich často báli?
8. Báli ste sa dať najavo, že sa na rodičov hneváte?

II. Váš život v dospelosti:

1. Žijete vo vzťahu, pre ktorý je príznačné deštruktívne správanie alebo zneužívanie?
2. Veríte, že ak s niekým nadviažete blízky vzťah, hrozí, že vám dotyčný/á ublíži alebo vás opustí?
3. Očakávate od ľudí to najhoršie? Alebo od života vo všeobecnosti?

4. Máte ťažkosti s definovaním toho, kým ste, čo cítite a čo si prajete?
5. Bojíte sa, že keby vás ľudia poznali takého/takú, aký/á naozaj ste, nemali by vás radi?
6. Sprevádza vaše úspechy úzkosť a strach z možnosti, že by vás niekto mohol označiť za podvodníka?
7. Zvyknete cítiť hnev alebo smútok bez zjavnej príčiny?
8. Ste perfekcionista?
9. Je pre vás ťažké odpočívať alebo užiť si príjemný čas?
10. Máte dojem, že sa aj napriek svojmu úsiliu správate „presne ako vaši rodičia"?

III. Váš vzťah s rodičmi v dospelosti:

1. Správajú sa k vám, akoby ste boli stále dieťa?
2. Riadite sa pri dôležitých rozhodnutiach v živote tým, či by s vami súhlasili?
3. Prežívate silné emocionálne alebo telesné reakcie po stretnutí s rodičmi alebo pred stretnutím s nimi?
4. Bojíte sa s nimi nesúhlasiť?
5. Manipulujú vami prostredníctvom vyhrážok alebo vzbudzovania pocitu viny?
6. Manipulujú vami prostredníctvom peňazí?
7. Cítite sa zodpovední za to, ako sa vaši rodičia cítia? Máte pocit, že ak sú nespokojní, je to vaša vina? Je vašou povinnosťou postarať sa o to, aby im bolo lepšie?
8. Máte pocit, že bez ohľadu na to, čo urobíte, aj tak sa im nezavďačíte?
9. Veríte, že jedného dňa sa nejako zmenia k lepšiemu?

Ak ste odpovedali ÁNO hoci len na tretinu týchto otázok, v tejto knihe nájdete dostatok informácií, ktoré vám môžu pomôcť. Aj keď vám niektoré kapitoly môžu pripadať nerelevant-

né vo vašej situácii, je dôležité mať na pamäti, že všetci toxickí rodičia na deťoch zanechávajú takmer rovnaké jazvy, a to bez ohľadu na spôsob, akým ich zneužívajú. Vaši rodičia napríklad možno neboli alkoholici, ale chaos, neistota a predčasná strata detstva, ktorá býva typická pre rodiny alkoholikov, je rovnako prítomná aj v rodinách iných typov toxických rodičov. Rovnaké sú aj princípy a techniky liečby dospelých detí takýchto rodičov. Práve preto by som vás chcela požiadať, aby ste nevynechali ani jednu kapitolu.

Oslobodťe sa spod vplyvu toxických rodičov

Ak ste dospelé dieťa toxických rodičov, môžete pre seba urobiť mnoho, aby ste sa oslobodili od skreslených pocitov viny a nedostatku sebadôvery, ktoré vo vás vyvolávali. O jednotlivých stratégiách, ako to urobiť, budem hovoriť priebežne v celej knihe. Chcem, aby ste ju čítali s nádejou. S reálnou nádejou, že sa dokážete psychologicky oslobodiť spod silného, ničivého vplyvu rodičov, nie v to, že sa akoby zázrakom zmenia. Musíte na to len nájsť odvahu. Máte ju v sebe.

Prevediem vás sériou niekoľkých krokov, ktoré vám pomôžu jasne pochopiť, aký vplyv na vás rodičia majú, a potom sa s tým vyrovnať bez ohľadu na to, či ste s nimi práve rozhádaní, máte s nimi aktuálne zdvorilý, no povrchný vzťah, či ste sa nevideli celé roky alebo jeden, alebo aj obaja rodičia už zomreli!

Aj keď vám to môže pripadať zvláštne, mnohí ľudia žijú pod vplyvom rodičov aj po ich smrti. Duchovia, ktorí ich prenasledujú, síce možno nie sú reálni v zmysle nejakého nadprirodzena, ale v psychologickom zmysle sú naozaj skutoční. Požiadavky, očakávania či pocity viny môžu vo vás pretrvávať ešte veľa rokov po smrti rodičov.

Možno ste si už sami uvedomili, že sa potrebujete oslobodiť spod vplyvu svojich rodičov. Možno ste s nimi o tom dokonca aj hovorili. Jedna moja klientka rada vravievala: „Moji rodičia nemajú nad mojím životom žiadnu moc… Nenávidím ich a oni to vedia." Postupne si však uvedomila, že rozdúchavaním jej hnevu ňou rodičia stále manipulovali a energia, ktorú do tohto hnevu vkladala, jej potom chýbala v iných oblastiach života. Konfrontácia je dôležitý krok pri zaháňaní duchov minulosti aj démonov prítomnosti, ale nikdy k nej nesmie dochádzať v zápale hnevu.

„Nemal/a by som byť len ja zodpovedný/á za to, aký/á som?"

Možno si teraz hovoríte: „No počkať, Susan. Takmer všetky ostatné knihy a odborníci tvrdia, že za svoje problémy človek nemôže viniť nikoho druhého."

Nezmysel. Vaši rodičia nesú zodpovednosť za to, čo spravili. Iste, vy zodpovedáte za svoj dospelý život, ale ten bol do veľkej miery formovaný skúsenosťami z detstva, nad ktorými ste nemali žiadnu kontrolu. Faktom teda je:

***Nie ste* zodpovední za to, čo sa vám dialo ako bezbrannému dieťaťu!**

***Ste* zodpovední za podniknutie pozitívnych opatrení, aby ste s tým teraz niečo urobili!**

Ako vám môže pomôcť táto kniha?

Vydáme sa spolu na dôležitú cestu, na cestu pravdy a objavovania. Na jej konci zistíte, že držíte svoj život vo vlastných rukách pevnejšie než kedykoľvek predtým. Nebudem vám sľubovať, že sa zázračne rýchlo zbavíte všetkých problémov.

Ak však budete mať odvahu a silu využiť metódy spomínané v tejto knihe, dokážete získať späť silu a dôstojnosť, ktorú si ako dospelá ľudská bytosť zaslúžite. Naučíte sa rozvíjať svoju sebaúctu a sebadôveru.

Táto kniha vás rozhodne bude stáť isté emócie. Hneď, ako sa zbavíte „ochranného múru", ktorým sa obklopujete, objavíte v sebe hnev, úzkosť, pocit ublíženia, zmätok a v neposlednom rade žiaľ. Prehodnotenie vášho doterajšieho pohľadu na rodičov môže vo vás vyvolať silné pocity ujmy a odvrhnutia. Chcem, aby ste k obsahu tejto knihy pristupovali vlastným tempom. Ak vo vás nejaká jej časť prebudí nepríjemné pocity, doprajte si toľko času, koľko budete potrebovať. Dôležitý je progres, nie rýchlosť.

Na objasnenie pojmov využívam vo veľkej miere prípady zo svojej praxe. Niektoré rozprávania sú doslovným prepisom nahrávok, iné som zostavila na základe svojich poznámok. Všetky citované listy sú z mojich záznamov a sú presnou reprodukciou skutočných listov tak, ako boli napísané. Nenahraté záznamy z terapeutických sedení, ktoré popisujem podľa poznámok, mám dodnes živo uložené v pamäti a snažila som sa ich popísať čo najvernejšie. Z právnych dôvodov som zmenila len mená a detaily, ktoré by mohli viesť k identifikovaniu mojich klientov. Žiadny z týchto príbehov nebol „zdramatizovaný".

Možno sa vám bude zdať, že niektoré z nich zaváňajú senzáciou, ale v skutočnosti ide o typické prípady. Nehľadala som v svojich záznamoch tie najprovokatívnejšie či najdramatickejšie. Naopak, vybrala som také, ktoré najnázornejšie opisujú príbehy, s akými sa stretávam každý deň. Témy, ktorými sa v knihe zaoberám, nepredstavujú odchýlky od bežných okolností ľudského života. Sú jeho súčasťou.

Kniha je rozdelená na dve časti. V prvej si povieme o tom, čo robia rozličné typy toxických rodičov. Zamyslíme sa nad tým, akými rôznymi spôsobmi vám mohli ubližovať v detstve aj teraz. To vás pripraví na druhú časť, v ktorej predstavím kon-

krétne behaviorálne techniky, aby ste prostredníctvom nich mohli zmeniť pomer síl vo svojom vzťahu s toxickými rodičmi.

Proces oslabovania negatívneho vplyvu vašich rodičov na vás bude postupný. Nakoniec vám však pomôže objaviť v sebe vnútornú silu a tú stránku vášho ja, ktorá sa celé tie roky skrývala. Objavíte v sebe jedinečnú a láskyplnú osobu, akou by ste mali byť. Spoločnými silami jej pomôžeme oslobodiť sa, aby ste konečne mohli žiť svoj vlastný život.

PRVÁ ČASŤ

Toxickí rodičia

1. | *„Všemohúci“ rodičia*
Mýtus o dokonalom rodičovi

Starovekí Gréci mali problém. Bohovia na nich hľadeli zo svojho nebeského stanovišťa na hore Olymp a hodnotili všetko, čo urobili. Ak sa im niečo nepáčilo, s trestom dlho neotáľali. Nemuseli byť láskaví, nepotrebovali byť spravodliví, dokonca ani nemuseli mať pravdu. V skutočnosti mohli konať vyslovene nelogicky. Len tak z rozmaru vás mohli premeniť na ozvenu, alebo vás prinútiť po zvyšok večnosti tlačiť balvan do kopca. Iste netreba dodávať, že nepredvídateľnosť všemocných bohov rozsievala v ich smrteľných nasledovateľoch strach a zmätok.

Podobne to býva aj vo vzťahoch toxických rodičov a ich detí. Nepredvídateľný rodič je v očiach dieťaťa hrôzostrašným bohom.

V útlom detstve sú pre nás naši všemohúci rodičia všetkým. Bez nich by sme neboli milovaní, nikto by nás nechránil, nemali by sme kde bývať ani čo jesť. Žili by sme v ustavičnom strachu, pretože by sme vedeli, že sami neprežijeme. Rodičia sú naši všemocní živitelia. My máme potreby, rodičia ich napĺňajú.

Keďže rodičov nemáme s kým alebo s čím porovnávať, predpokladáme, že sú dokonalí. Ako sa náš svet rozširuje za hranice detskej postieľky, budujeme si potrebu zachovávať v sebe tento obraz ich dokonalosti, aby sme sa chránili pred veľkým neznámom, s ktorým sa čoraz viac stretávame na každom kroku. Kým veríme, že máme dokonalých rodičov, cítime sa v bezpečí.

V druhom a treťom roku života si začíname presadzovať nezávislosť. Odmietame sa pýtať na nočník, prežívame obdobie vzdoru. Na všetko vravíme „nie", pretože nám umožňuje získať aspoň nejakú kontrolu nad vlastným životom, zatiaľ čo „áno" je obyčajným podvolením sa. Bojujeme za vybudovanie svojej jedinečnej identity a presadenie si svojej vôle.

Proces osamostatňovania sa od rodičov dosahuje vrchol v puberte a dospievaní, keď aktívne spochybňujeme ich hodnoty, rozhodnutia a autoritu. V primerane stabilnej rodine dokážu rodičia zniesť úzkosť spojenú s týmito zmenami. Väčšinou sa snažia tolerovať, či dokonca aj podporovať formujúcu sa potrebu nezávislosti u svojho dieťaťa. Chápajúci rodičia sa zvyčajne uisťujú frázou, že „je to len obdobie", pretože si pamätajú na vlastné dospievanie a vzdor vnímajú ako prirodzenú fázu emocionálneho vývoja.

Toxickí rodičia nebývajú takí chápaví. Od privykania si na nočník až po dospievanie zvyčajne považujú vzdor, prípadne len individuálne rozdiely v správaní, za osobné útoky. Bránia sa pred nimi tak, že posilňujú závislosť a bezmocnosť dieťaťa. Namiesto podporovania jeho zdravého vývoja ho, naopak, ešte nevedome podrývajú a často pritom veria tomu, že konajú v najlepšom záujme dieťaťa. Používajú frázy ako „utužuje to charakter", alebo „musí sa naučiť rozlišovať medzi tým, čo je správne a čo nie". Ich silná negativita však poškodzuje sebaúctu dieťaťa a narúša jeho prebúdzajúcu sa nezávislosť. Aj keď si myslia, že konajú správne, tieto útoky dieťa mätú, vzbudzujú v ňom vlnu odporu a prudké reakcie.

Naša kultúra a viera takmer jednohlasne obhajujú všemocnosť rodičovskej autority. Je prijateľné dať najavo hnev voči manželovi, manželke, milencovi či milenke, súrodencom, nadriadeným alebo kamarátom, ale asertívne konfrontovať vlastných rodičov je priam tabu. Koľkokrát sme počuli vetu: „Neodvrávaj mame“ či „Ako sa opovažuješ kričať na otca“? Židovsko-kresťanská tradícia zakotvuje toto tabu v našom kolektívnom podvedomí hlásaním o „Bohu – otcovi“ a prikázaním „cti otca svojho i matku svoju“. Táto myšlienka si našla cestu do škôl, kostolov, vlád (cez tzv. „návrat k rodinným hodnotám“), dokonca aj do firiem. Podľa všeobecne vžitého názoru nás rodičia majú právo ovládať jednoducho preto, lebo nám dali život.

Dieťa je vydané na milosť svojim všemocným rodičom, podobne ako to bolo u starovekých Grékov, nikdy nevie, kedy udrie ďalší blesk z jasného neba. Dieťa toxických rodičov však vie, že ten blesk skôr či neskôr udrie. Strach z toho má v sebe hlboko zakorenený a rastie spolu s ním. V hĺbke duše každého dospelého, s ktorým bolo v minulosti zle zaobchádzané, sa ukrýva malé, bezmocné, vystrašené dieťa. Platí to dokonca aj pre tých najúspešnejších.

Cena za uzmierenie si bohov

Pri podrývaní sebaúcty dieťaťa rastie jeho závislosť a spolu s ňou aj jeho potreba veriť tomu, že rodičia ho majú chrániť a starať sa oň. Emocionálne alebo telesné zneužívanie môžu dieťaťu dávať zmysel len vtedy, ak prijme zodpovednosť za správanie svojho toxického rodiča.

Bez ohľadu na to, ako veľmi sú vaši rodičia toxickí, stále máte potrebu považovať ich za bohov. Hoci neskôr pochopíte, že otec vás nemal biť, aj tak si môžete stále myslieť, že jeho správanie bolo oprávnené. Racionálne porozumenie nestačí

na to, aby presvedčilo vaše emócie, že ste za to neboli zodpovední.

Ako povedala jedna moja klientka: „Myslela som si, že moji rodičia sú dokonalí. Takže keď so mnou nezaobchádzali pekne, verila som, že to ja som bola zlá."

Presvedčenie o rodičovskej všemohúcnosti je založené na dvoch ústredných doktrínach:

1. „Som zlý/á a moji rodičia sú dobrí."
2. „Som slabý/á a moji rodičia sú silní."

Tieto silne zakorenené presvedčenia môžu vo vás pretrvať dlhšie ako vaša fyzická závislosť od rodičov. Udržujú pri živote vašu vieru a pomáhajú vám vyhýbať sa bolestivej pravde, že vás tí božskí rodičia v skutočnosti zradili, keď ste boli najzraniteľnejší.

Prvým krokom k získaniu kontroly nad vlastným životom je dokázať sa pozrieť pravde do očí. Chce to odvahu, ale ak čítate túto knihu, znamená to, že ste odhodlaní zmeniť sa. A aj to si vyžadovalo odvahu.

„Stále mi pripomínali, ako veľmi sa za mňa hanbili"

Dvadsaťosemročná Sandy je krásna brunetka pôsobiaca dojmom, že jej v živote nič nechýba. Keď prišla ku mne na prvé sedenie, bola v hlbokej depresii. Prezradila mi, že ju v živote nič neteší. Niekoľko rokov pracovala ako aranžérka kvetov v prestížnom kvetinárstve. Odjakživa snívala o tom, že si otvorí vlastné, ale bola presvedčená, že nie je dostatočne múdra na to, aby uspela. Zlyhanie ju desilo.

Okrem toho sa viac ako dva roky neúspešne pokúšala otehotnieť. Počas nášho rozhovoru mi začínalo byť zrejmé, že

preto cíti silný hnev voči manželovi a že si vo vzťahu pripadá menejcenná, a to aj napriek tomu, že mi jej manžel pripadal skutočne chápavý a milujúci. Nedávny rozhovor s jej matkou ten problém ešte zhoršil:

> „Som celým tým tehotenstvom naozaj posadnutá. Keď som bola s mamou na obede, vravela som jej, aká som z toho sklamaná. Povedala mi: ‚Stavím sa, že za to môže ten tvoj potrat. Pán koná rôznymi záhadnými spôsobmi.' Odvtedy nedokážem prestať plakať. Mama mi na to nikdy nedovolí zabudnúť."

Opýtala som sa jej na potrat. Po chvíľke váhania sa pustila do rozprávania:

> „Stalo sa to, keď som chodila na strednú školu. Moji rodičia boli veľmi prísni katolíci, takže som chodila do miestnej cirkevnej školy. Rýchlo som sa vyvíjala, v dvanástich rokoch som merala meter šesťdesiatosem, mala som päťdesiatdeväť kíl a nosila som podprsenku vo veľkosti 80 C. Začínali sa o mňa zaujímať chlapci a mne sa to skutočne páčilo. Otec z toho šalel. Keď ma prvý raz pristihol, ako dávam chlapcovi bozk na rozlúčku, nazval ma fľandrou a zakričal to tak nahlas, že to počuli všetci v susedstve. Odvtedy to bolo stále len horšie. Vždy, keď som šla von s nejakým chlapcom, otec ma varoval, že skončím v pekle. Nikdy s tým neprestal. Usúdila som, že som tak či onak prekliata, takže v pätnástich som sa s tým chlapcom prvýkrát vyspala. Mala som smolu a otehotnela som. Keď na to prišli moji rodičia, zúrili. Potom som im povedala, že chcem ísť na potrat a úplne stratili nervy. Kričali na mňa minimálne tisíckrát, aký je to ‚smrteľný hriech'. Boli si istí, že po tomto už rozhod-

ne skončím v pekle. Písomný súhlas s potratom som si od nich dokázala vymôcť jedine po tom, ako som sa im začala vyhrážať, že inak sa zabijem."

Opýtala som sa Sandy, aké to bolo pre ňu po potrate. Zosunula sa v kresle s takým skľúčeným pohľadom, až ma zabolelo pri srdci.

„Dostala som sa do nemilosti. Už aj predtým sa ku mne otec správal hrozne, ale po potrate som mala pocit, že ani nemám právo žiť. Čím previnilejšie som sa cítila, tým viac som sa snažila dať veci do poriadku. Túžila som vrátiť čas, aby ma rodičia mali radi tak, ako keď som bola malá. Lenže oni nevynechajú jedinú príležitosť, aby mi to pripomenuli. Ako pokazená platňa stále dookola hovoria o tom, čoho som sa dopustila a akú som im spravila hanbu. Nemôžem im to vyčítať. Nikdy som to nemala spraviť. Mali voči mne vysoké morálne očakávania. Teraz by som im to len chcela vynahradiť a odčiniť to, ako veľmi som im ublížila svojím hriešnym činom. Takže robím všetko, čo odo mňa chcú. Môj manžel z toho šalie. Často sa pre to veľmi hádame, ale nedokážem si pomôcť. Skrátka len chcem, aby mi odpustili."

Počúvala som tú milú mladú ženu a hlboko sa ma dotklo, aké útrapy jej spôsobilo správanie jej rodičov a ako veľmi potrebovala popierať to, že za to nesú zodpovednosť. Snažila sa ma takmer zúfalo presvedčiť, že za všetko, čo sa jej stalo, si môže sama. Jej sebaobviňovanie ešte znásobovalo tvrdošijné náboženské presvedčenie rodičov. Vedela som, že jej budem môcť pomôcť, ak pochopí, že sa k nej rodičia správali naozaj kruto a duševne ju týrali. Rozhodla som sa, že nie je čas na nestrannosť.

Susan: „Viete čo? Cítim za to mladé dievča skutočný hnev. Podľa môjho názoru sa k vám rodičia zachovali príšerne. Myslím, že zneužili vaše náboženské vierovyznanie na to, aby vás trestali. Lenže vy ste si nič také nezaslúžili."

Sandy: „Veď som spáchala dva smrteľné hriechy!"

Susan: „Pozrite, boli ste ešte len dieťa. Možno ste urobili zopár chýb, ale to neznamená, že za ne musíte platiť až do smrti. Dokonca aj cirkev predsa uznáva pokánie a následné pokračovanie v živote ďalej. Keby boli vaši rodičia takí dobrí, ako tvrdíte, prejavili by vám súcit."

Sandy: „Snažili sa zachrániť moju dušu. Keby ma tak veľmi nemilovali, nezaujímala by som ich."

Susan: „Pozrime sa na to z iného uhla. Čo by sa stalo, keby ste nešli na potrat? Keby sa vám narodila dcérka. Teraz by mala asi šestnásť, však?"

Sandy pritakala a pokúšala sa prísť na to, kam tým smerujem.

Susan: „Čo ak by otehotnela? Správali by ste sa k nej rovnako, ako sa správali vaši rodičia k vám?"

Sandy: „Ani za svet!"

Sandy si uvedomila, čo vlastne povedala.

Susan: „Zachovali by ste sa láskavejšie. Aj vaši rodičia mali byť láskavejší. Je to ich zlyhanie, nie vaše."

Sandy strávila polovicu života tým, že si okolo seba budovala pevný ochranný múr, ktorý býva pre dospelé deti toxických rodičov typický. Budujú si ich z rozličných druhov „tehál", no v Sandinom múre boli najtypickejším, základným stavebným materiálom obzvlášť nepoddajné „tehly" zvané popieranie.

Sila popierania

Popieranie je najprimárnejšia a zároveň aj najsilnejšia psychologická obrana. Používa vymyslenú realitu, aby minimalizovalo, alebo dokonca celkom poprelo následky určitých bolestných životných skúseností. Niektorým z nás dokonca umožní zabudnúť na to, čo nám rodičia urobili, čím nám dovolí aj naďalej k nim vzhliadať.

Úľava, ktorú popieranie prináša, však býva prinajlepšom dočasná, a jej cena býva vysoká. Popieranie je pomyselnou pokrievkou na tlakovom hrnci plnom emócií: čím dlhšie ju na ňom necháme, tým viac tlaku sa v ňom vytvorí. Skôr či neskôr nahromadený tlak pokrievku určite vystrelí a ocitneme sa v emocionálnej kríze. Keď sa tak stane, budeme nútení postaviť sa zoči-voči pravde, ktorej sme sa tak zúfalo vyhýbali. Ibaže teraz jej budeme musieť čeliť v období, keď prežívame extrémny stres. Ak by sme sa s popieraním vedeli vyrovnať skôr, mohli by sme sa kríze vyhnúť tým, že by sme tlakový ventil pootvorili a paru vypúšťali postupne.

Nanešťastie, vaše vlastné popieranie nie je jediné, s ktorým sa musíte popasovať. Aj vaši rodičia majú svoje systémy popierania. Keď sa budete snažiť oživiť pravdu o svojej vlastnej minulosti, najmä v prípade, keď bude vrhať zlé svetlo na vašich rodičov, možno budú trvať na tom, že „to nebolo také strašné“, že „takto to nebolo“, či dokonca, že „nič také sa nestalo“. Podobné výroky môžu mariť vaše pokusy o rekonštrukciu vlastnej minulosti a viesť vás k pochybnostiam o pravdivosti vašich spomienok a dojmov. Môžu podkopávať vaše presvedčenie o vlastnej schopnosti vnímať realitu a veľmi vám sťažiť opätovné budovanie sebaúcty.

Sandino popieranie bolo také silné, že nielen nedokázala vnímať vlastnú realitu, ale nevedela ani len prijať fakt, že existuje aj iná realita. Chápala som jej bolesť, ale potrebovala