Desátá kapitola

„Jsem dospělý. Proč si tak ale nepřipadám?“

Děti jedovatých rodičů usilují o přijetí ze strany rodičů tak moc, až si brání ve vytouženém životě. Většina dospělých bývá alespoň částečně provázána se svými rodiči. Na otázku „Dokážete přemýšlet, jednat a cítit bez zvažování, co si vaši rodiče přejí a co očekávají?“ odpoví jednoznačným „ano“ jen málo jedinců. Ve zdravé rodině je určitá míra provázání prospěšná. Pomáhá vytvářet pocit sounáležitosti, společenství rodiny. Jenže i ve zdravých rodinách může zajít provázání příliš daleko. V jedovatých rodinách bývá tato okolnost samozřejmostí.

Když s klienty otevřu téma pravděpodobnosti sebeničujících vazeb na rodiče, mnozí z nich se cítí trapně nebo se rozzlobí. Mějte, prosím, na paměti, že takováto vnitřní bitva je zcela přirozená. Jen málo lidí dospělo ve svém vývoji do fáze, kdy mají naprostou „kontrolu“ nad vlastním životem a zcela se oprostili od potřeby získat ocenění rodičů. Mnoho z nás odešlo z domova fyzicky, ale duševně tam řada lidí nadále zůstává.

Provázání si můžeme rozdělit na dva druhy. První

spočívá v tendenci ustupovat rodičům a poslouchat je, abychom je ukonejšili. Nezohledňujeme vlastní přání a potřeby, na prvním místě stojí přání a potřeby rodičů.

Druhý vychází z opaku. Někteří lidé na rodiče křičí, vyhrožují jim, dokonce se jim třeba i zcela odcizí. A právě to je příznak intenzivního provázání s nimi. V takovémto případě mají rodiče nezměrnou nadvládu nad našimi pocity i chováním, i když se zdá, že platí opak. Dokud dospělé děti reagují na rodiče prudce a výbušně, znamená to, že jim ponechávají moc vyvádět je z míry. Právě tím je ovládají.

Zkuste se zamyslet nad tím, nakolik jste s rodiči provázaní vy. K tomuto účelu jsem sestavila tři dotazníky. Jeden se týká přesvědčení, druhý pocitů a třetí chování. Zkuste použít dotazníky jako katalyzátor odhalení sebeomezujících myšlenek, pocitů a chování.

Připomínám, že výrazem rodiče jsou míněni buď oba rodiče, nebo pouze otec či matka. Množné číslo slouží pouze ke zjednodušení výroků.

Jaká jsou vaše přesvědčení?

V osmé kapitole jsme si uvedli, že přesvědčení jsou hluboce zakořeněné postoje, vnímání a pojetí lidí, vztahů a morálky. Každý, kdo se chce vydat na cestu růstu a vnést do svého života změny, si musí nejprve uvědomit vztahy mezi mylnými přesvědčeními, negativními pocity a sebezničujícím chováním.

A jak to funguje? Přesvědčení „Nikdy nevyhraju, protože všechnu moc mají rodiče" vás patrně dovede k pocitům bezmoci, k obavám, frustraci, zahlcení. Ve snaze ubránit se těmto pocitům začnete při neshodách automaticky ustupovat, podvolíte se přání rodičů. Je docela možné, že začnete užívat drogy nebo pít alkohol,

abyste se těmto pocitům vyhnuli úplně. A vše začíná u přesvědčení.

První dotazník vám pomůže pojmenovat přesvědčení, která jsou východiskem vašich pocitů a chování. Výrok, který pro vás platí, zaškrtněte.

Ve vztahu k rodičům se mě týkají tato přesvědčení:

- ☐ Mým úkolem je zaručit, aby byli rodiče šťastní.
- ☐ Mým úkolem je zajistit, aby na mě byli rodiče hrdí.
- ☐ Rodiče mě považují za svůj život.
- ☐ Rodiče by to beze mě nezvládli.
- ☐ Nezvládl/a bych život bez rodičů.
- ☐ Kdybych řekl/a rodičům pravdu o (svém rozvodu, potratu, homosexuální orientaci, o tom, že snoubenka je ateistka apod.), zničilo by je to.
- ☐ Kdybych se rodičům vzepřel/a, navždycky bych o ně přišel/přišla.
- ☐ Kdybych jim řekl/a, jak moc mi ublížili, vyškrtli by mě ze svého života.
- ☐ Neměl/a bych dělat ani říkat nic, čím bych zranil/a city svých rodičů.
- ☐ Pocity rodičů jsou důležitější než moje.
- ☐ Nemá smysl cokoli s rodiči řešit, protože by z toho byly jen problémy.
- ☐ Kdyby se rodiče změnili, bylo by mi lépe.
- ☐ Musím rodičům vynahradit, že jsem tak hrozný/á.
- ☐ Kdybych jim dokázal/a sdělit, jak moc mi ubližují, vím, že by se změnili.
- ☐ Bez ohledu na to, co dělají, jsou to moji rodiče a já si jich musím vážit.
- ☐ Rodiče nemají nadvládu nad mým životem. Pořád se s nimi hádám.

Pokud jste zaškrtli čtyři a více výroků, jste s rodiči provázáni. Sice to může být velmi těžké přijmout, ale všech-

na uvedená přesvědčení jsou sebezničující. Brání vám v nezávislosti a samostatnosti. Zvyšují závislost na rodičích a připravují vás o schopnosti dospělého člověka.

Několik uvedených přesvědčení klade dětem na bedra plnou zodpovědnost za pocity rodičů. Jakmile se jedovatí rodiče cítí špatně, zpravidla si hledají obětního beránka, na něhož by svalili vinu. Nejčastěji se jím stávají jejich děti. Byli-li jste vedeni k tomu, že pocity rodičů jsou vaše odpovědnost, nejspíš stále věříte, že je ve vašich silách učinit rodiče – a patrně i kohokoli jiného – šťastnými nebo smutnými.

Mnozí odborníci zabývající se chováním tvrdí, že člověk nemůže „dovést" ostatní k žádným specifickým pocitům, protože každý z nás je zcela odpovědný za to, pro jaký pocit „se rozhodne". S tímto postojem nesouhlasím. Domnívám se, že ovlivňujeme pocity lidí, s nimiž jsme ve vztahu. Jenže ovlivňovat něčí pocity není totéž jako být odpovědný za napravování těchto pocitů. Stejně jako jsme zodpovědní za nalezení způsobu, jak se poté, když nám někdo ublíží, cítit lépe, tak jsou rodiče v téže situaci odpovědní za nalezení vlastního způsobu vedoucího ke zlepšení jejich stavu.

Uděláte-li něco, co není kruté ani zlé, ale přesto kvůli tomu bude vaše matka smutná – například vezmete-li si někoho, s kým rodiče nesouhlasí, nebo odstěhujete-li se za prací do jiného města – musí si ona sama najít způsob, jak se smutku zbavit. Samozřejmě je zcela legitimní říct „Mrzí mě, že jsi smutná", ale nejste povinni měnit své plány jen proto, abyste opečovali matčiny pocity. Budete-li opomíjet své potřeby kvůli matčiným požadavkům, děláte medvědí službu nejen sobě, nýbrž i své matce. Bezesporu pak budete prožívat vztek a nenávist. Tyto pocity v žádném případě nemohou neovlivnit váš vztah. A budete-li se snažit matce pomoci, ale selžete, dostaví se pocity viny a neschopnosti.

Podobně založíte-li většinu svých rozhodnutí na otázce, jak se kvůli nim budou rodiče cítit, vzdáváte se svobodné volby. Pokud jsou pocity rodičů *vždy* na prvním místě, ocitají se na pozici řidiče vašeho života.

Popřemýšlejte nad dalšími přesvědčeními, která by vám mohla bránit v rozvíjení vašeho dospělého vztahu s rodiči. Připište je na seznam. Budete ho záhy potřebovat při malém cvičení.

Mylná přesvědčení, bolestné pocity

Sebedestruktivní přesvědčení bez výjimky vedou k bolestným pocitům. Budete-li se svými pocity podrobně zabývat, začnete pronikat k přesvědčením, která je vyvolala, i k výslednému chování.

Většina z nás si myslí, že pocity jsou reakcí na okolnosti v našem životě, na vnější podněty. Ve skutečnosti však platí, že i ten nejděsivější strach, ta největší radost i bolest vycházejí z určitého přesvědčení.

Jednoho dne si dodáte odvahy a řeknete otci-alkoholikovi, že se s ním ve stavu opilosti nehodláte bavit. Začne na vás křičet, že jste nevděční a že si ho nevážíte. Dolehne na vás pocit viny. Možná vás napadne, že ta vina je důsledek otcova chování, ale to je jen polovina pravdy. Nejprve se totiž aktivovala určitá přesvědčení, jichž jste si patrně ani nebyli vědomi, teprve pak přišly pocity. V tomto případě mohla ona přesvědčení znít: „Děti by nikdy neměly odmlouvat rodičům.", „Otec je nemocný a já bych se o něj měl postarat." Těmto hluboce zakořeněným přesvědčením jste nedostáli, a proto prožíváte vinu.

Ocitnete-li se v situaci, na niž nelze nereagovat emocionálně, nejprve vám myslí proletí rodinná přesvědčení. Uvědomování si, že tato přesvědčení takřka vždy předcházejí pocitům, se pak stává více než zajímavým psychologickým cvičením.

Pochopení vztahu mezi přesvědčeními a pocity je základním opatřením, na jehož základě začnete opouštět sebedestruktivní chování.

„Jenže já necítím nic"

Každý z nás prožívá ve vztahu k rodičům silné emoce. Někteří jsou s těmito pocity v kontaktu, jiní se chrání před jejich intenzitou tím, že je v sobě pohřbí.

Možná jste v dětství obdrželi důrazné poselství, že prožívat pocity není úplně v pořádku. Třeba jste byli za projevování pocitů trestáni, anebo vás pocity tolik bolely, že jste je radši vtěsnali hluboko do podvědomí, abyste nějak přežili. Třeba jste museli sebe sami přesvědčovat, že vám je to jedno, nebo jste museli rodičům dokázat, že se vám nedostanou pod kůži.

V dospělosti bývá těžké dát znovu průchod potlačovaným pocitům. Bývá těžké pojmenovat si vazbu mezi silnými pocity a minulým i současným vztahem s rodiči. Pocity, o nichž si průběžně povídáme v celé knize, vám mohou připadat cizí, vzdálené. Je možné, že si připadáte otupělí, studení, nebo máte dojem, že neprožíváte nic – že v oblasti lásky a pečování nemáte téměř co nabídnout. Je-li tomu tak, lze předpokládat, že jste v dětství prožívali velmi silné emoce, proto jste si museli vybudovat bytelné obrany, abyste to nějak zvládli a mohli se stát dospělými.

Jsou-li vaše pocity pohřbené ve velké hloubce, můžete použít dotazník jako výchozí bod pro opětovné navázání kontaktu s nimi. Rovněž si můžete představit, jaké pocity by mohl prožívat jiný člověk, který má s rodiči stejný vztah jako vy. Řada lidí cítí, že se ke svým pocitům nedokáže dopracovat bez terapie. Vaše pocity se neztratily, jen se schovaly. Někdy je třeba přizvat si na pomoc při hledání odborníky. Bez ohledu na to, jakým způsobem se

k nim budete propracovávat, platí, že se v první řadě potřebujete napojit na své pocity.

Hlavně na sebe nespěchejte, až se začnou potlačované pocity vynořovat, nenaléhejte na sebe. Je pravděpodobné, že budete nějakou dobu vyvedení z rovnováhy. Někteří lidé zahájí terapii s očekáváním, že se jejich stav okamžitě zlepší. Když zjistí, že jim nejprve musí být ještě hůř, aby jim nakonec mohlo být lépe, bývají tím zaskočení. Tento proces připomíná operaci duševního stavu a jako při každém chirurgickém zásahu je nutné nejprve vyčistit ránu, teprve pak se může začít hojit. Nějakou dobu samozřejmě trvá, než odezní bolest. Bolest bývá příznakem začínajícího úzdravného procesu.

Rozdělila jsem pocity do čtyř skupin, aby se nám s nimi lépe pracovalo: vina, strach, smutek a vztek. Nyní se budeme zabývat automatickými, předvídatelnými, negativními pocity – tedy těmi, které nám působí potíže.

Pročtěte si tvrzení v následujícím dotazníku a posuďte, která nejvýstižněji popisují vaše pocity. Výrok, který pro vás platí, zaškrtněte.

Ve vztahu k rodičům prožívám tyto pocity:

- ☐ Cítím se provinile, když neplním očekávání rodičů.
- ☐ Cítím se provinile, když udělám něco, co rodiče vyvede z míry.
- ☐ Cítím se provinile, když se neřídím radou rodičů.
- ☐ Cítím se provinile, když se s rodiči hádám.
- ☐ Cítím se provinile, když rodiče zklamu nebo zraním jejich pocity.
- ☐ Cítím se provinile, když nedělám pro rodiče dost.
- ☐ Cítím se provinile, když neudělám všechno, co ode mě chtějí.
- ☐ Cítím se provinile, když jim odporuji.

- ☐ Bojím se, když na mě rodiče křičí.
- ☐ Bojím se, když se na mě zlobí.
- ☐ Bojím se, když na ně mám vztek.
- ☐ Bojím se, když jim musím říct něco, co asi nechtějí slyšet.
- ☐ Bojím se, když mi vyhrožují, že mě nebudou mít rádi.
- ☐ Bojím se, když s nimi nesouhlasím.
- ☐ Bojím se, když jdu proti nim.

- ☐ Jsem smutný, když jsou rodiče nešťastní.
- ☐ Jsem smutný, když vím, že jsem nechal/a rodiče na holičkách.
- ☐ Jsem smutný, když jim nemůžu zlepšit život.
- ☐ Jsem smutný, když mi rodiče řeknou, že jsem jim zničil/a život.
- ☐ Jsem smutný, když udělám něco, co chci, a rodiče se tím cítí ublížení.
- ☐ Jsem smutný, když moji rodiče nemají rádi manžela/manželku, partnera, kamarády.

- ☐ Mám vztek, když mě rodiče kritizují.
- ☐ Mám vztek, když se mě rodiče snaží kontrolovat.
- ☐ Mám vztek, když mi říkají, jak mám žít.
- ☐ Mám vztek, když mi říkají, co bych si měl/a myslet, co bych měl/a cítit, jak bych se měl/a chovat.
- ☐ Mám vztek, když mi říkají, co mám a nemám dělat.
- ☐ Mám vztek, když se něčeho dožadují.
- ☐ Mám vztek, když chtějí žít mým prostřednictvím.
- ☐ Mám vztek, když ode mě očekávají, že se o ně postarám.
- ☐ Mám vztek, když mě odmítají.

Prosím doplňte jakékoli pocity, které nejsou v dotazníku uvedeny. Může se jednat o tělesné reakce na rodiče, protože právě jimi sdělujeme bolestné pocity – především

v situacích, kdy není bezpečné sdělovat je lidem, na něž se zlobíme. Naše tělo za nás často říká to, co nelze popsat slovy. Tělesné příznaky jsou přitom ovlivněny rodinnou zdravotní anamnézou, predispozicemi k určitým projevům, oslabením určitých částí těla, osobností a emocionálním nastavením. Dospělé děti jedovatých rodičů poměrně často trpívají bolestmi hlavy či břicha, svalovým napětím, únavou, ztrátou chuti k jídlu či naopak nadměrnou chutí k jídlu, poruchami spánku, závratěmi. Tyto reakce by neměly být opomíjeny a stane-li se, že se v kombinaci s nemocemi propojenými se stresem – například srdečně cévní onemocnění či nemoc trávicího traktu – znásobí jejich příznaky, dokonce mohou být smrtelné. Jsou-li pro vás příznačné přetrvávající tělesné potíže, měli byste vyhledat lékařskou pomoc, a to i za předpokladu, že se jedná o duševní příčinu.

Pokud jste zaškrtli více než třetinu tvrzení, jste i nadále úzce provázáni s rodiči. Mají velkou nadvládu nad vašimi pocity.

Uvědomění si vazby

Za každý pocit, který je pro vás příznačný, doplňte „protože“ a doplňte přesvědčení z předchozího dotazníku (s. 209). Tato metoda řetězení vám může objasnit mnohé reakce. Jako příklady si uveďme: „Cítím se provinile, když udělám něco, co vyvede rodiče z míry, *protože* bych neměl/a dělat ani říkat nic, čím bych zraňoval/a city svých rodičů.“, „Jsem smutný/á, když vím, že jsem nechal/a rodiče na holičkách, *protože* je mým úkolem zaručit, aby byli šťastní.“, „Bojím se, když na ně mám vztek, *protože* kdybych se rodičům vzepřel/a, přišel/přišla bych o ně navždy.“

Jakmile se vám začne dařit propojovat důležité souvislosti, nejspíš vás překvapí, kolik pocitů pramení z vašich přesvědčení. Toto cvičení je nesmírně důležité, protože

nejprve potřebujeme pochopit zdroje svých pocitů, a teprve pak můžeme nad nimi začít přebírat kontrolu.

Co to děláte?

Přesvědčení dávají podnět ke vzniku pravidel, pocity nás vedou k dodržování pravidel a výsledkem je chování. Chcete-li tedy změnit své chování, musíte se nejprve propracovat celou rovnicí: změnit přesvědčení a pocity. Jen tak lze totiž změnit pravidla.

Až si zvnitřníte fakt, že chování je výsledný produkt přesvědčení a pocitů, mnohé projevy vašeho chování vám začnou dávat větší smysl.

V následujícím dotazníku uvádím seznam chování, které může vycházet z přesvědčení a pocitů specifikovaných v předchozích dotaznících. Popsané chování můžeme rozdělit na dvě skupiny: podvolující se a agresivní. Zaškrtněte chování, které je pro vás příznačné. Vybavíte-li si destruktivní chování, které není v seznamu obsaženo, opět je doplňte.

Ve vztahu k rodičům se chovám následovně:

Podvolující se chování:

- ☐ Zpravidla se podvoluji rodičům bez ohledu na své pocity.
- ☐ Obvykle jim neříkám, co si skutečně myslím.
- ☐ Obvykle jim nesděluji, co doopravdy cítím.
- ☐ Obyčejně se chovám, jako by mezi námi bylo všechno v pořádku, ačkoli není.
- ☐ V kontaktu s rodiči se zpravidla chovám strojeně a povrchně.
- ☐ Ve vztahu k rodičům obyčejně dělám věci z pocitu viny nebo ze strachu, ne na základě svobodné volby.
- ☐ Je nesmírně náročné přimět je ke změně.

- ☐ Je velmi těžké donutit je vnímat a pochopit můj úhel pohledu.
- ☐ Při konfliktech s nimi zpravidla funguji jako mírový vyslanec.
- ☐ V životě přináším vyčerpávající oběti, jen abych je potěšil.
- ☐ I nadále podporuji nesdělování rodinných tajemství.

Agresivní chování:

- ☐ Ustavičně se s rodiči hádám, abych jim dokázal, že mám pravdu.
- ☐ Pořád dělám věci, které rodiče nemají rádi, abych jim dokázal, že jsem vlastním pánem.
- ☐ Často na rodiče křičím, ječím a proklínám je, abych jim ukázal, že nade mnou nemají nadvládu.
- ☐ Často se musím hodně držet, abych je nenapadl fyzicky.
- ☐ Příšerně jsem se rozčilil a vyškrtl jsem rodiče ze svého života.

Platí-li pro vás dvě a více tvrzení, je provázání s rodiči i nadále vaším velkým tématem.

Jistě vidíte, že poddajné chování brání člověku v nezávislosti. Provázání prostřednictvím agrese bývá odhalitelné obtížněji, protože se na první pohled zdá, že se člověk od rodičů odděluje, a vzniká iluze, že jedinec jde do protiútoku, i když ve skutečnosti kapituluje. Agresivní chování je jasným příznakem provázání s rodiči. Příčinou jsou intenzivní pocity, opakující se a předvídatelné reakce, chování podmíněné nikoli svobodnou volbou, nýbrž potřebou dokázat rodičům, že člověk je nezávislý.

Poddajnost i agrese se tak stávají pouze dvěma stranami téže mince.

Reakce na dotazníky

Carol, modelka, z níž se časem stala designérka interiérů, byla v dětství slovně týraná otcem. Když si dala dohromady výsledky z dotazníků, nestačila se divit. Zjistila, že i ve dvaapadesáti letech je s rodiči provázána víc, než by ji kdy napadlo.

Strašně se stydím. Jsem žena ve středním věku, byla jsem třikrát vdaná, mám dospělého syna, a moji rodiče mi pořád řídí život. Věřila byste tomu... V dotaznících pocitů a přesvědčení jsem zaškrtla téměř všechny položky. A pak přišla na řadu paní Poslušná... Kdy konečně pochopím, že se rodiče nikdy nezmění? Odjakživa byli krutí, nikdy mě nepodporovali. A budou takoví pořád.

Řekla jsem Carol, že pocity studu a ponížení bývají u dospělých, kteří náhle pochopí, že život stále ovládají rodiče, naprosto běžné. Všichni bychom rádi věřili, že jsme nezávislí dospělí rozhodující se sami za sebe.

Carol patrně měla pravdu: její rodiče se nezmění. Ale ona se změnit může. Prvním krokem při zpřetrhávání destruktivních pout je náhled na to, proč jsou pouta tak silná.

Carol podobně jako mnozí moji klienti reagovala na zjištění, že je s rodiči stále provázaná, vztekem. Nejradši by se vřítila rovnou k nim domů a konfrontovala se s nimi. Máte-li podobné nutkání, nepoddávejte se mu. Není na to vhodná doba. Impulzivní jednání téměř vždy ztroskotá.

Nepouštějte se do konfrontace s vřícími emocemi. Máte jimi totiž zahalený rozhled i úsudek.

Na postupné začlenění nového zjištění do svého vědomého počínání máte spoustu času. Nejprve si připravte plán, jak budete postupovat.

Mějte na paměti, že jste na samém začátku procesu, přes noc se nic nezmění. Dotazníky představují prapočátek vaší práce. Máte před sebou spoustu zapeklitostí a nejspíše i komplikovaných událostí. Neskákejte do neznámé vody jen tak. Nejdřív si zkontrolujte, zda se pod hladinou neskrývají ostré kameny. Není možné změnit dosavadní vzorce chování – ani ty nejdestruktivnější – za pár hodin. V tuto chvíli můžete pohlédnout do očí svým omezujícím přesvědčením a sebezničujícímu chování. Zbavte se jich, aby na povrch mohlo vyplout vaše opravdové já. Ještě předtím však potřebujete vědět, kdo jste.