

budete mít plné zuby a budete to chtít takzvaně zabalit. Nenechte se odradit, spíš předem počítejte s tím, že vás čeká náročné období, které vás vyvede z míry. Procházíte procesem, neusilujete o dokonalost. Dosahování některých cílů bude snazší, jiné cíle vám dají zabrat. Budete-li chtít, zvládnete všechny; *dokážete* osvobodit své vnitřní dítě od ustavičného sebetrestání.

## Třináctá kapitola

# Konfrontace: Cesta k nezávislosti

Cvičení v předchozích třech kapitolách – dotazníky, seznamy, předání zodpovědnosti skutečně odpovědným osobám – vás připravovala na konfrontaci. Konfrontace znamená, že si uvážlivě a odvážně promluvíte s rodiči o své bolestné minulosti a náročné přítomnosti. Bývá to nejvíce obávaný a současně i nejvíce osvobozující počín, k němuž se člověk kdy odhodlá.

Proces je sám o sobě jednoduchý, ačkoli není snadný. Až budete připravení, řekněte rodičům vše klidným, pevným hlasem o negativních zážitcích ze svého dětství. Řekněte jim, jak vám zkušenosti z dětství zasáhly do života, jak nyní ovlivňují váš vztah s rodiči. Konkrétně pojmenujte bolestná témata vašeho současného vztahu. Poté stanovte nová pravidla.

Účelem konfrontace s rodiči **není**:

- pomsta
- trest
- shazování
- vylévání si vzteku
- získání od rodičů čehokoli pozitivního

Účelem konfrontace s rodiči je:

- pohlédnout rodičům zpříma do očí
- jednou provždy překonat strach z otevření citlivých témat
- sdělit rodičům pravdu
- vymezení druhu vztahu, jaký s nimi můžete od nynějška mít

## „Nebude to k ničemu“

Řada lidí – včetně některých uznávaných terapeutů – nevěří v konfrontaci. Jejich argumenty jsou mnohým z nás známé: „Nedívejte se dozadu, směřujte vpřed.“, „Jen se tak vystupňuje vztek a stres.“, „Takové zásahy nehojí rány, naopak je otevírají.“ Takoví kritici nepochopili podstatu konfrontace.

Je pravda, že konfrontací nepřesvědčíte rodiče, aby vás konečně začali respektovat, aby se vám omluvili, přijali vás, projevíli vám uznání nebo přijali zodpovědnost. Na konfrontaci reaguje jen zlomek jedovatých rodičů slovy: „Všechno je pravda, choval/a jsem se k tobě hrozně.“, „Odpusť mi, prosím tě.“, „Co bych mohl/a udělat, abych ti to vynahradil/a?“

Obyčejně nastává pravý opak: rodiče popírají, co mohou, tvrdí, že na to zapomněli, promítají vinu na dítě a příšerně se rozčilují.

Pokud jste se již zkusili konfrontovat s rodiči, ale byli jste zklamáni výsledkem, nejspíše jste založili vidinu úspěchu svého počínání na tom, že potřebujete získat od rodičů pozitivní reakci. Budete-li využívat druh reakce rodičů jako příznak úspěchu nebo selhání, úspěchu se nedočkáte. Od samotného počátku počítejte s tím, že zareagují negativně. Mějte na mysli, že konfrontace je pro vás, ne pro ně. Úspěšná konfrontace je každá, která proběhne, protože jste v sobě našli odvahu pustit se do ní.

## Proč bych se vlastně měl s rodiči konfrontovat?

Na klienty obvykle hodně naléhám, aby se pustili do konfrontace s jedovatými rodiči. Dělán to z prostého důvodu: konfrontace funguje. Za celá ta léta praxe jsem viděla, že konfrontace podnítila veliké pozitivní změny v životě dospělých dětí. Samozřejmě to neznamená, že bych nevnímala strach klientů z pouhé představy, že by někdy měli jít do konfrontace s rodiči. Emocionální cena je vysoká. Jakmile se do ní pustíte, znamená to, že jste dokázali pohlédnout do očí tomu nejhlubšímu strachu v sobě. To bohatě stačí k tomu, aby se začal měnit poměr sil ve vztahu s rodiči.

Všichni máme strach z pravdy o rodičích. Nikdo si nechce přiznat, že od rodičů nedostal to, co potřeboval, a že to nikdy ani nedostane. Alternativou konfrontace se pak může stát doživotní boj s niterným strachem. Budete-li se vyhýbat pozitivnímu činu, jímž se posílíte, budete v sobě posilovat pocity bezmoci a neschopnosti; budete podrývat svou sebeúctu.

Ještě mě napadá jeden velký důvod hovořící pro konfrontaci:

**To, co nevrátíte, předáte dál.**

V případě, že se nevyrovnáte se strachem, vinou a vztekem vůči rodičům, budete si tyto pocity vylévat na partnerovi nebo dětech.

## Kdy bych se měl s rodiči konfrontovat?

Vždycky nabádám klienty, aby načasování konfrontace důkladně zvážili. Není třeba střílet od boku, ani nelze konfrontaci odsunovat na neurčito.

Jakmile se někdo rozhodne, že se pustí do konfrontace, zpravidla projde třemi fázemi:

1. To nikdy nezvládnou.
2. Možná to někdy udělám, ale teď ne.
3. Kdy to udělám?

Jakmile začnu na klienta naléhat, že by bylo dobré, aby se konfrontoval s rodiči, obvykle zareaguje námitkou, že to pro něj není to pravé ořechové. Zvykla jsem si počítat se syndromem, jemuž říkám „všechno, jen tohle ne“. Klienti jsou ochotni udělat cokoli, hlavně aby se nemuseli konfrontovat s rodiči. Všechno, jen tohle ne!

Řeka jsem Glennovi – muži, u něhož se objevily problémy s ostýchavostí a který litoval, že zaměstnal svého otce-alkoholika ve své firmě – že i on se potřebuje konfrontovat s otcem. Bylo zapotřebí, aby buď stanovil hranice otcovu chování, nebo mu dal výpověď. Glenn zareagoval klasickým „všechno, jen tohle ne“.

*Nebudu se konfrontovat s tátou. Určitě to znamená, že jsem padavka, ale nechci rodiče trápit ještě víc. Určitě můžu místo konfrontování udělat plno jiných věcí. Třeba mu najdu práci, kde na něj nebude takový tlak, kde nebude muset být tolik v kontaktu se zákazníky. Nedovolím mu, aby mě takhle deptal, zarazím to. Mohl bych začít tím, že budu víc ventilovat vztek. Taky bych mohl...*

Skočila jsem mu do řeči: „Aha, všechno, jen tohle ne, vidíte? Všechno, jen ne ta jediná věc, která by vám změnila život.“

Řekla jsem Glennovi, že podstatná část jeho ostýchavosti a podrážděnosti je přímým důsledkem potlačovaného vzteku vůči otcovi a také jeho neochoty převzít osobní

zodpovědnost za konfrontaci s vlastními obtížemi. Zdůraznila jsem, že většina lidí nejprve zareaguje slovy „všechno, jen tohle ne“ a že jeho vyjádření nepovažuji za zbabělé. Ještě nebyl připravený. Předpokládala jsem, že během přípravy konfrontace a jejího nácviku v něm naroste sebedůvěra.

Glenn nebyl přesvědčený, ale v průběhu času viděl, co se stalo, když se ostatní členové skupiny rozhodli, že se pustí do konfrontace. Všichni do jednoho se z konfrontace vraceli s úspěchem. Glenn připustil, že pro ně byla konfrontace tím pravým, ale neopomněl dodat, že jeho situace je jiná. Ani si to neuvědomil a byl téměř ve druhé fázi rozhodování o konfrontaci.

Glenn při terapii velmi tvrdě pracoval na tom, aby si co nejlépe osvojil neobraně reakce a co nejlépe formuloval své prohlášení o postojích. Obě metody navíc začal používat v práci a také v kontaktu s některými kamarády. Z výsledků měl dobrý pocit. Bohužel setrvalý stres pramenící z každodenního kontaktu s otcem a ohromná tíha nedořešených záležitostí z dětství ho nadále srážely k zemi.

Asi po měsíci a půl ve skupině mi Glenn oznámil, že začíná přemýšlet o konfrontaci. Poprvé tak připustil, že by konfrontace byla možná... někdy v budoucnu. Byl ve druhé fázi. Za několik dalších týdnů se mě zeptal, kdy by to měl udělat. Přišla třetí fáze.

Glenn doufal, že bych mu mohla nadiktovat osvědčený postup, aby nemusel být nervózní, což by pro něj znamenalo, že by v něm klesla hladina úzkosti a on by se mohl pustit do konfrontace s otcem. Pravda však bývá taková, že úzkost opadne až po konfrontaci. Nelze stanovit ideální termín, základní podmínka je být připravený.

Před konfrontací s rodiči by každý měl splňovat čtyři základní podmínky:

1. Musíte se cítit dostatečně silní na to, abyste zvládli odmítnutí, popření, svalování viny, vztek rodičů či jakékoli jiné negativní důsledky konfrontace.
2. Musíte mít vybudovaný systém podpory, s jehož pomocí se budete na konfrontaci připravovat, absolvujete ji a budete se vypořádávat s jejími dozvuky.
3. Musíte napsat dopis nebo si důkladně nacvičit, co chcete říct; je třeba nacvičovat neobranné reakce.
4. Nesmíte se cítit odpovědní za negativní věci, které se vám v dětství staly.

Poslední bod je velmi důležitý. Dokud se budete obviňovat z traumat svého dětství, znamená to, že na konfrontaci je ještě brzy. Není možné konfrontovat rodiče s předáním zodpovědnosti, nejste-li o tomto kroku vnitřně přesvědčeni.

Jakmile budete cítit přiměřenou sebejistotu a budete vědět, že splňujete všechny čtyři podmínky, je dobré neváhat a pustit se do toho. Na nic dalšího nečekejte.

#### **Příprava je vždycky horší než konfrontace samotná.**

Řekla jsem Glennovi, že by si měl stanovit konkrétní datum konfrontace, nejlépe ještě v tomto století. Potřeboval totiž jasně vymezený cíl, k němuž by se propracovával, přičemž práce obsahuje v první řadě důkladný nácvik, aby se připravil na nejdůležitější výkon svého života.

## **Jak se mám s rodiči konfrontovat?**

Konfrontaci lze zrealizovat tváří v tvář nebo písemně. Všimněte si, že jako jednu z možností neuvádím telefonický kontakt. Telefon by sice byl relativně bezpečný, ale konfrontace jeho prostřednictvím nemívá žádoucí účinky. Rodiče totiž mohou velmi snadno zavěsit. Telefon je navíc „umělý“: víceméně znemožňuje projevování opravdových emocí. Pokud rodiče bydlí v jiném městě a není

přijatelné, aby oni přijeli k vám, ani abyste se vy vydali za nimi, napište jim dopis.

## **Napsání dopisu**

Psaní považuji za vynikající terapeutickou techniku. Dopis totiž nabízí výbornou příležitost k tomu, abychom si uspořádali myšlenky a přepracovávali výsledek tak dlouho, dokud nejsme spokojeni. Příjemce dopisu má možnost přečíst si vaše sdělení opakovaně, popřemýšlet nad obsahem a vracet se k němu. Při jednání s potenciálně násilným rodičem bývá dopis i bezpečnější forma kontaktu. Konfrontace je důležitá, ale nikdy se nevyplácí riskovat fyzické napadení.

Každému rodiči napište samostatný dopis, i když jsou některá témata shodná. S každým z nich máte trochu jiný vztah, ke každému cítíte něco trochu jiného. Nejprve napište dopis rodiči, jehož považujete za jedovatějšího nebo více násilnického. Pocity, které k němu chováte, se nacházejí blíž k povrchu, snáz se s nimi ztotožníte. Až psaním prvního dopisu otevřete stavidlo – za předpokladu, že oba rodiče žijí – dokážete snáz uchopit i pocity vztahující se ke druhému rodiči. Ve druhém dopisu se konfrontujte s méně zhoubným rodičem, oslovte jeho pasivitu a fakt, že vás neochránil.

Konfrontace prostřednictvím dopisu mívá stejný účinek jako osobní konfrontování. Oba druhy konfrontace začínají výrokem: „Řeknu ti věci, o kterých jsem s tebou ještě nikdy nemluvil/a.“ Oba druhy konfrontování by se rovněž měly dotknout těchto čtyř zásadních témat:

1. Tohle jsi mi provedl/a.
2. Takhle jsem se tehdy cítil/a.
3. Takhle to ovlivnilo můj život.
4. Tohle teď od tebe chci.

Zjistila jsem, že uvedená čtyři témata tvoří bytelnou základnu všech konfrontací. Naznačená struktura rovněž z obecného hlediska pokrývá všechno, co potřebujete rodičům říct, a zabrání tomu, aby se konfrontace roztránila nebo nebyla efektivní.

Carol – její otec jí pořád namlouval, že smrdí – se rozhodla, že se také bude s rodiči konfrontovat. Nakonec to dopadlo tak, že získala velkou zakázku a musela plánovanou návštěvu u rodičů zrušit. Ke slovu přišel dopis. Ujistila jsem ji, že je to stejně dobrá varianta. Nabídla jsem jí, že dopis napíše doma ve chvíli, kdy bude mít naprostý klid. Doporučila jsem jí, aby si vypnula i telefon, aby měla naprosté soukromí.

Psaní konfrontačních dopisů bývá silně citově zabarvený zážitek. Po napsání dopisu doporučuji, abyste ho na několik dní odložili, poté si ho znovu přečetli – až budete klidnější. Totéž jsem navrhla Carol. Udělala to, co se stává běžně: po několika dnech ho z nemalé části přepsala. Někdy se stane, že člověk musí napsat několik verzí, než konečně bude s výsledkem spokojený. Jen myslíte na to, že se nejedná o soutěž v psaní esejí; dopis nemusí být umělecké dílo. Podstatou je pravdivě popsat své pocity a zážitky.

Nabídnu vám úryvek z dopisu, který Carol napsala otcí:

*Ahoj tati,  
řeknu ti věci, o kterých jsem s tebou ještě nikdy nemluvila. Nejdřív ze všeho bych ti chtěla vysvětlit, proč jsem s tebou a mamkou v posledních měsících netrávila moc času. Možná tě to překvapí a znervózní, ale nechtěla jsem tě vidět, protože se tě bojím. Obávám se pocitů bezmoci, bojím se, že do mě zase budeš rýpat. Bojím se, že se na tebe spolehnu, a ty mě pak zase citově odvrhneš. Vysvětlím ti to.*

[Tohle jsi mi provedl.]

*Když jsem byla malá, pamatuju si tě jako milujícího, pečujícího otce, kterému na mně záleželo. Jak jsem rostla, všechno se měnilo. Když mi bylo jedenáct, začal jsi ke mně být neskutečně krutý. Pořád jsi mi opakoval, že smrdím. Obviňoval jsi mě ze všeho, co se nepovedlo. Podle tebe jsem mohla za to, že mi nedali stipendium. Nadával jsi mi, že Bob [Carolín bratr] spadl a ublížil si. Obviňoval jsi mě z toho, že jsem si zlomila nohu. Obviňoval jsi mě z toho, že máma od tebe na nějakou dobu odešla. Po jejím odchodu jsem neměla žádnou oporu. Vtipkoval jsi o tom, jaká jsem špindra, pak zase jak v tom svetříku vypadám sexy. Buď ses ke mně choval jako k ženě hodné obdivu, nebo jsi mi nadával, že vypadám jako děvka.*

*Od dvanácti let jsem vlastně neměla rodiče. Nikdo mě nevychoval. Je mi jasné, že jsi tehdy měl plno starostí sám se sebou, ale strašně jsi mi ublížil. Možná jsi to nechtěl udělat, ale tím se moje bolest nezmenší. Když mi bylo patnáct, málem mě jeden chlap znásilnil. Zase jsi hodil vinu na mě. Tehdy jsem opravdu věřila, že jsem za to mohla já, protože jsi to řekl ty. Když jsem byla v osmém měsíci těhotenství, zmlátil mě manžel. Řekl jsi mi, že jsem musela provést něco, čím jsem ho rozčilila. Ustavičně jsi mi vyprávěl, jaké hrůzy dělala máma. Namlouval jsi mi, že mě nikdy neměla ráda, že jsem uvnitř špinavá, že v hlavě ani nemám mozek.*

[Takhle jsem se tehdy cítila.]

*Děsilo mě to, bylo to ponižující a matoucí. Nechápal jsem, proč jsi mě přestal mít rád. Moc jsem zase chtěla být tátova holčička. Přemýšlela jsem nad tím, co jsem provedla, že jsem o tebe přišla. Obviňovala jsem*

*se za všechno. Nenáviděla jsem se. Připadalo mi, že mě nikdo nemůže mít rád, že jsem odporná.*

[Takhle to všechno ovlivnilo můj život.]

*Jako člověka jsi mě neskutečně poškodil. Několik mužů se ke mně chovalo hrubě a já si vždycky myslela, že je to moje vina. Když mě Hank zbil, napsala jsem mu omluvný dopis. Přestala jsem si věřit, připadala jsem si neschopná, bezcenná.*

[Tohle teď od tebe chci.]

*Chci, aby ses mi omluvil za to, že jsi byl krutý táta, který za nic nestál. Chci, abys přiznal, že mi tvoje hrubé chování způsobilo velkou škodu a bolest. Chci, abys přestal s těmi urážkami. Naposledy jsi mě urazil u Boba. Požádala jsem tě o radu kvůli své práci. Začal jsi na mě bezdůvodně ječet. Bylo to strašné. Tenkrát jsem mlčela, ale to už dělat nebudu. Chci, abys věděl, že ti nic takového od teď tolerovat nebudu. Chci, abys uznal, že dobří otcové potají nesledují dcery, neurážejí ani neponižují je, naopak je chrání.*

*Moc mě mrzí, že jsme spolu neměli vztah, který jsme mohli prožít. Chybělo mi, že jsem svoji lásku nemohla dát otci, jehož jsem chtěla tolik milovat. Nadále ti budu posílat pohlednice a dárky, protože z toho mám dobrý pocit. Pokud se máme osobně setkávat, budeš muset přijmout moje pravidla.*

*Vlastně tě příliš neznám. Nevím, jaká jsi měl trápení, čeho ses obával. Oceňuju, že jsi vždycky tvrdě pracoval, postaral ses o rodinu a bral jsi mě na hezké dovolené. Vzpomínám si, že ses mě učil nové věci o stromech, ptácích, lidech, politice, sportu i zeměpisu, naučilš mě tábořit a bruslit. Kdyysi ses často smá-*

*val. Možná bys rád věděl, že se mi teď v životě daří o mnoho lépe. Žádnému muži nedovolím, aby mě bil. Mám úžasné kamarády, kteří mi hodně pomáhají, našla jsem si dobrou práci a mám syna, kterého moc miluju.*

*Prostím tě, napiš mi, abych věděla, že jsi dostal můj dopis. Minulost nezměníme, ale můžeme začít znovu.*  
Carol

## **Tváří v tvář**

Mnozí klienti preferují bezpečí písemného vyjádření, jiní naopak potřebují bezprostřední zpětnou vazbu, aby věděli, že konfrontace splnila svůj účel. Pro tyto klienty je nejúčinnějším řešením konfrontace tváří v tvář.

Prvním krokem při přípravách konfrontace je – poté, co jste na sobě emocionálně zapracovali a připravili se na ni – zvolit vhodné místo. Docházíte-li na terapii, může být dobrou volbou setkání v kanceláři vašeho terapeuta. Terapeut navíc může vstoupit do role dirigenta, zajistí, aby druhá strana klienta vyslechla, pomůže mu, kdyby nevěděl, jak dál, a především bude stát na jeho straně a bude ho podporovat. Uvědomuji si, že situace je pak více nakloněna klientům, ale rozhodně je lepší, aby byl víc opečován on než rodiče, především v tak klíčovém okamžiku života.

Je-li konfrontace domluvena v kanceláři terapeuta, je dobré, abyste se s rodiči setkali až tam. Nikdo neví, co se bude během sezení dít. Měli byste si zajistit odvoz domů, neměli byste se spoléhat na rodiče. I když konfrontace skončí v pozitivním ladění, stejně pro vás může být nejlepší, abyste po sezení zůstávali sami, mohli si vše v klidu promyslet a nechali doznít pociť.

Možná naopak dáte přednost vlastním silám, nebudete chtít při konfrontaci podporu, případně nemáte tera-

peuta – anebo jej máte, ale chcete rodičům dokázat, že si svou nezávislost umíte prosazovat i bez pomoci. Mnozí rodiče navíc odmítají dojít k terapeutovi. Ať se z jakéhokoli důvodu rozhodnete, že konfrontaci zrealizujete sami, je třeba zvážit, zda konfrontace proběhne u rodičů, nebo u vás doma. Veřejné místo, například restaurace nebo bar, je až příliš omezující. Potřebujete naprosté soukromí.

Můžete-li si vybrat, doporučuji vám vybrat si ke konfrontaci váš domov. Ve svém budete mít pevnější půdu pod nohama, dodáte si tak sílu. Musíte-li kvůli konfrontaci cestovat do jiného města, snažte se rodiče přesvědčit, aby přišli k vám do hotelového pokoje.

Je-li to nutné, může úspěšná konfrontace proběhnout i na domácí půdě rodičů. Budete muset hodně zapracovat na tom, abyste se nepoddali strachu, vině a bezmoci svého dětství. Buďte v tomto ohledu obzvláště obezřetní, žijí-li rodiče stále v domě či bytě, v němž jste vyrůstali.

Na otázku, zda se konfrontovat s rodiči společně, nebo s každým zvlášť, nemám jednoznačnou odpověď ani osvědčené doporučení, ačkoli osobně dávám přednost společnému uspořádání. Jedovatí rodiče totiž společně budují rodinný systém, který je ve velké míře založený na tajemství, tajných dohodách (tzv. koluze) a popření, protože jinak by se rovnovážný stav rodiny zřítíl. Promluvte-li si s oběma rodiči najednou, nebudete muset takové tendence řešit.

Mají-li však rodiče nápadně odlišnou povahu, úhel pohledu nebo způsob obran, bude lepší, když si promluvíte s každým zvlášť.

Někteří lidé se obávají, že se budou na konfrontaci připravovat až příliš a pak se z jejich projevu vytratí spontánnost. Nedělejte si z toho hlavu. Budete tak nervózní, že se od původního plánu beztak v mnohém odchýlíte. Platí, že bez ohledu na intenzitu nácviku nebude snad-

ně říkat myšlenky nahlas. Je třeba předem počítat s tím, že budete hodně, hodně nervózní. Bude vám bušit srdce, budete mít sevřený žaludek, možná se budete potit, bude se vám špatně dýchat, třeba budete cítit, že máte svázaný jazyk a zapomenete, co všechno jste chtěli říct.

Některým lidem se stává, že se jim v situaci abnormálního stresu udělá v hlavě prázdnno. Máte-li obavy, že by to mohl být i váš případ, můžete napsat dopis a pak ho rodičům přečíst. Tímto způsobem umně překonáte počáteční nervozitu a navíc máte jistotu, že rodičům sdělíte to, co potřebujete a chcete.

## Příprava na velký den

Bez ohledu na zvolené místo konfrontace a na to, zda budete mluvit s každým rodičem zvlášť, nebo s oběma najednou, si musíte předem pečlivě připravit, co jim chcete sdělit. Nacvičte si svůj projev nahlas – buď o samotě, nebo s někým. Procvičujte ho, dokud jej nebudete umět nazpaměť. Konfrontaci tváří v tvář si můžete představit jako premiéru v divadle. Vystoupili byste na jevišti bez znalosti svého textu a bez důkladné motivace? Před konfrontací je také důležité ujasnit si, co přesně budete říkat, a co tím chcete dosáhnout.

Konfrontaci je dobré zahájit vymezením pravidel. Uvedu vám příklad:

*Řeknu vám věci, o kterých jsem s vámi ještě nikdy nemluvil. Chci, abyste mi slíbili, že mě vyslechnete až do konce. Pro mě je to hodně důležité, proto vás prosím, abyste mě nepřerušovali ani se se mnou nepřeli. Až vám řeknu všechno, co potřebuju, budete mít prostor pro sebe, pak můžete říct, cokoli budete chtít. Souhlasíte s tím?*

Je důležité, aby rodiče na samém začátku vyslovili výslovný souhlas s pravidly průběhu. Udělá to většina rodičů. Nejsou-li ochotní řídit se vašimi pravidly, bude lepší nechat konfrontaci na jindy. Je velmi důležité, abyste rodičům sdělili všechno, co jste si připravili, bez zasahování, přerušování a podobně. Odmítnou-li vás vyslechnout, možná bude lepší napsat jim dopis.

### Co můžete očekávat

Jakmile spustíte, počítejte s tím, že většina jedovatých rodičů přejde do protiútoků. Co naplat, kdyby dokázali naslouchat a vnímat ostatní, kdyby byli rozumní, respektovali vaše pocity a podporovali vás v samostatnosti, nebyli by to jedovatí rodiče. Je pravděpodobné, že budou vaše slova vnímat jako zákeřný osobní útok. Patrně budou mít tendenci uchýlovat se k jednání a obránám, jaké znáte z minulosti.

Neschopní rodiče vzbuzují u druhých soucit, konfrontace je jako úder pod pás. Alkoholici obvykle popírají svoji nemoc ještě víc než jindy; pokud právě procházejí léčením, možná vám budou chtít touto okolností dokázat, že nemáte právo konfrontovat se s nimi. Rodiče usilující o kontrolu nad vámi sáhnou po obviňování a budou se ospravedlňovat. Tyrani se obvykle rozlítí a nejspíš se vám budou snažit namluvit, že jste si za týrání mohli sami. Všechny uvedené „zásahy“ probíhají ve snaze zachovat rodinnou rovnováhu a vrátit vás do submisivní role, aby byl zachován status quo. Prostě počítejte s nejhorším. Pak můžete být jen mile překvapeni.

Připomínám vám, že nejdůležitější není jejich reakce, nýbrž vaše odezva. Dokážete-li tvářit v tvář rodičům ustát jejich zlobu, obviňování, výhrůžky, urážky, prožijete vrcholný okamžik svého života.

Posilte se na potenciální realitu představou toho nej-

horšího možného scénáře; představte si výraz rodičů, jejich vztek, lítostivost, pláč... cokoli. Zkuste si představit, co vám řeknou, jak se budou bránit, jak vás budou obviňovat. Obrňte se tím, že jejich předpokládaná slova sami řeknete nahlas. Poté si na jejich reakce nacvičte klidnou, neobrannou odezvu. Požádejte partnera nebo kamaráda, aby vstoupili do role jednoho z vašich rodičů. Instruuje je, aby na vás zkoušeli všechno možné, aby se chovali, jak nejhůř to půjde. Jen ať na vás křičí, řvou, ať vám nadávají, vyhrožují, že vás vydědí, obviňují ze sobectví. Nacvičujte si odpovědi, například:

- Chápu, že to tak vidíš.
- Nadávání a křik nás nikam neposunou.
- Ty tvé urážky nejsem ochotný/á přijmout.
- Právě proto jsme potřebovali dohodnout tohle setkání.
- Není v pořádku, abys se mnou takhle mluvil/a.
- Souhlasil/a jsi, že mě vyslechněš.
- Budeme pokračovat jindy, až budeš klidnější.

Nyní si uvedeme některé typické reakce rodičů na konfrontaci; jsou doplněné příklady odpovědí. Zkuste se nad nimi zamyslet:

„*Tohle se nikdy nestalo.*“ Rodiče, kteří vše popírali, aby se vyhnuli pocitu vlastní neschopnosti či úzkosti, se k popírání bezpochyby uchýlí i při konfrontaci, aby podpořili svoji verzi. Budou zarytě trvat na tom, že vaše obviňování jsou neopodstatněná, nebo že přeháníte, případně že váš otec by nic takového nikdy neudělal. Nebudou si na nic pamatovat či vás obviní ze lhaní. Takováto reakce bývá typická pro alkoholiky, jejichž popření bývá posilováno výpadky paměti ve stavu opilosti.

*Vaše odezva:* „To, že si nic nepamatuješ, neznamená, že se to nestalo.“



„Byla to tvoje chyba.“ Jedovatí rodiče nejsou téměř nikdy ochotni přijmout zodpovědnost za své destruktivní chování. Naopak budou svalovat vinu na vás. Budou vám namlouvat, že jste zlobili nebo že to s vámi nebylo lehké. Budou tvrdit, že pro vás udělali to nejlepší, co mohli, ale vy jste přesto pořád dělali problémy. Budou vám tvrdit, že jste je doháněli k šílenství. Jako důkaz vám nejspíš navrhnou, že příbuzní moc dobře věděli, co jste zač. Začnou prát pomyslné špinavé prádlo, budou vám předříkávat, co jste jim údajně provedli.

Další variací na toto téma je tvrzení, že teď máte v životě problémy, a chcete si je vylévat na nich. „Proč na nás útočíš? Tvůj skutečný problém je neschopnost udržet si práci, zvládnout děti, udržet si manžela atd.“ Toto obvinění nejspíš zahalí do hávu soucitu pro vaši těžkou situaci, jíž právě procházíte. Prostě udělají cokoli, aby odvrátili pozornost od svého chování.

*Vaše odezva:* „Klidně si tvrdte, že je to moje vina, ale já nepřijmu zodpovědnost za to, co jste mi v dětství udělali.“

„Řekl/a jsem ti, že mě to mrzí.“ Někteří rodiče slíbí, že se změní, že budou vstřícnější, víc vás budou podporovat, ale z takových slibů obvykle nic nebývá. Jakmile se usadí prach, převládne síla starých zvyků a rodiče se opět vrátí ke svému jedovatému chování. Někteří rodiče třeba i připustí, že v některých ohledech máte pravdu, ale nejsou ochotní cokoli s tím udělat. Nejčastěji slychávám: „Řekl/a jsem ti, že mě to mrzí. Co po mně ještě chceš?“

*Vaše odezva:* „Tvoje omluvy si cením, ale je to jen záčatek. Jestli je ti to skutečně líto, budeš tu pro mě, až tě budu potřebovat, a projdeš tím vším se mnou, abychom zlepšili náš vztah.“

„Udělalí jsme to nejlepší, co jsme mohli.“ Neschopní rodiče či rodiče v roli tichých společníků zpravidla přistupu-

jí ke konfrontaci stejně pasivně a neúčelně, jako pojímají problémy. Budou vám připomínat, jak to s vámi měli v době vašeho dospívání těžké, jak moc se snažili. Nejspíš budou říkat něco v tom smyslu: „Nikdy nepochopíš, čím jsem procházel/a.“, „Neumíš si představit, kolikrát jsem mu/jí říkala, aby toho nechal/a.“, „Udělal/a jsem, co jsem mohl/a.“ Takové odpovědi ve vás snadno vzbudí soucit a pochopení pro rodiče. Je to naprosto pochopitelné, jenže vám to ztěžuje soustředit se na to, co chcete při konfrontaci říct. Nejspíš budete mít nutkání sklouznout zpět a upřednostnit jejich potřeby před svými. Uznejte jejich těžkosti, ale neshazujte ty své.

*Vaše odezva:* „Chápu, že to pro vás bylo těžké, a věřím, že jste mi neubližovali schválně, ale potřebuju, abyste pochopili, že způsob, jak jste nakládali se svými problémy, mi ubližoval.“

„Jen se koukni, co jsme pro tebe udělali.“ Nemálo rodičů se snaží oponovat konfrontaci tím, že začne vypočítávat hezké chvíle, které s vámi strávili jako milující rodiče. Mají dojem, že budou-li se soustředit na to pěkné, vyhnou se tak pohledu na temné stránky svého chování. Takoví rodiče rádi připomínají, jaké vám kdy věnovali dárky, kam vás vzali, jak se pro vás obětovali, co pro vás udělali užitečného. Bude to znít asi takto: „Tak tohle máme za to, co jsme pro tebe udělali.“, „Tobě nebylo nikdy nic dost dobré.“

*Vaše odezva:* „Všeho si moc vážím, ale nic z toho mi nevyhradí bití [nekonečné kritizování, násilí, urážení, pití apod.]“

„Jaks mi mohl/a tohle udělat?“ Někteří rodiče se začnou chovat jako mučedníci. Zhrouť se v slzách, lomí rukama, tváří se šokovaně nebo nemohli uvěřit vaší „krutosti“. Jednají, jako by z nich konfrontace činila oběti. Obviní vás

z toho, že jim ubližujete, nebo nadhodí, že jste je zklamali. Budou naříkat, že tohle opravdu nemají zapotřebí, že mají i tak dost problémů. Oznámí vám, že nejsou dost silní nebo zdraví, aby to zvládli, že je ta krutá rána zabije. Část jejich smutku pochopitelně bude opravdová. Pro rodiče je nesmírně smutné, když musí čelit svému selhání a musí si uvědomit, že svým dětem neskutečně ublížili. Projevovaný smutek může být i manipulativní, mohou se snažit, aby vás jeho prostřednictvím ovládli. Chtějí ve vás probrat vinu, abyste se kvůli ní stáhli.

*Vaše odezva:* „Mrzí mě, že jste z toho tak špatní. Taky mě mrzí, že se cítíte ublížení, ale já s tím nepřestanu. Já se trápím už hodně dlouho.“

### Někdy to opravdu nejde

Typické reakce a doporučené odezvy vám mohou pomoci, abyste se při konfrontaci na citové rovině vyhnuli pohyblivým pískům. S některými lidmi však tento druh komunikace není možný, ať se snažíte sebevíc.

Někteří rodiče totiž při konfrontaci vyhrtí konflikt do té míry, až je komunikace doslova neuskutečnitelná. Můžete jednat rozumně, mile, otevřeně, naprosto jasně, ale chování rodičů bude nezdolné. Nakonec budete nuceni konfrontaci ukončit, protože rodiče překročí každé vaše slovo i každý váš záměr, budou lhát, ustavičně vám skákat do řeči, ačkoli jste se dohodli, že přesně tohle dělat nebudou; budou vás obviňovat, křičet na vás, rozbíjet nábytek, házet nádobím, budou z vás dělat přinejlepším blázna a přinejhorším vraha. Je sice velmi důležité, abyste překonali strach a ze všech sil se snažili, abyste rodičům mohli sdělit, co potřebujete, přesto je také důležité odhadnout, kdy to prostě není možné. V takové chvíli myslíte na to, že ukončení konfrontace kvůli nezvladatelnému chování rodičů je jejich selhání, nikoli vaše.

## Tichá konfrontace

Konfrontace se většinou nevymykají kontrole, ačkoli mnohé z nich jsou velmi bouřlivé. Ale řada konfrontací probíhá až překvapivě klidně.

Melanie – žena ustavičně se snažící zachraňovat neschopné muže; v dětství napsala dopis Abby, protože byla nucena konejšit depresivního otce při jeho častých záchvatech pláče – se rozhodla, že konfrontaci s matkou Ginny skutečně u mě v kanceláři (Melaniin otec již zemřel). Konfrontaci zahájila výroky, které jsme spolu nacvičovaly. Matka souhlasila, že ji vyslechne až do konce.

*Melanie: Mami, potřebuju si s tebou promluvit o věcech z dětství, které mě pořád pronásledují. Uvědomila jsem si, jak moc jsem se jako malá holka obviňovala...*

*Ginny (skočí jí do řeči): Jestli to tak pořád cítíš, pak ti terapie asi moc neprospívá, zlatičko.*

*Melanie: Souhlasila jsi, že mě vyslechneš až do konce a nebudeš mě přerušovat. Teď nemluví o terapii, ale o mém dětství. Pamatuješ si, jak se na mě táta zlobil, když jsem se hádala s Nealem [Melaniin bratr]? Rozbrečel se a začal mi vykládat, že Neal je na mě vždycky hodný, zato já jsem na něj škaředá. Pamatuješ si, jak mě vždycky posílala za tátou do ložnice, když tam brečel, a řtkala jsi mi, že mu mám zlepšit náladu? Máš vůbec představu, jak provinile jsem se cítila, když jsem v téhle roli selhávala? Starala jsem se o něj, ale nebylo to správné. Já měla být malá holka, ne dospělá. Proč ses o něj nepostarala ty? Proč se táta nepostaral o sebe sám? Proč jsem to musela dělat já? Sice jsi byla doma, ale nic jsi nedělala. S hospodyní jsem strávila mnohem víc času než s tebou.*

*Pamatuješ, jak jsem kdysi dávno napsala ten dopis Abby? Úplně jsi ho ignorovala.*

*Ginny (šeptem): Já si na nic z toho ale nepamatuju.*  
*Melanie: Mami, možná ses rozhodla, že si to nebudeš pamatovat, ale jestli chceš teď něco udělat, tak mě poslouchej. Nechci tě napadat, jen ti potřebuju říct, co prožívám. Přesně takhle jsem se cítila celé dětství. Byla jsem hrozně sama, připadala jsem si strašně, měla jsem pocit, že za všechno můžu já; cítila jsem, že to nezládám, protože jsem se snažila napravovat věci, které jsem napravit ani nemohla. Bylo to šílené. A víš, jaké stopy to zanechalo na mém životě? Pořád jsem se cítila úplně prázdná. Když jsem na sobě začala pracovat, začalo to být lepší, ale pořád mě děsí citově založení muži. Právě proto se vrhám na studené čumáky. Procházím pekelným obdobím, snažím se zjistit, kdo vlastně jsem, co chci, co potřebuju. Teprve na to přicházím. Nejtěžší je pro mě mít se ráda. Kdykoli se o to pokusím, slyším tátu, jak mi nadává.*

*Ginny (rozpláče se): Já si tyhle věci opravdu nepamatuju, ale věřím, že se staly, když to říkáš. Asi jsem byla tolik pohlcená svým neštěstím...*

*Melanie: Ne, nech toho, mami! Teď se cítím provinile, protože ti ubližuju.*

*Susan: Melanie, co kdybyste teď řekla matce, co od ní potřebujete?*

*Melanie: Chci, abychom mezi sebou měly dospělý vztah. Chci se v tvou přítomnosti chovat přirozeně, chci ti říkat pravdu. Chci, abys mě poslouchala, když ti budu vyprávět, co jsem prožila v dětství. Chci, aby sis chtěla vzpomenout a abys přemýšlela nad tím, co se stalo. Chci, abys převzala zodpovědnost za to, že ses o mě nepostarala a žeš mě neochránila před tátovými náladami. Chci, abychom k sobě byly upřímné.*

Ginny se snažila, aby dceru vyslechla a uvědomila si, co prožívá. Rovněž usilovala o racionální, dospělou komunikaci a nakonec souhlasila, že udělá, co bude v její moci, aby naplnila Melaniiny potřeby, ačkoli bylo zřejmé, že jí připadají těžko zvládnutelné.

## Výbušná konfrontace

Joeovi rodiče nebyli tak vstřícní. Joe je doktorand na katedře psychologie. Otec ho v dětství mlátil. Joe musel rodiče – otce-alkoholika a zřetězeně závislou matku – hodně přemlouvat, než se konečně dostavili do mé kanceláře. Joe si od konfrontace hodně sliboval. Bohužel neproběhla v klidu.

Joeův otec Alan vešel do mé kanceláře krokem, z něhož číselo rozhodnutí, že převezme nad situací kontrolu. Byl to vysoký muž se světle hnědými vlasy, na svých šedesát let i vypadal. Na jeho vzhledu si vybralo nemalou daň několik desetiletí pití a vřícího vzteku. Joeova matka Joanne byla taková šedivá myška: měla šedé vlasy, popelavou pleť, šedé oblečení, šedavou osobnost. V očích měla utrápený výraz, tolik typický pro týrané ženy. Vešla do místnosti až po manželovi. Posadila se, složila ruce do klína a sklopila zrak.

Téměř celou první půlhodinu jsem se s Joem snažili navodit atmosféru, v níž by Joe mohl říct to, co potřeboval. Otec mu pořád skákal do řeči, křičel na něj, nadával mu, jen aby ho umlčel. Když jsem zasáhla a zastala se Joea, Alan se začal navážet do mě i do psychologie jako také. Joeova matka téměř nemluvila. Když něco pronesla, naléhala na manžela, aby se uklidnil. Viděla jsem před sebou miniaturní vesmír, v němž posledních čtyřicet let vřelo trápení. Joe si i v té příšerné atmosféře vedl nadmíru dobře. Snažil se udržet klid, ačkoli jsem na něm viděla,

že v něm vše vztek. Jakmile se Joe dotkl otcova alkoholismu, Alan prudce vybuchl:

*Alan: Dobře, ty hajzle, tak to stačí! Kdo si myslíš, že jsi? Byl jsem na tebe moc měkký, v tom byl největší problém. Měl jsem to dělat jinak, měl sis všechno tvrdě vydržet. Jak se opovažuješ označovat mě před cizím člověkem za alkoholika? Ty pitomče, evidentně nebuděš spokojený, dokud nedoženeš naši rodinu k šílenství, co? Hele, víš co? Nebudu tady dřepět a nechat si od takového proradného, nevděčného mizery a jeho zpropadené cvokařky diktovat, co mám dělat.*

Alan vstal a zamířil ke dveřím. Zastavil se u nich, otočil se a zeptal se Joanne, jestli jde s ním. Joanne ho prosila, aby jí dovolil zůstat do konce. Alan jí oznámil, že bude dole v kavárně. Jestli tam nepřijde do patnácti minut, bude se muset dostat domů sama. Pak odešel.

*Joanne: Moc mě to mrzí. Hrozně se stydím. Takovýhle nebývá. Jen je hrdý a nechce ztratit tvář. Má plno krásných vlastností...*

*Joe: Nech toho, mami! Kristepane, nech toho! Přesně to děláš celý můj život. Kvůli němu jsi lhala i podváděla, dopustila jsi, aby tebe i mě bil. A nikdy jsi s tím nic neudělala! Kdysi jsem si představoval, že tě před tím vším zachráním. Napadlo tě někdy, že bys ty měla zachránit mě? Máš vůbec představu, jaké to bylo, když jsem v tomhle musel žít jako malý kluk? Dokážeš si představit, v jakém strachu jsem žil den za dnem? Proč jsi s tím nic neudělala? Proč s tím neuděláš nic ani teď?*

*Joanne: Teď už máš vlastní život. Proč nás nenecháš na pokoji?*

Joeova konfrontace dštěla blesky, byla pro něj frustrující, ale vlastně to byl velký úspěch, protože konečně přijal fakt, že rodiče jsou posedlí svými démony a i nadále se nechávají ovládat jedovatými vzorci chování. Konečně si přiznal, že naděje na změnu rodičů je zcela marná.

## Co můžete očekávat po konfrontaci

### Vaše reakce

Ihned po konfrontaci vás může zaplavit vlna euforie z vaší nově objevené odvahy a síly. Možná vás zahltní úleva, protože máte konfrontaci konečně za sebou, i když neprobíhala přesně podle vašich představ. Anebo si připadáte jako peříčko, protože jste konečně řekli to, co jste v sobě drželi tak dlouho. Rovněž můžete být hodně zklamaní či vyvedení z rovnováhy. V každém případě budete nervózní z toho, co přijde.

Než si vychutnáte dlouhodobý užitek, který vyplynul z konfrontace, počkáte si nějaký ten čas, a to bez ohledu na vaši bezprostřední reakci. Pocit osvobození či moci nad sebou samými se nezhřídkou dostavuje několik týdnů až měsíců po konfrontaci. Rozhodně se nebojte, ten pocit přijde. Posléze se nebudete vznášet v euforii, ani se nebudete brodit ve zklamání. Začnete prožívat prohlubující se příjemný pocit a sebedůvěru.

### Reakce rodičů

Průběh konfrontace nezbytně nemusí poukazovat na to, jaký bude její celkový dopad. Musejí ji strávit obě strany, každý se s ní potřebuje vyrovnat po svém.

Stává se, že konfrontace, podle jejíhož zakončení se zdá, že z ní vyplynou pozitivní důsledky, pro rodiče zce-

la změny podstatu, jakmile dojdou domů a začnou o ní přemýšlet. Jedná se o takzvanou opožděnou reakci. Rodiče například absolvují konfrontaci v relativním klidu, ale po pár dnech přijdou s výčitkami, začnou vás obviňovat z toho, že se snažíte rozvrátit rodinu.

Na druhou stranu jsem zažila konfrontace, které doprovázel vztek a běsnění, ale nakonec dospěly k velice pozitivním změnám; komunikace mezi klientem a rodiči se zlepšila. Jakmile se totiž bouře usadí, může dojít k tomu, že víčko sundané z tlakového hrnce dá podnět k otevřenější, upřímnější komunikaci.

Stane-li se, že rodiče reagují po konfrontaci vztekem, asi pocítíte silné nutkání jít do protiútoků. Pozor, vyhněte se buřičským prohlášením typu: „To jste přesně vy.“, „Vašemu slibu se nikdy nedá věřit.“ Držte se natrénovaných neobranných reakcí. Jakmile popustíte uzdu agresivitě, vrátí se vaše nově získaná moc opět do rukou rodičů. V podobných situacích zkuste použít jiná vyjádření. Uvedu vám několik příkladů:

- Jsem ochotný/á bavit se o tvém vzteku, ale nedovolím ti, aby na mě řval a urážel mě.
- Přijdu jindy; promluvíme si, až budeš klidnější.

Budou-li dávat rodiče najevo vztek mlčením, zkuste například tyto výroky:

- Jsem ochotný/á s tebou mluvit, až budeš ochotný přestat mě trestat mlčením.
- Riskoval/a jsem, když jsem vám řekl/a, co mi běží hlavou. Proč nejste ochotní podstoupit totéž riziko?

Jedna věc je nad slunce jasná: nic nebude nikdy stejné. Soustřeďte se na rozčeřenou hladinu, která zůstala po konfrontaci, sledujte ji po týdnů, po měsíci, ba dokonce

po letech. Vnímejte změnu vztahu s rodiči a třeba i ostatními příbuznými, snažte se ji posuzovat s očima otevřenými dokořán a s chladnou myslí.

**Vaším úkolem je držet se své reality, nenechat se natrkat zpátky ke starým reakcím a vzorcům chování – bez ohledu na jednání rodičů.**

### Dopad na vzájemný vztah rodičů

Kromě výrazných změn ve vašem vztahu s rodiči je třeba očekávat i změny v jejich vztahu.

Jestliže jste začlenili do konfrontace odhalení pravdy, která byla součástí rodinného tajemství a jeden rodič o něm nevěděl, například incestu, bude dopad konfrontace na jejich vztah značný. Jeden rodič se třeba bude chtít s vámi spojit proti svému partnerovi. Jejich vztah se dokonce může rozpadnout. Pokud jste v konfrontaci otevřeli téma, o němž se doma nikdy nemluvilo, ačkoli o něm všichni věděli, například alkoholismus, nemusí být dopad konfrontace na jejich vztah radikální, přesto bude citelný. Jejich vztah může získat velmi labilní podobu.

Počítejte s tím, že budete mít tendence připisovat vinu za vzniklé problémy ve vztahu rodičů sobě. Začnete si říkat, jestli by nebylo lepší, kdybyste všechno nechali tak, jak to bylo.

Když Carla – žena, která zrušila dovolenou v Mexiku, aby mohla jet za nešťastnou matkou-alkoholičkou – konfrontovala matku s alkoholismem a otce se zřetězenou závislostí, utrpělo jejich manželství vážnou újmu. Jakmile se matčin stav začal lepšit, otec se zhroutil. Jeho sebeúcta totiž do značné míry závisela na roli angažovaného rodiče. Když ho manželka přestala potřebovat jako oporu, jeho role v rodině ztratila své opodstatnění. Jejich manželství bylo vybudováno na určitých vazbách, ale náhle ztratily opodstatnění. Nevěděli, jak spolu mají komuni-

kovat, jejich vztah se vychýlil z rovnováhy, ztratili společné zázemí. Carla z toho měla rozporuplné pocity.

*Carla: Jen se podívejte, co jsem zapříčinila. Rozhodla jsem celou rodinu.*

*Susan: Okamžik, Carlo, vy jste nic nezapříčinila. Příčinu k tomu zavadali rodiče.*

*Carla: Ale co když se rozvedou? Budu si kvůli tomu připadat hrozně.*

*Susan: Vy se nemáte proč cítit provinile. Rodiče přehodnocují svůj vztah, protože získali nové informace. Vy jste si je nevymyslela, pouze jste na ně posvítila.*

*Carla: Možná to nebyl moc dobrý nápad. Předtím měli docela spokojené manželství.*

*Susan: Ne, neměli.*

*Carla: Vypadalo tak.*

*Susan: Ne, nevypadalo.*

*Carla (po delší odmlce): Nejvíc mě na tom děsí asi důsledky rozhodnutí, že se jim nebudu obětovat. Nechám je, ať jsou pro změnu zodpovědní sami za sebe. A pokud z toho budou oba špatní, prostě se budu muset vyrovnat s jejich neštěstím.*

Carlini rodiče se nerozvedli, ale do jejich manželství se nikdy nevrátil klid. Hádali se, ale jejich dohady negativně nezasahovaly Carle do života. Sdělením pravdy a důsledným dodržováním rozhodnutí nenechat se vtahovat do jejich konfliktů se Carle podařilo dosáhnout vnitřní svobody, v níž ani nedoufala.

## Reakce sourozenců

Tato kniha se nejvíce zabývá vaším vztahem s rodiči, ale je zřejmé, že konfrontace neprobíhá ve vzduchoprázdnu. Jste součástí rodinného systému; konfrontace se dotkne

každého člena. Stejně jako platí, že váš vztah s rodiči už nebude po konfrontaci nikdy jako dřív, je zřejmé, že se změní i váš vztah se sourozenci.

Někteří sourozenci budou sdílet vaše zkušenosti, takže vaše vzpomínky mohou „dokázat“. Ostatní sice mají podobné zkušenosti, ale v důsledku provázanosti s rodiči je budou popírat a odstrkovat od sebe i tehdy, prožili-li jste to nejhorší týrání a zneužívání. A ještě další sourozenci mohou mít jiné zkušenosti a nebudou chápat, o čem mluvíte.

Připravte se na to, že se sourozenci mohou cítit vaší konfrontací ohrožení a že se na vás budou zlobit, protože z jejich pohledu narušujete pečlivě udržovanou rovnováhu rodiny. Přesně tak zareagoval Carolin bratr.

Jakmile její otec obdržel dopis, zavolał jí a nečekaně ji podpořil. Oznamil jí, že si sice nepamatuje věci, o nichž píše, ale že se jí omlouvá za veškerou bolest, kterou jí kdy způsobil. Carol tím byla hluboce dojatá a nadchla ji vidina, že by s otcem mohli začít budovat nový vztah. Za několik týdnů ji další rozhovor s otcem bohužel srazil na kolena. Popřel nejen všechny její zážitky, které popsala v dopise, nýbrž i svoji omluvu. A aby toho nebylo málo, ozval se jí mladší bratr a nařkl ji, že o otci rozšiřuje „prachspoleč“ lži. Podle něj se zbláznila, jinak by nemohla obvinít otce ze zneužívání.

Budou-li sourozenci reagovat na konfrontaci negativně, patrně vám velmi důrazně připomenou, že jste celou rodinu vyvedla z rovnováhy. Možná vám i napíšou dopis, zavolají vám nebo za vámi přijdou. Stává se, že se sourozenci stanou posly rodičů; doručují jejich jménem vzkazy, prosby, výhrůžky i ultimáta. Možná vám budou nadávat a udělají cokoli, aby vás přesvědčili, že jste se zmýlili, zbláznili nebo zmýlili i zbláznili najednou. Platí, že v těchto situacích je žádoucí také použít neobraně reakce a držet se svého práva říct pravdu.

Uvedu vám několik vzorových vět, které byste mohli sdělit sourozencům:

- Jsem ochotný/á promluvit si s tebou o tom všem, ale nedovolím ti, abys mě urážel/a.
- Chápu, že je chceš chránit, ale to, co říkám, je pravda.
- Nedělám to proto, abych někoho vyváděl/a z míry; musím to udělat pro sebe.
- Náš vztah je pro mě moc důležitý, ale nebudu ho udržovat za cenu nerespektování svých potřeb.
- Fakt, že se to nestalo tobě, neznamená, že se to nestalo mně.

Kate – její otec-bankéř bil ji i její sestru, obyčejně naráz – byla přesvědčená o tom, že se sestra našteve, protože nechce vytahovat na světlo bolestnou minulost. Přesto se rozhodla, že toto riziko podstoupí.

*Odjakživa jsem měla potřebu chránit Judy. Mnohokrát dopadla hůř než já. Ten večer, kdy jsem rodičům odeslala dopis, jsem jí zavolala, protože jsem chtěla, aby věděla, co se děje. Oznámila mi, že hned přijde. Chtěla si se mnou promluvit. Čekala jsem, že bude zuřit. Předpokládala jsem, že to od ní schytám. Když jsem otevřela dveře, všimla jsem si, že je ubrečená. Objaly jsme se a dlouho jsme se jen držely a mlčely jsme. Pak jsme si povídaly, brečely jsme, zase jsme se objaly; smály jsme se a znovu jsme se rozbřečely. Probraly jsme to celé od začátku. Judy si pamatovala věci, které mi úplně vypadly z hlavy. Byla ráda, že si o tom může popovídat. Řekla mi, že nebýt mně, možná by to v sobě držela bůhvíjak dlouho. Najednou jí připadalo, že má ke mně o moc blíž. Necítila už se tak opuštěná s tou vší špínou uvnitř. Obdivovala moji odvahu, zdůraznila, že bude za všech okolností na mojí straně. Poté jsem se rozbřečela.*

Kate a Judy po konfrontaci s rodiči posílily vzájemnou vazbu mezi sebou, vzájemně se podpořily. Katin odvážný čin inspiroval Judy k vyhledání odborné pomoci, aby se i ona vyrovnala s bolestnými dozvuky týrání v dětství.

### **Další reakce rodinných členů**

Konfrontace má dopad na všechny lidi, k nimž prožíváte blízký citový vztah, především na partnera a děti, protože se stali sekundárními oběťmi vašich jedovatých rodičů. Po konfrontaci budete potřebovat všechnu lásku a podporu, jíž se vám může dostat. Nebojte se požádat je o pomoc. Řekněte partnerovi i dětem, že procházíte náročným obdobím. Mějte však na paměti, že neprožívají stejně silné emoce jako vy; možná ani nedokážou pochopit, proč jste to museli udělat. Následující období tudíž může být obtížné i pro ně. Neposkytnou-li vám takovou podporu, jakou byste potřebovali, zkuste jim sdělit, že jejich počínání alespoň trochu chápete.

Někteří rodiče se ve snaze ospravedlnit se a učinit z vás výhradního viníka snaží zaangažovat ostatní členy rodiny a příbuzné. Někdy zkoušejí získat na svou stranu i vám velmi blízké osoby, například prarodiče nebo oblíbenou tetu. Řada příbuzných řeší bouři v rodině tak, že se přidá na stranu rodičů, jiní budou s vámi. Důležité je přistupovat ke všem angažovaným příbuzným individuálně – stejně jako k oběma rodičům i sourozencům. Připomínejte jim, že činíte opatření podporující vaši spokojenost a že se nemusí rozhodovat, na čí stranu se přidají.

Možná se ozvou i zcela nečekané osoby, například matčina nejlepší kamarádka nebo váš pastor. Nebudete-li chtít, nemusíte jim vůbec nic vysvětlovat. Rozhodnete-li se, že jim odmítnete objasnění, můžete se inspirovat těmito příklady:

- Cením si tvého zájmu, ale tohle je věc jen mezi mnou a rodiči.
- Chápu, že bys rád/a pomohl/a, ale já se o tom s tebou nechci bavit.
- Soudíš něco, o čem nemáš dost informací. Až se situace uklidní, možná bychom to mohli probrat.

Stává se, že příbuzný nebo kamarád prostě nedokáže pochopit, proč jste byli nuceni konfrontovat se s rodiči, a váš vztah s ním se naruší. Takové chvíle nebývají snadné; někdy musíme za duševní zdraví zaplatit i bolestí.

### Nebezpečné období

Po konfrontaci může nastat velmi nebezpečná reakce ze strany rodičů: snaží se váš počín odčinit a za tímto účelem vás budou chtít potrestat. Zkuste se na to připravit předem. Někteří rodiče předhazují dospělému dítěti zradu, jiní s ním přestanou mluvit. Další mu vyhrožují, že se s ním přestanou stýkat a dotyčný úplně přijde o rodinu, případně že ho vydědí. Z jejich pohledu jste porušili rodinná pravidla mlčení a popření. Zničili jste rodinný mýtus. Vymezili jste se jako svébytný člověk, zasadili jste smrtelnou ránu rodinnému systému založenému na nezdravém provázání.

V podstatě jste na rodinu svrhli duševní atomovou bombu, takže přímo musíte počítat s protipatřeními. Čím větší vztek budou rodiče mít, tím budete mít silnější tendenci vzdát se nově nalezené síly a navodit „klid za jakoukoli cenu“. Začnete pochybovat o tom, zda vám ten zisk za to opravdu stál. V tuto chvíli bývají naprosto běžné pochyby, opětovné zvažování a dokonce zaječící úmysly vrátit se k původnímu stavu. Jedovatí rodiče udělají víceméně cokoli, aby znovu obnovili dobře známou a jim vyhovující rovnováhu rodinného systému. Jejich hry na vinu, lítost a žal dokážou zdeptat i silné povahy.

Právě v tuto chvíli přichází k nejdůraznějšímu slovu váš podpůrný systém. Řecký hrdina Odysseus povolal na pomoc své následovníky, aby ho přivázali ke stěžni, on se mohl zaposlouchat do zpěvu Sirén, ale nepodleh jejich neodolatelné, avšak smrtící svůdnosti. Podobně by měl váš kamarád, partner či kdokoli jiný připoutat k pomyslnému stěžni, aby vám pomohl ochránit emoce. Člověk, který je vám oporou, by se o vás měl postarat, společně s vámi ve vás věřit a podpořit důležitou volbu vašeho života.

Mám zkušenost, že jedovatí rodiče jen zřídka kdy dodrží své hrozby a vyhostí dospělé dítě z rodiny. Jsou pevně provázání s rodinným systémem, radikální změny se jim zpravidla příčí. Planost výhrůžek ovšem nemůžeme garantovat. Znáám rodiče, kteří opravdu vyškrtli děti ze svého života, skutečně je vydělili, utnuli finanční podporu. Na takovou reakci a mnohé další se musíte pro jistotu předem citově i duševně připravit.

Stane-li se, že se proti vám spikne celá rodina, nebude snadné udržet si pevnou půdu pod nohama. Důsledné trvání si na svém novém vzorci chování navzdory krutým důsledkům bude jeden z nejdůležitějších počínů vašeho života. A také jeden z nejceněnějších.

### Definování nové podoby vztahu s rodiči

Jakmile se situace začne zklidňovat a budete se moci v relativním klidu zamyslet nad vlivem konfrontace na váš vztah s rodiči, zjistíte, že může nastat jedna ze tří možností:

Zprv se může stát, že se rodiče snaží pochopit intenzitu vaší bolesti a uznají alespoň drobný díl své zodpovědnosti za problémy, které se objevily ve vztahu mezi vámi. Projeví-li ochotu diskutovat s vámi o pocitech a obavách; budou-li se chtít jimi zabývat a sdílet je



s vámi, máte velkou naději, že si spolu dokážete vybudovat méně jedovatý vztah. Možná se stanete učitelem rodičů, budete jim ukazovat, jak s vámi mohou jednat jako se sobě rovným, jak si můžete povídat bez doprovodné kritiky či napadání. Máte možnost učit je, jako lze projevat pocity a nebát se jich. Můžete poukázat na to, co se vám ve vztahu s nimi líbí a nelíbí. Nebudu vám tvrdit, že tato varianta nastává ve většině případů. Nenastává. Ale není to nemožné. Dokud se nebudete s rodiči konfrontovat, nebudete beztak vědět, jak se zachovají.

Zadruhé je možné, že rodiče neprojeví mnoho ochoty ke změně vašeho vztahu, vrátí se k „tomu, co bylo“. V takové chvíli se možná rozhodnete, že pro vás bude nejlepší, když s nimi sice zůstanete v kontaktu, ale rozvolníte jej. Pracovala jsem se spoustou lidí, kteří nehodlali definitivně ukončit vztah s rodiči, ale stejně neochotně by se vraceli k původnímu stavu. Rozhodli se, že se stáhnou a budou s rodiči udržovat přátelský, i když nepříliš těsný vztah. Přestali jim dávat najevo své nejnítěrnější pocity, neukazovali jim, kde jsou zranitelní. Konverzaci omezili na citově neutrální témata. Ve vztahu k rodičům vymezili nová pravidla. Tato střední cesta docela dobře zafungovala u mnohých klientů. Je možné, že se osvědčí i vám. S jedovatými rodiči se samozřejmě můžete stýkat i nadále, ale vztah s nimi by od vás neměl vyžadovat, abyste jim obětovali duševní zdraví.

Zatřetí je možné, že budete chtít vztah s rodiči definitivně ukončit, jinak byste nenalezli duševní klid. Někteří rodiče dokážou být po konfrontaci tak útoční, až vyhroť jedovaté chování na maximum. V takovém případě bude nejspíš nutné, abyste si vybrali mezi nimi a svým duševním zdravím. Vy jste se přizpůsobovali celý život, nyní je naopak třeba myslet nejvíc na sebe.

Volba třetí možnosti se rozhodně neobejde bez vnitřních útrap. Nevíte-li, jak to zvládnete, zkuste odloučení na

zkoušku. Prostě si od rodičů odpočiňte. Rozhodněte se, že se s nimi čtvrt roku nevidíte ani neuslyšíte. Nebudete se stýkat, nebudete si volat, nebudete si psát. Takovéto období nazývám „detoxikační“, protože dopřeje všem zúčastněným příležitost, aby ze svého systému vypudili jed a zjistili, jak moc pro ně znamená daný vztah. Vydržet tři měsíce bez kontaktu s rodiči může být velmi náročné, ale člověk během tohoto období někdy značně duševně vyroste. Nemusíte investovat spoustu energie do konfliktů s rodiči, takže vám zbude na vlastní život. Po dosažení citového odstupů si můžete vy i rodiče uvědomit, že vůči sobě chováte hluboké pozitivní city.

Jakmile stanovené období skončí, je třeba vyhodnotit, zda rodiče změnili svůj přístup. Dohodněte si s nimi setkání a vše proberte. Zjistíte-li, že se nezměnili, můžete přistoupit buď k dalšímu odloučení, nebo se rozhodnout, že s rodiči definitivně ukončíte kontakt.

Dospějete-li k závěru, že jediný možný způsob, jak si uchovat duševní zdraví, je ukončit styky s rodiči, naléhavě vás žádám, abyste si zajistili odbornou pomoc a neprocházeli počátečními týdny sami. Vyděšené vnitřní dítě bude totiž potřebovat spoustu ujišťování a uklidňování. Citlivý poradce vám pomůže opečovat vnitřní dítě a současně bude vaše dospělé já provázet úzkostí a bolestí při loučení s rodiči.

### Joeovo rozhodnutí

Joeův otec Alan supěl vzteky ještě dlouho po konfrontaci. Nadále hodně pil. Za několik týdnů předal prostřednictvím manželky synovi vzkaz: jestli chce Joe ještě někdy vidět svého otce, musí se mu omluvit. Matka pak Joeovi volala téměř denně, naléhala na něj, aby se podvolil otcovu požadavku a mohli „být zase rodina“, jak říkala.

Joe si s lítostí uvědomil, že pokřivené vnímání reality ze strany rodičů by k jeho duševnímu zdraví nijak nepřispívalo. Napsal rodičům krátký dopis, v němž jim sdělil, že s nimi na tři měsíce přeruší kontakt; snad během té doby přehodnotí svůj postoj. Byl ochotný se s nimi poté setkat, aby si promluvili o tom, zda bude ještě co zachraňovat.

Joe mi po odeslání dopisu sdělil, že je připravený a schopný přijmout možnost definitivní rozluky s rodiči:

*Moc jsem doufal, že budu dost silný, abych udržel vztah s rodiči a nenechal se vychylovat z rovnováhy jejich šíleným jednáním. Teď vím, že jsem toho po sobě chtěl moc. Vzhledem k tomu, že volba je buď oni, nebo já, rozhodl jsem se, že si vyberu sebe. Je to asi ta nejlepší věc, jakou jsem kdy udělal, i když je to těžké: v jednu chvíli jsem na sebe hrdý a připadám si hodně silný; ve druhou cítím, že jsem uvnitř prázdný. Panebože, nevím, jestli dokážu být zdravý – jak to bude vypadat?*

Pro Joea bylo samozřejmě nesmírně náročné odpoutat se od rodičů, ale jeho definitivní rozhodnutí mu přineslo pocit vnitřní síly. Začal být sebejistější, v kontaktech se ženami se mu dařilo lépe, během půl roku si našel novou partnerku a prohlásil, že ještě nikdy nepoznal tak pevný vztah. Jeho sebehodnota se zvyšovala, jeho život se zlepšoval.

Ať s rodiči vyjednáváte o lepším vztahu, stáhnete se a udržujete s nimi jen povrchnější vztahy, nebo ukončíte kontakt s rodiči, podnikáte tím obrovský krok, jímž se oprošťujete od moci minulosti. Jakmile se vám podaří ukončit staré, zajaté vzorce jednání s jedovatými rodiči, budete mnohem otevřenější a přístupnější vztahu se sebou samými i s ostatními lidmi.

## Konfrontace s nemocnými či starými rodiči

Řada mých klientů ve chvíli, kdy řeší, zda se má konfrontovat s velmi starými, křehkými, nemocnými či postiženými rodiči, čelí krutému dilematu. Bijí se v nich protichůdné pocity lítosti a zášti. Někteří prožívají základní lidskou povinnost postarat se o rodiče, i když jsou na jejich požadavky přecitlivělí. „Už to ani nemá smysl,“ říkávají. „Měl/a jsem to udělat před lety. Teď si určitě na nic nevzpomínají.“ „Kdybych se konfrontoval s matkou, dostala by další mrtvici. Proč bych ji neměl nechat odejít do hrobu v míru?“ Tito klienti na druhou stranu vědí, že bez konfrontace jen s obtížemi naleznou vlastní klid myslí.

Nechci bagatelizovat náročné aspekty konfrontace, avšak skutečnost, že rodiče jsou staří nebo chronicky nemocní, nemusí nutně znamenat, že konfrontace nepřipadá v úvahu. Doporučuji klientům, aby si o potenciálních duševních důsledcích konfrontace promluvili s lékařem rodičů a zjistili, zda nehrozí vážnější zdravotní riziko. Ukáže-li se, že by konfrontace mohla mít vážné zdravotní důsledky, je možné zvolit alternativu přímé konfrontace, jejímž prostřednictvím řeknete pravdu. Je možné napsat konfrontační dopis, který nakonec neodešlete, přečtete dopis rodiči na fotce, promluvíte si se sourozenci či jinými příbuznými; docházíte-li na terapii, můžete se s rodičem konfrontovat při hraní rolí. O těchto možnostech si povíme více v oddílu „Konfrontace se zemřelým rodičem“.

Metody, o nichž nyní mluvím, se osvědčily i klientům, kteří celodenně pečují o nemocného či nemocné rodiče. Žije-li rodič s vámi a je-li na vás závislý, mohou snahy otevřeně si promluvit o vašem vztahu odčerpát ze vztahu

napětí, čímž se usnadní vaše role pečující osoby. Někdy se ovšem stane, že z konfrontace vznikne tak velký nesvár, až je spolužití neúnosné. Pokud vám stávající životní situace neumožňuje, abyste s rodiči v případě, že se od vás po konfrontaci ještě více vzdálí, přistoupili k odloučení, zkuste si vybrat alternativu přímé konfrontace.

### „Nemůžu to udělat, nezvládla by to“

Jonathan, s nímž jsme se seznámili ve třetí kapitole, se vyhýbal intimnímu vztahu se ženou, protože se bouřil proti matce a především proti jejímu tlaku, aby se konečně oženil. Po několikaměsíční terapii usoudil, že by matce rád sdělil řadu věcí. V té době jí bylo osmdesát dva let. Před dvěma roky utrpěla infarkt, byla křehká, přesto syna i nadále zahlcovala telefonáty a dopisy. Návštěvy u matky byly krutá divadelní představení.

*Je mi jí hrozně líto, přesto mě šťve, jak velkou moc nad mnou má. Bojím se, že by jí mohla má slova zabít. Kdyby na to došlo, nemohl bych žít s vědomím, že to byla moje vina. A tak se tvářím jako hodný kluk. Proč jsem si s ní nedokázal promluvit před patnácti dvaceti lety, když měla víc sil? Mohl jsem si ušetřit plno trápení.*

Připomněla jsem mu, že konfrontace neznamená, že se snažíme druhého člověka zničit. Bylo zřejmé, že kdybychom našli citlivý a „řízený“ způsob ventilování alespoň části jeho bolesti a vzteku, poznal by, že pravda přináší duši mnohem víc klidu než vyhýbání se pravdě. Nechtěla jsem ho tlačit do něčeho, co by mohlo přinést důsledky, s nimiž by nemohl žít, ale říkala jsem si, že upřímná diskuze s matkou by mohla jejich vztah zkvalitnit.

Vylíčila jsem mu, že současné metody práce na vztahu nemocných či umírajících rodičů a jejich dospělých dětí

ukazují, že upřímná diskuze o vztahu rodičům neublíží, naopak všem nabídne uzavření dosud otevřených témat a také všem přinese vnitřní klid.

Jonathan měl v plánu ignorovat své pocity a tvářit se, že žádný problém neexistuje. Namítla jsem, že by to podle mého názoru bylo plýtvání časem, který jim společně zbývá.

Jonathan se několik týdnů pral sám se sebou. Na mé naléhání zašel za matčiným lékařem. Odborník jej ujistil, že matčin stav je stabilizovaný.

*Začal jsem otázkou, jestli má tušení, jak vnímám náš vztah. Prý jí bylo vždycky divné, proč jsem vůči ní tolik podrážděný. Otevřela mi tak dveře ke klidnému povídání o tom, že její potřeba ovládat mě měla na můj život neskutečně silný vliv. Povídali jsme si několik hodin. Řekl jsem jí věci, o nichž jsem předpokládal, že zůstanou navždy uzavřeny v mé mysli. Matka zaujala obrannou pozici... Byla ublížená, hodně věcí popírala... Ale něco z toho, co jsem jí pověděl, přijala. Několikrát se jí oči zalily slzami a stiskla mi ruku. Byla to obrovská úleva. Kdysi mě návštěvy u ní děsily, ale teď ji vidím jako křehkou starou dámu. Nechápu, proč jsem se tak dlouho bál říct jí, co se ve mně nahromadilo.*

Jonathan dokázal poprvé v životě mluvit s matkou upřímně a otevřeně. Podařilo se mu změnit ladění jejich vztahu. Měl pocit, že konečně odložil těžké břemeno. Rovněž mohl začít vnímat matku takovou, jaká byla v přítomnosti, nenechal se svazovat vzpomínkami a strachem. Mohl začít reagovat na matčinu aktuální realitu, která se zásadně lišila od té mocné, zahlcující matky, jakou si pamatoval malý chlapec v jeho duši.

Jonathanova konfrontace s matkou měla řadu pozitiv-

ních důsledků, ale nebývá tomu tak vždy. Věk ani nemoc nečiní všechny jedovaté rodiče schopnější vyrovnat se s pravdou. Někteří v průběhu let shodí tvrdou slupku a mají-li se pak konfrontovat s vlastní smrtelností, bývají ochotnější převzít alespoň dílčí zodpovědnost za své chování. Jiní se s postupně odcházejícím životem naopak ještě důrazněji utvrdí v popření a vzteku, jejich chování se vyhroťí. Útoky na dospělé děti se pak pro ně stávají jedinou dostupnou metodou, jak od sebe odhánět depresi a paniku. Takoví rodiče nezřídka odcházejí do hrobu se vztekem a pomstychtivostí. Požadavky dětí je nezajímají. Ani to není rozhodující. Rozhodující je, že jste řekli to, co mělo být řečeno.

## Konfrontace se zemřelým rodičem

Velmi náročná situace nastává, když pracujete na konfrontaci bez možnosti zpětné vazby, protože rodiče již zemřeli. Ani v tuto chvíli není nic ztraceno, protože se nabízí několik konfrontačních metod i bez fyzické přítomnosti rodiče.

Jednou z metod, kterou jsem připravila a která se velmi osvědčuje, je napsání konfrontačního dopisu a jeho přečtení u hrobu rodiče. Člověk mívá v takovém okamžiku intenzivní pocit, jako by opravdu mluvil s rodičem, může ventilovat pocity, jež v sobě držel tak dlouho. Během své praxe jsem získala pozitivní zpětnou vazbu na tuto metodu jak od klientů, tak od posluchačů mých pořadů v rádiu.

Není-li možné konfrontovat se s rodičem u jeho hrobu, přečtete dopis rodiči před jeho fotografií, případně před prázdnou židlí. Rovněž můžete požádat někoho ze systému podpory, aby vstoupil do role vašeho rodiče.

Nabízí se ještě jedna možnost: můžete si promluvit s příbuzným, nejlépe pokrevním příbuzným podobného

věku jako váš rodič (vaši rodiče). Vyprávějte mu o svých vzpomínkách na rodiče a zážitcích s nimi. Není třeba žádat příbuzného, aby převzal zodpovědnost za jejich chování; mnohdy člověk pocítí velikou úlevu jen díky tomu, že může sdělit pravdu strýci nebo tetě.

Je možné, že se setkáte s podobnou negativní reakcí, jaká by následovala i od rodičů. Příbuzný může vaše informace popírat, nevěřit vám, reagovat vztekem či pocitem ublížení. V takovém případě se zachovejte stejně jako s rodiči: vyvarujte se obranné reakci, neobhajujte se. Nabízí se vám vynikající příležitost důkladně si uvědomit, že zodpovědnost za vaši změnu spočívá na vás, ne na nich.

Může se naopak stát, že příbuzný překvapivě potvrdí vaše slova, možná se dokonce omluví za vaše rodiče. Přesně to se stalo Kim – otec ji ovládal penězi a nepředvídatelnými náladami. Zemřel před pěti lety. Kim cítila potřebu konfrontovat se s jiným členem rodiny. Vybrala si otcovu mladší sestru Shirley. Pozvala ji na oběd.

Na sezení po jejich setkání bylo patrné, že Kim je výsledkem potěšena.

*Víte, mého tátu každý uctíval. Byl taková superstar rodiny. Shirley se chovala, jako by ho zbožňovala. Asi si dokážete představit, že pro mě proto bylo těžké vypovědět jí, jak se táta ke mně choval krutě. Když jsem jí to řekla, stala se neuvěřitelná věc. Svěřila se mi, že se mého táty vždycky bála, protože se k ní v dětství taky choval strašně. Mé líčení jí v ničem nepřekvapilo. Pak mi vyprávěla – a to byla ta nejlepší část – o tom, že mu dala k narozeninám hnědou košili, takovou, jakou nosovali nacisté. Prý na ni dokonce chtěla vyšívat svastiku, ale cítila, že by zašla příliš daleko. Zasmály jsme se, pobřečely jsme si. Bylo to bezvadné. Lidé v restauraci si museli myslet, že jsme se zbláznily.*

Když se Shirley otevřela Kim, v podstatě jí sdělila: „Chápu, jak se cítíš, a vím, že tvoje slova jsou opravdová a pravdivá.“ Kim zjistila, že přenesením zkušeností do generace, z níž vzešly, jí umožnilo vyventilovat spoustu nahromaděné úzkosti a viny za to, co jí otec udělal.

Uvědomuji si, že tato metoda může někomu připadat necitlivá, protože příbuzní nejsou ve většině případů zodpovědní za vaše negativní zážitky. Vždy je třeba zvážit pro a proti. Pokud vám příbuzný v roli zemřelého rodiče pomůže léčit vaše sebezničující duševní a citové rány, bezesporu stojí za to vystavit příbuzného potenciálně nepřijemné konverzaci, z níž možná bude nějakou dobu vyvedený z míry.

## Špatná konfrontace neexistuje

Konfrontaci můžeme chápat jako vrcholovou fázi na cestě k nezávislosti.

**Bez ohledu na průběh konfrontace nebo její dozvuky mějte na paměti, že z ní vycházíte vždy jako vítěz, protože jste v sobě našli odvahu uskutečnit ji.**

I když se domů nevrátíte s vítěznou trofejí, i když nestačíte povědět všechno, co jste si připravili, i když sklouznete k obranné reakci a začnete se ospravedlňovat, i když rodiče náhle vstanou a odejdou z místnosti... *Vy jste to dokázali!* Řekli jste jim i sobě pravdu o svém životě. Strach, který vás tak dlouho držel ve staré roli, nad vámi už nemá moc.

## Čtrnáctá kapitola

# Hojení ran z incestu

Pro dospělé, kteří byli v dětství sexuálně zneužíváni, je profesionální pomoc víceméně nezbytností. Poznala jsem, že tito lidé reagují na proces terapie nejdramatičtěji a nejobsáhleji ze všech, a to bez ohledu na závažnost újmy.

V této kapitole vám nabídnu terapeutické techniky, které jsem navrhla a dále tříbila při spolupráci s více než tisícem obětí incestu. Chci vám ukázat, že máte velkou naději a že uzdravný proces vám může přinést výjimečnou zkušenost. Na druhou stranu vás nežádám, abyste podstupovali tuto práci sami.

Docházíte-li v současné době na terapii, navrhuji vám, abyste do práce zapojili svého terapeuta (terapeutku). Proces léčby má úvodní část, samotný průběh a závěr. Postup je pomyslně vyznačen na mapě: je konkrétní a jasný. Budete-li se jím řídit, získáte znovu svou důstojnost a sebeúctu.

## „Proč potřebuju terapii?“

Pokud jste byli v dětství zneužíváni, bude pro vás příznačná většina níže uvedených tvrzení, možná i všechna.