

Doslov

Konec bojování

Ve filmu Válečné hry byl počítač vlády Spojených států naprogramován k zahájení celosvětové atomové války. Veškeré snahy změnit nastavení počítače selhávaly. V poslední vteřině se počítač zastavil sám s oznámením: „Zajímavá hra. Vyhraje ten, kdo ji nebude hrát.“

Táž slova lze pronést o hře, kterou hraje spousta z nás: o snaze změnit jedovaté rodiče. Děláme, co je v našich silách, jen aby nás začali mít rádi a přijali nás takové, jací jsme. Takový boj z nás může vysát energii, zahltit nás zmatkem a bolestí. Je to marná snaha. Vyhrajeme jedině tehdy, nebudeme-li tuto hru hrát.

Přišel čas na ukončení hry. Přestaňte bojovat. Neznamená to, že byste měli nad rodiči mávnout rukou, prostě se přestaňte snažit:

- změnit se, aby vám bylo lépe
- zjistit, co byste měli udělat, aby vás měli rádi
- reagovat na ně s tak silným citovým nábojem
- proměnit v realitu fantazii, že vám jednoho dne nabídnou láskyplnou podporu, po níž tolik toužíte

Možná na rozumové rovině víte, ostatně jako většina dospělých dětí jedovatých rodičů, že pokud vám rodiče do-

sud nebyli schopni věnovat láskyplnou péči, patrně se jí nedočkáte nikdy. Tento vhléd jen zřídka dosáhne až na rovinu citů. Vaše vnitřní dítě se nejspíše stále upíná k naději, že rodiče – bez ohledu na jejich možnosti – jednoho dne pochopí, jak jste skvělí, a začnou vás milovat. Třeba jste skálopevně rozhodnutí, že si vydobudete odškodnění za prohřešky, ačkoli nemáte jasnou představu, jak přesně zní obvinění. Kdykoli půjdete k rodičům pro příznání či podporu, jež vám v dětství chyběla, bude to v mnohém podobné jako chodit pro vodu k vyschlé studni. Do vědra nic nenaberete.

Konec a začátek

Sandy – jejíž nábožensky založení rodiče ji celá léta vyčítali potrat – uvízla v typické pasti: odhodlaně se snažila přimět rodiče ke změně. Potřebovala hodně odvahy, aby si uvědomila marnost svých nadějí, že by vůbec někdy mohla získat lásku a přijetí rodičů.

Celé ty roky jsem byla přesvědčená o tom, že mám skvělé rodiče a problém je ve mně. Bylo pro mě hodně těžké připustit, že mě rodiče neumějí mít rádi. Vědí, jak mít nade mnou moc, jak mě kritizovat, vyvolávat ve mně vinu a pocít, že jsem špatná, ale neumějí nechat mě být ani si mě neumějí vážit. Dávají mi nebo naopak berou lásku podle toho, jestli jsem podle nich hodná, nebo zlá. Je mi jasné, že se to nezmění. Jsou takoví, jací jsou, a já chci dělat lepší věci, než se pořád snažit změnit je.

Sandy urazila dlouhou cestu od potřeby idealizovat si rodiče. Konfrontovala je s jejich reakcí na potrat. Od matky se dočkala minimálního příznání možnosti, že ji ne-

podpořili tak, jak by mohli. Rodiče si však i nadále činili nároky na její čas a život.

Sandy mě požádala, abych jí pomohla specifikovat, co by jim měla říct, aby stanovila hranice jejich návštěvám, své dostupnosti pro ně a jejich pokusům ovládat ji prostřednictvím kritiky a pocitů viny. Nabízím vám několik příkladů prohlášení, k nimž jsme se Sandy dospěly:

- *Mami, tati, vím, že pro vás hodně znamená čas strávený se mnou, ale já teď mám vlastní život a nejsem ochotná být vám k dispozici, kdykoli vy chcete.*
- *Už vám nedovolím, abyste mě uráželi. Máte právo na svůj názor, rozhodně však nemáte právo chovat se ke mně krutě ani mě ponižovat. Jakmile s tím začnete, zarazím vás.*
- *Patrně se budete zlobit, ale budu vám říkat „ne“ mnohem častěji než předtím. Nehodlám s vámi trávit každou neděli. Nejsem ochotná tolerovat vaše neohlášené návštěvy.*
- *Vím, že tohle všechno navodí velké změny. A ze změn mívá člověk strach. Věřím, že půjde o změny k lepšímu a že díky nim se vztahy mezi námi zlepší.*

Sandy od základů změnila destruktivní komunikaci s rodiči. Stanovila přiměřené hranice jejich vlezlému, manipulativnímu chování, ale nesnažila se měnit jejich postoje ani názory.

Jednou z nejtěžších věcí při ukončování boje je nechat rodiče, aby byli takoví, jací jsou. Samozřejmě není žádoucí nechat se od nich válcovat, ale jakmile se pokusí o manipulaci, je třeba zvládnout vlastní úzkost a zareagovat uváženě.

Sandy správně očekávala, že rodiče budou změnou jejího chování zaskočení. Nepřipustili, že jí zasahovali do života a chovali se k ní jako k dítěti. Sandy nepotře-

bovala, aby své tendence uznali. Získala nad svým životem kontrolu. Rodiče během nějaké doby neochotně přijali nová pravidla.

Sandy vynakládala na boj s rodiči spoustu energie. Jakmile boj ukončila, mohla investovat energii do svého manželství a osobních cílů. S manželem si našli čas na povídání, plánování, milování; věnovali svému vztahu dostatek pozornosti. Sandy se začala snažit, aby si jednou mohla otevřít vlastní květinářství. Asi dva roky po ukončení terapie mi od ní přišel letáček oznamující termín jeho otevření. Měla jsem z něj radost.

Někdo se i nadále chová jako dítě či bezmocná osoba a čeká, až mu rodiče dovolí, aby se stal dospělým. Jenže toto svolení má každý *v sobě*, nevychází od rodičů. Dokážete-li ukončit boj s rodiči, zjistíte, že nemáte potřebu bojkotovat vlastní život.

Nové vymezení lásky

Láska obnáší víc než jen city. Je to i způsob chování. Sandyino konstatování „rodiče mě neumějí mít rádi“ znamenalo, že se v jejich chování neprojevuje láskyplný vztah. Kdybychom se zeptali Sandyiných rodičů či takřka všech jedovatých rodičů, zda mají rádi své děti, většina by přitakala. Bohužel se většina dětí jedovatých rodičů odjakživa cítila nemilována. To, co jedovatí rodiče označují za lásku, se totiž zřídka projevuje pečujícím, milujícím chováním.

Většina dospělých dětí jedovatých rodičů vyrůstá v neuvěřitelném zmatku ohledně významu a prožitku lásky. Rodiče jim ve jménu lásky dělají věci, které jsou extrémně negativní. Děti pak vnímají lásku jako zmatek, drama a nezřídka bolest – pocit, kvůli němuž se musely vzdát přání a snů. To ale není skutečná láska.

Láska vás nesráží na kolena, nevyvádí vás z rovnováhy, neprobouzí ve vás sebestenávist. Láska nebolí, je příjemná. Milující chování posiluje pocit duševní pohody. Chová-li se k vám někdo láskyplně, cítíte se přijímaní, vítaní, oceňovaní, respektovaní. Opravdová láska je spojena s vřelostí, radostí, bezpečím, jistotou a vnitřním mírem.

Jakmile pochopíte, co má obnášet láska, možná si uvědomíte, že vaši rodiče nemohli nebo neuměli milovat. Bývá to jedna z nejsmutnějších pravd, kterou musí člověk přijmout. Podaří-li se vám konkrétně definovat omezení rodičů a přijmout je i ztráty, jež jste kvůli nim trpěli, otvíráte ve svém životě dveře lidem, kteří vás budou mít rádi se vším všudy: opravdově.

Sebedůvěra

Když jste byli malí, stejně jako všechny děti jste považovali souhlas či nesouhlas rodičů za bernou minci svého chování. Vzhledem k tomu, že podmínky přijetí ze strany jedovatých rodičů byly matoucí, museli jste obětovat své pojetí reality a byli jste nuceni věřit něčemu, co vám nepřípadalo správné. Je možné, že tuto oběť činíte i v dospělosti.

Prostřednictvím cvičení v této knize odnímáte rodičům bernou minci a berete ji do svých rukou. Učíte se důvěřovat vlastnímu vnímání. Zjistíte, že i když s vámi rodiče nesouhlasí nebo zavrhnou vaše počínání, dokážete unést úzkost, protože nepotřebujete jejich potvrzení. Vymezujete si vlastní já.

Čím bude vaše já silnější a nezávislejší, tím méně se to bude rodičům líbit. Cítí se ohrožení změnou. Právě jedovatí rodiče budou ti poslední lidé na světě, kteří přijmou vaše nové, zdravější chování. Je proto velmi důležité, abyste důvěřovali vlastním pocitům a vjemům. Rodiče

časem možná přijmou vaše nové já. Třeba si s nimi vybudujete vztah připomínající vazbu dospělý–dospělý. Anebo budou rodiče bojovat zuby nehty, aby udrželi status quo. Tak či onak, je jen na vás, zda se oprostíte od destruktivních vzorců chování v původní rodině.

Proměna v dospělého není proces postupující přímo. Popojdete vpřed, pak spadnete, zase popojdete vpřed, kousek couvnete a tak dále. Počítejte s klopýtáním, počítejte i s chybami. Úzkosti, strachu, viny a zmatku se nikdy zcela nezbavíte. To nedokáže nikdo. Tyto strašáci vám nebudou vládnout. A o to jde.

Až získáte větší kontrolu nad svými minulými i přítomnými vztahy s rodiči, přijdete na to, že ostatní vztahy, především vztah se sebou samým, se výrazně zlepší. Možná poprvé v životě si budete moci svobodně užívat života.

Kontakty a doporučená literatura

Adamsová, C., Fayová, J.: *Už žádná tajemství. Jak chránit dítě před sexuálními napadentmi*. Praha: Themis, 1997.

Beattie, M.: *Přestaňte být závislí: jak přestat ovládat druhé, mít se rád a pečovat o sebe*. Praha: Pragma, 1999.

Bentovim, A., Borský, M.: *Týrání a sexuální zneužívání v rodinách*. Praha: Grada, 1998.

Dolanská, J., Dvořáková, L.: *Znásilnění*. Praha: Elektra, 2001.

Forward, S.: *Citové vydírání: jak ho rozpoznat a ubránit se mu*. Praha: Motto, 1999.

Forward, S.: *Když je váš miláček lhář*. Praha: Motto, 2004.

Forward, S.: *Když vám příbuzní otravují život*. Praha: Motto, 2004.

Janek, A.: *Žil jsem jako pedofil*. Praha: Portál, 2002.

Miller, A.: *Cesty života: odhalování „dětského příběhu“ v každém z nás*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001.

Miller, A.: *Dětství je drama: hledání cesty k pravému já*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001.

Miller, A.: *Opomíjený klíč k znovuzískání radosti ze života*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001.

Nešpor, K., Csémy, L.: *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. Praha: BESIP, 1997.

Nešpor, K.: *Zůstat střízlivý: praktické návody pro ty, kteří mají problém s alkoholem, a jejich blízké*. Brno: Host, 2006.

Novák, T.: *Vynes ten koš! Asertivita v manželství a rodině*. Praha: Motto, 2002.

Peterová, Z.: *Deník alkoholičky*. Praha: MarieTum, 2006.

Plzák, M.: *Klíč k výběru partnera pro manželství*. Praha: Motto, 2006.

Weiss, P.: *Sexuální zneužívání – pachatelé a oběti*. Praha: Grada, 2000.

Weiss, P.: *Sexuální zneužívání dětí*. Praha: Grada, 2005.

Wirtz, U.: *Vražda duše*. Praha: Portál, 2005.

Woititz, Janet G.: *Dospělé děti alkoholiků*. Praha: Columbus, 1998.

Anonymní alkoholici v celé ČR:

<http://www.sweb.cz/aacesko/adresy.html>

Bílý kruh bezpečí

pomoc obětem trestných činů, informace o domácím násilí, telefonická linka Dona pro oběti domácího násilí, služby pro oběti trestných činů a příbuzné, praktické rady, legislativa
www.bkb.cz, www.donalinka.cz

Bona linka

provoz webových stránek s tématem domácího násilí
www.volny.cz/bona-linka

Centrum GONA

Soukromé sexuologické centrum, poradna pro sexuálně zneužívané, psychoterapie
www.sex-centrum.cz

Dětské krizové centrum

vyhledávání ohrožených dětí, poradenství, linka důvěry
www.dkc.cz

Domácí násilí – příběhy psané ženami

zvukové záznamy příběhů žen, které prošly domácím násilím
www.feminismus.cz

Fond ohrožených dětí

pomoc opuštěným, zanedbávaným a týraným dětem; Klokánek, azylový dům pro rodiny s dětmi, poradenství
www.fod.cz

KOORDONA – koalice organizací proti domácímu násilí

seskupení organizací, které se zabývají přímou i nepřímou pomocí ženám – obětem domácího násilí
www.koordona.cz

Linka bezpečí

pomoc dětem a mladým lidem, provozuje několik krizových linek:

Linka bezpečí: 800 155 555

chat Linky bezpečí: <http://xchat.centrum.cz/lb/>

Linka vzkaz domů: 800 111 113, 724 727 777

Rodičovská linka: 840 111 234

Internetová linka bezpečí: pomoc@linkabezpeci.cz

Rosa

informace o domácím násilí, psychosociální poradenství
www.rosa-os.cz

další kontakty: <http://www.rosa-os.cz/index.php?id=22>