

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

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

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

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

Třetí kapitola

„Proč mě nenechají, abych žil vlastní život?“

Kontrolující rodiče

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

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

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

pustíš nějakých hrozných chyb. Kdybych se měla dívat, že tě něco deptá, rvalo by mi to srdce z těla. Radši bych umřela, než abych si musela říct, že jsem jako matka selhala.

„Je to pro tvoje vlastní dobro“

Kontrola sama o sobě nemusí mít negativní nádech. Pokud matka zabrání batoletě, aby vběhlo na silnici, neoznačíme ji za kontrolující, nýbrž za obezřetnou matku. Aplikuje totiž kontrolu v souladu se situací, jedná tak, aby naplňovala potřebu bezpečí a vedení dítěte.

Z přiměřené kontroly se stává nadměrná kontrola ve chvíli, kdy matka u silnice zasáhne naprosto stejně i za deset let, tedy v době, kdy je dítě schopné přecházet silnici samo.

Děti, které nejsou povzbuzované k tomu, aby dělaly, zkoušely si, prozkoumávaly a zvládaly nejrůznější věci, aby nepodstupovaly riziko neúspěchu, si zpravidla připadají bezmocné nebo neschopné. Jsou-li děti nadměrně kontrolovány úzkostnými rodiči brodicími se ve strachu, samy se stávají úzkostnými a bojácnými lidmi. Proces dospívání je pro ně velmi náročný. Jakmile projdou obdobím dospívání a dosáhnou dospělosti, řada z nich nepřekročí potřebu nepřetržitého rodičovského vedení a kontroly. Jejich rodiče v souladu s touto potřebou vstupují do jejich života, manipulují dětmi a většinou i rozhodují skoro o všem.

Strach z toho, že mě nikdo nebude potřebovat, bývá pro většinu kontrolujících rodičů hnacím motorem k tomu, aby v dětech posilovali pocit bezmoci. Nechávací se deprimovaným strachem ze syndromu prázdného hnízda, tedy z nevyhnutelné ztráty, kterou po odchodu dětí z domova prožívají všichni rodiče. Sebepojetí kontrolujícího

rodiče je těsně provázáno s rodičovskou rolí, o níž se dítě cítí být připravován, jakmile se dítě osamostatní.

Kontrolující rodiče bývají zákeřní především tím, že dominanci zahalují do hávu obav. Jejich výroky typu „je to jen pro tvé dobro“, „dělám to jen pro tebe“, „dělám to proto, že tě mám ráda“ znamenají totéž: „Dělám to, protože se tak strašně bojím, že o tebe přijdu, až tě radši vidím nešťastného.“

Přímá kontrola

Na přímé kontrole není nic pěkného. Je nepokrytá, jasně patrná, nelze ji přehlédnout. „Buď uděláš to, co ti říkám, nebo s tebou nikdy nepromluví.“ „Buď uděláš to, co ti říkám, nebo ode mě nedostaneš ani korunu.“ „Jestli neuděláš to, co ti říkám, přestaneš patřit do téhle rodiny.“ „Jestli uděláš to, co jsem zakázala, dostanu z tebe infarkt.“ Na tom opravdu není nic nenápadného.

Přímá kontrola bývá doprovázena zastrašováním a často bývá ponižující. Rodiče trvají na tom, aby děti podřídily své pocity i potřeby jim. Dospělé dítě je zahlceno bezpočtem ultimát, jeho názor nemá žádnou váhu, jeho potřeby a přání jsou bezvýznamné. Ve vztahu panuje obrovská nerovnováha moci.

Přiblížím vám příběh Michaela, okouzlujícího šestatřicetiletého vedoucího pracovníka v reklamní společnosti. Přišel za mnou v době, kdy jeho šestileté manželství se ženou, kterou hluboce miloval, začínalo mít vážné trhliny. Jako příčinu vnímal ustavičné rozpory mezi manželkou a jeho rodiči.

Nejuvětší problémy začaly, když jsem se přestěhoval do Kalifornie, docela daleko od domova. Matka si asi myslela, že je to jen dočasné, ale když jsem jí oznámil,

že jsem se zamiloval a chci se oženit, byla zničená. Nechtěla, abych tam zůstal. Tehdy na mě začala naléhat, abych se vrátil domů.

Pobídla jsem ho, aby mi lépe popsal, jak to „naléhání“ vypadalo.

K naprosto katastrofální hádce došlo asi rok po svatbě. Chtěli jsme jet do Bostonu, protože moji rodiče slavili výročí, ale manželka nečekaně onemocněla. Měla ošklivou chřipku. Bylo jí hodně zle. Nechtěl jsem ji nechat doma samotnou, a tak jsem zavolal matce a omluvil se, že nepřijedeme. Nejdřív se rozběčela, pak na mě křikla: „Jestli nepřijedeš na naše výročí, umřu!“ Nechal jsem se umluvit a vydal se do Bostonu sám. Přiletěl jsem ráno a oni na mě hned na letišti začali naléhat, abych u nich zůstal aspoň týden. Neodmítl jsem ani jsem nesouhlasil. Druhý den jsem se vrátil domů. Další den mi zavolal otec, a už to začalo: „Ty snad chceš matku zabít. Celou noc probrečela. Bojím se, aby z toho nedostala mrtvici.“ Do háje, co po mně chtějí? Mám se rozvést s manželkou, přestěhovat se do Bostonu a usadit se ve svém pokoji jako kdysi?

Michaelovi rodiče ho dokázali ovládat na dálku bezmála pět tisíc kilometrů. Zeptala jsem se ho, jestli rodiče vůbec přijali jeho manželku. Michael zrudl vztekem.

Ani omylem. Když volají, nikdy se na ni nezeptají. Vlastně o ní vůbec nemluví, jako by neexistovala.

Položila jsem Michaelovi otázku, zda o tom někdy s rodiči mluvil. Zahanbeně odpověděl:

Kdy bych to udělal. Kdykoli na ni vystartovali, předpokládal jsem, že se s tím nějak vyrovná. Když si stěhovala, prosil jsem ji, aby se je snažila pochopit. Já byl takový hlupák! Rodiče se věčně věků navázejí do mojí teny a já je celou dobu nechal.

Michael se provinil tím, že se osamostatnil. Jeho rodiče na to zareagovali zoufalstvím a začali uplatňovat taktiku, kterou zvládali nejlépe: odníмали synovi lásku a vyhrožovali, že se stane něco strašného.

Michaelovi rodiče byli stejně jako většina kontrolujících rodičů sebestřední. Cítili se ohroženi Michaelovou spokojeností, nedokázali ji vnímat jako pozitivní výsledek svých výchovných snah. Michaelův prospěch je nezajímá. Podle nich se nepřestěhoval do Kalifornie kvůli lepšímu pracovnímu uplatnění, nýbrž proto, aby je potrestal. Neoženil se z lásky, ale chtěl je naštvat. Jeho manželka onemocněla působením viru, nýbrž proto, aby je připravila o návštěvu syna.

Michaelovi rodiče po synovi vždycky chtěli, aby si vybral mezi nimi a manželkou. Jejich mottem bylo všechno, nebo nic. Šli za ním tvrdě. Pro otevřeně kontrolující rodiče neexistuje kompromis. Snaží-li se dospělé dítě získat kontrolu nad vlastním životem, platí za to vysokou cenu, navíc nikoli v penězích, ale ve vině, frustrovaném vzteku a hlubokém pocitu neloajality vůči rodičům.

Michael si nejprve myslel, že jeho největší problém je vztah s manželkou. Netrvalo dlouho a uvědomil si, že manželství se stalo pouze obětí boje o kontrolu, která začala okamžikem jeho přestěhování do Kalifornie.

Manželství dospělého dítěte bývá pro kontrolující rodiče nesmírně ohrožující, partnerku či partnera svého dítěte vnímají jako soka, s nímž musejí bojovat o lásku. Výsledkem bývají lité bitvy mezi partnerem a rodiči. Do-

spělé dítě zpravidla uvízne mezi mlýnskými kameny a neví, jak se dostat ven.

Někteří rodiče útočí na partnerský vztah svého dospělého dítěte kritikou, jiní sarkasmem, další se netají před povědkami, že jim to nebude klapat. A ještě další rodiče, třeba i ti Michaelovi, zcela odmítají přijmout nového partnera, případně okatě ignorují jeho existenci. Výjimkou nebývají ani rodiče přímo napadající a pronásledující partnera. Není divu, že v důsledku působení takovéhoto zhoubných sil začne mít leckteré manželství problémy.

„Proč se zaprodávám rodičům?“

Hlavní řečí moci odkáživa bývaly peníze, proto je tak pojmají i kontrolující rodiče. Ostatně spousta jedovatých rodičů používá peníze k tomu, aby udržela děti v závislé roli.

Kim za mnou přišla s celou řadou potíží. Bylo jí tehdy čtyřicet jedna let, měla nadváhu, nebyla spokojená v práci, byla rozvedená a sama vychovávala dvě dospívající děti. Připadalo jí, že uvízla na mrtvém bodě: chtěla zhubnout, zkusit nové pracovní výzvy, nalézt v životě nový směr. Byla přesvědčená o tom, že by se všechny problémy vyřešily, jen kdyby se jí podařilo najít toho pravého.

Během našeho prvního sezení se začalo ukazovat, že Kim si bez muže, který by se o ni postaral, připadá jako nic. Položila jsem jí otázku, odkud se v ní ten názor asi vzal.

No, od bývalého manžela ho určitě nemám. Spíš jsem se já musela starat o něj. Potkali jsme se těsně poté, co jsem dokončila vysokou. Bylo mu sedmadvacet, žil ještě s rodiči a neměl ani pořádnou práci, přemýšlel, co by ho bavilo. Na druhou stranu byl citlivý a romantický. Propadla jsem jeho kouzlu a bylo to. Můj otec byl radikálně proti tomu, ale podle mě byl vlastně rád, že jsem si našla někoho, kdo nestál za nic. Otec

mi vymlouval svatbu, já na ní trvala. Táta mi nakonec řekl, že nás nějakou dobu bude finančně podporovat, a kdyby bylo nejhůř, dá manželovi práci u sebe ve firmě. Táta vypadal jako frajer, ale současně si tak nad námi získal velkou moc. Sice jsem byla vdaná, ale očekávalo se ode mě, že budu tátova poslušná holčička. On nás sice finančně podporoval, ale na oplátku nám diktoval, jak máme žít. Já vychovávala děti, starala jsem se o domácnost, ale...

Kim se zarazila uprostřed věty. „Ale co?“ pobídla jsem ji k pokračování. Sklopila hlavu a dopověděla:

Ale... pořád jsem potřebovala tátu, aby se o mě staral.

Zeptala jsem se jí, zda vnímá spojitost mezi vztahem k otci a ulpíváním na představě, že si musí najít muže, který by se o ni postaral.

Vůbec nepochybuju o tom, že otec byl nejuživnější člověk v mém životě. Když jsem byla malá, prakticky mě nosil na rukou, ale když jsem si začala prosazovat svou, nedokázal se s tím vyrovnat. Kdykoli jsem s ním nesouhlasila, řval jako pavián. Nehorázně mi nadával. Šel z něj strach. V dospívání mě začal držet v šachu penězi. Někdy býval velmi štědrý, v takových chvílích jsem měla pocit, že mě má opravdu rád a chce se o mě starat, jenže jindy mě ponižoval, nechal mě, abych žadonila o každíčký dolar od vstupenky do kina po učebnice. Co jsem se nabřečela! Nikdy jsem nevěděla, co jsem zase provedla, ale trávila jsem spoustu času přemítáním o tom, co bych mohla udělat, abych se mu zavděčila. Jenže to, co zafungovalo v pondělí, bylo v úterý nanic. Byl stále náročnější. Chtěl víc a víc.

Dělat otcí radost připomínalo Kim závod, na jehož konci někdo pořád posunoval cílovou pásku dál a dál. Čím usilovněji běžela, tím víc se cílová páska vzdalovala. Neměla šanci vyhrát. Otec používal peníze jako odměnu i trest, jeho počínání v tomto ohledu nebylo logické ani důsledné. Střídavě dceři dával plno peněz a neposkytoval jí žádné. S projevy lásky a náklonnosti to bylo stejné. Jeho nejednoznačná poselství ji mátl. Závislost na otcí se proplétala se snahou chovat se tak, jak si přál. Tento pocit zmatku si Kim pochopitelně odnesla i do dospělosti.

Donutila jsem manžela, aby šel pracovat k mému otcí. To byla katastrofální chyba! Táta ho hned měl pod palcem. Všechno muselo být po jeho – od výběru bytu po nácvik základních hygienických návyků dětí. Jim měl kvůli tátovi v práci peklo, nakonec dal výpověď. Táta to považoval za další příklad jeho neschopnosti, i když si Jim vzápětí našel jinou práci. Táta se kvůli tomu do mě navážel, stále dokola mi vyhrožoval, že nás přestane finančně podporovat, ale co se nestalo: k Vánocům mi koupil nové auto. Když mi předával klíčky, nadhodil: „Ty si nepřeješ, aby byl tvůj manžel bohatý jako já?“

Kimin otec používal svou finanční moc nelítostným a krutým způsobem a navíc ho zahaloval do roucha velkodušnosti. Snažil se přesvědčit Kim, že bez něj nemůže existovat, ustavičně pokořoval jejího manžela. Tímto způsobem si udržoval kontrolu nad jejím životem dlouho poté, co Kim odešla z domova.

„Copak ty neumíš udělat nic pořádně?“

Mnozí jedovatí rodiče kontrolují své dospělé děti tak, že se k nim chovají, jako by byly nemožné a neschopné, i když je to v naprostém rozporu s realitou.

Ohlednal se ke mně třiačtyřicetiletý Martin, hubený, přátelský ředitel nevelké stavební společnosti. Na prvním setkání se choval zmateně.

Mám strach. Něco se se mnou děje. Mívám záchvaty vzteku, prostě se přestanu ovládat a je to. Býval jsem klidný člověk, ale poslední měsíce řvu na manželku i na děti, mlátím dveřmi a tak. Před třemi týdny jsem se tak naštvál, až jsem prorazil pěstí díru do zdi. Bojím se, že bych mohl někomu ublížit.

Ocenila jsem jeho odvahu a předvídavost, to, že se rozhodl vyhledat pomoc dřív, než se chování vymklo jeho kontrole. Zeptala jsem se ho, komu by nejradši jednu vrátil, když tehdy praštil pěstí do zdi. Hořce se zasmál.

To je jasné, tátovi. Ať se snažím sebevíc, pořád mi dává najevo, že nic neumím a všechno dělám špatně. Věřila byste, že má tolik drzosti, aby mě ponižoval před mými zaměstnanci?

Martin zřejmě postřehl, že se tvářím nechápavě, proto pokračoval:

Táta mě před osmnácti roky zaměstnal ve své firmě. Pár let poté odešel do důchodu, takže jeho původní společnost řídím nějakých patnáct let. Jenže táta týden co týden přijde a začne se štourat v účetnictví. Pak mi začne nadávat, že se v tom nevyznám, chodí za mnou po firmě a ječtí na mě, že jsem zničil jeho firmu. A tohle všechno dělá před zaměstnanci. Ironie je, že jsem firmu naopak rozjel, během posledních tří let jsem zdvojnásobil zisky, ale táta mi stejně nedá pokoj. Copak mu není nic dost dobré?

Martin měl pocit, že musí otci stále dokola dokazovat, jak je schopný. Měl k dispozici i konkrétní důkazy svého úspěchu – zisky – ale vedle otcova odsouzení ztrácely na významu. Nadhodila jsem, že se otec třeba cítí ohrožený úspěchem svého syna. Připadalo mi, že jeho ego bylo úzce provázáno s vybudováním firmy, jenže jeho úspěch nakonec zastínil výsledky jeho syna.

Zeptala jsem se Martina, jestli při hádkách s otcem prožívá i něco jiného než vztek, který je zcela pochopitelný.

Samozřejmě. Sice je mi to trapné přiznat, ale pokaždé, když vejde ke mně do kanceláře, připadám si jako dvouletý kluk. Nedokážu mu na nic odpovědět správně. Začnu koktat, omlouvám se, mám strach. Táta působí mocným dojmem. Sice jsme přibližně stejně vysocí, ale v té chvíli si vedle něj připadám jako trpaslík. Dívá se na mě tím neúprosným pohledem a nasadí kritický tón. Proč se ke mně nechová jako k dospělému?

Martinův otec používal rodinnou firmu jako prostředek k tomu, aby v synovi vyvolával pocity nedostatečnosti. Pak se totiž mohl cítit lépe. Když otec zacílil na správná místa, z Martina se v mžiku stalo bezmocné dítě v obleku dospělého.

Martin na sobě začal pracovat. Po nějaké době si uvědomil, že se musí vzdát naděje, že by se otec ještě někdy změnil. Nyní se usilovně snaží změnit svůj způsob jednání s otcem.

Tyranství manipulátora

Další účinná forma kontroly je na první pohled méně zřetelná a bývá i skrytější než přímá kontrola, přesto působí stejně tragické škody: manipulace. Manipulátoři se sna-

žít získat to, co chtějí, bez požádání, dokonce nehodlají ani podstatupovat riziko odmítnutí, takže o svých přáních pro ostatní nemluví přímo.

Každý z nás v určitém ohledu manipuluje druhými. Jen málo lidí je dostatečně sebevědomých na to, aby si řekli o všem přímo, proto si osvojujeme nepřímé způsoby získání. Například nežádáme partnera o skleničku vína, ale zeptáme se, jestli je v lednici načatá láhev. Pozdě večer nevybídíme návštěvu, aby odešla, ale zíváme. Nepožádáme zajímavého muže o jeho telefonní číslo, ale pustíme se s ním do zdvořilostního povídání. Děti manipuluji rodiči, stejně jako rodiče manipuluji dětmi. Manipulace se týká i partnerů, kamarádů a příbuzných. Obchodníci si na manipulaci budují živobytí. Na manipulaci jako takové není nic špatného, vlastně lze říci, že představuje normální způsob komunikace.

Ale jakmile se promění v nástroj trvalé kontroly, mívá přímo ničivou sílu, především ve vztahu rodičů a dětí. Vzhledem k tomu, že manipulativní rodiče bývají mistři ve skrývání pravých motivů, jejich děti žijí zpravidla ve světě zmatku. Uvědomují si, že je rodiče klamou, ale netuší, jak to dělají.

„Proč mi musí pořád pomáhat?“

Jedním z nejběžnějších typů jedovatých manipulátorů je „pomocník“. Nedá ostatním pokoj, aktivně přetváří situace tak, aby ho dítě potřebovalo i v dospělosti. Tato manipulace bývá zabalena v podobě dobrých úmyslů, ale projevuje se jako nežádoucí pomoc.

Dvaatřicetiletá Lee je společenská tenistka s pihatými tvářemi. V tenisu se jí daří, původně hrála jako amatérka, poslední dobou vyniká ve svém klubu i jako profesionální hráčka. Vede aktivní společenský život, vybuďovala si úspěšnou kariéru, má dobrou práci. Přesto ji sužovala pra-

videlně se vracející období těžké deprese. Při našem prvním setkání se její povídání záhy ustálilo na líčení vztahu s matkou.

Musela jsem hodně dřít, abych se dostala tam, kde dneska jsem, ale matka si myslí, že si sama nezavázala ani tkaničku. Udělala si ze mě celý svůj svět a po otcově smrti se to ještě zhoršilo. Nedá si pokoj. Nosí mi domů jídlo, protože podle ní nejím zdravě. Někdy přijdu domů a zjistím, že mi uklidila celý byt. Prezентuje to jako drobnou pomoc. Jenže ona mi i přeuspořádala oblečení a přestavěla nábytek!

Zeptala jsem se jí, jestli někdy matce řekla, aby takové věci nedělala.

Jistě, říkám jí to pořád. Pokaždé se rozbřečí a začne nařkat: „Co je špatného na matce, která se snaží pomáhat milované dceři?“ Před městcem jsem byla pozvaná na turnaj do San Franciska. Matka pořád dokola omílala, že je to hrozně daleko a že bych neměla celou cestu řdit sama. A pak mi nabídla, že pojede se mnou. Když jsem jí řekla, že to opravdu není třeba, začala vyvádět, jako bych vzala dítěti oblíbenou hračku. Radši jsem ji vzala s sebou. Sice jsem se těšila, že budu chutli sama, ale co jsem měla dělat?

Při společné práci začala Lee nahlížet na to, že matka v ní svým chováním podrývá pocit, že své záležitosti zvládne sama. Kdykoli se snažila matce sdělit, že jí to vadí, matka jí připomněla, že ji má ráda a jen se o ni stará, takže si nakonec Lee připadala provinile. Lee byla na matku naštvaná stále víc, ale nemohla dát průchod vzteku, držela ho v sobě. Nakonec si našel cestu ven v podobě deprese.

Její deprese navíc sytila začarovaný kruh. Matka si ni-

ky nenechala ujít příležitost, aby dceři nesdělila: „Jen se podívej, jak vypadáš. Počkej, udělám ti večeři, aby se ti trochu zlepšila nálada.“

Ve vzácných chvílkách, kdy Lee sebrala odvahu a řekla matce, co prožívá, se matka okamžitě proměnila v uplakanou mučednici. Lee okamžitě propadla pocitům viny, začala se matce omlouvat, jenže matka jí skočila do řeči: „O mě si nedělej starosti, zvládnou to.“

Nadhodila jsem, že kdyby jí matka dokázala sdělit přímějí, co od ní chce, nemusela by Lee být tolik naštvaná. Lee se mnou souhlasila.

Máte pravdu. Kdyby dokázala říct: „Jsem sama, je mi po tobě smutno. Chtěla bych s tebou být víc.“, přinejmenším bych věděla, co se děje. Měla bych možnost volby. Teď mi ale spíš připadá, že má můj život pod kontrolou.

Leein postesk nad nemožností volby poukázal na fakt, který velmi dobře znají dospělé děti manipulativních rodičů. Manipulace totiž člověka zahání do kouta. Když se z něj chce dostat ven, musí ublížit někomu, kdo se „jen snaží pomoci“. Pro většinu lidí je snazší tenhle boj vzdát.

Přichází čas melancholie

Manipulativní rodiče mívají prě o svátcích. Šíří kolem sebe vinu v hojnosti, která si v ničem nezadá s novoročním veselím. Svátky navíc násobí stávající rodinné konflikty. Není proto divu, že nemálo lidí přistupuje ke svátkům s obavami, děsí se napětí, jemuž se na rodinném setkání nevyhne.

Klasický příběh mateřské manipulace mi vyprávěl sedmadvacetiletý Fred, účetní v obchodě s potravinami a nejmladší ze čtyř dětí.

Matka vždycky dělala z Vánoc velkou událost, trvala na tom, abychom všichni přijeli domů. Loni jsem vyhrál soutěž v rádiu a získal jsem zdarma vánoční zájezd do Aspeny. Měl jsem z toho velkou radost, protože bych si něco takového za běžných okolností nemohl dovolit. Moc rád lyžuji a měl jsem bezvadnou příležitost k tomu, abych pozval přítelkyni na pěknou dovolenou. Oba máme hodně práce, těšili jsme se na pobyt na horách jako děti. Když jsem o tom ale řekl matce, ztvářila se, jako by jí někdo umřel. Oči se jí zalily slzami, začaly se jí třást rty, čekal jsem, že se každou chvíli rozbrečtí. A pak řekla: „Samozřejmě, miláčku, jen jeď a užij si to. Letos možná ani nebudeme pořádat slavnostní večeři.“ Připadal jsem si jako ten největší darebák.

Zeptala jsem se ho, jestli na dovolenou opravdu odjel.

Ano, jel jsem, ale byly to nejhorší chvíle v mém životě. Měl jsem příšernou náladu, s přítelkyní jsme se pořád hádali. Polovinu dovolené jsem strávil telefonováním s matkou, s oběma bratry a se sestrou... Omlouval jsem se na všech frontách. Ta dovolená mi za to nestála.

Upřímně jsem se divila, že Fred na dovolenou vůbec odjel. Vím totiž, že lidé mnohdy zacházejí mnohem, mnohem dál, než je zrušení dovolené, jen aby se uchránili před pocitem viny. Manipulativní rodiče jsou mistři viny a Fredova matka nebyla výjimka.

Slavnostní večeře se pochopitelně konala i beze mě. Matka ale prý byla tak zničená, že připálila krocana. Poprvé za čtyřicet let! Sestra mi třikrát volala a nadávala mi, že jsem porušil rodinnou tradici. Nejstarší bratr mi řekl, že byli všichni otrávení, protože jsem

um nebyl. Poslední ránu mi zasadil prostřední brácha. „Máma má jenom nás, kolik Vánoc tu podle tebe ještě bude?“ Měl jsem pocit, jako bych ji odvrhl na smrtelné posteli. Připadá vám to fér? Matce není ani tředesát a je naprosto zdravá. Je mi jasné, že ta slova nejsou z jeho hlavy, opakoval je po mém. Ale jedno vím určitě: další Vánoce nepropásnu.

Fredova matka neřekla synovi na rovinu, jak se cítí, ale tajila si, aby mu o tom řekli jeho sourozenci. To je velmi účinná taktika manipulativních rodičů. Nezapomínejme na to, že jejich cílem je vyhnout se přímé konfrontaci. Matka tedy neobvinila Freda sama, ale u vánočního stolu sehrála roli mučednice. Horšího odsouzení by se Fred nedočkal, ani kdyby je matka podala do novin jako placenou reklamu.

Objasnila jsem Fredovi, že jeho matka i sourozenci se sami za sebe rozhodli, že stráví nepříjemné Vánoce. Za to Fred nemohl. V radosti ze slavnostního večera i v připitku na Freda za jeho nepřítomnosti jim bránila pouze jejich volba.

Dokud Fred věřil, že je špatný člověk, protože dělá něco pro sebe, poskytoval tak matce munici k tomu, aby ho kontrolovala prostřednictvím pocitů viny. Fred postupem času pochopil, o čem jde, a nyní dokáže s matkou jednat mnohem efektivněji. Sice vnímá nové, asertivní jednání syna jako určitý způsob „trestu“, přesto se Fredovi podařilo přesunout rovnováhu sil do bodu, kdy činí ústupky na základě vlastní volby, nikoli formou kapitulace.

„Proč nemůžeš být jako tvoje sestra?“

Spousta jedovatých rodičů porovnává sourozence mezi sebou, samozřejmě v neprospěch jednoho z nich. Dítě, na něhož je zaměřená negativní pozornost, má pocit, že po-

řád nedělá dost pro to, aby si zasloužil lásku rodičů. Je proto ochotné udělat, cokoli rodiče chtějí, jen aby si získal jejich náklonnost. Tato metoda „rozděl a panuj“ bývá aplikována v neprospěch dětí, jejichž získaná samostatnost ohrožuje rovnovážný stav rodinného systému.

Tito rodiče vědomě či nevědomě manipulativně proměňují jinak běžnou sourozeneckou rivalitu v tvrdý boj, který brání rozvíjení zdravých sourozeneckých vztahů. Důsledky jsou dalekosáhlé. Kromě narušení sebepojetí dítěte dochází k negativnímu srovnávání mezi sourozenci, čímž se podněcuje rozvoj nenávisti a žárlivosti. Tyto procesy pochopitelně mohou poznamenat vztah sourozenců na celý život.

Rebel nikoli bez příčiny

Jednání jedovatých rodičů, kteří ustavičně kontrolují děti, navíc ponižujícím způsobem, vyvolávají v nich pocity viny a citově je poškozují, přivádí děti na rozcestí: buď kapitulují, nebo se z nich stanou rebelové. Obě reakce potlačují psychické osamostatnění, i když by se spíše zdálo, že rebelování bude mít za výsledek pravý opak. Jenže děti rebelující proti rodičům jsou jimi kontrolovány stejně jako děti, které se podřídí.

Objednal se ke mně pohledný, sportovně vyhlížející starý mládenec Jonathan, jemuž bylo pětapadesát let. Vlastní velkou společnost specializující se na počítačový software. Na prvním sezení se mi téměř omlouval za své pocity osamění a za panikaření.

Hlavně mě nelitujte. Mám krásný dům, sbírám automobily, mám velký majetek. Vedu bohatý život. Jen si někdy připadám strašně osamělý. Mám toho tolik, ale nemám se o to s kým podělit. Někdy si začnu vy-

psát, o co všechno jsem se připravil. Myslím o lásce, o partnerský vztah. Mám hrozný strach z toho, že umřu sám.

zeptala jsem se ho, zda má nějakou představu o tom, proč mu v partnerských vztazích nedaří.

Kdykoli jsem si s nějakou ženou začal být blízky nebo jsem začal zvažovat svatbu, zpanikařil jsem a vzal nohy na ramena. Vůbec nevím proč. Kéž bych to věděl. Máma mě nikdy nenechá dojít až do konce.

Položila jsem Jonathanovi otázku, jak na něj působí matčin nátlak.

Je posedlá tím, abych se oženil. Je jí osmdesát jedna, je zdravá jako řípa, má plno přátel, ale stejně mám dojem, že celé dny přemýšlí nad mým milostným životem. Mám ji moc rád, ale právě kvůli tomuhle s ní nevydržím. Řtká mi, že žije pro mé štěstí. Zahlcuje mě svými obavami. Mívám pocit, jako by se snažila ode mě každou ženu odtrhnout. Ustavičně mi radí, jak mám žít... dělala to vždycky. Kdyby mohla, klidně by za mě dýchala.

Jonathanova poslední poznámka byla vzorový popis „provázání“. Jeho matka se ponořila do jeho života tak hluboko, až zapomněla, kde začíná a končí její já. Splynula se synovým životem, Jonathan se stal její součástí, jako by jeho život byl jejím životem. Jonathan se potřeboval oprostít od její zahlcující kontroly, proto začal rebelovat. Odmítal všechno, co od něj vyžadovala, včetně věcí, které by si jinak přál i sám, například manželství.

Sdělila jsem mu svou hypotézu o tom, že proti kontrolující matce rebeluje tak vydatně, až opomíjí své největ-

ší touhy. Nepoddát se matčiným přáním se pro něj stalo tak důležité, že se dokonce připravil o partnerský vztah, po němž podle svých slov toužil. Tím si sám pro sebe vytvořil iluzi, že je vlastním pánem, jenže ve skutečnosti vládla jeho samostatnému rozhodování potřeba rebelovat.

Tento způsob chování nazývám „sebezničující rebelování“. Představuje opačnou stranu mince kapitulování. Zdravé rebelování je totiž aktivní prosazování svobodné volby; podporuje osobní růst a jedinečnost člověka. Sebezničující rebelování je automatická reakce na kontrolujícího rodiče, jejímž cílem je najít ospravedlnění neuspokojivého výsledku. Takový postup zpravidla neprobíhá v našem nejlepším zájmu.

Kontrola až z hrobu

Jedna z členek skupinové terapie, kterou jsem vedla, jednou prohlásila: „Oba rodiče zemřeli, takže nade mnou nemají žádnou moc.“ Jiná členka namítla: „To není pravda. Klidně můžou být mrtví, ale v tvé hlavě žijí pořád.“ Sebezničující rebelování i kapitulace mohou opravdu přetrvávat ještě dlouho po smrti rodičů.

Rada lidí se domnívá, že se po smrti kontrolujících rodičů osvobodí od jejich moci, jenže psychická pupeční šňůra nepřesahuje pouze světadíly, nýbrž i hrob. Známe stovky dospělých, kteří zůstávali rodičovským požadavkům a negativním poselstvím neochvějně věrní dlouho po smrti rodičů.

Eli je šedesátiletý úspěšný obchodník s nadprůměrnou inteligencí. Je pro něj příznačný suchý humor a právě s jeho pomocí výstižně popsal svou situaci těmito slovy: „Ve hře vlastního života jsem herec ve vedlejší roli.“

Když jsme se poprvé setkali, dozvěděla jsem se, že Eli je sice milionář, přesto bydlí v jednopokojovém bytě, jez-

di ve starém autě a žije jako člověk, jemuž stačí výplata sotva na základní životní potřeby.

K oběma svým dospělým dcerám byl neobyčejně štedrý, ale na sobě se snažil ušetřit, jak to jen šlo.

Vzpomínám si na den, kdy ke mně přišel rovnou z práce. Zeptala jsem se ho, jaký měl den. Zasmál se a odpověděl mi, že se málem připravil o osmnáctimilionovou zakázku, protože přišel na jednání pozdě. Obvykle sice byl duchvilný, ale trvalo mu celých dvacet minut, než našel místo k parkování. Jezdil pořád kolem dokola, hlavně aby nemusel na placené parkoviště. Ohrozil příjem ve výši osmnácti milionů jen proto, aby nemusel zaplatit pět dolarů za parkování!

Když jsme se začali hlouběji zabývat jeho posedlostí týkající se šetření peněz, ozval se v něm otcův hlas. Sice zemřel již před dvanácti lety, přesto Elimu zněl v hlavě nadmíru hlasitě:

Rodiče byli imigranti, nikdy neměli peněz nazbyt. Vyrostal jsem v příšerné chudobě. Rodiče, hlavně otec, mě vedli k tomu, že se musím všeho bát. Opakoval mi: „Venku je dravý svět, když si nebudeš dávat pozor na každém kroku, pohltí tě zaživa.“ Měl jsem z něj pocit, že se nemám na co těšit, hlavně mám mít strach. Nepřestal s tím ani poté, co jsem se oženil a začal jsem i vydělávat plno peněz. Kdykoli jsem něco koupil, vyčítal mi, že utrácím. Když jsem udělal chybu a řekl mu, co máme nového, odpověděl mi: „Ty jsi hrozný! Proč utrácíš peníze za malichernosti, měl bys spíš šetřit každou penny. Nemysli si, přijdou zlé časy. Vždycky přijdou. Pak budeš rád, že máš nějaké úspory.“ Dostal jsem se do stavu, kdy jsem se bál utratit sebemenší obnos. Otec nepovažoval život za nic pěkného, z čeho by mohl mít člověk radost, vnímal ho jen jako něco, co je třeba vydržet.

Eliho otec přenášel obavy a strasti svého života na syna. Když se Elimu začalo v práci dařit, otec mu nedopřál, aby si užil radost z vydělaných peněz, stále ho varoval před pohromou. Otcovy katastrofické vize se Elimu zakořenily v mysli, nebylo před nimi úniku. I kdyby se Eli přemluvil a koupil si něco pro radost, otcův hlas by mu neumožnil, aby si to užil.

Otcova obecná nedůvěra v budoucnost měla vliv i na Eliho vztah k ženám. Žena se totiž podle otcova názoru k muži jednou obrátí zády, podobně jako úspěch. Podezřívavost vůči ženám hraničila s paranoiou. I tento postoj si jeho syn zvnitřnil:

Se ženami jsem měl smůlu. Nikdy jsem žádné nedokázal věřit. Manželka se se mnou rozvedla, protože jsem ji ustavičně obviňoval z výstřednosti. Bylo to směšné. Koupila si kabelku nebo něco takového, a já v myšlenkách běžel ke konkurznímu soudu.

Při společné práci s Elim se ukázalo, že peníze nebyly jediný problém mezi ním a bývalou manželkou. Eli neuměl dávat najevo emoce, především něžnost. Postupem času to ženě začalo hodně vadit. Tato potíž přetrvává v Eliho životě i nadále. Poznamenal:

Kdykoli někam pozvu ženu, slyším otcův hlas: „Ženy rády podvádějí muže. Když je necháš, oberou tě o všechno.“ Myslím si, že právě proto jsem si vybíral málo schopné ženy. Měl jsem tak jistotu, že mě nepřechytračí. Pokaždé jim naslibuju hory doly, že je finančně zajistím a pomůžu jim s podnikáním, ale nikdy své sliby nesplním. Mám dojem, že se je snažím přechytračit dřív, než to udělají ony. Najdu někdy ženu, které bych mohl důvěřovat?

Eli byl bystrý, vnímavý muž, který se nechal ovládat mocnými silami vycházejícími doslova z hrobu, ačkoli si uměl sám vysvětlit, oč se jedná. Stal se vězněm otcova strachu a nedůvěry.

Eli na sobě při terapii usilovně pracoval. Nebál se riskovat, zkoušel nové způsoby chování. Začal se konfrontovat s řadou niterných hrůz. Nakonec si koupil luxusní bytový dům, což byl velký krok vpřed. Sice si kvůli němu připadal provinile, ale naučil se vinu zvládat.

Niterný hlas měl v hlavě neustále, ale Eli přišel na to, jak může alespoň ztlumit jeho sílu. Pořád má potíže s důvěřováním ženám, avšak pochopil, že se jedná o dědictví vřehovy jeho otce. Snaží se, jak může, aby věřil ženě, a níž se nyní schází. Důvěru používá jako zbraň pro získání kontroly nad svým životem.

Navždy si budu pamatovat den, kdy ke mně Eli přišel a sdělil mi, že se předchozí večer úspěšně popral se žárlivostí a z té těžké situace vyšel vítězně. Do očí mu vytoupily slzy. Dojatě dodal: „Víte, v mém současném životě není prostě nic, co by opodstatňovalo ty hrozné obavy.“

„Připadá mi, že nemůžu dýchat“

Barbara je třicet devět let, je to vysoká, štíhlá žena. Pracuje jako skladatelka hudebního doprovodu k televizním pořadům. Přišla za mnou ve stavu těžké deprese.

V noci se probouzím a cítím příšernou prázdnotu, skoro jako by se ve mně rozprostřela smrt. V dětství jsem byla hudební génius, v pěti jsem hrála Mozartovy klavírní koncerty, ve dvanácti letech jsem získala stipendium na prestižní soukromou konzervatoř Julliard. Kariéra se mi rozvíjí opravdu slibně, jenže v nitru umírám. Před půl rokem jsem byla kvůli depresi hospita-

lizovaná. Mám pocit, jako bych ztrácela sebe samu. Nevím, co mám dělat.

Zeptala jsem se Barbary, jestli hospitalizaci předcházela nějaká konkrétní událost. Odpověděla mi, že jí během tří měsíců zemřeli oba rodiče. Bylo mi jí moc líto, ale Barbara o soucit nestála.

Nebyla to pro mě katastrofa, s rodiči jsem nemluvila několik let, přišla jsem o ně dávno.

Začala jsem se vyptávat, jak k tomu došlo.

Když jsme s Chuckem před čtyřmi lety plánovali svatbu, trvali rodiče na tom, že k nám přijedou a pomůžou nám s přípravami. Přesně to jsem potřebovala! Bylo mi jasné, že by mi dýchali za krk stejně, jako když jsem byla malá. Odjakživa se pletli do mých věcí, podstupovala jsem výslechy, vyptávali se mě, co budu dělat a s kým, kam se chystám... No, nabídl jsem jim ubytování v hotelu, protože jsme toho s Chuckem měli před svatbou hodně. Rodiče málem trefilo. Oznámili mi, že pokud nebudou moct bydlet u nás, ať nepočítám s tím, že se mnou ještě někdy promluví. Poprvé v životě jsem se jim postavila. To byla tragická chyba. Nejenže nepřišli na svatbu, ale ještě namluvili celému příbuzenstvu, že jsem potvora. Teď se mnou nikdo nemluví.

Dva roky po mé svatbě se matka dozvěděla, že má rakovinu v neoperovatelném stadiu. Přemluvila všechny příbuzné, aby mi zatajili, až umře. Zjistila jsem to až po pěti měsících, když jsem náhodou potkala rodinnou známou, která mi kondolovala. Chápete to? Takhle jsem přišla na to, že mi zemřela matka. Šla jsem rovnou domů a zavolala otci. Asi jsem předpokládala, že se udobříme a nějak se dohodneme. Jen-

že on na mě vybafl: „Měla bys být šťastná, že se ti podařilo matku zabít!“ Byla jsem zničená. Otec podlehl žalosti za tři měsíce. Kdykoli si na rodiče vzpomenu, slyším jeho obviňující slova a připadám si jako vrah. Oba mě pronásledují svými obviněními, ačkoli leží hluboko pod zemí. Co mám udělat, abych je vyhnala z hlavy a ze svého života?

Barbara se podobně jako Eli nechala kontrolovat rodiči až k hrobu. Několik let se cítila zodpovědná za smrt rodičů, čímž si podryvala duševní zdraví a málem si zničila manželství. Nevěděla, co si má počít, aby se konečně zbavila pocitu viny.

Od jejich smrti mívám sebevražedné myšlenky. Připadalo mi, že to byl jediný způsob, jak uniknout těm hrozným hlasům vykřikujícím: „Zabila jsi tátu! Zabila jsi mámu!“ Málem jsem skutečně zabila i sebe, ale víte, co mě přesvědčilo, abych to neudělala?

Zavrtěla jsem hlavou. Poprvé během našeho sezení se usmála.

Bála jsem se, že bych zase potkala rodiče. Stačilo, že mi zničili pozemský život, nehodlala jsem jim dát šanci, aby mě deptali i na druhé straně.

Barbara byla jako většina dospělých dětí jedovatých rodičů schopná přiznat část bolesti, kterou zapříčinili rodiče, jenže to nestačilo k přesunu pocitů odpovědnosti zpátky na ně. Nějakou dobu jsme spolupracovaly a nakonec se nám skutečně podařilo, aby Barbara přijala plnou odpovědnost rodičů za to, jak krutě se chovali. Rodiče sice již zemřeli, přesto Barbaře trvalo celý rok, než na ni přestali mít vliv a dali jí pokoj.

Absence samostatného bytí

Rodiče, kterým je se sebou samým dobře, nemají potřebu kontrolovat dospělé děti. Jenže jedovatí rodiče, s nimiž jsme se seznámili v této kapitole, vycházejí z hlubokého pocitu nespokojenosti s vlastním životem a ze strachu z odvržení. Nezávislost jejich dětí se pro ně rovná amputaci končetiny. Čím jsou děti větší, tím je pro takového rodiče důležitější tahat za šňůrky, jejichž prostřednictvím udržuje dítě v závislé roli. Dokud se jedovatým rodičům daří přesvědčovat potomky, aby se cítili jako děti, mohou jimi kontrolovat život.

Dospělé děti kontrolujících rodičů proto mívají zamlženou představu o tom, kdo jsou. Neumějí se pojímat jako samostatné bytosti nezávislé na rodičích. Neumějí rozlišovat vlastní potřeby od potřeb rodičů. Připadají si bezmocní.

Všichni rodiče kontrolují děti do doby, než ony dokážou kontrolovat svůj život samy. V normálně fungujících rodinách dochází k tomuto posunu v době dospívání dětí. V jedovatých rodinách je zdravá separace zpožděna o mnoho let, případně k ní nedojde nikdy. Může proběhnout až v době, kdy je dospělé dítě schopno zrealizovat změny umožňující mu získat nadvládu nad vlastním životem.

Čtvrtá kapitola

„V téhle rodině není nikdo alkoholik“

Alkoholici

Glenn je vysoký, rázně vyhlížející muž, který vlastní malou výrobní firmu. Původně za mnou přišel kvůli své neúspěšnosti a nedostatku asertivity, protože mu obě okolnosti negativně zasahovaly do osobních i pracovních vztahů. Uvedl, že často bývá nervózní a neklidný. Zastavil se, jak ho někdo v práci označil za „ukňourance“ a „depresáka“. Vycítil, že ostatním se s ním nejedná právě nejlépe, což mu znemožňovalo, aby se ze známých stávali kamarádi.

Asi v polovině našeho prvního sezení začal Glenn mluvit o dalším zdroji stresu v práci:

Asi před šesti lety jsem vzal tátu do firmy. Doufal jsem, že se tak dá do kupy, jenže pracovní nároky ho spíš rozhodily ještě víc. Je alkoholik snad odjakživa, jinak si ho nepamatuju. Pije i v práci, slovně napadá zákazníky, přišel jsem kvůli němu o hodně zakázek. Musím ho odtud dostat, ale mám z toho příšerný strach. Jak má člověk vyhodit z firmy vlastního otce? Zničilo by ho to. Kdykoli s ním o tom začnu mluvit, řekne jen: