

## 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 jim 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. Případají 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 nespokojenosti a nedostatku asertivity, protože mu obě okolnosti negativně zasahovaly do osobních i pracovních vztahů. Uvedl, že často bývá nervózní a neklidný. Zalechl, 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 pokovíně 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 přišerný strach. Jak má člověk vyhodit z firmy vlastního otce? Zničilo by ho to. Kdykoli s ním o tom začnu mluvit, řekne jen:*

*„Buď se se mnou budeš bavít s úctou, nebo na mě nemluvej vůbec.“ Sedívám z toho.*

Glennův nadměrně silný pocit zodpovědnosti a potřeba zachránit otce, jeho nierná nejistota i potlačovaný vztek patří k typickým příznakům dospělého dítěte alkoholika.

## Dinosaurius v obyvacím pokoji

Kdyby tým Richarda Nixona v Bílém domě docházel k jakémukoli alkoholikovi na lekce zastracích manévřů, nikdy by nedošlo k aféře „Watergate“ a stále by to byl jen washingtonský hotel. Každý člověk žijící v rodině s alkoholikem totiž má tu čest s giganticky obřím popřením. Alkoholismus si v tomto kontextu můžeme představit jako dinosaur v obyvacím pokoji. Cizí člověk by ho ani nemohl přehlédnout, naopak stálí obyvatelé domácnosti jsou ne-  
možností vyhnat ho donucení k tomu, aby se tvářili, že tam vlastně není. Jinak by s ním nemohli žít v jedné domácnosti, v níž jsou na denním pořádku lži, výmluvy a tajemství. Výsledkem bývá nekonečný citový zmatek, obzvlášť pro děti.

Citové a psychologické ovzduší v rodinách alkoholiků se podobá rodinám, v nichž rodiče zneužívají návykové látky – ať drogy v pravém slova smyslu, nebo léky na předpis. Případy, které jsem vybrala pro tuto kapitolu, se sice soustřeďují na alkoholiky, ale bolestné zkušenosti dětí rodičů zneužívajících návykové látky jsou podobné.

Glennova zkušenost byla jako vystřižená z učebnice:

*Moje nejranější vzpomínka se týká táty. Vracel se z práce a mří rovnou k baru. Byl to jeho každodenní rituál. Po pár panáčích se šel navěčít, samozřejmě se skleničkou v ruce. Nikdy tu zatracenou věc neměl*

*prázdnou. Po večeri se do pití obul pořádně. Všichni jsme museli být potichu, abychom ho nerušili. Panebože, člověk by si myslel, že dělá něco hodně důležitěho, ale on si jen proléval chňápní! Ani nevím, kolikrát jsme ho museli se sestrou a mámou v noci vstát do postele. Já měla za úkol zout mu boty a sundat ponožky. Nejhorší na tom všem bylo, že nikdo nikdy ani nepípl o tom, co se u nás doma děje. Dělalí jsme to noc co noc. Teprve až když jsem byl starší, došlo mi, že táhání táty do postele není normální. Celou dobu jsem si přitom myslel, že se to tak dělá všude.*

Glenn brzy pochopil, že otcovo pití je rodinné tajemství. Matka mu sice nedomlouvala, aby o „tátnkovu problému“ nikde nemluvil, ale Glenn se za to sám příliš styděl, než aby o tom někde něco vyprávěl. Rodina se před ostatními tvářila, jako by všechno bylo v naprostém pořádku. Rodinu přitom stmelovala nutnost vypořádat se se společným nepřitelem. Tajemství se tak stalo lepidlem držícím utrápenou rodinu pohromadě.

Takové tajemství mívá tři složky:

1. Popírání ze strany alkoholika, že by měl jakékoli problémy s alkoholem, navzdory pádným důkazům a vlastním chování, jehož se ostatní členové rodiny bojí a současně jím pohrdají.
2. Popírání problému partnerem alkoholika a zpravidla i dalšími členy rodiny. Obvyčejně omlouvají alkoholika tím, že „Maminka pije jen proto, aby si odpočinula.“, „Táta zakopl o koberec.“, „Táta přišel o práci, protože měl hrozného šéfa.“ a podobně.
3. Před okolním světem i v rodině samotné se předstírá, že žije „normálně“.

Hra na normální rodinu bývá pro děti velmi zlobná, protože jsou nuceny popírat hodnověrnost vlastních pocitů a vnímání reality. Dítě si vlastně ani nemůže budovat nezdolnou sebedůvěru, protože musí ustavičně lhát o tom, co si myslí a co cítí. Prožívá pocity viny, přemýšlí nad tím, jestli mu ostatní věří. Pociť, že mu lidé nedůvěřují, se s ním může vléci i v dospívání; přestane o sobě cokoli sdělovat, neventiluje ani své názory. Spousta dospělých dětí alkoholiků bývá v dospělosti silně oštychavá, oslatně podobně jako Glenn.

Chce-li rodina udržet iluzi normalnosti, vyžaduje to od všech členů nebyvalé úsilí. Děti se pořád musejí mít na pozoru, bez ustání se bojí, že by mohly říct něco nepřistojného, a tím zradit rodinu. Pro jistotu proto ani nemájí kamarády, takže jsou osamocené, nikoho nemají.

Osamělost je vhání ještě hlouběji do rodinného marasmu. Dítě si buduje silný, avšak krutě pokrivený smysl pro loajalitu k lidem, s nimiž sdílí tajemství: k rodinným spiklencům. Silná a nekritická loajalita k rodičům se stává jejich druhou přirozeností. Tato slepá věrnost je trvale ničivou, ovládací silou i v dospělosti dětí alkoholiků. Právě proto Glenn nevyzval otce, aby z firmy odešel, i když kvůli otcovu chování trpěl provoz společnosti.

## Klučik, který tam nebyl

Rodina vynakládá obrovské úsilí na bezvýchodné pokusy zachránit alkoholika a vytvářavá v zastrašcích manévrech, a proto jí nezbyvá prakticky žádný čas na základní potřeby dětí ani pozornost pro ně. Děti alkoholiků si podobně jako děti neschopných rodičů připadají, jako by byly neviditelné. Rozjíždí se tak urputně začarovaný kruh, protože čím více problémů rodina má, tím děti potřebují větší citovou podporu.

Začali jsme s Glennem pracovat na odhalování spojitosti mezi jeho aktuálními obtížemi a citovou houpáčkou, kterou prožíval v dětství:

*Můj otec nikdy nedělal takové ty běžné věci jako tátové ostatních dětí. Nikdy jsme spolu nehráli fotbal ani jsme se spolu nedívali na sportovní přenosy v televizi. Vždycky mi odpovídal: „Nemám čas, možná potom.“ Na nicnedělání a opyjení se ale měl čas vždycky. Matka měla jinou výmluvu: „Nezatěžuj mě svými problémy, běž si hrát s kamarády.“ Jenže já záhadně kamarády neměl. Báť jsem se kohokoli pozval k nám domů. Rodiče mě ignorovali, bylo jim jedno, co provádím, dokud nemuseli kvůli mým průšvihům něco řešit.*

Pokývala jsem hlavou. „Aha, takže když jste nebyl vidět ani slyšet, bylo podle nich všechno v pořádku. Jaká pro vás byla tahle role neviditelného dítěte?“ Glenn posmutněl ještě víc. Pokračoval ve vyprávění:

*Bylo to přehemné. Většinou jsem si připadal jako strojek. Udělal bych cokoli, jen aby si mě všimli. Jednou, to mi bylo asi jedenáct, jsem šel ke kamarádovi domů. Jeho táta odložil peněženku na stůlek v předstíni. Vzal jsem si z ní pět dolarů. Doufal jsem, že mě při tom chytanou. Bylo mi úplně jedno, kdyby na mě řvali, hlavně aby věděli, že tam taky jsem.*

Glenn jako malé dítě pochopil, že jeho přítomnost je pro rodiče zátěž, nikoli požehnáním. Jeho citovou neviditelnost podporoval fakt, že v ní byl v relativním bezpečí před otcovými častými výbuchy násilí. Glenn vzpomíná:

*Kdykoli jsem otevřel pusku, táta mě uzemnil. Když jsem si dovolil na něj zvýšit hlas, zmlátil mě. Netrvalo mi*

*dlouho, abych pochopil, že ho nesmím naštvat. A když jsem se postavil mámě, rozbrečela se jako malé dítě. Pak se táta rozčílil a prostě někoho zmlátil páskem. Pak mi bylo ještě hůř, protože jsem za to mohl já. Došlo mi, že nejjistější je být co nejdříve pryč a moc se doma nezdržovat. Ve dvanácti jsem si našel práci, chodil jsem tam rovnou po škole. Domů jsem se vracel co nejpozději, klidně jsem lhal, jen abych tam nemusel. Pak jsem ráno začal chodit do školy o hodinu dřív, než jsem musel, abych se z domu dostal dřív, než se táta vzbudí. Dodnes cítím ten přššerný pocit osamělosti, když jsem sám seděl před školou a čekal, až se někdo objeví. Hrozné je, že si rodiče ani neušimli, že věčně někdo nejsem doma.*

Zeptala jsem se ho, jestli si myslí, že ho v dospělosti ovládná tenký strach, který mu v dětství nedovolil, aby se prosadil. Glenn smutně připustil:

*Nejspíš ano. Radši neříkám nic, čím bych mohl druhé urazit, i když to někdy ani nemůžu vydržet. Občas v sobě dusím tolik slov, až se bojím, že se z toho pozracím. Nedokážu se nikomu postavit, dokonce ani lidem, na nichž mi vůbec nezáleží. Jakmile mám pocit, že bych tím, co bych řekl, mohl někoho ranit, tak pro jistotu mlčím. Tečka.*

Glenn se stejně jako valná většina dospělých dětí alkoholiků cítil zodpovědný za pocity ostatních lidí, podobně jako přebíral odpovědnost za pocity matky i otce v době svého dětství. Dělal všechno možné, aby se vyhnul konfrontaci s rodiči, protože nechtěl být odpovědný za to, že někdo (včetně něj) dostane. Jako dítě si nemohl dovolit projevovat své pocity. Musel je potlačovat a v tomto vzorci chování pokračoval i v dospělosti. Když pomáhal mair-

ce uložit otce a přebíral odpovědnost za to, aby se otec nerozzlobil, aby jednal jako rodič, ne jako dítě. Jenže je-li dítě nuceno přijmout roli rodiče, přichází o svůj vzor, čímž je vážně ohrožen vývoj jeho sebepojetí. Destruktivní pře-vracení roli bohužel bývá v rodinách alkoholiků typické.

### „Nikdy jsem nemohl být dítě“

Ukázali jsme si a ještě si několikrát ukážeme, že k převracení rolí dochází téměř ve všech rodinách, v nichž hraje prim jedovatí rodiče. V rodině ovládané alkoholem obvyklejné dochází k tomu, že roli dítěte zaujme svým patetickým, nerozumným chováním rodič-alkoholik, který navíc stále něco potřebuje. Svou dětskou roli zatěžuje oltárně tak moc, až nenechává dětem žádný prostor.

Glenn vyrůstal v přesvědčení, že jeho úkolem je starat se o druhé a neočekával nic pro sebe.

*Vzpomínám si, jak za mnou matka pokaždé přiběhla, když táta začal vyvádět. Brečela a nařkala, že je nešťastná. „Co mám dělat?“ ptávala se mě. „Vy děti potřebujete tátu a já nemůžu začít chodit do práce.“ Rozčluje mě, jen když o tom mluvím. Sníval jsem o tom, že ji odvezu na ostrov, kde nás táta nenajde. Jakmile to šlo, slbil jsem jí, že se o ni postarám. A právě to teď dělám. Pořád jí dávám peníze, i když jich nemám dost ani pro sebe. Dokonce se starám i o táta, ačkoli mi to ničí firmu. Proč se pro změnu nenajde někdo, kdo by se postaral o mě?*

Glenna stále sužuje pocit viny za to, že v dětství ani v dospělosti nedokázal dát život svých rodičů do pořádku. Toužil po tom, aby našel ženu, která by o něj pečovala, ale nakonec se ocil ve vztahu s bezmocnou ženou, o níž se musel starat zase on. Glenn tušil, že to není ta pravá, když

si ji bral, ale tehdy pro něj bylo důležitější naplnit své přání o spasené a spásné rodině.

## Mýtus o napravování minulosti

Glenn zanedlouho pochopil, že si vzal alkoholického. Ale kdyby o tom věděl před svatbou, asi by si ji stejně vzal. Přesvědčil by sám sebe, že ji dokáže změnit. Dospělé děti alkoholiků si totiž velmi často berou opět alkoholiky. Lidé se diví, jak je možné, že člověk, který vyrůstal ve zmatku alkoholické rodiny, se rozhodl, že totéž trauma prožije znovu, jenže pro lidi je příznačná tendence opakovat známé vzorce pocitů bez ohledu na to, jak moc je předtím boľely nebo deplaty. Známé okolnosti jsou zdrojem bezpečí, zajišťují našemu životu řád. Víme, jaká platí pravidla; víme, co můžeme čekat.

Ještě důležitější je poznámka, že konflikty z minulosti opakujeme především v naději, že to tentokrát napravíme a vyhrajeme bitvu. Takového opakovaně přehrávání starých, bolestných událostí se nazývá „nukání k opakování“.

### „Tentokrát se mi to povede“

Nedokážu dostatečně zdůraznit, jak moc se toto nukání v životě prosazuje. Téměř všechny druhy sebezníčovajícího chování, především ty, jejichž prostřednictvím navazujeme a udržujeme partnerské vztahy, nám při konfrontaci s nukáním k opakování začínají dávat větší smysl. Glenn vám uvede vzorový příklad:

*Když jsem poznal Denise, netušil jsem, že pije. Jakmile jsem na to přišel, přestala pít skřývat. Opila se třikrát čtyřikrát týdně. Prosil jsem ji, aby s pítím přestala. Vzal jsem ji k několika lékařům. Žadonil jsem, aby se*

*vydala na setkání Anonymních alkoholiků. Všechn alkohol jsem zamkl do skřínky, ale víte, jak to chodí s alkoholiky... Vždycky si našla cestičku. Přestala pít jen ve chvíli, když jsem jí vyhrožoval, že od ní odejdu. Za nějakou dobu ji to ale přešlo a byli jsme zase na začátku.*

Glenn vyrůstal v domnění, že popření a zakryvací taktiky jsou normální součástí života, proto se v dospělosti rychle zabydlel ve vztahu, kde se objevovalo totéž. Jen doufal, že se mu tentokrát podaří manželku zachránit. U rodičů jako dítě neuspěl, v dospělosti viděl druhou šanci. Glenn si totiž slíbil, že do svého života již nikdy nepustí žádného alkoholika. Takový slib rovněž bývá pro děti alkoholiků typický. Hluboko vryté nukání k opakování bohužel bylo mnohem silnější než jeho vědomé sliby.

### „Proč se vracím pro víc a víc?“

Dalším nenaplněným slibem v důsledku působení minulosti bývá, že dotčený člověk nikdy nebude prožívat námitk a zneužívání coby běžné doprovodné jevy domácnosti, v níž žije alkoholik.

Jody je drobná černovlasá žena s velkýma očima. Je jí dvacet šest let. Na doporučení supervizora soukromé nemocnice, kde se léčí lidé závislí na návykových látkách, přišla na setkání terapeutické skupiny, kterou jsem tehdy vedla. Jody pracovala v nemocnici jako poradkyně pacientů vracejících se do běžného života. V minulosti byla závislá na alkoholu a brala drogy podobně jako většína poradenů angažujících se v léčebném programu. Poprvé jsme se setkali na malé oslavě v nemocnici, kde s kolegy slavila druhý rok úspěšného abstinnování.

Jody nedávno odešla ze vztahu s násilným mužem, který ji týral. Její supervizor měl obavy, že by mohla pod-

lehnout touze vrátit se do vztahu, proto jí doporučil, aby přišla na mou skupinu.

Posléze jsme si dohodli individuální terapii. Na prvním sezení působila Jody drsně a agresivně; měla pocit, že nepotřebuje pomoc. Zajímalo mě, kolik bolesti se skrývá za tou rádobou odvážnou fasádou. Její první slova zněla: „Řekli mi, ať koukám jí do terapie, nebo bych taky mohla přijít o práci. Co kdybyste mě nechala na pokoji a řekla jim, že jsem v pohodě a žádnou terapii nepotřebuju?“

„Jak tak poslouchám, jste z našeho setkání celá odvězaná,“ prohodila jsem. Obě jsme se zasmály. Napětí trochu povolilo. Řekla jsem jí, že vím, že za mnou nepřišla z vlastního rozhodnutí, ale když přišla, mohla by zkusit z našeho setkání něco vyčíst. Dohodly jsme se, že zkusí chodit na skupinu.

Začala jsem jí líčit, že se její kolegové bojí, aby se nevrátila k násilnickému příteli, Jody připustila, že jejich obavy nejsou neopodstatněné.

*Ten darebák mi hodně chybí. Je to šavřelý člověk, ale někdy si pustím pusu na špačt a on se naštve. Vím, že mě miluje, a pořád doufám, že to nějak dáme dohromady.*

Nadhodila jsem, že podle mého názoru zaměňuje lásku s týráním. Vyslovila jsem úvahu, že nevědomě potřebuje vyprovokovat přítele k agresi, protože jí tak ve vztahu vlastně dokazuje intenzitu své vášně. Zepřála jsem se jí, jestli by takové chování mohlo být pro ni příznacné, zda se něco podobného neodehrálo v předchozím vztahu. Jody se zamyslela a odpověděla mi:

*Podobný vztah jsem nejspíš měla s tátou. Byl to sto-procentní opilec, klidně mohl pít první ligu. Mlátil nás*

*hlava nehlava. Chodil domů opilý tak pětkrát do týdne. Když nás chtěl zmltit, našel si jakoukoli výmluvu. Mámu mlátil tak suroně, až jí tekla krev. Jenže máma nemohla udělat nic, aby ho v jeho řádění zastavila. Strašně se ho bála, nic si k němu nedovolila. Já ho prosila, aby toho nechal, ale byl to šílenec. Nechci ale, abyste si myslela, že táta byl bůhvíjaký hajzl, protože v době, kdy nepil, býval bezvadný. To pak byl můj nejlepší kámoš. Ty společně chvilu jsem milovala. Byli jsme jen my dva. Pořád na to ráda vzpomínám.*

Mnoho dětí alkoholiků dokáže přijmout nepřijatelné. Jody nevěděla, jak se chová správný táta, mohla se jediné domnívat, že když chce s tátou prožívat hezké chvíle, musí se vyrovnat i s těmi hroznými. Vybudovala si psychickou vazbu mezi láskou a týráním. Dospěla k přesvědčení, že jedno bez druhého neexistuje.

## System bratříčkování

Jodyin otec ji svým příkladem naučil, že by měla udělat cokoli, jen aby byl muž spokojený a nemusel ji pak bít. Jody si moc přála, aby byl otec spokojený, proto se v deseti letech vlastně stala jeho kamarádkou a začala pít s ním.

*Táta mi začal dávat ochutnat, nejdřív tak jednou týdně. Vábec mi to nechutnalo, ale když jsem se s ním napila, vždycky mu to udělalo radost. Když mi bylo jedenáct, došel do obchodu a přinesl láhev. Sedli jsme si do auta, společně jsme ji vypili a vyrazili jsme na projížďku. Nejdřív to byla úžasná zábava, ale brzy jsem dostala strach. Sice jsem byla ještě dítě, přesto mi*

*bylo jasné, že táta auto moc nezládá. Píla jsem s ním pořád, abych s ním měla něco, co neměl nikdo jiný. Pít nás spojovalo. Nakonec se mi pít začalo líbit, protože mě táta pak měl víc rád. Jenže se to stupňovalo a já do toho nakonec spadla taky.*

Prinejmenším jedno ze čtyř dětí alkoholiků se samo stane alkoholikem. Rada z nich poprvé ochutnala alkohol na popud rodiče, zpravidla ještě jako dítě. Pít opravdu vytváří speciální a obvykle i tajné pouto mezi rodičem a dítětem. Takový komplot připadá dítěti jako skvělé kamarádství s rodičem. Dítě se prostřednictvím alkoholu dostává co nejblíže ke stavu připomínajícího lásku a přijetí.

I když dítě není rodičem pobízeno k pití alkoholu, bývá v tomto směru velmi zranitelné a hrozba alkoholismu nad ním visí trvale. Prozatím nevíme, jak takový stav vzniká – je možné, že k němu přispívají genetické predispozice k závislosti nebo určitá biochemická porucha. Podle mého názoru jsou vlivnými faktory nápodoba rodičů, zejména prostřednictvím si osvojujeme některé druhy chování a mnohé názory, a identifikace s rodiči. Dospělé děti alkoholiků si z dětství přináší dědičtí vzteku, deprese, neschopnosti radovat se, podezřívavosti, narušených mezilidských vztahů, přehnaně rozvinutého smyslu pro odpovědnost. Rovněž byly vybaaveny „návodem“, jak se s tímto odkazem vyrovnat: pitím.

## Nesmíš nikomu věřit

První a nejdůležitější vztah naučil děti alkoholiků, že lidé, které milují, jim ubližují a chovají se hodně nepředvidatelně. Do dospělosti si proto přináší strach z blízkosti, obávají se intimních vztahů. Úspěšné vztahy dospělých lidí, ať milenecké či přátelské, vyžadují znač-

nou míru zranitelnosti, důvěry a otevřenosti, jenže právě tyto tendence se v rodině alkoholiků nevyplácejí. Rada dospělých dětí alkoholiků v důsledku hlubokých niterných konfliktů bývá přitahována k citově nedostupným lidem. Dospělé dítě si tak vytváří iluzi vztahu, ale nemusí řešit strachu z opravdové blízkosti. Jodyin přítel připomínající Jekylla a Hydea kopíroval chování jejího otce: někdy byl skvělý, jindy přišerný. Tím, že si Jody vybrala nevyrovnaného a tyranského partnera, jednak znovu prožívala již známé zkušenosti z dětství a jednak si tak pomáhala, že nikdy nebude muset vstoupit do nepoznaných vod skutečné intimity. Vší silou se držela mýtu, že její otec byl jediný člověk, který jí opravdu rozuměl. Její neochotou postavit se tváří v tvář tomuto mýtu, narušila její vztah nejen s kamarády, nýbrž i se mnou a s ostatními členy terapeutické skupiny. Mýtus v ní přežíval tak svěbytně, že mohl sebou nakonec zlomila hůl.

Dodnes si vzpomínám, jak jsem se trápila, když nám Jody na skupině oznámila, že odchází. Připomněla jsem jí naše první povídání o tom, že práce na sobě bude bolet a že bolest je součástí toho procesu. Na zlomek vteřiny se zdálo, že si to přeče jen rozmyslí, ale pak nám oznámila:

*Víte, nechci se vykašlat na táta. Nepřeju si, aby se na mě zlobil. A taky ho nechci před vámi pořád obhajovat. My se s tátou potřebujeme. Proč bych vám měla věřit víc než jemu? Stejně vám na mně nezáleží ani za mák. Kdyby mě něco trápilo, nepomohl by mi nikdo z vás.*

Jodyinu skupinu tvořili dospělí, kteří byli v dětství týráni nebo zneužíváni, takže věděli, čím Jody prošla. Vydání ji podporovali a chovali se k ní moc mile a s pochopením, ale to Jody nemohla přijmout. Pro byl svět nevyzpytatelně

místo hemžící se citovými vandaly. Byla přesvědčena o tom, že kdyby si kohokoli pustila k tělu, ublížil by jí a vykašlal by se na ni. Ironie je, že přesně takové tvrzení bylo šité na míru jejímu otci.

Nejhorším důsledkem otcova alkoholismu pro ni byla neschopnost důvěřovat druhým. Nemůžete-li věřit otci, tak komu jinému? Důvěra je vlastně nejslabší místo citového odpadu. Když se něco děje, umírá jako první.

Dospělé děti jedovatých rodičů velmi často bojují s neschopností důvěřovat druhým. Poznal to i Glenn:

*Kdykoli chtěla manželka něco dělat beze mě, třeba jen jít s kamarádkami na večeri, měl jsem strach. Báł jsem se, že mě oderhne. Nevěřil jsem jí. Děsilo mě, že si najde někoho lepšího než já a opustí mě kvůli němu. Chtěl jsem ji mít pořád pod kontrolou, aby byla u mě a já se nemusel ničeho bát.*

Stále se vracejícími tématy vztahů mnoha dospělých dětí alkoholiků bývají žárlivost, majetnické tendence a podezřívavost. Tyto děti velmi brzy pochopily, že vztahy spějí ke zradě a láska vede k bolesti.

### **„Ale věra jsi říkal, že je to v pohodě“**

Carla je vysoká žena s jemným hlasem, pracuje jako zubní hygienička. Na sezení začala docházet na doporučení své praktické lékařky, protože se domnívala, že Carliny vracející se bolesti hlavy by mohly mít psychický původ. Vzhledem k tomu, že bolesti hlavy bývají typickým příznakem potlačovaného vzteku, jsem se Carly záhy zeptala: „Kvůli čemu máte vztek?“ Ta otázka ji zaskočila nepřipravenou, ale po chvíli mi na ni odpovídala:

*Je to pravda, mám vztek. Na mámu. Je mi čtyřicet sedm a matka mi pořád řídí život. Třeba jako před měsícem. Měla jsem jet na skvělou dovolenou do Mexika. Moc jsem se těšila, ale tři dny před odjezdem mi zavolala matka. Jako by to tušila. Ani mě to nepřekvapilo. Bylo mi jasné, že pila, protože měla seřvalou tvář. Zdálo se, že předtím brečela. Oznamila mi, že táta odjel na čtrnácti dní rybařit a že má hroznou deprezi... Nemohla bych u ní pár dní zůstat? Řekla jsem jí, že mám naplánovanou dovolenou. Máma se rozbrečela. Snažila jsem se ji přesvědčit, aby jela k tetě, ale ona mi začala vyčítat, že ji nemám ráda a tak. Jedno vedlo k druhému a než jsem si uvědomila, co dělám, stibčila jsem jí, že to Mexico zruším a přijedu k ní. Stejně bych si to neužila, protože bych musela myslet na to, že je na dně.*

Rekla jsem Carle, že mi to připadá, jako by to pro ni ani nebyla žádná novinka. Přitakala:

*Ano, je to tak. Dělá to pořád, znám to odmalicka. Odjakžítva jsem se o ni musela starat, ale ona si toho nikdy neuvědomila. Věčně věkú na mě ječela. Nikdy jsem nevěděla, kterou tvář mi zase nastane, měnila se každou minutu. Neuměla jsem poznat, co by jí udělalo radost, měnilo se to. Když jsem jednou dostala z dějepisu čtyřku, bála jsem se jít domů. Čtyřka totiž zaváněla čtyřhodinovou přednáškou o tom, jak jsem nemožná, neudělná, že mě nebude žádný chlap chtít. Když jsem dorazila domů, ukázalo se, že máma má dobrou náladu. Podepsala mi zákovskou a řekla mi: „Jsi chytřá holka, se známkami si nedělej hlavu.“ Nemohla jsem tomu uvěřit. Jenže před večerí stihla své tradiční čtyři koktejly. Prostřela jsem stůl, ale zapomněla jsem na něj připravit slánku a pepřenku. Máma si*

*sedla ke stolu a vzápětí vybuchla, jako bych zapřičinila světovou válku nebo něco takového. Nechápal jsem, jak mě mohla přestat mi ráda jen proto, že jsem na stůl nepostavila sklenku s pepřenkou.*

Chování Carliny matky se pohybovalo v rozmezí mezi douhajicí láskou a dělbelskou krutostí, vždy v závislosti na její náladě, konzumaci alkoholu či, jak to podala Carla, „podle měsíčního cyklu“. Carla mi řekla, že s matkou jen zřídka kdy zažila normální, průměrný den. Carla se proto snažila předem odhadnout, jak by si mohla získat matčino uznání. Páda pod jejíma nohama bohužel připomínala tekuté písky; stejné chování jeden den matku potěšilo a druhý den kvůli němu vybuchla.

### „Za všechno můžeš ty!“

Všichni rodiče jsou do určité míry nedůslední, ovšem alkohol vydatně posiluje syndrom, který lze popsat tak, že tato věc je jeden den v pořádku, zatímco druhý den je nepřipustná. Vzhledem k tomu, že se vysílané signály i pravidla mění často a neočekávaně, děti se nikdy nepodaří uspět. Rodiče-alkoholici používají kritiku jako nástroj kontroly, takže bez ohledu na to, co dítě udělá, si rodič vždycky najde něco, co lze zkritizovat. Dítě se tak stává venil pro frustraci, mění se v obětního beránka, který může za všechno, co se rodičům nedaří. Rodič-alkoholik si tímto zákeřným způsobem obhájuje i ventiluje vlastní nedostatků. Dítě opakovaně dostává poselství: „Kdybys nedělala všechno špatně, maminka by nemusela pít.“ Carla k tomu dodala:

*Když mi bylo asi sedm, máma od rána dost nasínala. Po škole jsem pozvala k nám domů kamarádku. Obvyčejně jsem někoho nezvala, protože jsem nemohla nikdy tušit, jak moc bude máma opítá, ale tentokrát jsem od-*

*hadla, že bude po obědě vyspávat dopolední opici. S kamarádkou jsme si otevřely skříň a zkoušely si máminy věci a boty. Namalovaly jsme se její růžkou a tak. Najednou se rozletěly dveře a domně uřihla máma. Táhl to z ní na dálku. Málem jsem se strachy počůrala. Jakmile posřehla, že jsme si dovolily sáhnout na její věci, začala vřskat: „Už vím, proč sis sem přitáhla kamarádku... Špehujete mě! Pořád mě sleduješ. Proto musím pít, chápeš to? Ty bys dohnala k pít každého!“*

Carlina matka byla bez sebe. Kromě toho, že ponížila dětem, obvinila ji z toho, že pije kvůli ní. Carla byla příliš malá na to, aby si vyvodila, že matčina logika je pokřivená, proto přijala vinnu.

Carla si v hloubi duše stále myslela, že může za matčino pítí. Proto byla ochotná udělat tak zásadní věci, aby matce vyhověla. Zrušila dlouho očekávanou dovolenou, jen aby se znovu, samozřejmě marně, pokusila získat matčinu náklonnost.

Role obětního beránka je dětem v rodinách alkoholiků známa až příliš důvěrně. Některé se snaží naplňovat negativní sebepojetí tím, že se uchýlí k sebezníčováním či kriminálnímu chování. Jiní si nevědomky hledají způsob, jak by se potrestali. K tomu účelu slouží řada tělesných i duševních projevů, v případě Carly například bolestí hlavy.

### Zlaté dítě

Některé děti alkoholiků jsou vmanipulovány do role obětního beránka, jiné naopak sehrávají roli rodinného hrdiny, takzvané zlaté dítě. Za svou nezměrnou odpovědnost, kterou je nutno zvládat, bývají zaplavovány náklonností obou rodičů i ostatních lidí.

Na první pohled se zdá, že tento povrchní pozitivní přístup bude pro vývoj dětí mnohem příznivější než obětní beránek, ale není to tak. I tyto děti trpí deprivací a trápí je niterní démoni. Zlaté dítě se totiž snaží a snaží, jen aby dosáhlo nedosažitelných cílů v podobě dokonalosti. Tyto snahy je neopouštějí ani v dospělosti.

Před několika lety se do mého diskuzního pořadu v rádiu dovolal výzkumný pracovník v oboru chemie, Steve. Vyprávěl mi svůj příběh:

*Jsem jako zasažený bleskem. Je mi čtyřicet jedna let, v práci se mi výborně daří. Poslední dobou se ale nedokážu k ničemu rozhodnout. Prádně realizuji největší projekt svého života a vůbec se na něj nemůžu soustředit, přitom na mě závisí spousta lidí. Jsem z toho úplně vedle. Celý život se mi dařilo... chápáte? Ve škole jsem měl samé jedničky, dostal jsem ocenění za vynikající akademické výsledky, do věštiny věci jsem se pouštěl z vlastní iniciativy. Teď mi nic nejde.*

Položila jsem mu otázku, jestli se v jeho životě stalo něco, co by mohlo zapříčinit tak zásadní změnu. Odpověděl mi, že jeho otec odvezl na jednodku intenzivní péče kvůli vážnému poškození jater. Využila jsem, odkud vítr vane, a zeptala jsem se ho, jestli je jeho otec alkoholik. Steve mi po pár vteřinách odpověděl, že oba rodiče jsou alkoholici. Vyrůstal v domově plném zmatku, proto se upnul k učení a stal se z něj vynikající student.

*Každý si myslí, že jsem génius... prarodiče, učitelé, dokonce i rodiče... Tedy pokud byti sřizlivní. Byl jsem dokonalý syn, vzorný student a pak i dokonalý vědec, manžel, otec [hlas se mu zlomil]. Už toho mám dost, nechci být pořád dokonalý!*

Steve od dětství získával ocenění tím, že si na bedra bral ohlasy vyžadující nadprůměrné schopnosti, a zvládal je bravurou přesahující jeho věk. Nemohl si budovat základy sebeucty díky tomu, že by s ním ostatní jednali jako cennou lidskou bytostí, musel svou hodnotu dokazovat viditelnými výkony. Jeho sebeucta závisela na úspěších, oceněních a známkách, nikoli na vnitřní sebejistotě.

Jeho mimořádné úsilí patrně sloužilo i jako kompenzace. Svými supervýsledky a superschopností se možná nevědomě snažil vyrovnávat neschopnost rodičů.

Sdětila jsem Stevovi, že otcova nemoc evidentně ovela nedokončené záležitosti v jeho duši. Ujistila jsem ho, že si uvědomuju, jak těžké chvíle prožívá, a dodala jsem, že by je mohl využít k tomu, aby se začal zabývat palčivými tématy. Nabítila jsem mu své vysvětlení: když se stal rodným hrdinou, našel tak specifický způsob, jakým se vyrovnával se svým úděsným děstvím. Role hrdiny mu poskytla určitou dávku jistoty a jeho životu dodala strukturu. On se bohužel nikdy nenaucil, jak být k sobě vstřícný. A nyní, o mnoho let později, ho ustavičná honba za dokonalostí ve všech oblastech života, jak tomu u perfekcionista bývá, ochromila.

Steve pak na mé naléhání vyhledal odborníka, aby mu pomohl zvládnout stávající situaci a vyrovnat se s depřivací z dětství.

### „Musím mít vždycky a nad vším kontrolu“

Děti vyrůstající v rodině alkoholika čelí den co den nepředvídatelným a proměnlivým okolnostem i projevům chování. Není divu, že je nezřídka doprovází zahlcující potřeba kontrolovat všechno a všechny ve svém životě. Členm reagoval na bezmoc prožívanou v dětství tím, že si našel vlastní způsob získávání kontroly, navzdory své nesmělosti:

*Každý partnerský vztah jsem ukončoval já, a to i tehdy, když se vyvíjel docela dobře. Nejspíš jsem se bál, že kdybych se nerozešel já s partnerkou, nakonec by ona dala kopačky mně, takže jsem si tak udržoval kontrolu nad vztahem. A teď manželce a dětem ustavičně říkám, jak mají dělat tohle a tamto. Nemůžu si pomoci, potřebuju mít nad vším kontrolu. K vedení své firmy přistupuju stejně. Samozřejmě na zaměstnance neřvu, ale každý na mě pozná, když se mi něco nelíbí. Prý to ze mě vyzařuje na dálku. Pěkně je to štre. Na druhou stranu je to přece moje firma, ne?*

Glenm věřil, že se převzetím kontroly nad všemi oblastmi svého života vyhne šlenství z děstiví, které připomínalo horskou dráhu. Potíže se sebepraszováním ho pochopitelně přiměly, aby si našel jiné metody kontroly než asertivitu, proto se uchýlil k manipulativním metodám, například nevrlosti a rypání, a naučil se je zdahně ovládat. Jeho manipulativní chování bohužel vytvářelo odstup a negativní pocity mezi ním a lidmi, na nichž mu záleželo. Glennova potřeba kontrolovat lidi, která je příbuzná radě dospělých dětí alkoholiků, vyústila právě v to, čeho se obával nejvíce: v odmítnutí. Je ironické, že obrany, jež si v děstiví vybudoval proti osamění, mu v dospělosti přinesly zase jen osamění.

## **„Jak se opovazujes říkat o matce, že je alkoholická!“**

Iste-li dospělé dítě z rodiny alkoholika, je pravděpodobné, že vaše životní drama psal jeden rodič-alkoholik a druhý rodič-nealkoholik (na rozdíl od Steva, jehož oba rodiče byli alkoholici). V posledních letech se začínáme dozvídat více informací o roli rodiče-nealkoholika v těch-

to vztazích. Ve druhé kapitole jsme si uvedli, že se partnerovi alkoholika říkává člověk zřetězeně závislý, případně zprostředkovatel.

Jedná se o osobu, která navzdory trápení, jež jí způsobuje partnerovo pití, jej v něm nevědomě podporuje. Zřetězeně závislý člověk totiž partnerovi sděluje přijetím, že s ním vždycky může počítat, až bude třeba řešit důsledky jeho destruktivního chování. Lidé zřetězeně závislí ke rypou a zlobí se, nařkají, žadoní, stěžují si, vyhrožují a stanovují ultimáta, bývají však jen výjimečně ochotní podniknout razantní opatření a trvat na změně.

S Carlou se nám podařilo během terapie dospět k významnému pokroku. V první radě jsem chtěla vidět, jak probíhá komunikace s rodiči, proto jsem ji požádala, aby je pozvala na sezení. Jakmile dorazili, poznala jsem, že Carlina matka je vyvedená z míry. Zdálo se, že pozvání na sezení v ní okamžitě probudilo pocity viny. Začala jsem tedy mluvit o bolestné realitě Carlina děstiví. Její matka se rozplakala:

*Strázně se stydím. Vím, že jsem pro Carlu nebyla dobrá máma. Carlo, moc mě to mrzí, opravdu moc. Zkusím přestat s pitím. Myslím to vážně. Když budeš chít, začnu chodit na terapii.*

Sdětila jsem jí, že psychoterapie se při léčbě alkoholismu či jakékoli jiné závislosti sama o sobě neosvědčuje, je třeba propojit ji se specializovaným programem, například Anonymními alkoholiky. Carlina matka na mě začala naléhat:

*Ne, paní doktorko, nemůte mě, abych chodila na Anonymní alkoholiky. Udělám pro Carlu cokoli, jen tohle ne.*

V tu chvíli do hovoru rozloženě zasáhl Carlin otec:

*Nechte toho, moje manželka přece není žádná alkoholička! Je to úžasná žena a někdy si prostě dá pár sklencek, aby se uvolnila. Na světě jsou miliony lidí jako ona. Spousta lidí se tu a tam napije.*

Nastavila jsem mu zrcadlo destruktivního chování jeho manželky pro dceru. Upozornila jsem ho na nedostatek jeho angažovanosti při výchově dcery. Rozhněvaně vybuchl:

*Jsem velmi úspěšný muž a mám skvělou rodinu! Proč do tohohle musíte zatahovat mě a moji manželku? Změňte se na problémy mé dcery a nás z toho laskavě vynechte. Dcera vám platí za to, abyste se o ni postarala, o nás tady nejde. Manželka ani já nemáme potřeby takovéhle mrzutosti. Dobře, je možné, že manželka pije víc než většina lidí, ale zvládá to. A je pravda, že když se napije, bývá s ní život o poznání příjemnější a snazší.*

Carlin otec odmítl přijít na další sezení, ale její matka nakonec souhlasila, že začne docházet na Anonymní alkoholiky a zajde za mou kolegyní, aby zahájila terapii. Následoval úžasný a naprosto nečekaný sled událostí. Carlina matka přestala pít. U jejího otce se objevily vážné zažívací problémy, pro něž lékař – jak mi Carla sdělila – nedokázal najít vysvětlení.

Zjevně se narušila rovnováha rodiny. Ukázalo se, že Carlin otec dokázal žít a fungovat pouze ve stavu naprostého popření. Rodiny alkoholiků totiž mívají choulostivou rovnováhu. Každý má povinnost zastávat přidělenou roli. Jakmile Carla a její matka začaly aktivně pracovat na svých problémech, role otce se povážlivě

zakymácela. Carlin otec byl ve společnosti obdivován za vzor oddanosti a věrnosti. Carla si pamatuje, jak mu příbuzní říkávali, že by se měl stát kandidátem na světe, proto byl neuvěřitelně shovívavý a tolerantní. Ve skutečnosti se však choval jako člověk podléhající klasické ztěžené závislosti. Popřením uděloval manželce svolení k tomu, aby setravávala v roli politováníhodné alkoholičky. On tak získával v rodině moc. Jakmile se manželka ocitla v alkoholovém opojení, mohl rodinu řídit tak, jak uznal za vhodné.

Carla docházela s matkou na rodinnou terapii. Matka si začínala uvědomovat, že manželova sebeúcta do vysoké míry závisela na možnosti ovládat rodinu podle vlastních představ. Alkoholismus manželky a tělesné duševní obtíže dcery z něj zdánlivě činily jediného schopného člena rodiny. Otec si pro vnější svět nasazoval tvář schopného a mocného člověka, ale v nitru byl – stejně jako většina ztěžžené závislých lidí – až děsivě nejistý. Zvolil si partnerku, která nastavila zrcadlo jeho skutečným poctím o sobě. To dělá ostatně většina lidí. Volba neschopné partnerky mu umožnila cítit se nadřazeně, silně.

Carlina matka je abstinující alkoholička, ve vztahu s dcerou i manželem realizuje velmi pozitivní změny. Manželovy problémy se žaludkem a trávením neustaly. To se ovšem dalo předpokládat.

Glennova matka byla na rozdíl od Carlina otce ztěžženě závislá v tom smyslu, že si plně uvědomovala hrůznost manželova pití a zneužívání dětí, které se s tím pojilo. Bohužel nebyla schopná ani ochotná dát podnět k efektivnímu zásahu. Glenn mi sdělil:

*Matce je skoro sedmdesát a já si pořád lámou hlavu nad tím, proč dovolila tátovi, aby nás týral. Proč mu tolerovala, aby bil děti? Přece musel existovat někdo,*

za kým by mohla zajít, kdo by mohl pomoci. Jenže máma je jako pokážená gramofonová deska, stále dokola opakuje: „Vy vůbec nevíte, jaké to tehdy bylo pro ženy. Všichni od nich očekávali, že budou manžela podporovat, ať se děje cokoli. O takových věcech se otevřeně nemluvílo. Teď jo. Kam jsem tehdy měla jít? Co jsem měla dělat?“

Glennova matka se prostě nechala zahltit rodinnou bouří. Její bezmocnost v kombinaci s narušeným smyslem pro věrnost umožňovaly jejímu manželovi, aby pokračoval v nehorázném chování. Glennova matka se – podobně jako mnozí zřetězené závislí lidé – vrátila do dětství, takže opravdové děti zůstaly bez ochrany. Glenn se dodnes zmltá mezi potřebou zachránit dětskou matku a zlobou, že se o něj nepostarala.

## Nepohádkové konce

Pro rodiny alkoholiků platí pohádkové konce „a žijí spokojeně dodnes“ jen výjimečně. V tom nejlepším případě převezme rodič-alkoholik plnou zodpovědnost za své chování, začne se léčit a vykročí na cestu abstinence. Potvrdí a přijmou hrůzy dětství svého dítěte a bude se snažit, aby se stal zodpovědným, milujícím rodičem.

Realita bohužel bývá od ideálu na hony vzdálená. Píť, popření a narušené vnímání reality zpravidla pokračuje až do smrti obou rodičů. Řada dospělých dětí alkoholiků lpe na naději, že se jejich rodina zázračně změní a všechno bude v pořádku, jenže přílišné ulpívání na této naději představuje spíš hrozbu pádu z hodně vysoké výšky. Glenn na to přišel obzvlášť bolestným způsobem:

Asi před rokem mi táta poprvé v životě řekl, že mě má rád. Objal jsem ho a poděkoval jsem mu, ale stejně mi tak neynahradil všechny ty roky a nadávky, jak jsem nemožný. Byla to ironie sama, protože právě o té chvíli jsem snil celý život.

Glenn se sice dočkal tolik očekávaného „mám tě rád“, ale nestačilo to. Připadal si prázdný. Byla to slova, ale nenáležoval čín. Otec stále pil. Glennova chyba spočívala v očekávání, že se otec změní.

Jste-li dospělé dítě z rodiny alkoholika, mějte na paměti, že klíčem k získání kontroly nad vlastním životem je možnost změnit se bez ohledu na potenciální změnu rodičů. Váš pocit pohody nemusí záviset na rodičích. Můžete se vypořádat s traumatem svého dětství a jejich nadvládou nad svým dospělým životem, i když se rodiče v ničem nezmění. Tuhle těžkou práci ovšem musíte odříct sami.

Všem klientům pocházejícím z rodin, jimž vládl alkohol či drogy, připomínám, že mohou naši společnou práci podpořit tím, že začnou docházet na skupiny Dospělých dětí alkoholiků či podobných organizací. Tyto skupiny totiž členům nabízejí vynikající podporu: sdílením zkušeností a pocitů si děti alkoholiků a fetáků uvědomí, že v tom nejsou samy. Konečně se mohou neohroženě podívat na dinosaura v obyčejném pokoji. A právě to je první krok k jeho vyhánění z bytu.