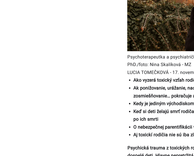
Customize appearance

Natália Kaščáková o toxických vzťahoch: „V ambulancii sa stretávam s tým, že psychicky alebo inak týrané deti si želajú, aby ich rodičia už zomreli."



Psychoterapeutka a psychiatrička MUDr. Natália Kaščáková, PhD./foto: Nina Sluková - MZ

LUCIA TOMECKOVÁ - 17. novembra 2022

- **Ako vyzerá toxický vzťah rodičov a detaťom**
- **Ak ponižovanie, urážanie, nadmerné kritizovanie, znemožňovanie,... považuje aj v dospelosti**
- **Kedy je jedným výsledkom celkovo prevalí kontakty**
- **Keď si deti želajú smrť rodičia a nespriznávajú vzťahy plnohodnotnú po ich smrti**
- **O nebezpečnej parentifikácii v rodinách**
- **Aj toxickí rodičia nie sú ľuo zlí, ale aj dobrí**

Psychická trauma z toxických rodičov dokáže paralyzovať aj už dospelé deti. Hlavne napriečtiská vie nahlodať psychiku človeka na celý život. Toxickí rodičia totiž vedia narušiť spochybniť základné životné istoty dieťaťa. Dokonca zásadne ovplyvniť aj jeho fyzické zdravie.

Psychoterapeutka a psychiatrička s 25 ročnou praxou MUDr. Natália Kaščáková, PhD., ktorá pôsobí v Bratislave, ale aj na Palackého univerzite v Olomouci či vo Viedni, takéto prípady pozná. Prežitá různorodé traumy z detstva lieči často. Aj tie, ktoré sa napriek už dávnej dospelosti deti dlaňí bria v rodine, či sa dokonca začali prenášať aj na jej ďalšie generácie. Práve toxické vzťahy v rodinách môžu viesť k vážnym psychickým a psychosomatickým poruchám, k problémom vo vzťahoch k vlastným deťom, či k partnerským a pracovným ťažkostiam.

Psychiatrička si nemyslí, že by sa vzťahy v rodinách všetkým dalo hojiť. Podľa nej sa o nich len viac verejne hovorí: *„Za zdravý a bezpečný vzťah dospelého dieťaťa a rodičmi považujeme ten, ktorý vychádza z kvalitného vzťahu v detstve. Spočiatku nalej evolučný vývoj je, že sa vierne nelaďí na spoločnosť sa spriavame voči deťom a tým, ktorí potrebujú pomoc a podporu. Optimálne je, keď je v veľkých rokoch, spravidla prvých 3 rokov života, vzťahová osoba takmer kontinuálne dostupná, duchom prítomná a dokáže sa naladiť na potreby dieťaťa. Ak to takto nefunguje, môže nastať problém,"* vysvetľuje odborníčka. Upozorňuje, že práve prvé roky života sú veľmi dôležité, pretože sa na rodičia dokáže naladiť na potreby dieťaťa, je veľká šanca, že z neho vyrastie zdravý dospelý, ktorý vie dobre nadväzovať stabilné vzťahy. *„Môže mať samozrejme aj nejaké genetické predispozície k ochoreniu, ale ak prežije čiastočné detstvo, je väčšia šanca, že zvládne neprospešné alebo zo dobre žiť,"* vysvetľuje v rozhovore pre Dalito.sk

Čo ale robiť, ak dieťa vychovávajú toxickí rodičia, pred ktorými sa nedokáže uchrániť ani v dospelosti? Nemusí byť priamo vždy ten o telesné tresty či sexuálne znevažovanie. Aj formy psychického týrania dieťa sa niekedy končia až úplným prerušením kontaktov v rodine.

Nesmieme zabúdať ani na tieto formy, ktoré môžu nesmierne deťom ublížiť na celý život. Emočné týranie deti nie je na prvý pohľad viditeľné. Okolie si nevšimne, že dieťa bolo rodičmi celé detstvo zosmiešňované, nadmerne kritizované, slovne ponižované ... V mnohých rodinách je to dodnes zaužívané a takéto správanie niekedy pokračuje aj noci už dospelému dieťaťu. Samozrejme, ak sú rodičia telo, až ich nebiju, ale v emočnej týrania, ako je ponižovanie, urážanie, nadmerné kritizovanie, zosmiešňovanie a neustále slovné hrubé zaobchádzanie voči dospelým deťatom, pokračujú.

Je to dôvod na ukončenie kontaktu s takými rodičmi?

Keď pokračuje tento spôsob komunikácie elite aj v dospelosti a rodičia sa stále snažia dieťa manipulovať a jeho rozhodnutiach, je to škodlivé. Aj to, že nebol použitá dospelé deťa ako svojho spoveníka, aby mu pomáhal v jeho partnerských trápeniach. Tomu hovoríme parentifikácia, teda inedzi rodičmi a dieťmi sa vytvorila rola vo vzťahoch. Aj to je pre dieťa toxické, pretože to má byť presne naopak. Dospelé dieťa, ktoré má emočne dobrý a bezpečný vzťah s rodičmi, tak má skôr tendenciu vyhľadať radcu a poprosiť ho o pomoc. A nakoniec, nadol môže pri svojich vzťahových problémoch s pomoc počiadať svojho partnera, svojich priateľov alebo svojich rodičov, ale predsa nie svojo, toci už dospelé, dieťa.

Čo však v prípade, ak má už dieťa svoju rodinu a toxickí rodičia ho stále vťahujú do ich emočného vydierania? Snaží sa ju chrániť rodinu a prerušiť kontakty, ale okolie mu to vyčíta: Veď sú to tejto rodičia!

Pri emočnom násilí toxických rodičov majú mladí často svoje dôvody, prečo s nimi prerušia kontakty. Väčšinou k tomu dôjde tak, že postupne a začnú viac a viac uvedomovať, že kontakt s rodičmi, kde je neustále z ich strany psychický nátlak, im spôsobuje vážne ťažkosti. Napríklad poruchy spánku, depresie, zábrotné stavy. Často to vše až do telesných prejavov, do tlakov na hrudi, bolesti žalúdka a dieťa prísom cítí pocit spojitosť s kontaktom s rodičmi. Alebo im to dlaňalu zasahuje do partnerského vzťahu. Nevie si s tým nijako poradiť. Ak nefunguje ani časovo ohraničený kontakt s takýmito rodičom, osobný či telefonický, tak potom je to pre dospelé dieťa jedine riešenie.

A čo keď nastúpi pocit viny voči toxickým rodičom?

Samozrejme, že sa to môže stať, preteže v naš stále existuje nejaká detská časť, ktorá nevzdáva potrebuje rodiču na rodičia. Dokonca aj na rodičov, ktorí robia deťom veľmi zlé veci. Ani toxickí rodičia nie sú iba zlí a dobrí. Takže je prirodzené, že detská časť dospelého pri prerušení kontaktu pocítia výčitky. Ale aj ak ide stále o veľmi silný nátlak, je to v tejto fáze. Nie je však na mieste tlačiť na dospelé dieťa, aby obnovilo kontakt s rodičmi, ktorí sú pre neho extrémne škodliví.

Ako sa dieťa osloboďi od toxických rodičov, aby vnútorne nezlilo žiadnu bolesť?

Je to veľmi náročné. Pokiaľ to nastojí a sebe nepracuje, tak si to môže poslať celý život. Dobré je, byť si toho vedomý a pokúsiť sa to spracovať so psychoterapeutom. Dospelý človek potom spracúva svoje psychické zranenia z toxického prostredia. Veľmi môže mať dôsledky na jeho zdravie, vzťahy a práca a tiež musí pracovať s pocitmi viny a výčitkami. Výčitky, že neuctuje vzťah s toxickými rodičom môžu byť naozaj veľké. Niekedy môže pomôcť až odborník.

Takýto rodičia ak neuznajú s dieťaťa, tak sa zamerajú na vnúčatá. Ako ich majú ich rodičia chrániť? Majú zakázať kontakt aj s nimi?

Je dobré, aby vnúčatá mali kontakt so starými rodičmi. Je to ale o mere, ako sa dlí vzťahy v rodine prejavujú pri vnúčatách. Pozitívne prípadí, kde žena úplne prerušila kontakty s mamou, deti k rodičom posielala len so svojím manželom, takže boli stále pod dohľadom. Kontakt s mamou obmedzila až po viacerých rokoch. Čiastočne si totiž za tie roky spracovala vzťah s toxickým rodičom a uvedomila si, že je mama bola vlastne vážne psychicky chorá a tiež traumatizovaná a nepodarilo sa jej inak nový spracovať, naučte sa správať inak ani nedokázala. Vždy je to prípad k prípadu. Niekedy je naozaj jednoznačné rozhodnutie celkovo prevalí kontakty.

Naozaj také dieťa nemusí mať výčitky svedomia?

Naozaj, hovorím, je dôležité, aby to dieťa s seba spracovalo. V našej spoločnosti, rovnako aj je ako odborníčka, máme tendenciu čo najviac skúšky napriek vzťahy. Aby fungovali a fuška sa v nich aj dobre cítil. Ale niekedy to skrátka nejde. Niekedy je ani radcí neuvedomuje, alebo s tým nechce ani pracovať, alebo úplne bezpečnejšie fungovať, ktorí by mohol spochybňovať vzťahy dospelému dieťaťu. Nevidí ich a na všetko má zdôvodnenia. Napríklad, „preto bola potrebná taká prísna výchova, aby som svoje deťa pripravil na tažký život vonku..." Toxický rodič má vždy zdôvodnenie pre svoje správanie a nechce a ani neuzná, že na zlom vzťahu a dieťaťom má svoj podiel.

Dajú sa také pokazené vzťahy vôbec napraviť?

Dajú, ale ale niekto to ide, aby takýto rodič časom dokázal uznať, že toto a toto som asi nerobil príliš dobre a v tomto som šo asi zlyhal. Poznám prípady, kedy je rodič natoľko toxický, že z hľadiska dospelého dieťaťa je naozaj lepšie ten vzťah prerušiť. Inak by sa to vážne mohlo odraziť na jeho zdraví a spôsobiť aj vážne ochorenia. Dokonca môžu celkovo zastaviť vývoj dieťaťa alebo v dospelosti znížiť jeho vlastný partnerský vzťah.

Čo ak to dlaňe sa tak dlaňalo, že dieťa si želá aj smrť rodičov, lebo iné riešenie nevidí?

Aj ja sa v ambulancii stretávam s tým, že psychicky alebo inak týrané deti si želajú, aby ich rodičia už zomreli. Ich dlaňí je na rodičov také extrémne, za to čo im v detstve robili či robia dlaňí, že majú dokonca aj vrazivé fantázie. Napríklad si želajú, aby z nimi padlo lietadlo.

Čuhu je to znak?

Je to znak extrémnej zlosti a nenávisti, ktorá si takto nachádza cestu von.

A nie je to skôr znak bezradoje?

Bezradoj možno v tom, že tie vzťahy sa nezlepšujú, ba zhoršujú. Niektorí toxickí rodičia dokážu nezistale narušať integritu dieťaťa aj jeho život už aj ako dospelého, až to skončí tým, že si deti pripadajú smrť. Psychické týranie vie veľmi bolieť, takže je normálne mať takéto fantázie. Ale spravidla je za tým zlosť a nenávisť, teda veľmi silné negatívne pocity.

Môže v niektorých ťažkých prípadoch psychického týrania dieťa skutočne vyvolať aj smrť rodiča?

Poznám prípady, kde sa smrťou vyriešil celý problém a človek s psychózou prestal mať psychotické prejavy. Ale nespracovaný vzťahy pôsobia aj po smrti rodiča. Smrťou sa vôbec uzavrieť nejaký toxický vzťah, ale ak to človek nemá šancu spracovať, môže tými byť zaťažený až do konca života.

Ako sa dieťa rozhodne úplne prerušiť kontakty s rodinou, má to urobiť neskôr?

Toto je veľmi individuálne a nedá sa v tomto prosáť plošne. Dokonca ani neradím, aby niekto pri toxických rodičoch prerušil kontakty. Na to by mal každý prísť sám či to cíte urobiť a ako. Veľa ľudí to skúša cez postupné vzďalňovanie sa a minimalizovanie kontaktov. Niekedy pomôže, že dospelé dieťa si kontakt s takými rodičmi samo ohraničí, ale nepreruší to úplne. Určí si minimum času kontaktu, ktorý funguje dobre. Napríklad, že nie na návštevu raz za čas, ale určí si bezpečný rámec. Tiež, akonáhle to začne byť problematické, tak ukončí debatu a vzdiahadza, aby sa to nevyeskalovalo do vážnych obviňovaní a výčitiek, vyvolávaní pocitov viny a podobne.

Čo ak to už tak nefunguje?

Tak je to už naozaj veľmi individuálne. Niekedy sa nevzíve, alebo predukuje kontakt s nimi naozaj na minimum. Najdôležitejšie však je, aby na to človek prišiel sám, že to takto potrebuje a takto je to pre neho zmysluplné. Nemali by sme my byť tí, ktorí to niekomu radia z vonka.

Majú to psychickí týraní deti vyvrcholiť vlastným dlaňom, že ich starí rodičia nedajú aj veľmi ublížiť?

Aj toto je veľmi individuálne a záleží to od zvelosti deti aj vnúčat. Niekedy je naozaj dobré v primeranom veku vysvetliť to ďalšej generácii aj dopredu. Mladšie ročníky si však spravidla samé všimnú, že v rodine niečo nefunguje. Dieťa samé príde za rodičmi. Že mami, toto a toto mi povedala babka, dedko toto urobil a je to divné. Presne to je priestor na rozhovor a čas to dlaňalu primerane vysvetliť.

Ponižovanie, podceňovanie, znevažovanie, fabulovanie, ale aj prekrúcanie minulosti, vymýšľanie si o dlaňalu udalostí, ktoré sa vôbec nestali sú znakmi toxických rodičov. Má sa voči tomu dieťa brániť aspoň v dospelosti, alebo to už má nechať tak?

S takými rodičom nemá žiadny význam sa hádať o pravde. Vôbec. S tým sa naozaj nedá nič urobiť. U dospelého to spôsobuje veľký bezmocnosť, lebo nech robí čo robí, aj tak nevyhovie nič. Naozaj to nemá zmysel.

Dieťa na prahu dospelosti určitú chvíľu Dovažuje však žije usporiadaným životom, ale rodiča mu chýba z mladosti prijomitajú dokola.

Samozrejme, že aj to toockr! Vedí to je z mnoužití. Všetci ríšaa chyby a občas urobia veci, ktoré by dnes urobili inak. Okrem toho, je naozaj v poriadku občas urobiť aj chybu, dôležité je je ale napravať. Netreba na tu pozadovať pri každom stretnutí. Pre dospelé a alebo aj úspešné dieťa to môže byť mimoriadne frustrujúce. Na rodinných stretnutiach sa to niekedy deje, že sa neustále vyťahujú veci z minulosti a vždy skončia vlastne pri tom istom.

Čo v takom prípade, ak rodiča žijú v nadránu partnerskom vzťahu, ktorí nedia tým, že jeden niečuje k jednému dlaňalu, druhý k druhému, až sa súrodenci definitívne odcudzia?

Rozdeľovanie súrodencov býva v takýchto prípadoch naozaj časté. Primárne sa však môže stať, že súrodenci si nakoniec s dospelosti ku sebe nájdu cestu na základe otrovnného rodinného o tom, ako každý z nich vnímal svoje bytie v rodine. Môžu tak naozaj spoločne zistiť, že to mali okaja podobné, len každý sa inak prejavoval. Niekto to predtiaľ silno emocionálne až do veľkých úzkostí a niekto sa zasa iba tváril, že ho to netýka a prirodzene vnútorne týpal alebo mal telesné prejavy. Taký rozhovor sú naozaj môže dlaňiť. Je dobré sa o to aspoň pokúsiť. Potom sú to otázne momenty, lebo sú v dlaňalu je to často tak, že je si myslím, že ty si myslíš, on si myslí, že ty si myslíš ... proste je to úplne inak, takže naozaj dobré sa o tom porozprávať.

Má vôbec šancu dospelé dieťa psychopatického rodiča prinútiť k liečbe?

Prieve, v tom je to ozákalie, že ak si rodič nie je vôbec vedomý že niekoho psychicky týra, alebo nepovažuje to za niečo škodlivé a odmieta svoj podiel vinv, je to vlastne nemožné. Často totiž ide o človeka, ktorý je emocionálne nezrelý, môže mať akcentované niektoré osobnostné črty alebo mať poruchu osobnosti alebo je nejak inak závažne psychicky chorý. Niekedy je schopný si to uznať. Tam skôr vidím šancu v tom, aby sa proti takémuto rodičovi naozaj dospelé dieťa chránil, prestúpe je malá šancu, že sa rodič začne liečiť. Aj keď poznám prípad, keď dospelý syn začal chodiť na psychoterapiu. Nevedel nám začal meniť správanie sa chodil voči otcovi. Podarilo sa mu dosiahnuť to, že otec sa nad tým začal pozastavovať a sám chcel vyhľadať pomoc. Viedť totiž, ako sa synovi začína dariť, mení svoje správanie a ako sa im zlepšuje vzťah. Takže poznám aj také prípady, keby sa prekvapivo udeje nejaká snaha o zmenu, ale častejšie sa u pacientov stretávam s tým, že zo strany toxických rodičov snahy o zmenu neprichádzajú.

Existuje na liečbu takýchto nezdravých vzťahov všeobecná rada?

Vždy je to veľmi individuálne. Najlepšie je si uvedomiť, čo toxický vzťah s rodičom spôsobuje dospelému dieťaťu. Vrátane spomienok a spoločných zážitkov z detstva. Totiž, aj keď dieťa už nemá kontakt s rodičmi, trauma zo vzťahu s rodičmi sa nehu môže pôsobiť stále. Sú totiž uložené v telovej implicitnej pamäti. Telesné spomienky sa tak môžu vynárať v citových situáciách, ktoré sú dospelému dieťaťu, alebo prípomínať rôzne situácie s rodičmi. A vtedy je naozaj dobré vyhľadať odborníka a za jeho pomoci tomu porozumieť kedy a prečo sa to spúšťa. Zistiť, ktorí sa tie napúšťe tamy, ktoré sa v ďalšej ozývajú. Niekedy sú to toxické vety a výjadrenia, z ktorého potom pramení aj pocitý k sebe samému. Napríklad zrážená sebahodnota a sebaúcta. Keď niekto stále počúva, že nič nedokáže, je neschopný dotiahnuť ani vysoké školy, alebo má čo robiť s nadmerným alkoholom, ako to niekedo skúmal, alebo ho rodičia nestavajú s niekým porovnávajú, tak to si človek potom nevie celý život ani odviesť a vytvára si to na naprisk tomu, že už ani nie je v kontakte s rodičmi.

Dá sa toho „múzomého hlasu" vôbec zbaviť?

Naštastie, mozog je veľmi plastický a aj keď sú tam stané rany, dokážu sa vyhoiť aj nové prepojenia. Napríd vet „zapnejúce" dobré zážitky a vzťahy s partnerom, a priatelmi či terapeutom. Takže k „uprave" môže prísť. Toxické vzťahy s rodičmi často ľudia predtvajú aj rez rôzne psychosomatické ťažkosti (problémy s tráviením, bolenie srdca, stiahnutie na hrudníku, problém so spánom, melódy, paralýza až znehybnenie). Je dôležité to rozpoznať, že ide o dôsledok nespracovaných problémov so vzťahu s rodičmi. Pomáha vzdať prospelnúa, napríklad uvedomiť si, že je v najlepšej situácii spustiť napätie myšlienka či úvaha, ktorá vracia človeka do minulosti a hneď sa címe ťažšiaš. Jedna vysokoúčinná je pri kontakte s matkou vždy upadne do paralýzy a nedokáže sa ozistedi a učiť sa. Niekoľko hodín je potom znechútená. Povedal, že sa učí technike, čo má so sebou vziať, aby si to najrýchlejšie pomohla. Sú na to špeciálne postupy.

Je dôležité, aby rodičia aj dospelým deťom nezabudli povedať, že ich majú radi?

Prejavy náklonnosti a lásky a dospelých môžu byť aj slovné, ale nemusí to byť vyjovnedané za každú cenu. Dospelé dieťa by to však malo vnímať aj z nemeteľných prejavov, z toho, ako mu rodič načúva, ako naňho reaguje, ako ho prijíma, teda podľa správania a činov rodičov.

(Ak sa vám tento článok páčil, redakcii Dalito.sk môžete darovať lájku)