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 Skalíková - MZ

LUCIA TOMEČKOVÁ - 17. novembra 2022

- **Ako vyzerá toxický vzťah rodičov s dieťaťom**
- **Ak ponižovanie, urážanie, nadmerné kritizovanie, zosmiešňovanie… pokračuje aj v dospelosti**
- **Kedy je jediným východiskom celkovo prerušiť kontakty**
- **Keď si deti želajú smrť rodiča a nespracované vzťahy pôsobia aj po ich smrti**
- **O nebezpečnej parentifikácii v rodinách**
- **Aj toxickí rodičia nie sú iba zlí, ale aj dobrí**

Psychická trauma z toxických rodičov dokáže paralyzovať aj už dospelé deti. Hlavne nepretržitá vie nahlodať psychiku človeka na celý život. Toxickí rodičia totiž vedia navždy 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. Prežité rôznorodé traumy z detstva lieči často. Aj tie, ktoré sa napriek už dávnej dospelosti detí ďalej šíria v rodine, či sa dokonca začali prenášať aj na jej ďalšie generácie. Práve toxické vzťahy v rodinách môžu viesť k rôznym 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 výrazne zhoršovali. Podľa nej sa o nich len viac verejne hovorí. *„Za zdravý a bezpečný vzťah dospelého dieťaťa s rodičmi považujeme ten, ktorý vychádza z kvalitného vzťahu v detstve. Súčasťou našej evolučnej výbavy je, že sa vieme naladiť na opatrujúce sa správanie voči deťom a tým, ktorí potrebujú pomoc a podporu. Optimálne je, keď je v raných 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. Upozornila, že práve prvé roky života sú veľmi dôležité, pretože ak sa rodičia dokážu naladiť na potreby dieťaťa, je veľká šanca, že z neho vyrastie zdravý dospelý, ktorý vie dobre nadväzovať stabilné vzťahy. *„Môže mať samozrejme aj nejakú genetickú predispozíciu k ochoreniu, ale ak prežilo šťastné detstvo, je väčšia šanca, že ochorenie neprepukne alebo sa dobre lieči,“* vysvetľuje v rozhovore pre Dalito.sk

Čo ale robiť, ak dieťa vychovávajú toxickí rodičia, pred ktorými sa nedokážu uchrániť ani v dospelosti? Nemusí ísť pritom vždy len o telesné tresty či sexuálne zneužívanie. Aj formy psychického týrania detí 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 detí 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 voči už dospelému dieťaťu. Samozrejme, ak ich rodičia bili, už ich nebijú, ale v emočnej forme týrania, ako je ponižovanie, urážanie, nadmerné kritizovanie, zosmiešňovanie a neustále slovné hrubé zaobchádzanie voči dospelým dieťaťom, pokračujú.

Je to dôvod na ukončenie kontaktu s takými rodičmi?

Keď pokračuje tento spôsob komunikácie ešte aj v dospelosti a rodičia sa stále snažia dieťa manipulovať v jeho rozhodnutiach, je to škodlivé. Aj to, že rodič používa dospelé dieťa ako svojho spovedníka, aby mu pomáhal v jeho partnerských trápeniach. Tomu hovoríme parentifikácia, teda medzi rodičmi a deťmi sa vymenia role 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 rodiča a poprosiť ho o pomoc. A nakoniec, rodič môže pri svojich vzťahových problémoch o pomoc požiadať svojho partnera, svojich priateľov alebo svojich rodičov, ale predsa nie svoje, hoci 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 aj chrániť rodinu a prerušiť kontakty, ale okolie mu to vyčíta: Veď sú to tvoji rodičia!

Pri emočnom násilí toxických rodičov majú mladí často svoje dôvody, prečo s nimi prerušia kontakty. Väčšinou k tomu dôjde tak, že postupne si 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, úzkostné stavy, často to ide až do telesných prejavov, do tlakov na hrudi, bolestí žalúdka a dieťa pritom cíti jasnú spojitosť s kontaktom s rodičmi. Alebo im to dieťaťu zasahuje do partnerského vzťahu. Nevie si s tým nijako poradiť. Ak nefunguje ani časovo ohraničený kontakt s takýmto rodičom, osobný či telefonický, tak potom je to pre dospelé dieťa jediné riešenie.

A čo keď nastúpi pocit viny voči toxickým rodičom?

Samozrejme, že sa to môže stať, pretože v nás stále existuje nejaká detská časť, ktorá neustále potrebuje väzbu na rodiča. Dokonca aj na rodičov, ktorí robia deťom veľmi zlé veci. Ani toxickí rodičia nie sú iba zlí a dokážu byť aj dobrí. Takže je prirodzené, že detská časť dospelého pri prerušení kontaktu pociťuje výčitky. No a ak ide ešte o veriacu rodinu, je to o to ťažšie. Nie je však na mieste tlačiť na dospelé dieťa, aby obnovilo kontakt s rodičmi, ktorí sú pre neho extrémne škodliví.

Ako sa dieťa oslobodí od toxických rodičov, aby vnútorne necítilo žiadnu bolesť?

Je to veľmi náročné. Pokiaľ to naozaj v sebe nespracuje, tak si to môže poniesť 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, ktoré môžu mať dôsledky na jeho zdravie, vzťahy a prácu a tiež musí pracovať s pocitmi viny a výčitkami. Výčitky, že neudržuje vzťah s toxickými rodičmi môžu byť naozaj veľké. Niekedy môže pomôcť až odborník.

Takýto rodičia ak neuspejú u 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 miere, ako sa zlé vzťahy v rodine prejavujú pri vnúčatách. Poznám prípad, kde žena úplne prerušila kontakt s mamou, deti k rodičom posielala len so svojim manželom, takže boli stále pod dohľadom. Kontakt s mamou obnovila až po viacerých rokoch. Čiastočne si totiž za tie roky spracovala vzťah s toxickým rodičom a uvedomila si, že jej mama bola vlastne vážne psychicky chorá a tiež traumatizovaná a nepodarilo sa jej svoje rany spracovať, takže sa správať inak ani nedokázala. Vždy je to prípad k prípadu. Niekedy je naozaj jediným východiskom celkovo prerušiť kontakty.

Naozaj také dieťa nemusí mať výčitky svedomia?

Naozaj. Naozaj je dôležité, aby to dieťa v sebe spracovalo. V našej spoločnosti, rovnako aj ja ako odborníčka, máme tendenciu čo najviac akoby napravať vzťahy. Aby fungovali a ľudia sa v nich aj dobre cítili. Ale niekedy to skrátka nejde. Niekedy si ani rodič neuvedomuje, alebo s tým nechce ani pracovať, alebo úplne bagatelizuje ťažkosti, ktoré by mohol spôsobovať svojmu dospelému dieťaťu. Nevidí ich a na všetko má zdôvodnenia. Napríklad, „preto bola potrebná taká prísna výchova, aby som svoje dieťa pripravil na ťažký život vonku…“ Toxický rodič má vždy zdôvodnenie pre svoje správanie a nechce a ani neuzná, že na zlom vzťahu s dieťaťom má svoj podiel.

Dajú sa také pokazené vzťahy vôbec napraviť?

Dajú, ale nie vždy to ide, aby takýto rodič časom dokázal uznať, že toto a toto som asi nerobil príliš dobre a v tomto som ťa asi zranil. 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 zničiť jeho vlastný partnerský vzťah.

Čo ak to dôjde až tak ďaleko, že dieťa si želá až 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 zlosť je na rodičov taká extrémna, za to čo im v detstve robili či robia ďalej, že majú dokonca aj vražedné fantázie. Napríklad si želajú, aby s nimi padlo lietadlo.

Čoho je to znak?

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

A nie je to skôr znak beznádeje?

Beznádej možno v tom, že tie vzťahy sa nezlepšujú, ba zhoršujú. Niektorí toxickí rodičia dokážu neustále narúšať integritu dieťaťa aj jeho život už aj ako dospelého, až to skončí tým, že si deti prajú ich 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 detí situáciu vyriešiť až smrť rodiča?

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

Ak sa dieťa rozhodne úplne prerušiť kontakty s rodinou, má to urobiť nenápadne?

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

Čo ak to aj tak nefunguje?

Tak je to už naozaj veľmi individuálne. Niekedy sa neozve, alebo zredukuje 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 znesiteľné. Nemali by sme my byť tí, ktorí to niekomu radia z vonka.

Majú to psychicky týrané deti vysvetliť vlastným deťom, že ich starí rodičia vedia aj veľmi ubližovať?

Aj toto je veľmi individuálne a záleží to od zrelosti detí 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 dieťaťu primerane vysvetliť.

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

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

Dieťa na prahu dospelosti urobilo chyby. Desaťročia však žije usporiadaným životom, ale rodičia mu chyby z mladosti pripomínajú dokola.

Samozrejme, že aj to je toxické! Veď to je o minulosti. Všetci robia chyby a občas urobia veci, ktoré by dnes urobili inak. Okrem toho, je naozaj v poriadku občas urobiť aj chybu, dôležité je ju ale napraviť. Netreba na ňu poukazovať pri každom stretnutí. Pre dospelé a ešte 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 rodičia žijú v nezdravo partnerskom vzťahu, ktorí riešia tým, že jeden inklinuje k jednému dieťaťu, druhý k druhému, až sa súrodenci definitívne odcudzia?

Rozoštvanie súrodencov býva v takýchto prípadoch naozaj časté. Prirodzene sa však môže stať, že súrodenci si nakoniec v dospelosti ku sebe nájdu cestu na základe otvoreného rozhovoru o tom, ako každý z nich vnímal svoje bytie v rodine. Majú tak šancu spoločne zistiť, že to mali obaja podobné, len každý sa inak prejavoval. Niekto to prežíval silno emocionálne až do veľkých úzkostí a niekto sa zasa iba tváril, že sa ho to netýka a pritom vnútorne trpel alebo mal telesné prejavy. Taký rozhovor ich naozaj môže zblížiť. Je dobré sa o to aspoň pokúsiť. Potom sú to vzácne momenty, lebo vo vzťahoch je to často tak, že ja si myslím, že ty si myslíš, on si myslí, že ty si myslíš…. pritom je to úplne inak, takže je naozaj dobré sa o tom porozprávať.

Má vôbec šancu dospelé dieťa psychopatického rodiča prinútiť k liečbe?

Práve, v tom je to úskalie, že ak si rodič nie je vôbec vedomý, že niekoho psychicky týra, alebo nepovažuje to za niečo škodlivé a odmieta svoj podiel viny, 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 nie je schopný si to uznať. Tam skôr vidím šancu v tom, aby sa proti takémuto rodičovi naučilo dospelé dieťa chrániť, pretože je malá šanca, že sa rodič začne liečiť. Aj keď poznám prípad, keď dospelý syn začal chodiť na psychoterapiu. Niektoré veci začal meniť a prirodzene sa chrániť voči otcovi. Podarilo sa mu dosiahnuť to, že otec sa nad tým začal pozastavovať a sám chcel vyhľadať pomoc. Videl totiž, ako sa synovi začína dariť, mení svoje správanie a ako sa im zlepšuje vzťah. Takže poznám aj také prípady, kedy 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 rodičmi spôsobuje dospelému dieťaťu. Vrátane spomienok a spoločných zážitkov z detstva. Totiž, aj keď dieťa už nemá kontakt s rodičmi, trauma zo vzťahu s rodičmi na neho môže pôsobiť stále. Sú totiž uložené v telovej implicitnej pamäti. Telesné spomienky sa tak môžu vynárať v rôznych situáciách, ktoré už dospelému dieťaťu môžu pripomínať rôzne situácie s rodičmi. A vtedy je naozaj dobré vyhľadať odborníka a za jeho pomoci tomu porozumieť kedy a prečo sa to spúšťa. Zistiť, ktoré sú tie najväčšie rany, ktoré sa v dieťati ozývajú. Niekedy sú to toxické vety a vyjadrenia, z ktorého potom pramení aj postoj k sebe samému. Napríklad znížená sebahodnota a sebaúcta. Keď niekto stále počúva, že nič nedokáže, je neschopný doštudovať ani vysokú školu, alebo nie je dosť dobrý inak, alebo že niekoho sklamal, alebo ho rodičia neustále s niekým porovnávajú, tak to si človek potom nesie celý život so sebou a ozýva sa to napriek tomu, že už ani nie je v kontakte s rodičmi.

Dá sa toho „vnútorného hlasu“ vôbec zbaviť?

Našťastie, mozog je veľmi plastický a aj keď sú tam staré rany, dokážu sa vytvoriť aj nové prepojenia. Najmä cez „opravujúce“ dobré zážitky a vzťahy s partnerom, s priateľmi či terapeutmi. Takže k „oprave“ môže prísť. Toxické vzťahy s rodičmi často ľudia prežívajú aj cez rôzne psychosomatické ťažkosti (problém s trávením, búšenie srdca, stiahnutie na hrudníku, problém so spaním, mdloby, paralýza až znehybnenie). Je dôležité to rozpoznať, že ide o dôsledok nespracovaných problémov vo vzťahu s rodičmi. Pomáha robiť prepojenia, napríklad uvedomiť si, že sa v nejakej situácii spustila nejaká myšlienka či úvaha, ktorá vracia človeka do minulosti a hneď sa ozve žalúdok. Jedna vysokoškoláčka po kontakte s matkou vždy upadne do paralýzy a nedokáže sa sústrediť a učiť sa. Niekoľko hodín je potom znefunkčnená. Dnes sa učí techniky, čo má so sebou robiť, aby si čo najrýchlejšie pomohla. Sú na to špeciálne postupy.

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

Prejavy náklonnosti a lásky u dospelých môžu byť aj slovné, ale nemusí to byť vypovedané za každú cenu. Dospelé dieťa by to však malo vnímať aj z neverbálnych 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 kávu)