

Rodina není tvůj osud

To,
co jste
zdědili,
můžete
změnit



Orvos-Tóth Noémi

nastole

Rodina není tvůj osud

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Noémi Orvos-Tóth
Rodina není tvůj osud – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Rodina není tvůj osud

Rodina není tvůj osud

To, co jste zdělili, můžete změnit

Noémi Orvos-Tóth

nastole



ČTI ZA NÁRODÁK!

První stránka – a jste v národ'áku. Každá další nás posouvá blíž k vítězství. Co vám čtení přinese? Zjistíte na www.ctizanarodak.cz. Albatros Media podporuje osvětovou nekomerční kampaň na podporu čtenářství, kterou inicioval Svaz českých knihkupců a nakladatelů.

Olívii

ÚVOD

Když mě někdo vyhledá a začneme se bavit o problémech či vra-
cejících se negativních vzorcích v životě, rychle se ukáže, že posu-
nout se budeme moci jen tehdy, když se vrátíme v čase. Někomu
to bude připadat divné, dokonce až nepochopitelné. Živě si vzpo-
mínám na muže, který za mnou přišel před několika lety. Hrál si
s hodinkami a nedůvěřivě si mě přeměřoval. V té době už si počtvr-
té zavolal záchranáře nebo se nechal odvézt manželkou na poho-
tovost, protože byl přesvědčený, že má infarkt. Lékaři ho pokaždé
uklidnili, že šlo o planý poplach, potom ho pustili a přidali několik
rad o životosprávě – má konzumovat méně soli a více se hýbat.
Naposledy ho však lékař poplácal po zádech a řekl: „Poslouchejte,
vaše srdce je úplně v pořádku! Raději běžte k psychologovi!“

A tak přišel za mnou. Posadil se naproti mně, abychom společ-
ně přišli na to, co spojuje jeho panické ataky a co proti nim může-
me podniknout. Ještě než jsme si ale začali povídat, důrazně mě
požádal, abychom se nevrátili v minulosti. „Jsem optimista, rád se
dívám dopředu, raději se věnujme budoucnosti!“ řekl.

S podobnými postoji se setkávám často, protože většina lidí
se domnívá, že minulost se změnit nedá, je tedy zbytečné se jí
zabývat. Takovýto názor vyvěrá z přesvědčení, že stará traumata
by se mohla zahojit pouze tehdy, pokud bychom byli schopní pře-
psat celý dosavadní příběh našeho života. Jelikož to není možné,

nemá smysl vrtat se v minulosti. „Co bylo, bylo, zapomeň na to!“ Tuto dobře myšlenou radu slýcháme často. Je to však mylná představa. To, co se stalo, se opravdu nemůže odestát, když ale pochopíme minulost, významně nám to pomůže v utváření naší přítomnosti i budoucnosti. Winston Churchill řekl: „Čím hlouběji se díváš do minulosti, tím dál uvidíš do budoucnosti.“ Minulostí je třeba se zabývat, protože jen její důkladná znalost nás může obrnit proti výzvám budoucnosti. Ano, často není jednoduché rozpoznat souvislosti. Můžeme zapochybovat: co má naše současné utrpení společné s událostmi, které se staly před desetiletími? Ve většině případů se však ukáže, že s nimi máme společného hodně.

Někteří lidé se minulosti vyhýbají proto, že mají strach, co by mohli objevit. Obávají se, že by ze skříně mohli najednou vypadnout nějací kostlivci. Například jeden z mých klientů se razantně bránil terapii ve změněném stavu vědomí (záměrně nepoužívám výraz *hypnóza*, protože se s ní pojí mnoho mylných představ), protože se obával, že v jeho „podvědomí se skrývá něco hrozného“. Jeho úzkost však pohltila mnohem víc energie, než kolik by potřeboval, aby se popasoval s tou hrůzou, která by se případně dostala na povrch. Další typická výhrada pramení z toho, že někteří lidé si vytvoří o terapii vlastní představu. Stále ještě je mnoho takových, kteří se domnívají, že hlavní úloha psychologa spočívá v tom, že posoudí a zjistí, kdo je za vzniklou situaci zodpovědný, a mají strach, aby se nakonec neukázalo, že právě oni. (Před nedávnem začala jedna dvojice terapeutický rozhovor s tím, že za mnou přišli proto, abych zjistila, kdo z nich je hloupý. Musela jsem je zklamat, protože jako psycholožka nedisponuji detektorem hlouposti a nikoho nechci označit za hlupáka.)

Jiní by se zas chtěli vyhnout právě tomu, aby kvůli odhalování minulosti museli přehodnotit vztah ke svým blízkým. Jedna paní

už během našeho prvního rozhovoru prohlásila, že se psychologů obává, protože ze všeho viní matky, a že ona má úžasnou matku a ať nečekám, že o ní řekne něco špatného. Loajalita, tedy věrnost rodině, je natolik silná, že nám někdy brání vidět vlastní život realisticky a pochopit souvislosti toho, co jsme prožili. Mohu vás ubezpečit, že takový přístup není typický jen pro laiky. Jednou se na sezení organizovaném pro „pomáhající profese“ dostala na přetřes dětská traumata způsobená rodiči. Bylo to velmi silné a emotivní. Naše setkání začalo hlubokým mlčením, nikdo se nechtěl ozvat, až nakonec z někoho vypadlo, že má strašné výčitky svědomí, protože v minulosti „zradil“ své rodiče. Ještě v dospělosti totiž často věříme, že mluvit o dětské bolesti, zklamání nebo nenaplněných potřebách ve vztahu k rodičům znamená dopouštět se zrady.

Tyto obavy je ale potřeba odložit stranou. Bez poznání vlastní minulosti můžeme mít jen chabé tušení, kdo jsme a proč žijeme právě takový život. Chceme-li dojít k sebepochopení, najít příčinu svých problémů, dospět k objasnění úzkostí, špatné nálady a pocitů selhání nebo porozumět, proč stále znovu opakujeme scénář nešťastných partnerských vztahů, nestačí zkoumat jen svůj vlastní život. Zkušenosti, zážitky, úzkosti a trápení našich rodičů, prarodičů, předků, které jsme nikdy neviděli, výrazně ovlivňují podobu našeho osudu. Zůstanou-li skryté v zákoutích rodinného nevědomí, brání nám žít svobodný život.

Právě proto je nezbytné vnímat sami sebe jako součást rozsáhlé sítě vztahů a zjistit, kolika vlákny minulost prostupuje naši přítomnost. Musíme pochopit, že i když nějaká událost dávno skončila, její důsledky mohou být v životech dalších generací patrné ještě po mnoha letech či desetiletích. V současnosti už nejde o nějakou ezoterickou představu typu „uvěřím tomu, když se mi bude chtít“, ale fakt podložený vědeckým výzkumem.

V této knize zvu čtenáře a čtenářky na cestu sebepoznávání procházející generacemi. Vybízím je, aby měli odvahu odkrývat dávno pochované rodinné příběhy, vydat se po hustě zarostlých cestách, vrhnout světlo do tmavých zákoutí a konfrontovat se s těmi silami, které ovlivňují jejich životy. Věřím, že osudu žádného člověka nelze skutečně porozumět bez zohlednění mezigeneračních vlivů. A že právě v příbězích našich předků můžeme najít klíč k pozitivní změně.

Na konci kapitol jsem proto shromáždila otázky, které mohou pomoci prohloubit sebepoznání, přiblížit nás skrytým vrstvám vlastního nitra a lépe porozumět chování, emocím i rozhodnutím našich rodičů a prarodičů.

1. KAPITOLA

Jak to začalo

*„I dítě trpí, když žena v mukách rodí.
Trápení obou může zmírnit pokora.“*

Attila József: Velmi to bolí

Drama nechtěného dítěte

*„Ale ty ses narodil
nejsi slepý ani vůl;
když už jsi tu,
zastavit tě jiným nedovol!“*

Péter Müller Sziámi:
Kdybys byl prozíravě nemluvně

Vzpomínám si, že když jsem byla malá, často jsme poslouchali písničky populární zpěvačky Zsuzsy Koncz. Na gramofonu se točil černý vinyl a my jsme zpívali s ní. Mou oblíbenou byla píseň *Mami, prosím tě*. Dodnes mi při poslechu geniálního textu Jánose Bródyho naskakuje husí kůže. Velký umělec – básník, spisovatel a textař – ví o lidské duši stejně tolik jako psycholog, někdy možná i víc. Jen k ní přistupuje z jiného úhlu. V refrénu té písně je mimochodem vyjádřena jedna ze základních otázek lidského života:

*„Dobře víš, neprosila jsem tě stůj co stůj.
Neprosila jsem tě nikdy o život svůj.“*

*Než jednou umřu, musím vědět přece,
proč vlastně jsem a cítím tlukot srdce.“*

Proč existujeme? Proč jsme přišli na svět? Chtěli naši rodiče, abychom se narodili? V osmdesátých letech jsem ještě nemohla tušit, jak často budu jako psychologka hledat odpověď na tuto otázku. Většinou se už na začátku terapeutické práce snažím zjistit, co klient ví o událostech souvisejících s jeho početím. Kdo byli jeho rodiče? Jaký měli mezi sebou vztah a jak žili? Čekali na příchod dítěte, nebo šlo jen o „nehodu“ a můj klient se narodil z neplánovaného těhotenství? V takových případech se totiž jedná spíše o záležitost. V ideálním případě přichází dítě na svět jako plod vzájemné vášně dvou zodpovědných milujících se lidí. Život nám však takové ideální situace málokdy dopřeje.

Proč je početí tak důležité téma? Jak ovlivní naši budoucnost to, co se stane na samotném začátku života? Vyvíjíme se pod vzájemným vlivem genů a prostředí. První prostředí, se kterým přicházíme do kontaktu, je tělo naší matky. Dlouho převládala představa, že v děloze probíhá jen tělesný růst. To, že se v tomto dosud neprozkoumaném období odehrávají velmi důležité věci, vyšlo najevo teprve před několika desítkami let díky ultrazvukovým technologiím a moderním výzkumům zaměřeným na život nemluvňat. Plod je přítomný, vnímá, reaguje a především se učí. Přestože vývoj jeho nervové soustavy ještě neskončil, už si ukládá svoje zkušenosti. Tělo matky plod nejen živí, ale zprostředkovává mu i emocionální výkvy. Když se matka cítí dobře, plod zaplaví hormony štěstí. Když je ale matka napjatá, stresové hormony ovlivňují i plod. Tyto biochemické signály se ukládají do podoby paměťových stop – tělesných pocitů, hlubokých vnitřních vjemů a buněčných vzpomínek. Proto je důležité zdůraznit, že se nejedná o vědomé vzpomínky, které lze vyjádřit slovy, ale o zkušenosti na úrovni buněk.

Vivette Glover, profesorka perinatální psychologie, která zkoumá vliv matčina těla jako prvního prostředí na plod, jednoznačně tvrdí, že matčin emocionální stav má vliv na vývin nervové soustavy plodu. Když je matka vystresovaná, zvýšená hladina kortizolu může způsobit strukturální i funkční změny v mozku plodu. Výrazně se to projevuje zejména v oblasti zvané hipokampus. Tato struktura připomínající mořského koníka (latinsky *hippocampus*), uložená po obou stranách mozku přibližně za spánky, hraje důležitou roli především v učení a paměti, ale podílí se také na regulaci emocí a motivace. Výzkumy profesorky Glover a dalších odborníků dokazují, že u dětí depresivních a úzkostných žen se s vyšší pravděpodobností projeví depresivní a úzkostné příznaky, často dokonce i obtíže s učením a kognitivní problémy, právě kvůli odlišnému vývinu jejich nervové soustavy. Stres, kterému byl plod vystaven v prenatálním období, může ovlivnit celou životní dráhu, vlastně osud člověka.

Nic nového pod sluncem, mohli byste si pomyslet, vždyť vše, co dnes potvrzují vědecké výzkumy, popsal Aristotelés už před více než dvěma tisíci let. Těhotné matky varoval před úzkostlivostí s tím, že i dítě, které se vyvíjí v jejich těle, do sebe vstřebává všechno, podobně jako rostlina čerpá živiny z půdy, z níž vyrůstá.

Mateřství je ale zároveň téma, o kterém se z některých úhlů pohledu dodnes příliš nemluví. Často se mu vyhýbáme, abychom někoho neurazili tím, že řekneme pravdu. Podle společenské shody se totiž každá normální žena těší na narození svého dítěte. Když však některá žena, byť jen občas, v určité fázi těhotenství nebo v souvislosti s konkrétními zážitky, prožívá něco jiného a otevřeně o tom mluví, snadno se stane terčem tvrdého odsuzování. Přitom právě tady je důležitá upřímnost! Péter Popper, kterého považuji za jednoho z nejstřízlivějších maďarských psychologů a myslitelů, o tom napsal:

„Je skutečně pravda, že každý otec a každá matka své dítě milují? Už samotná ta otázka může pobouřit – a přesto to tak není. Psychologické poradny jsou plné ztroskotaných vztahů právě proto, že lidé mají pocit, že musí předstírat, že své dítě milují vždy a za všech okolností. Je to společenský tlak! Jaká by to byla matka nebo otec, kdyby své dítě nemilovali! Přitom i dítě, které člověk nemiluje, může vychovávat dobře, může se k němu chovat laskavě – třeba z lidskosti, slušnosti nebo pocitu odpovědnosti. Může přijmout, že život prostě dopadl právě takto.“ (Duše-žrouti – výběr z nejlepších přednášek Pétera Poppera. Budapešť 2010)

Popperova slova potvrzují i mezinárodní průzkumy, podle nichž padesát procent dvojic reaguje na pozitivní výsledek těhotenského testu se zděšením. Počáteční šok samozřejmě ve většině případů ustoupí, negativní pocity ale i tak provázejí více těhotenství, než bychom očekávali. Z výsledků jednoho amerického výzkumu vyplývá, že více než třetina (!) dětí přichází na svět z nechtěného těhotenství. Přitom v západních společnostech jsou dostupné antikoncepční tabletky i prezervativy. Rozdíl mezi tím, jak o rodičovství mluvíme, a tím, jak ho skutečně prožíváme, je tedy i v této oblasti značný. (Zpráva Populačního fondu OSN* z roku 2022 v souvislosti s nechtěným těhotenstvím hovoří rovnou o zanedbané krizi, která zasahuje nejen jednotlivce, ale celou společnost.)

Jak to asi vypadalo před šedesáti lety, kdy to, zda žena otěhotněla, záviselo z velké části prostě na náhodě? Myslím, že můžeme směle konstatovat, že v každé generaci přicházely a přicházejí na svět zástupy nechtěných dětí. Vzpomínám si na jednu klientku, jejíž matka jí často opakovala: „Kdybys neexistovala, celý můj život by vypadal jinak. Nehnila bych v tomto strašném manželství s tvým otcem.“ Asi nás nepřekvapí, že tato žena měla později velké

* <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2021.706660/full>

potíže navazovat vztahy. Jednoduše nevěřila, že by o ni mohl někdo skutečně stát nebo k ní přistupovat s láskou.

Sándor Ferenczi, světoznámý maďarský psychoanalytik a jeden z Freudových žáků, se už v roce 1929 zabýval tím, jaký vliv má matčin odmítavý postoj na dítě. Napsal studii pod názvem *Nechtěné dítě a jeho pud smrti*. Podle něj působí v každém člověku od počátku destruktivní síla, kterou označoval jako „pud smrti“. Mateřská láska však dokáže tuto ničivou sílu ztlumit a zastavit. Pokud na nás matka myslí s láskou, dodává to naší existenci smysl a hodnotu. Když ovšem matka z početí radost nemá a odmítá nás a tento postoj ani později nezmění, může to zanechat hlubokou stopu v našem dalším životě. Pud smrti tak zůstává bez protiváhy a náš život bude poznamenán nejistotou a nedůvěrou. Tato situace se však může později zmírnit a napravit v případě, že se v okolí dítěte najde osoba, která na něj bude reagovat pozitivně a bude ho přijímat. Když se ale nikdo takový nenajde, nesmírně to ztíží vytváření hlubokých a harmonických vztahů.

Podle Ferencziho se nechtěné děti vyvíjejí hůře, bývají přecitlivělé, pesimistické a častěji trpí psychosomatickými potížemi. Jedinci, kteří se narodili jako nechtěné děti, budou pociťovat následky i v dospělosti. Častěji se u nich budou projevovat sebevražedné sklony nebo kriminální tendence. Jako by člověk, po jehož existenci nikdo netoužil, sám nevědomě pracoval na tom, aby si škodil a naplnil tak očekávání rodičů. Ještě jednou zdůrazňuji rok 1929. Už téměř sto let se psychoterapeuti zabývají tím, jaké následky má, když v úplně prvním vztahu v našem životě chybí životodárná síla lásky.

Ludwig Janus a Helga Häsing v knize *Ungewollte Kinder* (Nechtěné děti, Berlín 1994) píšou, že pokud matka toužila po těhotenství, bude se plod vyvíjet ve „šťastném prvopočátečním stavu“. Je-li však postoj matky odmítavý, v dítěti vznikne velmi

hluboký, archaický pocit viny. Podvědomě bude cítit, že se svou existencí dopouští něčeho špatného, a proto začne jednat proti sobě samému. András Feldmár v knize *Duhové stavy vědomí* (Buda-pešť 2010) zmiňuje zajímavý jev. Při zkoumání mladých lidí, kteří se pokusili o sebevraždu, totiž vyšlo najevo, že mnozí z nich chtěli spáchat sebevraždu v den, kdy se jejich matky před osmnácti až dvaceti lety chystaly podstoupit interrupci. Jak je možné takovou znepokojivou shodu vysvětlit, když o těchto událostech neměli žádné informace? Že by si nějak „vzpomněli“ na hrozivý zážitek z prenatálního období? Že by se k nim matčiny pocity a myšlenky dostaly nějakým neviditelným komunikačním kanálem? A že se později ztotožnili s agresí mířenou proti nim a v dospělosti se pokusili o sebepoškození? Zdá se, že ani taková možnost se nedá vyloučit.

V uplynulých desetiletích se často zkoumalo, co se stane, když se poškodí nejranější pouto mezi matkou a dítětem. Jedna z možná nejznámějších studií je tzv. *Pražská studie* (Matějček a Dytrych). Výzkumníci v ní sledovali do pětatřiceti let věku osudy 220 dětí, jejichž matky v letech 1961–1963 dvakrát žádaly interrupční komisi o povolení potratu, ale děti se nakonec přesto narodily. Výzkumníky zajímalo, jak se takto jednoznačné a otevřené odmítnutí promítne do dalšího života těchto dětí. Nechtěné děti během školních let projevovaly menší zájem o učení a dosahovaly výrazně horších výsledků. Mívaly pravidelné záchvaty vzteku a jejich problematické chování se dalo těžko kontrolovat. Právě z nich se stávaly „problémové děti“, postrach učitelů, ale zároveň i častý terč posměchu ze strany vrstevníků, kteří je označovali slovy jako „odpad“, „nepřítel“ nebo „nula“. Jako kdyby se kvalita prvního kontaktu s matkou v jejich pozdějších mezilidských vztazích projevila znovu. Určujícím zážitkem pro ně bylo odmítnutí a nijak se ho nedokázaly zbavit. V porovnání s ostatními členy zkoumané skupiny z jejich řad

v dospělosti vzešlo dvakrát tolik alkoholiků a třikrát tolik zločinců. Většina z nich měla pocit, že se marně snaží, aby je okolí akceptovalo, a ať se jakkoliv snaží podávat dobré výkony, nikdy se jim to nepodaří. Zřejmě si myslely, že když je ani matka neměla ráda, chyba bude v nich. Když něčí duši ovládá takovýto pocit méněcennosti a nízké hodnoty, není divu, že takový člověk i v dospělosti vstupuje do vztahů s obavami a nejistotou nebo se intimní blízkosti raději úplně vyhýbá, aby předešel dalším zraněním. Láska se pak stává něčím nedosažitelným. Buď ji člověk zoufale hledá, nebo se k ní raději vůbec nepřiblíží. Nyní je možná už pochopitelné, že nechtěné děti, kterými se *Pražská studie* zabývala, jsou v dospělosti konfrontovány s mnoha selháními, zklamáními a rozchody. První sexuální zkušenost (ta většinou dlouhodobě ovlivňuje i kvalitu pozdějších vztahů) získaly jen povrchně a později byly náchylné zapléstat se do krátkodobých dobrodružství. Automaticky nabídly svoje tělo za chvilku vlídnosti, za iluzi lásky. Nebyly schopné vytvořit si hluboké a trvalé vazby. I v manželství se mnohé z nich cítily nešťastné a rozváděly se mnohem častěji.

Počáteční nedostatek lásky se jejich životem táhne jako červená nit, které se nedá jen tak zbavit. Když je vlastní matka nechtěla přivést na svět, těžko mohou věřit, že v něm mají své místo a že si zaslouží přijetí, úctu nebo skutečně hlubokou blízkost. Tyto pocity si ale málokdy uvědomují přímo, spíše vnímají jen to, že se opakovaně dostávají na vedlejší kolej, jejich vztahy se rozpadají, život se jim jeví bezvýchodný, nic je netěší, případně žijí sebezničujícím stylem.

Nedávno jsem si všimla jednoho bezdomovce. Vysedával na lavičce nedaleko mého bytu. Byl tam ráno, když jsem šla do práce, a byl tam i tehdy, když jsem se vracela domů. Pokojně posedával a poslouchal svoje rádio. Jednou ráno, když jsem ho tam znovu viděla, jsem ho oslovila. Řekl mi, že na ulici žije od roku 1994.

Továrnu, v níž pracoval, zavřeli a jeho propustili. Vzdal to, ani se nepokoušel najít si jiné zaměstnání. Jednoduše hodil flintu do žita, protože nevěřil, že má smysl bojovat a že se může dopracovat i k pozitivním výsledkům. Nebudu to dál protahovat, ten muž byl nechtěné dítě. „Protože si mě rodiče nepřáli, byl jsem jim jen na obtíž,“ řekl a mávl rukou. Když se nechápavě pozastavíme nad něčí „lenivostí“ či „nedostatkem motivace“, stojí za to podívat se na cestu, kterou má ten člověk za sebou. Kolik lidí se ho zžeklo, než se nakonec i on zžekl sám sebe?

Jak se ale napříč generacemi projevuje to, že je někdo nechtěný? Podle Marka Wolynna, odborníka na zděděná rodinná traumata, získáváme prostřednictvím matky určité aspekty péče, které se jí dostalo od její vlastní matky. Bolesti, zranění a utrpení naší babičky ovlivňují, jak se později chová k naší matce, a ta pak stejný způsob předává dál nám. Pokud trauma odmítnutí nezpracujeme, předáváme ho dál svým dětem a ty potom dál našim vnoučatům.

Na jedné skupinové terapii si tichá, rezervovaná padesátnice Ágota stěžuje, že ji nebaví žít. Zoufale přežívá den za dnem. Už od ničeho nic nečeká a po ničem netouží. Říká, že je unavená z neustálého boje a z potřeby pořád někomu vyhovovat. Ztratila motivaci a budoucnost ji nezajímá. „Jako by ze mě vyprchal život,“ popisuje své pocity. Kdo se na ni podívá, ani ho nenapadne o tom pochybovat. Ta vyčerpanost je patrná i na jejím těle, koutky úst má svěšené, ramena bezvládně klesají dopředu a z pohledu jí vyzařuje unavená otupělost. Ani sama nechápe, proč se takto cítí, vždyť má manžela, který ji miluje, dítě, kterému se dobře daří, práci, pěkný dům i rozkvetlou zahradu. Podle všech „objektivních měřítek“ by měla být šťastná. Jenže duši jsou tato objektivní měřítka úplně fuk.

Ve své práci často zažívám, že emoce přicházejí zdánlivě bezdůvodně a nedávají smysl. Člověk hledá vysvětlení ve vlastním životě, něco sice najde, ale pořád má pocit, že obraz není úplný. V takových chvílích má smysl sestoupit hlouběji a pátrat v životech našich předků. I s Ágotou začínáme pracovat na mezigenerační úrovni. Sestavuje svůj rodokmen, hledá v archivech a církevních záznamech mezi zažloutlými dokumenty. V matriční knize jednoho kostela najde zajímavou informaci. U jména matky je poznámka: nemanželská. Jak je to možné? Nikdy o tom neslyšela. Matka už nežije, nemůže se jí tedy zeptat, ale nevzdává se. Ptá se v rámci rodiny, dokud jí jeden z příbuzných nepovypráví příběh, který ji tak zajímá. Její prarodiče se do sebe zamilovali jako neplnoletí. Strhla je vášeň, o antikoncepci pravděpodobně neměli ani ponětí a patnáctiletá dívka otěhotněla. Dítě se už hýbalo, když celá záležitost vyšla najevo. V dědině vypukl obrovský skandál, každý mluvil o „padlé dívce“. Její rodiče, chladní a nevlídní, ji ponižovali a vyhrožovali jí vyděděním. Musela se vystěhovat do stodoly a dostávala jen minimum jídla. Mladí nastávající rodiče si podali žádost, aby se mohli vzít, i když nejsou plnoletí, miminko se ale narodilo dřív, než se podařilo žádost doručit. Proto bylo nemanželské.

Později, když se vzali, dítě sice dodatečně „zlegalizovali“, tím ale vyřešili jen právní stránku věci. Nečekané a příliš brzy narozené dítě (Ágotina matka) bylo celý život terčem agresivních útoků. Nebylo snad dne, aby ho nebili, nenadávali mu a za všechno ho nekritizovali. (Výzkumy ostatně potvrzují, že nechtěné děti zažívají v rodinách výrazně více násilí a ponižování. A právě toto trauma se často přenáší na další generace. Některé studie ukazují, že přibližně třetina lidí týraných v dětství se později sama stane násilným rodičem.) Ágotina matka tedy vyrůstala v prostředí plném traumat a bolestných zážitků, kterých se nikdy nedokázala zbavit. Vzorec zranění se opakoval dál, z týrané holčičky se stala týrající

matka. A tak si i Ágota v dětství vytrpěla své. Někdy jí ubližovali slovně, někdy řemenem. Když na ty roky vzpomíná, jen těžko si vybaví šťastné okamžiky. Říká, že nedělala nic jiného, než že se snažila vyhovět, uklidnit svou věčně našťvanou, citově chladnou a odmítavou matku. Víceméně neúspěšně. Prala, uklízela, krmila zvířata, v létě zavařovala. Už jako dívka měla na starost vedení domácnosti. Každý den s úzkostí čekala, jaké chyby její matka najde. Už tehdy se rozhodla, že až vyroste, odejde daleko a udělá vše pro to, aby se nestala takovou, jakou byla její matka.

Ágotě se z větší části podařilo uskutečnit, co si předsevzala, skutečně se odstěhovala na opačný konec země. Seznámila se s klidným, inteligentním člověkem, kterému povyprávěla vše o svém dětství. Muž pochopil, že v duši milované ženy žije traumatizovaná dívka, se kterou je potřeba zacházet se zvýšenou empatií. Když se jim narodilo dítě, Ágota zjistila, že v určitých situacích v ní dětský pláč vyvolává obrovskou vlnu vzteku. Jako by se v ní na okamžik probouzela její vlastní matka. Děsila se představy, že jednou ztratí kontrolu a svému dítěti ublíží. Dohodla se s manželem, že když na ní uvidí známky napětí, okamžitě si dítě vezme, aby mu nemohla ublížit. Takovýmto „trikem“ chtěla zabránit tomu, aby na dítě přenesla mezigenerační vzorec a udělala z něj oběť. Ukázalo se, že metoda funguje, a jejich dcera vyrůstala většinou v harmonickém prostředí. Před rokem získala práci v zahraničí a kvůli vzdálenosti mohli udržovat kontakt pouze přes skype. A tehdy se stalo něco zajímavého. Ágota začala pociťovat depresi zhruba tehdy, když pochopila, že se její dcera bude v budoucnosti vracet domů pouze na návštěvy. Přestože věděla, že její dítě žije dobrý život, sama se z toho odloučení vnitřně hroutila. „Ani ona mě nepotřebuje,“ šeptal jí vnitřní hlas. „Nejen moje matka, ale ani dcera mě nechce.“ Bolest ji zachvátila s ohromnou intenzitou a postupně ji vystřídal otupělá rezignace a pocit vnitřního vyhasnutí.

Během skupinových sezení se vracíme k zážitkům z jejího dětství a začínáme pracovat s tím, jak prožívala odmítnutí. Vnitřní drama, které se v ní odehrávalo ve spojitosti s matkou, přenášíme na jeviště a Ágota s pomocí členů skupiny hraje ty strašné situace, které zažila jako dívka. Potom může následovat korekce. Přijetí, ochranná náruč, životodárná láska. To patří mezi její touhy a my jí pomáháme zažít, co jí v dětství chybělo.

Držíme ji a objímáme a Ágota je postupně schopná přijmout pocit dříve pro ni neznámý. Později začne jinak nahlížet i na vztah ke své matce. Zjišťuje, že dosud se na ni dívala pouze jako na rodiče a nevzala v úvahu, že i tato žena byla kdysi bezbranné dítě, které zažívalo kruté zacházení. Když si dokáže naplno připustit bolest malé holčičky, kterou její matka kdysi byla, rozpláče se. Přijde jí té dívce líto. Celý život hledala něco, co by ji s matkou spojovalo, a najednou to nachází. Společnou zkušenost nedostatku lásky, zraňování a odmítání. Bolest a zlost postupně uvolňují místo pochopení a odpuštění. Během následujících týdnů jako by se jí začala vracet chuť do života, skoro si toho ani nevšimne, je ale znovu aktivní a čilá. Jinak začne vnímat i odchod své dcery. Už chápe, že její dítě na ni nezanevřelo, pouze se osamostatnilo. A z tohoto poznání se dokáže i radovat.

Vzpomínám si na další případ, kdy mě vyhledala čtyřicetiletá žena. Panická porucha, která se u ní projevovala už roky, se začala zhoršovat. Došlo to tak daleko, že musela zrušit svou poslední služební cestu, protože už jen při pomyslení, že bude nastupovat do letadla, se jí zvedl žaludek a musela běžet na toaletu. Přitom, aspoň jak to sama popisovala, bylo v jejím životě vše téměř dokonalé. Měla kariéru, o jaké se většině lidí ani nesní, bydlela ve vile v jedné z nejlepších čtvrtí a jezdila na exotické dovolené. Se svým mužem žili v podstatě v dobrém manželství, i když jim na sebe

nezbývalo moc času. Její dcera, vysokoškolačka, studovala v zahraničí. Považovala se za člověka, který není přecitlivělý, nemá čas fňukat a zvykl si, že musí zatnout zuby, pokud se chce posunout kupředu. Odjakživa to chtěla někam dotáhnout a už od dětství pro ni bylo nejdůležitější, aby podávala co nejlepší výkony. Život měla přesně naplánovaný. Všechno musela mít pod kontrolou. Kazila jí to jen ta ošklivá panika. Zpočátku se cítila divně napnutá ve velkých nákupních centrech. Později když mohla, raději jezdila taxíkem, protože už i během řízení ji občas zachvátila silná úzkost. Špatně se jí dýchalo, točila se jí hlava, měla zimnici a současně se výrazně potila. Aby těmto děsivým stavům předešla, začala ze svého života postupně vyřazovat další a další situace, až nakonec ohrozila i svou práci...

O čtyři týdny později měla letět znovu. Měla být klíčovým řečníkem na jedné mezinárodní konferenci a nepřípadalo v úvahu, že by zůstala doma. Nutně potřebovala nějakou techniku, která jí pomůže zvládnout napětí. Nechtěla mluvit o své minulosti a rodině, na to nebyl čas. „Na to teď není čas. Úplně bude stačit, když dáme do pořádku příznaky,“ řekla rázně. Tak jsme se pustily do intenzivní práce. Sestavily jsme hierarchii jejích strachů, naučila se relaxační techniky a potom si v tom uvolněném stavu představovala, jak se balí a odjíždí na letiště. Během každého dalšího setkání jsme se dostávaly stále blíže k nejobávanějšímu okamžiku, chvíli, kdy letadlo vzlétne. Cesta nakonec proběhla poměrně dobře a klientka dokázala svou úzkost zvládat. Vyřízená věc, nic víc nepotřebuji, pomyslela si zřejmě, a tak jsme se rozloučily.

O tři týdny později se ozvala znovu. Byla neklidná, nedokázala se koncentrovat na práci, nikde se necítila dobře a opět prodělala jeden silnější panický záchvat. Nedokázala přijít na to, co mohlo způsobit její stav. Postupovaly jsme pomalu, veškerou pozornost pohlcovaly její aktuální potíže. Až jednou mezi řečí vyhrkla, jak

moc její otec nestál o její narození. Narodila se jako čtvrté, nečekané dítě. Rodiče už s dalším miminkem nepočítali a otec se nedokázal smířit s tím, že všechno začíná zase nanovo. Z dětství si toho moc nepamatovala, jednu věc ale zapomenout nedokázala. Na to, jak její otec kroutil hlavou, když něco pokazila nebo přinesla ze školy horší známku. Přitom jen opakoval, že „to byla ale škoda, to byla velká škoda“. Tedy škoda, že se narodila. Už nikdy nechtěla ta bolestivá slova slyšet, a tak se s vypětím všech sil snažila podávat co nejlepší výkony. Učila se, dřela, protože chtěla dokázat, že na svět nepřišla zbytečně. Rodiče se však jejích pracovních úspěchů už nedožili. Ještě dlouho vedla život zaměřený na výkon a panické záchvaty připisovala pracovnímu přetížení. Když jsem se zeptala, kdy se jí poprvé přitížilo, nejprve si nedokázala vzpomenout. Až později jí došlo, že to bylo v době, kdy prodávala starý venkovský dům po rodičích, který už léta stál prázdný. Dříve než předala kupci klíče, strávila tam ještě jeden den a balila staré věci. Říkala, že jí to připadalo jako cestování časem. Stála v kuchyni jako kdysi a znovu uslyšela otcův hlas. Bolestné vzpomínky ji zdrtily. Rozplakala se tak, jako by se v ní po letech konečně protrhla hráz. Všechna snaha, všechny úspěchy jsou marné, protože ve skutečnosti nikdo nechtěl, aby přišla na tento svět. Když se vyplakala, odehnala bolavé pocity a dál se tvářila, jako by se nic nestalo. O pár dní později přišel první panický záchvat. Přivolaný lékař ji uklidňoval, že neumírá, že nemá infarkt, „pouze“ panický záchvat. Od té doby záchvaty vyplňují stále větší část jejího života a ohrožují přesně to, co považuje za největší hodnotu. Práci.

Napadlo mě, že by možná stálo za to změnit její pohled na paniku. Aby ji vnímala jako nestálou, ale dobrosrdečnou přítelkyni, která ji opakovaně upozorní, když zjistí, že se její život ubírá nesprávným směrem. Kdykoli se snažila znovu v sobě zavřít bolest, kterou potlačovala od dětství, přišla panika a napomenula ji, aby to

nedělala. Moje klientka však nechtěla poslouchat, co jí panika říká, proto úzkosti přetrvávaly.

Co tedy potřebovala udělat, aby se jich zbavila? Především si přiznat, že její příchod na svět *byl* nechtěný. Vyslovit to nahlas, umístit ten zážitek na správné místo a uvědomit si, co všechno udělala pro to, aby její rodiče uznali, že přece jen není na světě zbytečně. Celý život ji poháněla potřeba dokazovat svou hodnotu. Potlačovala bolestné emoce a podávala výkony, aby si prostřednictvím úspěchu vybojovala místo v srdcích svých rodičů. K opravdové změně ale nestačila jen dobře zvládnutá technika proti úzkosti. Potřebovala si dovolit cítit a naučit se hledat rovnováhu mezi rozumem a emocemi. Uvnitř ní se mísil vztek, zklamání, stud, strach ze samoty i zoufalá touha po lásce. Jenže před těmito pocity celý život utíkala. Zlobila se na rodiče za to, že ji odmítli, byla zklamaná a zároveň se styděla, protože měla pocit, že chyba je možná v ní, když se z její přítomnosti neradují ani ti, díky kterým přišla na svět. Když se potom konečně dokázala svým dlouho potlačovaným emocím postavit čelem, uvědomila si, jak moc se bojí samoty a jak hluboce touží po lásce. Zjistila, že si odstup od manžela a dcery udržovala spíš proto, aby nezažila další zklamání, kdyby vyšlo najevo, že ji ve skutečnosti nemilují ani oni. Práce dlouho do noci a ten neustálý kolotoč, v němž žila, nebyly ani tak zdrojem radosti, jako spíš obranou před skutečnou intimitou. Terapie ale nepřinesla změnu jen jí samotné, proměnila i její vztahy. Vedla otevřeně rozhovory s dcerou i manželem, kteří jí přiznali, jak moc je zraňovalo, že vždy stavěla kariéru na první místo. A právě dcera se snažila získat její lásku prostřednictvím vynikajících výsledků a nevědomky tak pokračovala v tom, co si ze svého dětství přinesla její matka. Naštěstí společné rozhovory významně zmírnily i dceřinu potřebu neustále něco dokazovat.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Rodina není tvůj osud.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.