

Ako vyzerá dysfunkcia

Carmen vyrastala v úplnej rodine. Jej otec Bruce celý deň pracoval, a keď prišiel domov, zvykol sa opiť a potom začal vyvádzať. Carmenina mama, April, trávila väčšinu času vo svojej izbe, nestarala sa o Carmen ani o jej dvoch súrodencov. April tiež „príliš veľa pila“, ale nebolo to až také zlé ako u otca.

Keď sa April a Bruce hádali, Carmen a jej súrodenci sa to snažili prehlušiť tak, že si pustili televíziu. Carmen trávila veľa času s kamarátkami, aby nemusela byť doma. V rodinách svojich priateľiek zistila, že nie je bežné, aby sa rodičia opíjali, neustále sa hádali alebo emočne zanedbávali svoje deti.

Ako Carmen vyrastala, naučila sa spoliehať sa na podporu širšej rodiny. Keď potrebovala odviezť k priateľom, zavolala babičke. Nemohla riskovať, že rodičia budú opití, keď ju prídu vyzdvihnúť. Keď potrebovala oblečenie do školy, zavolala tete, ktorá ju ochotne vzala na nákupy. Carmen však nemala nikoho, s kým by sa mohla porozprávať o svojom domácom živote. Jej kamarátky tieto problémy s rodičmi nemali a príbuzní sa snažili vyhnúť sa problémom s jej rodičmi tak, že niektoré povinnosti robili za nich.

Carmen bola osamelá a cítila sa zahanbená. Dlhé roky si myslela, že problém bol v nej, pretože sa zdalo, že nikoho iného netrápi správanie sa jej rodičov. Jej súrodenci sa tomu prispôsobili a ostatní príbuzní rodiny hovorili veci ako: „Jednoducho, tvoji rodičia sú takí. Aj tak ich musíš milovať.“ Carmen mala rada svojich rodičov, ale trápilo ju, ako sa správali. Ich problémy pretrvávali dokonca aj v jej dospelosti.

Väčšinu času to Carmen znášala, keď sa však ohradila, rodina jej to vyčítala a obviňovala ju, že sa správa zvláštne a že je zlá. Chcela, aby niekto

posúdil problémy v jej rodine, potvrdil jej skúsenosti a dal jej najavo, že je v poriadku, ak od svojej rodiny chce niečo iné.

Čo znamená mať dysfunkčnú rodinu?

Pre Carmen to znamenalo mať rodičov, ktorí boli závislí od návykových látok, emocionálne nevšímaví a občas slovne násilní. Dysfunkčná rodina je rodina, v ktorej sa akceptuje násilie, chaos a zanedbávanie, akoby to bola norma. V dysfunkčných rodinách sa nezdravé správanie prehliada, zametá pod koberec alebo sa mu členovia rodiny podriadia. Podobne ako v prípade Carmen je ťažké uvedomiť si dysfunkciu, pokiaľ nemáte skúsenosti s inými, zdravšími situáciami. A dokonca aj keď vidíte príklady lepších vzťahov, stále môže byť ťažké vymaniť sa z dysfunkčných vzorcov.

Ak ste vyrastali v dysfunkčnej rodine, možno ste si mysleli, že je normálne:

- odpustiť a zabudnúť (bez zmeny správania)
- pokračovať ďalej, akoby sa nič nestalo
- skrývať problém pred druhými
- popierať existenciu problému
- zachovávať tajomstvá, ktoré by sa mali zdieľať
- predstierať, že je všetko v poriadku
- neprejavovať svoje emócie
- byť v blízkosti škodlivých ľudí
- používať agresívne spôsoby na dosiahnutie toho, čo chcete

Keď vám ľudia hovoria, že je tu problém, verte im

Ľudia veľmi často zaujmú obranný postoj a odmietajú zmenu namiesto toho, aby si problém priznali a snažili sa ho vyriešiť. V Carmeninom prípade sa rodičia vždy, keď sa s nimi pokúšala hovoriť o niektorých ich škodlivých spôsoboch správania, začali brániť alebo jej vyčítali, že chce niečo

zmeniť. Nikto v rodine nebol ochotný vypočuť si jej obavy, zrejme preto, lebo neboli pripravení zaoberať sa danými problémami.

Carmen síce nebola sama, no nikto nebol ochotný postaviť sa na jej stranu. Mala rovnaké skúsenosti ako všetci ostatní, ale len ona mala odvalu poukázať na to, že to nie je v poriadku. Chcela sa naučiť, ako sa postaviť k problémom, s ktorými sa všetci ostatní zrejme ľahko zmierili alebo ich ignorovali.

Prieskum nepriaznivých skúseností z detstva (ACE)

Na meranie závažnosti traumy z detstva sa bežne používa *Dotazník o škodlivých skúsenostiach v detstve* (ACE – Adverse Childhood Experiences). Dotazník zohľadňuje takéto typy situácií:

svedectvo násilia

sexuálne zneužívanie

vystavenie zneužívaniu návykových látok v rodine

fyzické násilie

slovné násilie

citové zanedbávanie

duševne chorý rodič

uväznenie rodiča

Trauma z detstva ovplyvňuje našu schopnosť spracovať a vyjadrovať emócie a zvyšuje pravdepodobnosť, že budeme používať nesprávne stratégie na zvládanie emócií (napr. potlačanie emócií). Najmä deti vystavené násiliu majú problémy s rozlišovaním náznakov, ktoré signalizujú ohrozenie alebo bezpečie.

Všeobecne sa vie, že násilie a zanedbávanie sú časté dysfunkčné prvky v rámci rodinnej dynamiky. Rodinné vzťahy sú však ovplyvnené aj inými faktormi. Trauma sa hodnotí na škále od 0 do 10, pričom trauma v detstve môže ovplyvňovať neskorší život už pri hodnote 2. Test ACE pritom ani neuvažuje s takými faktormi, ako je finančná nestabilita, viacnásobné

sťahovanie alebo generačná trauma, o ktorých vieme, že majú vplyv na duševné zdravie. Som presvedčená, že vaše ACE alebo skúsenosť s traumou v detstve neurčuje vašu budúcnosť (moja hodnota ACE je 7). Máme dosť síl na to, aby sme urobili rozhodnutia, ktoré sú síce v danej chvíli ťažké, ale z dlhodobého hľadiska sú prospešné.

To, čo sme zažili v detstve, sa prenáša do dospelosti, pretože pri aktivácii traumy často dochádza k opakovaniu cyklu. Deti, ktoré zažili bezdomovectvo, majú zvyčajne vyššie hodnoty ACE a vyššiu pravdepodobnosť, že aj v dospelosti budú mať s tým problém.

Ďalšie faktory, ktoré sa podieľajú na dysfunkcii v detstve

- rodičia sústredení sami na seba
- emocionálne nezrelí rodičia
- dominantní rodičia
- komplikované rodinné vzťahy
- súťaživé vzťahy v rodine
- deti vychovávajúce svojich rodičov

(V kapitolách 2 a 3 budeme o týchto pojmoch hovoriť podrobnejšie.)

Zaujímavý dokumentárny film *Chlapci z Baraky* (The Boys of Baraka) sa venuje programu s černošskými chlapcami z Baltimoru v štáte Maryland. Dvadsať mladíkov z rizikového prostredia začalo študovať na internátnej škole v Keni, aby spoznali svoje kultúrne korene, komunitu, školstvo a štruktúru spoločnosti. Počas pobytu si mnohí chlapci zlepšili školský prospech a zlepšili sa aj v emocionálnej a sociálnej oblasti. Potom však program zrušili pre nedostatok financií a chlapci sa museli vrátiť domov. Keď sa vrátili do svojho nezmeneného domáceho prostredia, u mnohých z nich sa prejavili dôsledky dospievania v tomto rizikovom prostredí vrátane zneužívania drog, pobytov vo väzení a opakovania nezdravých cyklov. Atmosféra, v ktorej žili, nepodporovala ich rozvoj, a keď stratili nádej, vrátili sa k známym vzorcom.

S pomocou správnych nástrojov sa však môžeme vyliečiť z tráum v detstve a v rodine.

Prostredie

To, kde vyrastáte, s kým vyrastáte a čo zažívate doma, má na vás vplyv po celý váš život. Trauma má dlhodobý vplyv na vaše telo, myseľ, vzťahy, hospodárenie s financiami a emocionálne a duševné zdravie. Prvých osemnásť rokov života zásadne ovplyvňuje celý váš život. V knihe *Čo sa vám stalo? Rozhovory o traume, odolnosti a uzdravení* hovorí Oprah Winfrey o svojich traumatických skúsenostiach z detstva s psychiatrom Bruceom D. Perrym a o tom, ako ju tieto skúsenosti formovali. Matka ju bila aj za najmenší priestupok a toto týranie ju zmenilo tak, že sa prehnane snažila vyhovieť iným ľuďom. Trvalo roky, kým si uvedomila, že jej správanie v dospelosti má korene v skúsenostiach, ktoré zažila ako dieťa.

Veci, ktoré môžete zdediť po svojej rodine

- zručnosti v oblasti hospodárenia s peniazmi
- komunikačné zručnosti
- spôsob, akým sa pripútavate k iným
- hodnoty
- vzory užívania návykových látok
- správanie sa k svojim deťom
- starostlivosť o svoje duševné zdravie

Vo vašom detstve je toho veľa, čo terapeutovi poskytuje obraz o tom, ako u vás vznikol problém, ktorý riešite v dospelosti. Jedna z vecí, na ktoré sa pýtam, je: „Kedy ste sa prvýkrát takto cítili?“ alebo: „Kto ako prvý vyvolal vo vás takýto pocit?“ Zvyčajne sa príbeh začína odvíjať už od detstva. Nesieme si so sebou

***Dospelosť nám
dáva možnosť
zmeniť náš príbeh.***

ťarchu rokov, keď sme boli celkom bezmocní, akoby sme v tom museli pokračovať. Dospelosť nám však dáva možnosť zmeniť náš príbeh.

Odolnosť

Odolnosť je schopnosť prijať to, čo sa stalo. Keď máme k dispozícii správne ochranné faktory, dokážeme prekonať vplyv svojho okolia. Medzi ochranné faktory patria:

- silné väzby so spoľahlivými dospelými
- pozitívne výchovné vplyvy
- silné hodnoty alebo cieľavedomosť
- schopnosť sebaovládania, pozitívny prístup a vynaliezavosť
- zdravé sociálne väzby
- podpora od rovesníkov a mentorov
- kontinuálne štruktúrované programy zamerané na vytvorenie zdravých vzťahov

Často sa hovorí, že sme produktom svojho prostredia, ale môžeme tiež byť produktom pôsobenia zdravých vzťahov mimo nášho domova. Carmen si uvedomila problémy v domácom prostredí na základe toho, že videla pozitívne príklady zdravých vzťahov v rodinách svojich priateľiek.

Spomínam si, že keď som vyrastala v Detroite v Michigane a navštevovala štátne školy, bola som zaradená do programov, ktoré mali pomôcť mestským deťom prekonať problémy, s ktorými sa mohli stretnúť doma. Na základnej škole som prestala odhadzovať odpadky, pretože som sa naučila, že toto správanie škodí nášmu životnému prostrediu. V rámci programu nás viedli aj k tomu, aby sme udržiavali čistotu v okolí našej školy. Udržiavanie čistoty mi síce dlho nevydržalo, ale to, že odpadky sa nemajú odhadzovať na zem, som si zapamätala na celý život.

Cudzí ľudia si myslia, že som vyrastala v rodine s oboma rodičmi a že moje detstvo bolo bez traumy. Ani jedno, ani druhé však nie je pravda. Napriek

tomu som bola vystavená rôznym vplyvom a videla som aj to, ako fungujú zdravé vzťahy. Preto som dúfala, že v dospelosti bude môj život iný.

Buďte úprimní, pokiaľ ide o vaše detstvo (aspoň k sebe)

Úprimnosť nie je zrada, je to odvaha. Prestaňte si prikrášľovať svoje skúsenosti, čím umožníte, aby vás pravda oslobodila. Ľudia často skresľujú svoje vzťahy a skúsenosti, pretože sa príliš boja toho, aby si priznali pravdu. Popieranie vám však zabráni v tom, aby ste sa oslobodili od svojej minulosti.

Veci, ktoré sa u členov rodiny ťažko akceptujú

- sú sebeckí a urobia čokoľvek, aby dosiahli svoje
- nie sú dobrí poslucháči
- robia síce zmeny, ale len dočasné
- sú zlí, často bez príčiny
- berú viac, ako dávajú
- nie sú dokonalí

Dôvody, prečo nehovoríme o rodinných problémoch

Myslíme si, že rodinné problémy odrážajú to, kto sme

To, čo sa vám stalo, neurčuje, kto ste. V detstve ste museli čeliť mnohým situáciám, ktoré ste nemohli ovplyvniť. Nebolo vo vašich silách, aby ste kontrolovali svoje prostredie. Preto sa teraz nemôžete obviňovať z toho, čo sa v tom prostredí stalo. Vaše skúsenosti vás síce formovali – ale ako dospelí máte možnosť vybrať si, či chcete byť výsledkom týchto skúseností, alebo sa cez ne prenesiete a vytvoríte si niečo iné.

***To, čo sa vám
stalo, neurčuje,
kto ste.***

Cítíme rozpaky a zahanbenie

Jedna z vecí, ktoré pomáhajú prekonať pocit zahanbenia za váš rodinný príbeh, je, keď sa dozviete, že aj iní ľudia majú podobné skúsenosti. Ale aby ste sa mohli skontaktovať s tými, ktorí majú rovnaké skúsenosti ako vy, musíte byť úprimní. Musíte nájsť odvahu, aby ste povedali pravdu. Pocit hanby sa udržuje tým, že pred ostatnými niečo skrývate. Keď však zverejníte svoje tajomstvá, stratí sa aj pocit hanby. Chrániť si súkromie neznamená, že musíte skrývať svoje tajomstvá; iným môžete o sebe povedať tak veľa alebo tak málo, ako je pre vás príjemné. Diskrétnosť vám umožní rozpoznať, komu sa chcete zdôveriť. Niekedy sa nezdôverujete preto, lebo chcete chrániť ľudí, ktorí vám ublížili. Takto vlastne chránite pred hanbou iných, nielen seba.

Snažíme sa ignorovať problémy

Ignorovanie vážnych rodinných problémov oddaľuje liečbu nezdravých vzorcov. Nemôžete sa vyliečiť z toho, čo sa údajne nikdy nestalo. Keď ignorujete škodlivé správanie, umožňujete tým jeho pokračovanie, pretože ani vy, ani vaša rodina nie ste ochotní priznať si cykly, ktoré musia byť rozpoznané a prelomené.

***Ignorovanie vážnych
rodinných problémov
oddaľuje liečbu
nezdravých vzorcov.***

Myslíme si, že nás nikto nepochopí

Slávne osobnosti, učitelia, priatelia, spolupracovníci a mnohí ďalší možno museli prekonávať vo svojich rodinách podobné problémy. Ak si myslíte, že tieto problémy máte len vy, ťažko nájdete ľudí, ktorí by sa s vami mohli stotožniť. Keď ukážete svoju zraniteľnosť, uľahčí vám to hľadanie komunity ľudí s podobnými skúsenosťami. Pravdivosť a otvorenosť pritiahnu k vám ľudí, ktorí sú rovnako pravdiví a otvorení. Niekedy nájdete „svojich ľudí“ až po tom, keď otvorene rozpoviete svoj príbeh.

Obávame sa odsúdenia

Niektorí ľudia váš príbeh nepochopia, rovnako ako ani vy nie vždy pochopíte príbehy iných. Naučte sa byť v pohode s tým, že niektorí ľudia vás nechápu.

Ak akceptujete túto skutočnosť, výrazne vám to uľahčí život. Je pochopiteľné, že vám záleží na tom, čo si myslia ostatní. Ak sa však o to staráte až príliš, môže to podlomiť vašu schopnosť dosiahnuť pozitívne zmeny.

Pozorujeme odohrávajúcu sa traumou

Ženatý so záväzkami bol jeden z mojich najobľúbenejších televíznych sitkomov. Jeho hlavný hrdina Al Bundy je nespokojný predavač topánok, ktorý zažil najlepšie roky na strednej škole. Oženil sa s Peg a majú dve deti menom Bud a Kelly. Deti pozorujú rodičov, ako sa navzájom kritizujú, pričom doma často zostávajú bez jedla. Spomínam si na jednu epizódu, v ktorej hladné deti hľadajú jedlo v kuchyni. Potešia sa, keď za chladničkou nájdú kúsok starej čokolády. Je to komediálny seriál a mnohé situácie mi v detstve pripadali zábavné. Ale s odstupom času si uvedomujem, že sa v ňom ukazujú také aspekty rodičovského zanedbávania, slovného násillia a nezdravých rodičovských vzťahov, ktorým som vtedy nerozumela.

Keď nerozumieme tomu, čoho sme svedkami, máme tendenciu zostávať v nezdravých situáciách. Môže nám pripadať normálne a nevyhnutné, ak sa nám zdá, že ľudia okolo nás trpia podobným osudom. Aby ste lepšie pochopili svoje skúsenosti, je nevyhnutné, aby ste sa na ne pozreli z iného uhla pohľadu.

Čo sa stane, keď trvá roky, kým precitnete

Pokiaľ dýchate, nie je neskoro zmeniť svoj pohľad na svet a svoje správanie. Všeobecne sa predpokladá, že čím sme starší, tým sa dá ťažšie dosiahnuť zmena. Veď sa aj hovorí: „Starého psa novým kúskom nenaučíš.“ S tým však nesúhlasím! Keď budete ochotní prijímať nové informácie, môžete sa zmeniť. Spomínané príslovie by sa malo upraviť na: „Neochotného psa novým kúskom nenaučíš.“ To, že čítate túto knihu, dokazuje, že ste ochotní vyhľadávať a prijímať nové informácie.

Niekedy sú problémy celkom zjavné, ale pre vštepené rodinné hodnoty a presvedčenia môže chvíľu trvať, kým si začnete uvedomovať povahu dysfunkcie vo vašej rodine. Ale podobne ako Carmen môžete začať pozorovať iných a všímať si rozdiely oproti vzťahom vo vašom domove.