

1.

VÝZNAM SPOJENIA „TOXICKÝ RODIČ“

Už len samotný pojem „toxický rodič“ vyvoláva u niektorých ľudí pocit neistoty či úzkosti. Mnohí z nich sa zmieria so skutočnosťou, že existujú toxickí ľudia. Ak však použijeme spojenie „toxický rodič“, povedia, že zachádzame príďaleko. A tak tí, čo s takým rodičom žijú, potom mlčia a cítia sa osamelo. Uvedomujú si totiž až príliš dobre, že druhí nie sú ochotní či schopní vypočuť si ich pravdu.

„Máš iba jednu mamu a oca.“

Táto veta sa používa bežne a dokáže veľmi rýchlo ukončiť rozhovor, ktorý by v mnohých prípadoch odhalil celoživotné utláčanie. Jej vinou sa deti toxických rodičov nezaoberajú svojimi skúsenosťami a vlastná bolesť im nedáva zmysel. Bežne sa stáva, že tí, čo túto vetu vyslovia, nie sú schopní pozrieť sa úprimne na príčinu nášho veľkého trápenia. Keď ľudia vidia alebo počujú pravdu o bolesti druhých, akoby niekto nastavoval zrkadlo ich vlastným ťažkostiam. Najradšej by sa pozerali opačným smerom. Často sa riadia príslovím, že „všetko zlé je na niečo dobré“, a fixnými predstavami o tom, ako *by sme mali* nazerať na svojich rodičov. Zdalo by sa, že v tejto oblasti sú všetci odborníkmi.

Predstava, že by aj rodič mohol byť toxický, ich desí až natoľko, že ju radšej úplne odmietnu a namiesto nej vám ponúknu „nadhľad“.

Všetci rodičia robia chyby; správanie každého jedného z nich by sme mohli označiť ako toxické. Ľudia sú z toho celí nesvoji, aj keď skutočnosť je jednoducho taká. A tak túto bolestivú realitu nepreškúmajú a za každú cenu sa jej vyhýbajú.

„Niektorí ľudia sú na tom oveľa horšie než ty!“

Znie ti to povedome?

Možno je pravda, že sa vždy nájdú ľudia, ktorí sú na tom horšie než ty. To však neznamená, že sa tvoje terajšie pocity nerátajú alebo nie sú až také zložité, ako sa ti zdá. Necháp ma zle – dobre si uvedomujem, že nadhľad môže byť užitočný. Tu však hovoríme o niečom inom. Ak sa v tomto prípade snažíme zachovať nadhľad, budú naše skúsenosti vytrhnuté z kontextu. Akoby sme tvrdili, že sa naše problémy nepočítajú, a to len preto, lebo niekto niekde je na tom oveľa horšie než my.

Tichá voda brehy myje. Platí to aj pre život s toxickým rodičom. Ovplyvňuje celé tvoje bytie; stáva sa, že nemyslíš na nič iné; ani to nemožno slovami vyjadriť. Nie je to náhoda. Toxickí ľudia sú odborníci na ovládanie druhých, ktoré prebieha takmer výlučne tesne pod povrchom. Už nedokážeš ani komunikovať bez toho, aby si nepôsobil ako „hysterik“. A tak radšej zostaneš ticho a cyklus kontroly pokračuje.

Spojenie „toxický rodič“ nie je nejaká ustálená nálepka. Nesprevádza ho žiaden zaškrtávací zoznam vlastností, na základe ktorého by si mohol svojho rodiča oficiálne diagnostikovať ako „toxického“. V mnohých ohľadoch je to označenie, ktoré sa vzťahuje na tvoju konkrétnu situáciu. Len ty rozhoduješ o tom, či ho použiješ. Ak si myslíš, že máš nablízku toxického človeka, potom ide o tvoju naozajstnú skúsenosť. Definícia závisí iba od teba. Aby si videl veci v novom svetle, môže sa tvoj názor aj meniť, rozširovať a vyvíjať. Veď i ty rastieš a vyvíjaš sa.

Keď však použijem spojenie „toxický rodič“ ja, robím to zámerne. Na úplnom konci stupnice sa totiž nachádza typ rodiča, pre ktorého má len málokto pochopenie. Je znepokojujúce, že sa vyskytuje častejšie, než by väčšina ľudí čakala. Na niekoľkých ďalších stránkach sa budem venovať niektorým vlastnostiam tvojho rodiča či rodičov v čase, keď si vyrastal alebo bol ešte dieťaťom. Začneš si uvedomovať, že je to podobné, akoby sa učili z rovnakej učebnice.

POVAHOVÉ RYSY TOXICKÝCH RODIČOV

Kontrolujú tvoje emócie

„Nebud' smiešny. Nemáš dôvod sa hnevať ani byť smutný!“

Toxický rodič vidí samého seba ako stredobod vesmíru. Je presvedčený, že by ho takým spôsobom mali vnímať aj ostatní. Je toho názoru, že ty si tu jednoducho na to, aby si mu slúžil. Možno to nerobí až tak vedome a zrejme to ani nepovie priamo, ale naozaj tomu verí. V dôsledku toho musíš svoj spôsob vyjadrovania pocitov a myšlienok prispôbiť výhradne jeho potrebám. Ako dieťa si nesmel prejavovať city, pretože ich tvoj rodič vždy vnímal ako priamy útok naňho. Akoby existencia tvojich pocitov potvrdzovala, že jeho emócie nič neznamenajú. Nešlo iba o veci, ktoré povedal. Týkalo sa to aj spôsobu, akým boli vyslovené. Často boli sprevádzané jemnou zmenou tónu hlasu či výrazu tváre, ktoré si nevedel opísať slovami. Vďaka tomu si bol zrejme ešte zmätenejší. Tvoja neschopnosť vyjadriť svoje emócie spôsobila, že si mal pocit, akoby si si to všetko iba namýšľal.

Toto sa mohlo diať s každoučkou tvojou emóciou. Vo väčšine prípadov si nevedel odhadnúť, ako bude tvoj rodič reagovať na akékoľvek vyjadrenie tvojich pocitov. No určite mal zopár emócií, ktoré

nikdy nedovolil. Napríklad hnev patrí medzi najbežnejšie pocity, ktoré deti toxických rodičov nesmú vyjadrovať. Radosť je tiež jedným z nich. Určite sa to netýka iba týchto dvoch emócií. Už som spomínal, že tá väčšina vyjadrených pocitov vystavovala riziku zahanbenia. Vždy keď sa tvoje pocity predsa len objavili, akoby si tým svojho rodiča zaťažoval. Emócie boli najprv udusené a potom si sa mal za ne hanbiť, a tak si sa naučil, že ich musíš za každú cenu skrývať.

Ak premýšľaš, s ktorými pocitmi najviac nesúhlasil tvoj rodič, po-uvažuj nad emóciami, ktoré sa ti v súčasnosti vyjadrujú najťažšie alebo si ich hádam ešte nikdy v živote neprejavil naplno. Nasmeruje ťa to k pocitom, ktoré si sa bál ukázať najviac.

Podobnú hanbu zažívaš dodnes. Akoby si sa nemal cítiť tak, ako sa cítiš. Možno je to spôsobené tým, že je tvoj rodič stále súčasťou tvojho života a dodnes používa rovnakú taktiku. Alebo je to jednoducho preto, lebo ti zostala vnútorná rana z detstva a emócie dodnes zadržávaš vo svojom tele a nesmieš ich vyjadrovať autenticky. Možno máš pocit, že si sa od svojich emócií úplne odpojil, a preto nedokážeš hovoriť o vlastných potrebách. Toto si potom odnesieš do všetkých svojich vzťahov a pritom uveríš, že láska znamená zanedbávať seba a svoje potreby. Len aby boli ostatní spokojní. V podstate si možno celú svoju osobnosť postavil na tom, že sa snažíš byť druhým čo najosožnejší. Bol to totiž jediný spôsob, ako si mohol v detstve a mladosti zažívať lásku.

Zveria sa ti aj s dôvernými záležitosťami

„Na svoj vek si už dosť vyspelý.“

Toto si pravdepodobne počúval v detstve pomerne často. Je zaujímavé, že sa to stále považuje za kompliment. Existuje mnoho dôvodov, prečo si bol nútený rýchlo dospieť. Bolo to však najmä preto, lebo sa ti tvoj rodič často zdôveroval. Vtedy ti to síce nepripadalo

divné, no v období, keď si sa mal túlať svetom rozprávok, ťa už zaťažoval do dospeláckych drám.

Keď si bol ešte veľmi malý, začal sa s tebou deliť o svoje životné problémy. Zrejme hovoril opovržlivo o tvojom druhom rodičovi. Bolo mu pritom jedno, či ešte spolu žijú, alebo nie. Napríklad tvrdil, že je naozaj strašný, a zároveň nezabudol vymenovať všetky rany, ktoré mu dotýčný spôsobil. Keď sa ti s týmito informáciami zdôveril, ovládol ťa silný pocit zodpovednosti za neho. Nechcel si ho v žiadnom prípade zaťažovať svojimi starosťami. Navyše si nevedel, ako sa máš správať k druhému rodičovi. Mal si pocit, že ak mu prejavíš nejakú pozitívnu emóciu, podvedieš tým svojho toxického rodiča. Ten ťa možno rovno označí za „zradcu“ či „falošníka“, pretože si druhému rodičovi preukázal svoju pozornosť. Táto skutočnosť môže mať obrovský dosah na celý rodinný systém a vyvolať nehody, ktoré často bublú iba pod povrchom.

Tvoj toxický rodič sa s tebou rozprával ako so svojím rovesníkom, čím vytvoril nevhodné puto, ktoré sa viac hodí k priateľstvu medzi dospelými. Len zriedkakedy uznal, že aj ty máš svoj život, ktorý sa netočí iba okolo toho, čo zažíva on. Keď si na teba nájde chvíľku, je to len preto, aby na teba vyvrhol svoje emócie. Potom ako si vypočuješ niektorý z jeho monológov, si veľa ráz zmätený a nahnevaný. Jeho početné výlevy prichádzajú občas znenazdajky, no bývajú obzvlášť náročné najmä vtedy, keď má pocit, že si mu ukrivdil.

Väčšina interakcie s toxickým rodičom pripomína skôr prúd myšlienok, ktoré na teba vykydne. Vaše vzájomné rozhovory nie sú o obojstrannej komunikácii, ale o jeho slovnom dávení. Ak ide o verbálnu interakciu, nemáš žiaden priestor na vyjadrenie svojich myšlienok; musíš predsa potichu počúvať. Ak spolu komunikujete písomne, povedzme prostredníctvom textových správ, priprav sa na siahodlhé litanie, v ktorých bude preskakovať z témy na tému a pospomína udalosti z minulosti, ktoré nie sú vôbec relevantné. Toxický

rodič ťa obalamutí a vláka do svojho zmätku. Skôr než si to uvedomíš, budeš zamotaný do jeho siete nefunkčnosti a obhajovať veci, ktoré nemusíš. Z tohto dôvodu môže byť pre teba mimoriadne náročné stanoviť si akékoľvek hranice – tvoj rodič ťa práve takto vťahuje späť.

Ovplyvňuje ťa to ešte aj v dospelosti. Dodnes sa rozhoduješ podľa toho, čo by si želal tvoj rodič. Môže ťa napríklad premôcť obava, že nebude súhlasiť s tvojím výberom oblečenia, domu či partnera.

Používajú psychickú manipuláciu a emocionálne týranie

„Čo sa to so mnou deje? Prečo som takýto?!“

Často si sedával v izbe sám, zmätený a beznádejne neistý sám sebou. Časom si zistil, že svojim pocitom nemôžeš veriť, pretože tvoju realitu vždy niekto spochybnil či úplne poprel. Veľa ráz si počul, že si sa nejako správal alebo si niečo cítil, pričom by si mohol odprisať, že to nie je pravda.

Typický „gaslighting“ – podobne ako v americkom filme *Gaslight* z roku 1944 s Ingrid Bergman. Je to obľúbená zbraň toxického rodiča a v jeho správaní sa vyskytuje pravidelne. Využíva ho tak účinne, že neprestajne pochybuješ o svojej realite. Keď od neho žiadaš vysvetlenie, neprizná sa. Mohol by si mu dokonca ukázať aj správu, ktorú ti poslal zo svojho telefónu, a on jej existenciu rozhodne poprie. Neuveriteľne ťa to mátie a oslabuje. Ide o mocnú zbraň slúžiacu na ovládanie druhých, ktorej vinou neustále pochybuješ o svojej pravde.

Už je to v tebe hlboko zakorenené. Keď si bol ešte veľmi malý, tvoj toxický rodič ti pravidelne hovoril, že ťa pozná lepšie než ktokoľvek iný. Chcel ovládať tvoj spôsob myslenia, a tak tvrdil, že vie čítať tvoje myšlienky.

Najmä z tohto dôvodu je pre teba ťažké dôverovať samému sebe. Tvoj rodič ti napríklad hovorieval, že si v minulosti urobil nejaké veci, a ty si bol potom počas dospievania veľmi zmätený, lebo si nechápal, prečo si to nepamätáš. Pravdu poprekrúcal, aby pasovala do tej jeho. Spomínaš si na presný sled určitých udalostí, ktorý sa však výrazne odlišuje od toho jeho – až sa ti zdá, že nemôžeš veriť samému sebe. Možno si pamätáš, že tvoj rodič bol počas nejakej udalosti veľmi vystresovaný a nahnevaný. No on bude tvrdiť, že to boli chvíle plné radosti.

Keďže je tvoja realita pravidelne popieraná, cítiš sa ako hlupák, postihnutý či podvodník. Toto je živná pôda pre hanbu. Možno si sa niekedy cítil ako „neposlušné decko“ – buď si hral túto rolu naplno, alebo si nechápal, prečo sa tak cítiš, ak mimo domu nevyvádzaš lotroviny. Deti samy seba bežne označujú slovami ako „nezbedná“ či „zlý“. Pre stromy nevidia les – nemajú totiž kapacitu vnímať to inak a vidieť, čo sa deje naozaj.

Je pravdepodobné, že v súčasnosti používaš gaslighting sám proti sebe. Pravidelne vyvraciaš svoju vlastnú realitu či spochybňuješ svoje vlastné pohnútky. Nedokážeš takmer vôbec bezvýhradne dôverovať – ani sebe samému, ani druhým. Preto si zvyčajne volíš bezpečie a nikdy nedovolíš iným, aby zistili, aký si naozaj.

Závisť a zatrpknutosť

Aj napriek tomu, že sa neustále snažíš dokazovať vlastnú hodnotu, ešte si nič neurobil dostatočne dobre. Bez kritických poznámok sa nezaobišla ani jednotka z písomky, ani povýšenie, ba ani správa o novom vzťahu. Zabolelo ťa to a pokazilo tieto výnimočné chvíle.

Tvoj toxický rodič ti závidel a bol zatrpknutý. Namiesto toho, aby ťa podporil a opatroval tvoj úspech ako drahokam, robil presný opak. Tvoje aktivity totiž nezapadali do jeho plánov s tebou.

Nezabúdaj – je presvedčený, že je stredobodom vesmíru. Má teda jasnú predstavu o tom, akým smerom sa máš v živote uberať. Ak si sa od neho odklonil, mal pocit krivdy alebo ti závidel. Ak si čo i len pomyslel na oslavu úspechu, ktorý si dosiahol mimo jeho plánu s tebou, začal ťa zhadzovať a postaral sa o to, aby si vo svojich vlastných očiach vyzeral ako namyslenec. Zosmiešňoval ťa dokonca aj vtedy, keď sa ti darilo v oblastiach, ktoré vybral on. V takých prípadoch bol však oveľa zákernejší.

Odjakživa mu záležalo na tom, ako ho vidia druhí. Jeho zhadzovanie pramenilo mnohokrát z jeho obáv. Desil sa toho, ako ho bude na základe tvojich činov vnímať okolie. Možno si prišiel na to, že na verejných fórach svoju závisť a zatrpknutosť vždy skryje alebo zamaskuje a svoje výbuchy závisťi si šetrí na chvíle, keď mu nehrozí, že ho budú posudzovať iní.

S príchodom tínedžerských rokov a puberty sa stal predmetom jeho narastajúcej závisťi tvoj vzhľad a spoločenské postavenie. Napríklad ak si dievča, teda dcéra, tvoja toxická matka ti nadávala do „pobehlic“, „cundier“ a podobne. Toxický rodič sa bežne snažil kontrolovať či úplne obmedzovať tvoj okruh priateľov a známych. Pokiaľ išlo o tvoje oblečenie alebo make-up, bol nekompromisný. Keď však vezme do úvahy jeho výzor, „vodu kázal, víno pil“. Možno ťa vždy nenazval otvorene „pobehlicou“. No typická bola preňho kritika, ktorú ľstivo prestrojil za vtípnú poznámku.

Časom si nadobudol pocit, že nech urobíš čokoľvek, vyznie to nafúkane a sebecky, akoby už samotná tvoja existencia bola problém. Neustále si sa bál, že povieš alebo urobíš niečo nevhodné. Doma si musel ustúpiť do úzadia. Ak sa predsa len dostavil úspech, tvoj rodič ho na verejnosti oslávil a teba vychválil do neba, no za zatvorenými dverami si dával záležať na tom, aby sa z teba nestal „horenos“.

V dôsledku toho mohli nastať dve situácie. Buď si v živote nemal takmer žiadne ambície, alebo si bol naopak posadnutý snahou

dotiahnuť to ďaleko a na každom vyššom stupienku si podvedome dúfal, že sa od svojho rodiča konečne dočkáš uznania. Obe tieto reakcie sú logické, no ich vinou si zostal ukrytý pred ľuďmi, ktorí ti mohli pomôcť. Ak si chorobne túžil po úspechu, v škole nikto nepochyboval o dôvode. Možno si dokonca počul, že tvojho toxického rodiča chvália za výborne vykonanú prácu! Teraz v dospelosti máš zrejme pocit viny – máš všetko, čo si chcel, no i napriek tomu akoby ti stále niečo chýbalo. Ak si nemal žiadne veľké ambície alebo si nikdy neriskoval, lebo si sa chcel skrývať pred ostatnými, potom si sa stal odborníkom na „neviditeľnosť“. Niektorí ľudia dokonca obdivujú tvoju vyrovnanú a nekomplikovanú povahu.

Skryté pohnútky

Vždy keď tvoj rodič urobil niečo milé, napríklad naplánoval spoločnú aktivitu alebo ti kúpil darček, po ktorom si túžil, prebudila sa v tebe iskierka nádeje. Dúfal si, že niekde v jeho vnútri sa ukrýva milujúci a empatický človek, ktorý ťa chce urobiť šťastným. Maličký plamienok nádeje opakovane zahorel, len aby mohol vzápätí rýchlo zhasnúť. Možno ešte nedokážeš prijať skutočnosť, že vždy existuje aj alternatívna pohnútka. Toxický rodič robí len to, z čoho má osoh a čo neskôr vždy namieri proti tebe – povedzme keď ťa hreší a vykrikuje vety typu: „To je tvoja vďaka za všetko, čo som pre teba urobil!“ Tieto chvíle sa stanú zároveň muníciou v jeho diskreditačnej kampani, ktorej sa budeme venovať neskôr.

A tak máš dodnes problémy s ľuďmi, ktorí sú k tebe dobrí. Keď ti druhí preukážu láskavosť, prepadne ťa úzkosť. Buď je ti to veľmi nepríjemné, alebo nedokážeš pochopiť, prečo sú k tebe takí milí. S pochvalami sa totiž vyrovnávaš oveľa ťažšie než s urážkami! Ak ti niekto prejaví príliš veľkú náklonnosť, asi úplne ukončíš váš vzájomný vzťah či interakciu, pretože jeho sympatie v tebe spúšťajú takúto

nevítanú reakciu. Vďaka svojim skrytým pohnútkam ťa môže tvoj rodič neustále držať v šachu. Platí to aj o väčšine ostatných povahových rysov, ktoré sú uvedené v tejto kapitole.

Osobné útoky

Už počas tvojho detstva útočil tvoj rodič pravidelne na tvoju osobnosť a robí to dodnes. Na verejnosti sú tieto útoky veľmi jemné – ak na ne zareaguješ, vyznievaš ako blázon. Za zatvorenými dverami bývajú tieto napadnutia zase otvorené a jasné a zahŕňajú urážlivé poznámky týkajúce sa tvojho oblečenia, vzhľadu či osobnosti. Ak ho v dospelosti požiadaš o vysvetlenie, väčšinou sa o to pokúsi, ale zostane pri svojich zdanlivo slušných, no v skutočnosti negatívnych poznámkach a neskôr bude tvrdiť, že to nemyslel v zlom. Nedokáže sa však vždy takto pretvárať, a tak je často chladný a otvorene zlomyseľný.

Na tvoju osobnosť útočí najčastejšie prostredníctvom projekcie. Môžeš si byť takmer stopercentne istý, že všetky nadávky, ktorými ťa kedy počastoval, odrážajú jeho samého. Si z toho neuveriteľne zmätený. Jasne vidíš, že na teba premieta svoje vnútro, no zároveň máš pocit, že naozaj verí tomu, čo hovorí. Správa sa napríklad pasívnoagresívne a potom povie, že tvoja reakcia je pasívnoagresívna. Dokonca ťa zopárkrát nazval toxickým. No pováž, on teba! Aj z tohto dôvodu o sebe celý svoj život pochybuješ alebo máš pocit, že na tvojich názoroch a potrebách nezáleží. Ak si teraz rodičom ty sám, možno tráviš príliš veľa času premýšľaním o tom, či si sa náhodou i ty nestal toxickým rodičom.

Nepredvídateľné zmeny nálady

Celé detstvo si chodil po špičkách.

Nálada tvojho toxického rodiča sa dokáže v zlomku sekundy bezdôvodne zmeniť. Po ceste zo školy si často myslel iba na to, aká

nálada vládne doma. Túžil si to mať pod kontrolou, a tak si si začal vnútorne nacvičovať správanie, s ktorým si sa chystal „vystúpiť“, keď prekročíš prah. Niektoré dni sa zdalo, že je tvoj rodič plný energie a pozitívne naladený, inokedy v ňom naopak kypela zlosť. Vždy sa to dialo bez akejkoľvek zjavnej príčiny.

Tvoj domov nebol ani zďaleka bezpečným útočiskom. Zo zúfalstva si sa tam naučil chodiť po špičkách, pretože si sa nechcel stať dôvodom na výbuch svojho rodiča. Už samotná tvoja existencia sa stala pre teba hrozbou. Stalo sa to preto, lebo tvoj rodič je veľmi nepredvídateľný a takéto prostredie neistoty vytvoril aktívne na to, aby ťa mohol prostredníctvom neho ovládať. Pravidelne sa zastrájal, že ti zoberie veci, na ktorých ti naozaj záleží. Niekedy svoje hrozby splnil, inokedy to nechal tak. Táto nepredvídateľnosť viedla k tomu, že si neustále posudzoval svoje správanie vzhľadom na okolie.

Pocit nevyspytateľnosti zažívaš dodnes, no nielen vtedy, keď si so svojím toxickým rodičom. Stal sa neoddeliteľnou súčasťou tvojho každodenného života. Nedokážeš byť sám sebou – asi ťa to každú chvíľu prevalcuje. Stáva sa to najmä vtedy, keď je tento toxický rodič stále aktívnou súčasťou tvojho života.

Rozvinula sa u teba hypervigilancia, teda akási nadmerná ostražitosť, ktorá ti pravdepodobne doteraz slúži na zvládanie záťažových situácií. Si zbehlý v čítaní myšlienok. Naučil si sa všímať si aj tie najjemnejšie zmeny energie. Čím je tvoja prirodzená citlivosť vyššia, tým silnejšia je tvoja hypervigilancia. Na základe atmosféry, ktorú si zachytil, si začal sám seba organizovať. Počas dospievania si si túto zručnosť vycibril a na vlastnú škodu ju nosíš všade so sebou. Samoorganizácia ťa teda trápí aj v súčasnosti. Tvoj problém však nespočíva v tom, že sa nalaďuješ na emocionálny stav všetkých naokolo, ale v tom, že keď niektorý z nich zachytíš, okamžite zaň preberieš zodpovednosť. Počas dospievania ti to pomáhalo prežiť – stala sa z teba dokonalá špongia, ktorá nasakuje citové potreby tvojho rodiča. Toto

si potom prenášaš do všetkých svojich osobných vzťahov. V súčasnosti kráčaš po špičkách aj okolo tých, ktorí to nevyžadujú. Sleduješ pritom ich energiu a podľa toho, čo zistiš, konaš. Je to naozaj vyčerpávajúce.

Duchovné obchádzanie alebo spirituálny bajpas

O duchovnom obchádzaní hovoríme vtedy, keď niekto používa praktiky, ktoré sú bežne vnímané ako duchovné, na to, aby sa vyhol riešeniu neuzavretých problémov či zložitých citových zážitkov. V súčasnosti sa používa častejšie pojem „toxická pozitivita“. Ide o verziu duchovného obchádzania – človek si myslí, že stačí, ak sa zameria na pozitíva, a všetky zložité pocity zmiznú. Duchovným obchádzaním to môžeme nazvať vtedy, keď to začne uplatňovať v praxi. Predstav si človeka, ktorý sa doma správa celý deň ku všetkým urážlivo a myslí si, že keď nakoniec vydymí priestor bielou šalviou a tým ho prečistí, bude všetko v poriadku. Stav sa, že má na stene plagát s nápisom „Vždy myslí pozitívne!“. Ukáže naň vtedy, keď zareaguješ na niektorý z jeho útokov – aj keď primeraným spôsobom. Hovorím to síce zo žartu, ale je na tom kus pravdy. Za každú cenu sa snaží vyhýbať sa sebareflexii, čo sa dá dosiahnuť jedine tak, že bude obchádzať skutočné emócie.

Ak si vyrastal v rodine, kde sa vyznávala nejaká viera alebo náboženstvo, tvoj toxický rodič ich využíval ako pomôcku pri úniku pred vlastnými emóciami a na to, aby ťa donútil obchádzať tie svoje. Odriekal pri tom duchovné texty, ktoré si pretvoril tak, aby zapadali do jeho vlastnej pokrútenej pravdy. Náboženstvo však nie je v tomto prípade nevyhnutné. Môžeš ho rovnako pristihnúť pri tom, ako uverejňuje na sociálne sieti nejaký čudácky výrok o tom, že netreba hneď na všetko reagovať alebo že treba zabudnúť na staré krivdy, pritom on sám je napätý a plný obáv. Ak sa rozhodneš ponosovať sa na verejnosti,

môžeš si byť istý, že sa to stretne s jeho monológom o odpustení, aj keď on sám má pocit obrovskej krivdy.

Chápal si, že tvoj rodič sa môže vonkajšiemu svetu naozaj javiť ako úžasný človek. To bol pre teba asi najväčší problém, s ktorým si sa musel v detstve vyrovnáť. Keď ste boli spolu s inými ľuďmi, bol si šťastný – znamenalo to, že tam bola jeho lepšia verzia. Keď si však videl, ako skvelo sa správa, no za zatvorenými dvermi okamžite zhadzuje masku, bol si neuveriteľne zmätený.

Toxický rodič si dáva záležať na tom, aby navonok vždy pôsobil ako dôveryhodný a zhovievavý človek. Jeho priatelia a známi ho často obdivujú. Dalo by sa zveličene povedať, že sedáva v lotosovej pozícii a celý deň páli vonné tyčinky. Duchovné skupiny sú pre takéhoto človeka často dokonalým úkrytom. Môže napríklad pôsobiť aj v sociálnych médiách ako duchovný učiteľ našej doby – básni o tom, že máme odpustiť, nelipnúť a upokojiť svoju energiu. Nejde o to, že by tieto veci boli samy osebe zlé, ale stačí, že vieš, čo je to za človeka, a chce sa ti vracať. A tak sa celý svoj život stretávaš s ľuďmi, ktorí ho ospevujú a tebe s nadšením hovoria, že si určite vďačný za takého fantastického rodiča. Oni však nevidia, čo sa deje večer za zatvorenými dvermi. Aj preto máš zrejme pocit, že problém je určite v tebe.

Zneužijú tvoju neprimeranú reakciu, ktorú zámerne vyprovokovali

Napokon to už ďalej neznesieš, hystericky plačeš alebo vrieskaš od zlosti (pravdepodobne oboje naraz) – nakoniec si dosiahol svoju hranicu. Vtedy začne tvoj toxický rodič zneužívať tvoju neprimeranú reakciu proti tebe.

„Vidíš, hovoril som ti, že si blázon!“