

NEW YORK TIMES BESTSELLER

*Návod,  
ako zvládnuť  
nezdravé  
rodinné vzťahy*

# Koniec drám

**Nedra Glover Tawwab**

autorka bestsellera *Nastavte zdravé hranice*

## O KNIHE NAPÍSAĽI

„Bez novej perspektívy a viery, že kolobeh sa dá prelomiť, môžeme uviaznuť v rodinných vzorcoch namiesto toho, aby sme život prežívali naplno. Nedra Tawwab ponúka veľmi potrebný zrozumiteľný návod, ktorý nám pomôže v tom, aby sme pochopili našu výchovu a aby sme sa stali hybnou silou pre zmeny v našich životoch.“

– Lori Gottlieb, autorka bestsellera New York Times *Možno by ste sa mali s niekým porozprávať* (Maybe You Should Talk to Someone) a spolumoderátorka podcastu Dear Therapist

„Terapeutka Nedra Tawwab nám vo svojej knihe ponúka nástroje na pochopenie rodinných vzťahov a ich zvládanie zdravším spôsobom – a umožňuje nám zostať pritom verným tomu, kým sme a čo potrebujeme. Táto kniha nám dáva silný nástroj na to, ako sa pohnúť dopredu.“

– Charlamagne Tha God, autor bestsellerov New York Times a spolumoderátor relácie Breakfast Club

„Mnoho ľudí chodí na terapiu, aby si vyriešili problémy vo svojej hlave, a prehliada, že ich najväčšie problémy často spočívajú v ich rodinných vzťahoch. Terapeutka Nedra Tawwab ponúka v tejto knihe svoje praktické skúsenosti, ktoré vám pomôžu zvládnuť problémy s rodičmi, súrodencami, deťmi a áno, dokonca aj s príbuznými manželky či manžela. V čase, keď otázkam duševného zdravia sa konečne dostáva zaslúžená pozornosť, je to dôležitý sprievodca pri budovaní zdravších rodinných vzťahov.“

– Adam Grant, autor bestsellera New York Times *Mysli znovu* (Think Again) a hosťiteľ podcastu TED Re:Thinking

„Nedra Tawwab napísala pútavý a zrozumiteľný návod, ktorý pomáha pochopiť, čo sa skutočne deje v našich rodinách, a ponúka praktické kroky, ako dosiahnuť potrebné zmeny.“

– Myleik Teele, zakladateľka webstránky CURLBOX

„Rodinná dynamika, v ktorej sme vyrastali, sa môže zdať nezmeniteľným životným faktom – súborom vzorcov a pravidiel, ktoré si nesieme so sebou, v dobrom aj zlom. Nedra Tawwab v tejto silnej knihe vyvracia tento predpoklad, rozoberá zložité vzťahy a ponúka nástroje na pozitívnu zmenu.“

– Judson Brewer, autor bestsellera New York Times *Ako prekonať úzkosť*

Nedra Glover Tawwab

# Koniec drám

*Návod,  
ako zvládnuť  
nezdravé  
rodinné vzťahy*



EASTONE BOOKS

DRAMA FREE

Copyright © 2023 by Nedra Glover Tawwab

All rights reserved.

Slovak edition © 2024 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Drama Free* vydaného vydavateľstvom Penguin Random House  
preložila Helena Büchlerová.

V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2024 Helena Büchlerová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť  
reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez  
predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-736-2

*Pre nás, ktorí sa potrebujeme naučiť zvládať  
nezdravé rodinné vzťahy alebo sa z nich  
vymaniť – riešením sme my, nie ľudia,  
nad ktorými nemáme kontrolu*

# Obsah

|             |    |
|-------------|----|
| <i>Úvod</i> | IX |
|-------------|----|

## **ČASŤ 1 – ZBAVENIE SA DYSFUNKCIE**

|  |    |
|--|----|
| 1 Ako vyzerá dysfunkcia                              | 3  |
| 2 Porušovanie hraníc, spoluzávislosť a zapletenie sa | 18 |
| 3 Závislosti, zanedbávanie a násilie                 | 29 |
| 4 Opakovanie cyklu                                   | 46 |
| 5 Trauma naprieč generáciami                         | 58 |

## **ČASŤ 2 – UZDRAVENIE**

|   |     |
|---|-----|
| 6 Odolať nutkaniu prispôbiť sa dysfunkcii             | 71  |
| 7 Prospievanie verzus prežívanie                      | 85  |
| 8 Ako zvládnuť vzťahy s ľuďmi, ktorí sa nechcú zmeniť | 97  |
| 9 Ukončenie vzťahov, keď sa druhí nechcú zmeniť       | 107 |
| 10 Budovanie podpornej siete mimo svojej rodiny       | 126 |

## **ČASŤ 3 – RAST**

|  |     |
|--|-----|
| 11 Riešenie problémov vo vzťahoch s rodičmi      | 137 |
| 12 Riešenie problémov vo vzťahoch so súrodencami | 153 |
| 13 Riešenie problémov vo vzťahoch s deťmi        | 168 |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 14 | Riešenie problémov vo vzťahoch so širšou rodinou                     | 189 |
| 15 | Zvládanie vzťahov s príbuznými z manželkinej alebo manželovej strany | 198 |
| 16 | Ako uspieť v zmiešaných rodinách                                     | 214 |
| 17 | Začiatok novej kapitoly  | 223 |
|    | <i>Často kladené otázky</i>  | 227 |
|    | <i>Podakovanie</i>   | 231 |
|    | <i>Odporúčaná literatúra</i>   | 233 |
|    | <i>O autorke</i>   | 239 |



# Úvod

Spomedzi najvýznamnejších faktorov ovplyvňujúcich vaše duševné zdravie sú vzťahy tie, ktoré vám môžu buď spôsobovať bolesť, alebo vás môžu liečiť. Či už pozitívne, alebo negatívne, vzťahy majú vplyv na vašu duševnú a emocionálnu pohodu. Psychológovia už dávno potvrdzujú zistenia, že zdravé vzťahy vám môžu predĺžiť život, zatiaľ čo tie nezdravé môžu ovplyvňovať také zdravotné problémy, ako sú rakovina, choroby srdca, depresia, úzkosť a závislosti. Preto zdravie našich vzťahov musíme brať vážne a ak je to možné, posilňovať ho. Toto platí o všetkých typoch vzťahov, aj keď žiadny typ vzťahu nás neformuje do takej miery ako tie, ktoré máme s našou pôvodnou rodinou.

Moja prvá kniha *Nastavte zdravé hranice: Ako nájsť vnútorný pokoj a získať späť samého seba* pomohla ľuďom pochopiť, aké dôležité sú vo vzťahoch hranice. Zdravé hranice vám prinesú pokoj, aj keby sa druhá osoba nezmenila. Môžu vám pomôcť vyrovnáť sa s výzvami a chaosom vo vzťahoch. Táto kniha sa síce nezameriava na hranice, ale často ich zdôrazňuje ako spôsob, ako si udržiavať dobré rodinné vzťahy.

Keď ľudia začínajú s terapiou, najčastejšie chcú diskutovať o rodinných vzťahoch. Z pohľadu terapeuta mnohé problémy v manželstvách, priateľstvách a iných vzťahoch majú pôvod v našich rodinách. Ľudia síce niekedy namietajú, že „nie všetko sa týka mojej rodiny,“ ale veľmi často to tak je.

Jednou z otázok, ktoré sa v terapii často objavujú, je: „Kto bol prvou osobou, ktorá vo vás vyvolala takýto pocit?“ Odpoveď sa zvyčajne týka prvej skúsenosti, ktorá sa vyskytla v rodine. To, ako sa ľudia prejavujú v rodine, zvyčajne predurčuje aj to, ako sa prejavujú vo svete.

Rodinné vzťahy sú najčastejším typom nezdravých vzťahov. Ak sa pýtate prečo, dovoľm si povedať, že rodina je miesto, kde trávime svoje formujúce roky a značnú časť života (ak nie fyzicky, tak psychicky). V detstve sú našimi hlavnými učiteľmi ľudia v našom domove, a to po mnoho rokov. Čo sa však stane, keď chceme vykročiť do sveta s názormi, tradíciami alebo životným štýlom, ktoré sa líšia od názorov našej rodiny? Môže to vzbudiť napätie a odpor.

Pravdou je, že v detstve ste pravdepodobne nemohli byť sami sebou, a až ako dospelí sa stávate viac svojím pravým ja. A je prospešné, aby ste zistili, kto ste, nezávisle od toho, ako ste boli formovaní alebo čo vám hovorili, že máte byť. Ak to vyvoláva napätie, netrápte sa. V tejto knihe sa budem venovať tomu, ako byť sám sebou v kruhu svojej rodiny.

Niektorí ľudia vravia: „Moje detstvo nemá žiadny vplyv na to, kým som dnes.“ Nie je to pravda. Nemôžete jednoducho vyčleniť len dobré správanie, ktoré ste sa naučili v rodine, a predstierať, že ste nezískali aj také, ktoré by ste radšej nemali. Naučené správanie sa vás drží, pokiaľ ho vedome nezmeníte. Rodinné zvyklosti nás často nútia, aby sme prijali určité rodinné normy. Zistila som napríklad, že ľudia z neúplných rodín majú často problém pochopiť dynamiku vzťahov medzi rodičmi a deťmi v rodinách, kde sú prítomní obaja rodičia. Keď majú partnera, ktorý im chce pomáhať s výchovou detí, môže byť pre nich ťažké pochopiť a prijať zapojenie sa ďalšieho dospelého.

Samozrejme, neexistuje nič také ako „dokonalé“ detstvo. Aj keď sa navonok zdá byť v poriadku, nemáme potuchy, čo sa odohráva za zatvorenými dverami. Niektorí z nás majú najkomplikovanejšie vzťahy práve s rodinou. Ľudia mi hovoria, že viac ako iné vzťahy by chceli zmeniť alebo zlepšiť svoje rodinné vzťahy – najmä s rodičmi, súrodencami a členmi širšej rodiny, ako sú starí rodičia, tety, strýkovia a bratrance. Ďalším veľkým boľavým miestom sú naše vzťahy s príbuznými našich partnerov a s členmi nevlastných rodín, alebo vzťahy s deťmi, ktoré sú už dospelé. Navyše, od našich rodinných vzťahov sa odvíja aj to, ako sa prejavujeme vo vonkajších vzťahoch vrátane priateľstiev a romantických vzťahov.

Keď ponúkam riešenia problémov vo vzťahoch, ľudia sa často pýtajú, či sa moje rady vzťahujú aj na rodiny. Vzťahujú. Viem, že môže byť ťažké aplikovať všeobecné poznatky na rodinné vzťahy. Keď ide o rodinu, sme ochotní

robiť výnimky, pretože – je to rodina. Nemali by sme sa však dopúšťať tejto chyby. Nedovoľte nikomu, aby s vami zle zaobchádzal, bez ohľadu na to, kto to je.

Táto kniha nie je určená na to, aby ste za svoj život obviňovali iných. Naopak, je to nástroj, ktorý vám pomôže rozvinúť zručnosti potrebné na to, aby ste sa presadili v nefunkčnej rodine. Môže byť dosť desivé čeliť tomu, čo ste videli alebo prežili vo svojej rodine. Aj ja som sa niekedy vyhýbala rodinným problémom alebo som ich bagatelizovala len preto, aby som zachovala rodinné normy. Ľudia sa často vyhýbajú tomu, aby úprimne hovorili o svojich rodinných skúsenostiach, pretože sa obávajú náročných rozhovorov alebo možno cítia potrebu zanechať rodinné problémy za sebou. Zbaviť sa rodinných vzťahov je však len jedna z mnohých možností a pozitívnu zmenu možno dosiahnuť aj vyčerpávajúcimi, ale cieľenými rozhovormi.

Naučím vás, ako lepšie zvládať dysfunkčné rodinné vzťahy a ako rozviazať väzby v prípade, keď sa tieto vzťahy stanú nezvládnuteľnými. Nemusíte tolerovať toxické správanie druhých, ale možno sa nebudete musieť od tých ľudí celkom odstrihnúť. Závisí to od toho, nakoľko ste tolerantní a zhovievaví, ako aj od intenzity problematickeho správania. Dysfunkcia sa netýka len násilia alebo zanedbávania; sú to aj klebety, nezdravé vzťahy s príbuznými partnerov, pocit, že ste čierna ovca rodiny, alebo problémy s členom rodiny, ktorý zneužíva návykové látky.

Ponúknem vám praktické tipy na riešenie bežných problémov a stručne rozoberiem zložité témy, čo by vám malo pomôcť odpovedať na dve základné otázky:

- Ako môžem úspešne nadviazať vzťahy s členmi svojej rodiny, keď je v pozadí nejaký problém?
- Ako môžem prerušiť vzťah s členmi rodiny, keď si ho už viac neželám udržiavať?

Majte po ruke zápisník alebo otvorenú aplikáciu na poznámky, pretože počas čítania bude užitočné zvažovať, spracovávať a aplikovať poznatky z tejto knihy na svoj život. Písanie je katarzné a môže vám pomôcť lepšie si utriediť myšlienky.

V prvej časti knihy s názvom **Zbavenie sa dysfunkcie** vám vysvetlím, ako vyzerá dysfunkcia, a opíšem typickú nezdravú dynamiku vzťahov vrátane traumy, porušovania hraníc, spoluzávislosti, zapletenia sa a závislosti od návykových látok. Preskúmame, prečo majú ľudia tendenciu opakovať chaos a pokračovať v nezdravých vzorcoch, ako aj vplyv generačnej traumy.

V druhej časti **Uzdravenie** sa budem venovať dvom možnostiam, ktoré máte, keď chcete prelomiť nezdravý cyklus: naučiť sa, ako zvládať vzťahy s ľuďmi, ktorí sa nechcú zmeniť, alebo ako ukončiť vzťahy, pretože ľudia sa nechcú zmeniť. V tejto časti ponúknem návod, ako v živote prosperovať a nie iba prežívať, a ako si vybudovať podporný systém mimo svojej rodiny.

Tretia časť nazvaná **Rast** vám pomôže riešiť problémy v rôznych typoch rodinných vzťahov: s rodičmi, súrodencami, širšou rodinou, dospelými deťmi, príbuznými a s členmi nevlastných rodín.

Ak pri čítaní tejto knihy začnete odhaľovať také časti vášho príbehu, ktoré nebudete vedieť zvládnuť, vyhľadajte pomoc terapeuta, aby ste vyriešili tieto problémy. Silné reakcie sú znakom toho, že prežívate niečo hlbšie, a terapia vám môže pomôcť lepšie preskúmať reakcie, ako sú napríklad poruchy spánku, opätovné prežívanie traumy, pretekárske myšlienky alebo intenzívny smútok. Terapia je podporný proces, ktorý vám môže pomôcť spracovať témy uvedené v tejto knihe najmä vtedy, keď sa ich spracovanie vlastnými silami ukáže ako nezvládnuteľné. Táto kniha je terapeutický, vzdelávací nástroj a v žiadnom prípade nenahrádza vzťah s terapeutom v prípade, že ho potrebujete. Ak máte z niečoho zlý pocit alebo zažívate silnú emotívnu reakciu a nemáte prístup k terapii, urobte si prestávku a k téme sa vráťte neskôr, keď sa budete cítiť lepšie pripravení na jej spracovanie.

Každá kapitola sa začína príkladom, ktorý voľne vychádza z mojich skúseností s klientmi alebo členmi mojej komunity na Instagrame. Odtiaľ kapitoly prechádzajú ku klinickým pojmom a vlastnému textu a končia cvičením s otázkami na zamyslenie sa, ktoré vám pomôžu aplikovať prebratý materiál na vaše reálne skúsenosti. V celej knihe používam pojem „rodič“ na označenie biologického rodiča, opatrovníka, adoptívneho rodiča alebo akéhokoľvek dospelého, ktorý bol primárne zodpovedný za starostlivosť o vás.

V záujme ochrany identity súčasných a bývalých klientov boli mená a ďalšie údaje zmenené. Viaceré príbehy sú vytvorené zložením a preskupením detailov z môjho osobného a profesionálneho života.

Kultúra ovplyvňuje naše názory na rodinu a v niektorých kultúrach by sa mohlo považovať za porušenie existujúcich kultúrnych hodnôt, ak by ste sa ohradili voči škodlivým rodinným praktikám alebo prejavili želanie zmeny. Dospelí si však môžu vytvoriť vlastnú identitu, a to aj v rodinných vzťahoch. Môžete zmeniť niektoré prvky existujúcej kultúry vo svojej rodine – napríklad návštevy bez predchádzajúceho ohlásenia, starostlivosť o starších rodičov popri výchove vlastných detí alebo zamestnávanie nekvalifikovaných členov rodiny vo svojom podniku. Máte moc na to, aby ste si vytvorili vlastný príbeh, pričom zároveň umožníte vašej rodine, aby si zachovala svoju kultúru. Nie je to žiadny útok na vašu rodinu, jednoducho len sa snažíte vytvoriť si taký život, ktorý by zodpovedal vašim túžbam.

Vzťahy s rodinou sú tie, ktoré nás najviac ovplyvňujú. Môžu spôsobiť hlboké rany a bývajú naplnené rôznymi očakávaniami. Či už považujete svoju rodinu za skutočne nefunkčnú, alebo len chcete vyriešiť nejakú aktuálnu krízu, dúfam, že vám táto kniha ukáže, že v tom nie ste sami a že je vo vašich silách rozhodnúť sa, aké vzťahy chcete mať s ostatnými. Môžete si vybrať, ako budete žiť svoj život. Verte, že máte v sebe všetko potrebné na to, aby ste robili ťažké, ale prospešné rozhodnutia. Viem, že to dokážete, pretože som bola svedkom toho, ako sa mnohým iným, vrátane mňa, podarilo vytvoriť si zdravé vzťahy.

**ČASŤ 1**

**ZBAVENIE SA  
DYSFUNKCIE**

## 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 opjali, neustále sa hádali alebo emočne zanedbávali svoje deti.

Ako Carmen vyrastala, naučila sa spoliehať sa na podporu širšej rodiny. Keď potrebovala odviezť k priateľom, zavolała babičke. Nemohla riskovať, že rodičia budú opití, keď ju prídu vyzdvihnúť. Keď potrebovala oblečenie do školy, zavolała 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 nevládajú 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 podriaďia. 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 vycítali, 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 odvahu 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. potláčanie 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 pripúťavate 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