

„Účinný a praktický plán!“

— NICOLE LEPERA

**NIE TY,**

Ako sa oslobodiť  
od toxických rodičov  
a žiť si po svojom

**ALE  
ONI**

**JOSH CONNOLLY**

JOSH CONNOLLY

# NIE TY, ALE ONI

AKO SA OSLOBODIŤ  
OD TOXICKÝCH RODIČOV  
A ŽIŤ SI PO SVOJOM



eastone BOOKS

*IT'S THEM, NOT YOU*

Copyright © Josh Connolly 2024

All rights reserved. First published as *It's Them, Not You: How to Break Free from Toxic Parents and Reclaim Your Story* in 2024 by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

Slovak edition © 2025 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *It's Them, Not You* vydaného vydavateľstvom Ebury Publishing preložila Žaneta Mircová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

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

Translation © 2025 Mgr. Žaneta Mircová

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 reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-770-6

*Toto by som chcel venovať svojej manželke a deťom.  
Bez nich by som to nedokázal.*

# Obsah

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| ÚVOD                                               | IX  |
| 1 VÝZNAM SPOJENIA „TOXICKÝ RODIČ“                  | 1   |
| 2 ZVLÁDANIE TOXICKÉHO RODIČA                       | 25  |
| 3 LIEČENIE V SPOLOČENSTVE SPRIAZNENÝCH DUŠÍ        | 40  |
| 4 NAJPRV TELO                                      | 54  |
| 5 ZAČNEME V PRÍTOMNOSTI                            | 76  |
| 6 SEBASÚCIT                                        | 95  |
| 7 SPOZNAJ VŠETKY VERZIE SVOJEJ OSOBNOSTI           | 114 |
| 8 UZDRAVOVANIE VZŤAHOV                             | 135 |
| 9 PRIVEĎ SVOJE VNÚTORNÉ DIEŤA DOMOV                | 159 |
| 10 STAŇ SA NOVÝM RODIČOM SVOJHO VNÚTORNÉHO DIEŤAŤA | 168 |
| ZÁVER                                              | 183 |
| ĎALŠIE PRAMENE                                     | 188 |
| O AUTOROVI                                         | 190 |

# ÚVOD

Cítiš sa veľmi osamelo. Vieš, že v tvojom živote niečo nesedí, ale neodvážiš sa povedať to nahlas. Máš pocit, že ťa nemôže mať nikto rád. Hlboko vo svojom vnútri tušíš, že za to môže tvoj vzťah s človekom, ktorý by ťa mal bezpodmienečne ľúbiť. Keď si so svojimi blízkymi, nedokážeš im naplno venovať svoju pozornosť. Často mávaš pocit, že život je jedna veľká šou a ty si jej súčasťou.

Znie ti to povedome?

Výber tejto knihy je prvým a najdôležitejším krokom v tvojom živote, možno i najťažším. Zistíš však, že si dostatočne silný na to, aby si sa naozaj vymanil z područia svojho toxického rodiča a žil si po svojom.

Tvoj vzťah s jedným alebo oboma rodičmi, či opatrovníkom môže za to, že si si niekedy v minulosti vedome alebo podvedome vytvoril rôzne verzie svojej osobnosti. Urobil si to jednoducho preto, aby si prežil. Z toho istého dôvodu stvárňuješ tieto postavy i v súčasnosti.

Možno hráš určité roly – len aby boli ostatní spokojní, no netušíš, ako napĺňať vlastné potreby. Sú ti tieto sklony povedomé?

Asi sa snažíš všetkým vyhovieť, pretože máš neustále strach, že druhých sklameš. Pred ľuďmi vo svojom okolí stále čosi predstieraš, dokonca aj vo chvíľach, keď by si sa mal cítiť šťastný a naplnený.

Niektoré svoje súčasti ukrývaš hlboko vo svojom vnútri. Neukazuješ ich dokonca ani svojim najbližším. Zúfalo sa pokúšaš vyhýbať sa „temnote“ vo svojom vnútri, ale vieš, že tam aj tak stále je. Skúsil si už kadečo – pracoval si na tom bez pomoci druhých, prečítal si množstvo kníh, prihlásil si sa na rôzne kurzy a nasledoval si najmodernejšie trendy v oblasti duševného zdravia. Chceš „opraviť“ veci, ktoré ti pripadajú pokazené. Napokon sa zmieriš s tým, že „si jednoducho taký“. Možno si samého seba presvedčil, že si pokazený a už ťa nemožno opraviť. Počúvaš to predsa odvádial.

ALE TY NIE SI POKAZENÝ. SI V PORIADKU A NETREBA  
ŤA „OPRAVIŤ“.

Zanedbávaš seba i svoje potreby, pretože chceš ochrániť nefunkčnú rodinu. Musíš s tým skoncovať. Je načas prestať ospravedlňovať veci, ktoré v tvojich vzťahoch nefungovali, keď si vyrastal, a nefungujú ani teraz, keď si už dospelý. Len takto môžeš naozaj porozumieť svojmu vnútornému svetu. Keď pochopíš, čo sa ti snaží minulosť povedať, môžeš začať chrániť svoje budúce ja a plniť jeho potreby.

## KTO SOM?

Sám som zvädzal svoje vlastné boje. Moja mladosť bola naplnená temnotou. Keďže občas bola aj zábava a mám i zopár pekných spomienok, spočiatku som ju ani nevnímal. Bral som ju ako nevyhnutnú súčasť života. Nepoznal som nič iné a nedokázal som ju prekonať, preto som si ju jednoducho nevšímal. Myslel som si, že som pokazený a moje temné stránky treba obchádzať. Snažil som sa im vyhýbať, a to za každú cenu.

Pred viac než jedenástimi rokmi som sa vydal na cestu za vyliečením. Pomocou nej som sa naučil, že to, „aký som“, mi dáva silu

skúmať vlastné temné stránky či uzdravovať to, od čoho som stále utekal. Až som to nakoniec začal mať rád. Tejto činnosti sa venujem posledných desať rokov. Najprv som to robil kvôli sebe a teraz pomáhám aj iným, keď zvažujú vlastný ozdravný proces. Inšpirujem sa mnohými neuveriteľne múdrymi ľuďmi a prebádal som pri tom i mnoho slepých uličiek. Až príliš často vídam, že niekto ponúka okamžité riešenie alebo rýchlu zmenu a sľubuje tiež osvietenie a uzdravenie, ktoré však vedú iba k tomu, že človek len všetko neustále rozoberá vo svojej mysli.

V tomto smere sa bude moja metóda a všetko, čo sa z tejto knihy dozvieš, odlišovať od zvyčajných praktík na dosiahnutie duševnej pohody, na ktoré si možno zvyknutý. Rôzne svojpomocné metódy si často požičiavajú myšlienky od intelektuálnych mysliteľov, a to bez toho, aby sa zamerali na toho najdôležitejšieho človeka, teda na teba, čitateľa, osobu uprostred ozdravného procesu. Chvíľu sa môže zdať, že to funguje, no dlho to nevydrží. V skutočnosti platí, že sa nevyliečiš ani s „cudzou pomocou“, ani tak, že použiješ „okamžité riešenie“ niekoho iného.

Kedysi som sa uberal úplne iným smerom a hrozilo mi, že budem ďalšou položkou v štatistických tabuľkách. Kráčal som v šľapajach niekoľkých generácií svojich príbuzných, ktorí bojovali so závislosťami a predčasne umierali. V roku 2012 sa môj život radikálne zmenil, keď som sa vo veku dvadsiatich štyroch rokov rozhodol skončiť s alkoholom a vydal som sa na novú cestu – za vyliečením. Počas nasledujúcich rokov som obrátil svoju pozornosť do svojho vnútra a intenzívne som na sebe pracoval. Pokračujem v tom ešte i dnes. Časom som zistil, že chcem pomáhať ľuďom, ktorí sa ocitajú v podobných situáciách. Keď som pochopil, že moje detstvo výrazne ovplyvnilo moje terajšie bytie, uvedomil som si, že sa chcem podeliť o tieto poznatky, ktoré prispeli k takej radikálnej zmene môjho života.



Keď som vo svojich dvadsiatich štyroch rokoch vytriezvel, myslel som si, že všetky moje problémy zmiznú. Onedlho nato som si však uvedomil, že hoci som sa vzdal alkoholu, moje problémy zostali. Keďysi dávno som totiž samého seba presvedčil, že všetky moje ťažkosti spôsobuje pitie. No vďaka triezvosti som veľmi rýchlo zistil, že som alkohol využíval na potláčanie všetkých svojich zložitých pocitov. Keď som ho odrazu nemal, musel som sa s nimi jednoducho vyrovať – nedalo sa pred nimi uniknúť. Niekedy v tom čase som sa vydal na cestu za skutočným pochopením toho, kto som. Ukázala mi, prečo som konal tak, ako som konal. Keď som uvidel svoje skúsenosti ako celok, mnohé z nich začali dávať zmysel. Vyrastal som v rodine, v ktorej bol otec alkoholik. Stratil som ho, keď som bol ešte malý. S mamou mám dodnes blízky vzťah – vždy bola mojou oporou. Svoje vedomosti o problémoch súvisiacich so životom s toxickým rodičom som získal predovšetkým v praxi pri poskytovaní podpory druhým vrátane mojich blízkych. Venujem sa rôznym formám pomoci. Pôsobím napríklad ako poradca v rámci linky dôvery britskej charitatívnej organizácie Nacoa UK (Národná asociácia pre deti alkoholikov), ktorú dodnes zastupujem v oblasti online programov. Vyše desať rokov sa pohybujem vo sfére zameranej na uzdravovanie. Vďaka svojej práci chápem, že keď sa človek pokúša vyliečiť z toxicity a zlého zaobchádzania v rámci rodinného systému, nefungujú univerzálne riešenia typu „odpusť“ a „zabudni“. Prostredníctvom svojich početných online interakcií jasne vidím, že mnohí ľudia zažívajú v tomto boji pocit osamelosti. Väčšina z nich musí mlčať a myslí si, že o tom nemôže nikde hovoriť. Želám si, aby táto kniha bola hlasom tých, ktorí v takejto toxicite vyrastali, a tiež aby im pomohla dosiahnuť skutočné uzdravenie.

Snažím sa podporovať jednotlivcov i skupiny, ktorí majú v pláne začať s ozdravným procesom. Vďaka rôznym online komunitným platformám a programom či osobným seminárom a individuálnemu koučingu som nadobudol presvedčenie, že keď je človek ochotný byť

tu pre všetkých týchto ľudí dostatočne dlho na to, aby mohli do hĺbky rozobrať svoje skúsenosti, a neposudzuje ich pri tom, ich utrpenie a ťažkosti začnú dávať zmysel.

Vidím, že v našej spoločnosti nemajú ľudia s toxickým rodičom žiaden priestor na preskúmanie náročných udalostí, ktoré museli celý svoj život zdolať. Skutočnosť je totiž taká, že okolie ich takmer vždy donúti, aby svojich rodičov ľúbili a prijali takých, akí sú. Alebo ich v najlepšom prípade nahovorí, aby sa vydali cestou odpustenia na úkor seba samých.

Osobne veľmi rád uznám druhým ich skúsenosti, nech už sa o nich počúva neviemako ťažko. Viediem napríklad semináre pre ľudí z celého sveta, ktorých buď vychovával toxický rodič, alebo vyrastali v nefunkčnej rodine. Sú zamerané na pomoc pri uzdravovaní sa z takéhoto detstva. Už veľa ráz som videl, ako sa ľuďom mení život a názor sa začínajú liečiť; pochopili, kým skutočne sú v tomto súčasnom svete, a vybudovali si milujúci, starostlivý a harmonický vzťah k sebe samým. Zistil som, že ak chce človek zmeniť svoj život k lepšiemu, je potrebné urobiť tieto tri veci: rozjímať, venovať sa telesným dychovým cvičeniam a pochopiť svoje miesto v dnešnom svete. Zároveň mu musí niekto uznať jeho skúsenosti a pocity. Pomohlo to už tisíc-kam ľudí – naučili sa milovať každú svoju súčasť a uvedomili si silu, ktorá sa už oddávna ukrýva v ich vnútri.

## AKO TÚTO KNIHU POUŽÍVAŤ

Prostredníctvom tejto knihy by som ti chcel v prvom rade uznať tvoje skúsenosti a pocity. Nielenže to potrebuješ, ale si to aj zaslúžiš. Celý život ťa predsa vychovával rodič, ktorý sa správal toxicky. Rád by som ťa týmto liečivým procesom sprevádzal. Môžem ti pomôcť s ozajstnou vnútornou prácou, ktorú musíš vykonať, ak sa chceš uzdraviť z niečoho, čomu spoločnosť v podstate stále nerozumie.

Svoju cestu za vyličením spomeniem len preto, aby som ti pomohol pochopiť, čo všetko možno takýmto spôsobom dosiahnuť. Hlavným cieľom tejto knihy je poskytovať ľuďom podporu pri hľadaní vlastnej liečivej sily prostredníctvom vlastného autentického procesu. Takýmto spôsobom som už pomohol tisíckam ľudí. Vypočul som si tiež mnohé z ich príbehov o tom, ako sa celý svoj život zúfalo pokúšajú udržiavať vzťah s rodičom, ktorý je stále toxický. Následkom toho nakoniec strácajú samých seba.

Musíš byť na mojej strane. Najprv sa budem snažiť získať tvoju dôveru a ukážem ti, že rozumiem situácii, s ktorou si sa boril. Potom sa budeš musieť ponamáhať i ty. Budem chcieť, aby si si zobral pero a papier a venoval sa intenzívnemu rozjímaniu o svojom ja či robil dychové cvičenia. Ako budeš postupne touto knihou prechádzať, snaž sa plniť zadania, ktoré sú v nej uvedené. Podotýkam, že čítanie o práci nie je to isté, čo vykonávanie práce. Sám som žil veľa rokov v domnení, že som oprávnený radiť druhým. Prečítal som všetko, čo bolo treba; počúval som podcasty a pozeral som videá. Vedel som, že mám všetky informácie o tom, čo treba robiť, a tak som o tom dokázal pekne rečniť. Sprostredkúval som poznatky o tom, čo majú druhí robiť, no sám som to na sebe nevyskúšal. Vďaka Bohu som si túto skutočnosť uvedomil, aj keď to bolo bolestivé, a začal som na sebe pracovať. V tejto knihe nechcem od teba nič iné, len aby si na sebe pracoval tak, ako som to robil a naďalej robím i ja.

Bádaj a buď k sebe láskavý, ale ak môžeš, určite rob aj uvedené cvičenia. Ktosi kedysi povedal, že existujú dve dvere. Jedny vedú do raja a za druhými si o ňom len niečo prečítaš. Všetci stojíme práve pri tých druhých. Mnohí z nás chcú poznanie, ale bez námahy. Ak si však ochotný na sebe pracovať, dosiahneš pomocou tejto knihy želané výsledky.

Spomínaná metóda sa bude líšiť od tých, ktoré si už niekedy vyskúšal – najmä dychovými cvičeniami. Tie budú tvoriť podstatnú časť

práce, ktorú budeš robiť podľa tejto knihy. Ide hlavne o vedomé spojené dýchanie. Práve ono môže byť pre mnohých ľudí chýbajúcim dielikom skladačky. Na konci každej kapitoly uvidíš QR kód, pomocou ktorého si môžeš vypočúť nahrávku v angličtine sprevádzanú upokojujúcou hudbou. Prevedie ťa cez dychové cvičenie, ktoré sa končí vizualizáciou. Tá je navrhnutá tak, aby obsahovo uzatvorila konkrétnu kapitolu. Ľuďom sa často zmení život už po jednom takomto cvičení. Som presvedčený, že s otvorenou myslou sa to môže podariť aj tebe. Táto aktivita je pre tvoju novú cestu nevyhnutá. Možno si myslíš, že to nie je nič pre teba. No ja ťa do tejto oblasti zasväťím takým spôsobom, že sa ti to bude zdať zvládnuiteľné. Opakujem: ponechaj svoju myseľ otvorenú a využij potenciál práce s dychom. Na konci každej kapitoly si teda budeš musieť nájsť priestor na to, aby si si mohol ľahnúť a venoval sa dychovému cvičeniu. Úlohy rob v takom poradí, ako je to uvedené v tejto knihe, pretože podstatu nevyhnutných harmonizačných aktivít tvorí práve práca s dychom. Dúfam teda, že budeš mať otvorenú myseľ a pustiš sa s vervou do práce.

Asi rozmýšľaš, ako možno prekonať traumy súvisiace so životom s toxickým rodičom. Táto kniha ti to ukáže. Za celé tie roky som sprevádzal touto metódou nespočetné množstvo ľudí. Umožní ti stretnúť sa s твоjím vnútorným dieťaťom a stať sa jeho ochrancom.

Je to tak, práca s vnútorným dieťaťom bude významnou súčasťou tohto procesu. Bude sa však líšiť od podobných aktivít, ktoré si možno doteraz vyskúšal. Budem hádať. Zrejme si už niekedy v minulosti privoňal k práci s vnútorným dieťaťom. Možno si s ňou mal len pozitívne skúsenosti a možno v tvojom prípade jednoducho nefungovala. Alebo si s ňou azda mal veľmi negatívne skúsenosti a cítil si sa ešte horšie, než keď si s ňou začínal? Pri práci s vnútorným dieťaťom sa totiž veľmi často robí jedna chyba – človek sa vrhne rovno do detstva a pokúša sa vybudovať si vzťah so svojím vnútorným dieťaťom. Pri tom sa úplne prehliada dôvod, pre ktorý sa vzájomne odcudzili hneď

na začiatku. Naša cesta sa preto začne tým, kto si dnes, a pokračuje putovaním do minulosti.

Kapitoly jedna až štyri ťa pripravlia na tento proces. V prvej a druhej kapitole ti pomôžem pochopiť, čo presne znamená slovné spojenie „toxický rodič“ a ako to s tebou súvisí. Tiež ti poradím, ako zvládať svoj terajší život s toxickým rodičom. Súčasťou toho bude jasné vymedzenie hraníc. Je to preto, lebo zvyšok knihy sa venuje riešeniu hlbších vnútorných rán, ktoré vznikli počas života v podruží toxického rodiča. Je to o práci na sebe a o veciach, ktoré máš aspoň ako-tak pod kontrolou, aby si mohol znovu získať svoju moc a žiť taký život, aký si zaslúžiš.

V tretej a štvrtej kapitole treba urobiť zopár vecí, ktoré ťa na tento proces pripravlia. Prvé dve kapitoly síce tiež obsahujú nejakú seba-reflexiu, no až v týchto ďalších kapitolách začneš naozaj vychádzať zo svojej komfortnej zóny. V piatej kapitole sa začne skutočná vnútorná práca. Nasleduje rozvíjanie sebasúcitú pomocou možno nepríjemnej, no zmysluplnej meditácie. Keďže sa zoznámíš so všetkými verziami svojho ja, pochopíš samého seba oveľa lepšie, než by si dúfal, a to ešte pred tým, ako uzdravíš svoje vzťahy s ľuďmi, ktorí ti spôsobili väčšinu tohto utrpenia. Keď sa nakoniec staneš ochrancom svojho vnútorného dieťaťa, budeš v celi. Vyslobodíš sa z vnútorného väzenia, ktoré vytvoril tvoj toxický rodič, a vydáš sa na novú cestu. Na nej si budeš ty sám dávať to, o čo si bol v detstve ukrátený – tentoraz ako celistvá bytosť spojená so svojím vnútorným dieťaťom.

Zadania sú rozvrhnuté v tejto knihe tak, aby sa robili v chronologickom poradí. Úlohy v jednotlivých kapitolách stavajú na tom, čo si sa naučil v tých predchádzajúcich. Cvičenia teda nebudú dávať zmysel, ak ich budeš chcieť robiť oddelene. V každej kapitole treba vykonať viacero meditačných cvičení – od vizualizácií po pravidelné zaznamenávanie si pocitov a myšlienok a prácu s dychom. Aj tu bude treba naplno zabráť. Môžeš očakávať, že niektoré úlohy sa ti budú

zdať nové alebo mimo tvojej komfortnej zóny. To nech ťa ale neodradí. Jednoducho sa snaž podať maximálny výkon. Tu ľudia často nedolajú nutkaniu a každé cvičenie si najprv prečítajú, ako-tak porozumejú jeho cieľu, zbežne sa nad ním zamyslia a potom pokračujú v čítaní. Ty sa namiesto toho pri každom cvičení zastav, jemne sa povzbud' a naplno sa mu venuj.

Budeš musieť byť k sebe láskavý. Toto nie sú preteky a táto kniha nie je skúška, ktorú musíš zložiť s dobrým výsledkom. Na jednotlivé aktivity si musíš vytvoriť v živote priestor, aby si ich mohol vykonávať takým tempom, aké ti vyhovuje. Asi prídu chvíle, keď sa ti bude zdať, že je toho na teba priveľa. Vtedy môžeš knihu odložiť a vrátiť sa k nej neskôr. Je normálne, že si nervózny či vystrašený. Je rovnako v poriadku, ak oba tieto pocity niekedy potlačíš, no každý má nejaké obmedzenia. Niekedy máš pocit, že ťa život každú chvíľu prevalcuje. Stáva sa to najmä vtedy, ak si vyrastal v nefunkčnej rodine, preto dávaj na seba pozor.

Toto nie je len kniha; je to cesta domov k tvojmu ja. Napísal som ju preto, lebo dúfam, že objavíš svoju pravdu a budeš o nej hovoriť, že si dovolíš byť nachvíľu stredobodom svojho sveta. Vďaka tomu zistíš, ako veľmi sa môže zmeniť tvoj život. Som tu jednoducho na to, aby som ťa povzbudil a ukázal ti, že na to máš. No musím ťa varovať: budeš musieť zabrať. Pôjdeš na miesta, ktoré si možno zahrabal riadne hlboko alebo si o nich asi ani nevedel. Sprostredkujem ti všetky svoje cenné poznatky a výsledky dlhoročného bádania spolu so skúsenosťami získanými pri práci so skutočnými ľuďmi z mäsa a kostí. Dúfam, že táto kniha prehĺbi tvoje pochopenie seba samého a ak vo svojom živote túžiš po zmene, poslúži ti aj ako praktická príručka. Prostredníctvom nej ti pomôžem nájsť pokoj vo všetkom tom zmätku, ktorý naďalej vytvára tvoja nefunkčná rodina.

Úprimne dúfam, že objavíš svoje nové možnosti, otvoriš bránu k veciam, ktoré sú pre teba dôležité, a naučíš sa milovať každú svoju časť, pričom nebudeš chcieť nič „opraviť“.

Som skalopevne presvedčený, že hlboko vo svojom vnútri vieš celkom presne, čo potrebuješ na to, aby si získal späť svoju vrozenú silu. Táto kniha ti to pomôže nájsť!

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 prísloviím, 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 nepreskúmajú 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 každoucou tvou 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 ťa väčšina vyjadrených pocitov vystavovala riziku zahanbenia. Vždy keď sa tvoje pocity predsa len objavili, akoby si tým svojho rodiča zatažoval. 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, považuj 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 zadržiavaš 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 zaťahoval 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 dotýčny 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 nezhody, 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