

PSYCHOLOGIE DNES

číslo 7-8, 27. ročník, cena 59 Kč, 2,99 eura, červenec 2021

C. G. JUNG A W. PAULI

Jak sny ovlivnily
kvantovou fyziku

TĚLO JAKO KOMPAS

Psychosomatika
a symboly

SYNDROM ZAVRŽENÉHO RODIČE

Když je při rozchodu
jeden ten hodný
a druhý ten zlý

SNY

KAM ČLOVĚKA VEDOU?



ISSN 1212-9607
0.7
9 6771212 960000

Nejlepší české aplikace pro duševní pohodu

Syndrom zavrženého rodiče

Každý má dnes možnost odejít z nefunkčního vztahu. Rozchod ale přináší mnoho výzev a negativních jevů. Jednoho z nich si všiml americký psychiatr Richard A. Gardner na počátku 80. let 20. století a nazval jej syndrom zavrženého rodiče (Parental Alienation Syndrome – PAS).

Hodný a zlý rodič

Gardner PAS definoval jako poruchu, která se projevuje tím, že dítě soustavně a neodůvodněně uráží jednoho z rodičů. Příčinou je zejména indoktrinace ze strany druhého rodiče (téměř výhradně jako součást sporu o svěření dítěte do péče) a vlastní pokusy dítěte pomlouvat jednoho z rodičů. Syndrom zavrženého rodiče však není uznán jako diagnóza ani lékařskými, ani právními autoritami. Je ale čím dál častější a oběti má dvě: dítě zneužívané rodičem, který o druhém rodiči nemluví hezky, používá nepravdy a překrucuje skutečnost, a rodiče, který je „očerňován“. Cílem je být v očích dítěte tím „lepším“, získat jej na svou stranu, a tak druhému rodiči ublížit a pomstít se, případně získat dítě výhradně do své péče a neplatit výživné. Je to patologické jednání. Dotyčný nezvládá danou situaci a neovládá zdravé vzorce řešení. V praxi na tento problém může odborníky upozornit setkání s dítětem, které vyzdvihuje jednoho z rodičů a označuje jej jako toho nejhodnějšího, nejmilovanějšího, se kterým je zábava, a na druhé straně zcela zavrhuje a odmítá se bavit o „zlém“ rodiči. Při zmínce o něm je s ním „šmahem“ hotové a je k němu přehnaně kritické.

Zavržení jako strategie přežití

Někteří odborníci ale upozorňují, že k zavržení rodiče může dojít i na základě reakce dítěte, které se při rozvodu rodičů snaží vyrovnat s velice složitými pocity. A zavržení může být v dané situaci řešením. Zavržení tedy vůbec nemusí souviset s chováním dítětem zavrženého rodiče. A nemusí být ani výsledkem vlivu rodiče, kterého dítě upřednostňuje. Dítě toto chování jednoduše zvolí jako možné řešení pro něho náročné životní situace, se kterou si neví rady. A pokud se mu nepodaří vymyslet jinou strategii, použije první, která mu umožní zbavit se tlaku a stresu, který pociťuje. Zavržení, které vychází z vlastních myšlenkových pochodů dítěte, je reálným jevem, ale je vlastní spíš starším dětem.

Když má dítě své důvody

Nesmíme v žádném případě zapomenout na situaci, kdy dítě jednoho z rodičů zavrhne z opodstatněných důvodů. Pak se o syndrom zavrženého rodiče nejedná. Jsou to situace, kdy rodič dítě doma např. mlátí, týrá jej psychicky, je agresivní, ať směrem k dítěti, či



k dalším rodinným členům, nadměrně užívá návykové látky (včetně alkoholu), což mu znemožňuje důstojně a spolehlivě plnit funkci rodiče. Tedy ne každá kritika ze strany dítěte směrem k rodiči znamená, že její podstatou je popuzování dítěte ze strany jednoho rodiče proti druhému. Při unáhlenosti či rutině může i odborník sklouznout k mylné diagnostice na základě prvního dojmu.

Co z něj vyroste?

Jedním ze zásadních problémů PAS je, že dítě se od rodiče učí nefunkčním, ba přímo patologickým vzorcům chování, které bude samo jednou používat. Nenaučí se řešit efektivně konfliktní situace. Je vysoce pravděpodobné, že se u dítěte snadno automaticky spustí pocity nenávisti, které nebudou nijak racionálně podloženy. A protože dítě vyrůstalo v prostředí, kde se s tímto projevem běžně setkávalo a nebylo nijak korigováno, považuje jej za normu, nebude pociťovat ani pocity viny. To se dále odrazí v jeho vztazích s okolím, ať již ve škole, v práci s kolegy, s životními partnery, či ve vztahu k autoritám, vůči kterým má narušený vztah. Takový člověk se nenaučí zdravé sebereflexi a případné korekci svého chování. Ruku

v ruce s tím však může v životě bojovat se ztrátou sebevědomí, a to v situacích, kdy si bude moci své jednání porovnat s někým jiným a uvidí, že situace lze řešit i jinak. V kontrastu s tím, jaký vzor chování mělo doma, se může takovéto dítě v dospělosti potýkat s pocity studu za to, že je zlé a špatné, což může vést k naučenému potlačení nepříjemných pocitů agresivitou a snahou „ukázat všem, kdo je tady pánem“. Dalším momentem, který může osobností takového dítěte v dospělosti otřást, je uvědomění si, že k zavržení rodiče došlo jeho chybným úsudkem, že se nechalo zmanipulovat a ublížilo nevinnému, nebo dokonce někomu, kdo přes jeho odsouzení stál dále v tichosti po jeho boku. Pocit studu a viny může být velmi těžký.

Jste-li zavržený rodič

Pokud jste se ocitli v roli „zavrženého“ rodiče, vyhledejte odborníka, který se na problematiku PAS specializuje. Ten vám poradí, jak se chovat nejen k partnerovi, který k vašemu zavržení dítěte podněcuje, ale také k dítěti a jeho nenávisným projevům vůči vaší osobě. Nejúčinnější terapeutickou možností je omezení vlivu programujícího rodiče, což může učinit pouze soud. Nicméně pro vyřešení PAS je následně třeba pracovat

Dítě se od rodiče učí nefunkčním, ba přímo patologickým vzorcům chování, které bude samo jednou používat.

se specifickou psychoterapií, která zahrnuje práci s celou rodinou. V komunikaci s bývalým partnerem může pomoci také mediátor. Jednání s ním, stejně jako s dalšími odborníky, by se dítě mělo účastnit až v okamžiku, kdy se došlo po vzájemných dohodách k jasným řešením, aby nebylo přítomné hádkám a dohadování. Zásadním úkolem je, aby partneři oddělili rovinu partnerskou a rodičovskou.

Pokud jste něco takového sami zažili

Možná, že jste jako dítě zažili rozvod svých rodičů a třeba jste si uvědomili, že tíhu, kterou ve vás tato zkušenost zanechala, si s sebou určitým způsobem stále nesete. Byť jsou dny, kdy o sobě nedává vědět. Ale pak jsou také dny, kdy se vrací, ať v podobě vzpomínek, či promlouvá (vědomě či nevědomě) prostřednictvím vašeho chování vůči vlastním dětem, partnerovi či okolí. Není snadné tuto bolest rozpoznat, bere na sebe mnoho různých podob. Ať je vám pět nebo padesát let, stále jste dítětem svých rodičů. Nejeftivnější je individuální terapie. Dobrý terapeut vás nebude do ničeho tlačit, nebude vás posuzovat, hodnotit ani kárat. Naopak zajistí atmosféru bezpečí, jistoty a přijetí, spolu s vámi bude mapovat pocity a myšlenky, se kterými přicházíte, a společně budete pátrat, odkud vyvěrají, kde ve vašem životě je pramen, který je stále udržuje v toku.

Otázky, na která se můžete za podpory terapeuta podívat, mohou být: Jaký jsem rodič pro své dítě, jaký jsem partner/ka pro toho druhého? Jaký jsem byl jako dítě, jak vnímám své rodiče, náš vztah, své dětství, rozumím tomu, jak žili – mohli, museli, chtěli, byli nuceni – žít moji rodiče? V jakých rodinách, podmínkách vyrůstali oni? Co jsem dostal/a do vínku od své matky a otce? Akceptuji toto dědictví, či se mu snažím vzepřít, potlačit, ignorovat ho...? Bojuji s nimi, či jsem smířen s tím, jak věci jsou? Umím své horší stránky korigovat, pracovat s nimi, a naopak uvědomit si i to dobré, co mám?

Už vás samotné napadá vlastní téma, které byste do terapie chtěli přinést? Je to dobrodružná a náročná výprava, která se vám však bohatě vyplatí a sami uvidíte, co ve vašem životě změní. Nespěchejte a nečekejte

výsledek terapie přes noc. Ten okamžik nastane i u vás, ale až po několika sezeních a poctivé práci se sebou samými. ●

PhDr. Mgr. Šárka Kubcová, Ph.D.,

Pracuje jako psychoterapeutka, etopedka, pedagožka a koučka v Poradně pro oběti násilí a Dětském krizovém centru NOMIA v Hradci Králové a ve své soukromé praxi.

JAK SE PAS DIAGNOSTIKUJE?

Kampaň za degradaci druhého rodiče

Typický projev dítěte: „Nenávidím ho a nikdy ho už nechci vidět.“

Slabé, neodůvodněné anebo absurdní zdůvodňování

Typický projev dítěte: „Nechci se s ním stýkat, protože na mě jednou prsknul.“

Nepřítomnost ambivalence

Tzv. „černobílé“ vidění či dělení typu „anděl – ďábel“

Fenomén „nezávislého názoru“

Rodič: „Nebráním mu/jí v kontaktu s druhým rodičem, on/ona sám/sama nechce a já ho/ji nutit nebudu.“

Reflexivní podpora programujícího rodiče

Dítě v projevech nenávislosti předčí svého popouzejícího rodiče.

Nepřítomnost pocitu viny

Například v případě smyšleného obvinění ze sexuálního zneužívání

Tzv. „vypůjčené scénáře“

Příkladem je tento projev dítěte: „... já to vím sám/sama, mně to nikdo neřikal...“

Rozšíření nepřítelství na další členy rodiny zavrženého rodiče

Motivem popouzejícího rodiče bývá naprosté zprětrhání kontaktů s rodinou druhého rodiče.