

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

# ČO SA VÁM STALO?

ROZHOVORY O TRAUME,  
ODOLNOSTI A UZDRAVOVANÍ



BRUCE D. PERRY, M.D., Ph.D.  
OPRAH WINFREY

ČO SA  
VÁM  
STALO?

BRUCE D. PERRY, M.D., Ph.D.

OPRAH WINFREY

ČO SA  
VÁM  
STALO?

ROZHOVORY O TRAUME,  
ODOLNOSTI A UZDRAVOVANÍ



eastone  
BOOKS

WHAT HAPPENED TO YOU?

Copyright © 2021 by Bruce D. Perry, M.D., Ph.D., Oprah Winfrey

All rights reserved.

Slovak edition © 2022 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Bruce D. Perry, M.D., Ph.D., Oprah Winfrey – What Happened to You?* vydaného vydavateľstvom Flatiron Books  
preložila Monika Mikušová.

V roku 2022 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

*www.eastonebooks.com*

Translation © 2022 Mgr. Monika Mikušová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Dizajn vnútra: Paul Kepple a Alex Bruce,

Headcase Design, headcasedesign.com

Obálka a vnútorné ilustrácie: Henry Sene Yee,

[instagram.com/henryseneyee\\_draws/](https://www.instagram.com/henryseneyee_draws/)

Tlač: Finidr, s.r.o., Český Těšín

ISBN 978-80-8109-433-0

Všetky práva vyhradené.

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

# VENOVANIE

BRUCE D. PERRY, M.D., Ph.D.

*Môjmu klanu:*

Barbare, Grantovi, Jayovi, Emily, Maddie,  
Benjimu, Elisabeth, Katharine, Robertovi a Emily

*S láskyplnou spomienkou na*  
Marthu McGillis Perry

OPRAH WINFREY

Mojim dcéram, ktoré verili, že majú zlomené krídla.  
Dúfam, že nebudete lietať prinízko, lietať vo výšinách.

# *Obsah*

---

POZNÁMKA AUTOROV • IX

ÚVOD • XI

## PRVÁ KAPITOLA

POROZUMENIE SVETU • 1

## DRUHÁ KAPITOLA

HĽADANIE ROVNOVÁHY • 25

## TRETIA KAPITOLA

AKO SME BOLI MILOVANÍ • 49

## ŠTVRTÁ KAPITOLA

SPEKTRUM TRAUMY • 73

## PIATA KAPITOLA

HĽADANIE SÚVISLOSTÍ • 97

## ŠIESTA KAPITOLA

OD VYROVNÁVANIA SA K UZDRAVENIU • 127

## SIEDMA KAPITOLA

POSTTRAUMATICKÁ MÚDROŠŤ • 159

ÔSMA KAPITOLA

NAŠE MOZGY, NAŠE PREDISUDKY, NAŠE SYSTÉMY • 183

DEVIATA KAPITOLA

HLAD PO VZŤAHOCH V MODERNOM SVETE • 215

DESIATA KAPITOLA

ČO TERAZ POTREBUJEME • 241

EPILÓG • 257

ZDROJE • 267

POĎAKOVANIE • 270

## *Poznámka autorov*

---

Táto kniha je pre každého, koho matka, otec, partner alebo dieťa prežili traumou. Je aj pre tých z vás, ktorí ste niekedy dostali nálepku „ten, ktorý sa chce každému zavďačiť“, „sebaničiteľ“, „s chorobným správaním“, „hašterivý“, „roztržitý“, „nedokáže si udržať zamestnanie“ alebo „nedokáže si udržať vzťah“. Táto kniha je určená aj tým z vás, ktorí chcú len lepšie porozumieť sebe a iným.

Vieme, že jej čítanie vás prinúti o veciach premýšľať a precítiť ich – a občas môžu byť tieto pocity ťažké a bolestivé. Intenzívny a rušivý obsah bude pre niektorých výzvou. Pre iných môžu byť neznáme a spočiatku ťažko pochopiteľné koncepty o mozgu. Prosíme vás o trpezlivosť a dôveru, k nám a aj k sebe samým.

Ak sa vám bude zdať niektorá časť príliš náročná, prestaňte čítať. Odložte knihu na hodinu alebo na týždeň. Počká na vás, keď sa budete cítiť na to, aby ste sa k nej vrátili. A keď budete pripravení pokračovať v skúmaní, prečo to, čo sa vám stalo, formuje to, ako myslíte, cítite a konáte, vitajte. Možno ste práve objavili cestu von zo začarovaného kruhu.





## ÚVOD

---

*„Prestaň plakať,“ varovala ma. „Už ani muk!“*

*Moja tvár znehybnela. Srdce mi prestalo búšiť. Zahryzla som si do spodnej pery, aby mi z úst neušli žiadne slová.*

*„Robím to, pretože ťa milujem,“ opakovane mi šepkala svoju obranu do ucha.*

*Už ako malé dieťa ma pravidelne bili. V tej dobe boli telesné tresty ako výchovný prostriedok bežnou praxou opatrovateľov. Moja stará mama Hattie Mae to vítala. No aj vo svojich troch rokoch som vedela, že to, čo prežívam, nie je správne.*

*Jedna z najhorších bitiek, ktoré mi utkveli v pamäti, sa odohrala v jedno nedeľné ráno. V našom živote hralo významnú úlohu chodenie do kostola. Tesne predtým, ako sme mali odísť na bohoslužbu, ma poslali za dom načerpať vodu zo studne – statok, kde som žila so svojimi starými rodičmi, nemal v dome rozvody vody. Stará mama z okna zazrela, ako som vírila vodu prstami a to ju nahnevalo. Aj keď som len nevinne snívala s otvorenými očami ako každé dieťa, bola nahnevaná, pretože to bola naša pitná voda a ja som do nej namočila prsty. Potom sa ma spýtala, či som sa hrala s vodou – a ja som to poprela. Prehla ma cez koleno a zbila ma tak silno, až sa mi vytvorili podliatiny. Následne som si musela obliecť svoje najlepšie biele nedeľné šaty. Krv cez ne začala presakovať a zafarbila tkaninu na jasnočerveno. Rozzúrene ma pokarhala za to, že som si zašpinila šaty, potom ma poslala do nedeľnej školy. Na južanskom vidieku boli černošské deti vychovávané takto. Nepoznala som nikoho, koho nebili.*

*Bitku som dostávala z banálnych dôvodov. Patrili medzi ne: rozliata voda, rozbité sklo, neschopnosť mlčať alebo obsedieť. Jeden černošský komik raz povedal: „Najdlhšia cesta je cesta po vlastnú trstenicu.“ Nielenže som musela priniesť trstenicu, ale ak nebola žiadna k dispozícii, musela som nejakú nájsť – najlepšie poslúžila tenká, mladá vetva, ale ak bola príliš tenká, musela som splietť dve či tri dohromady, aby bola pevnejšia. Starká ma často nútila, aby som jej trstenicu pomohla zapletať. Občas sa bičovanie presunulo na sobotu večer, keď som bola nahá a čerstvo okúpaná.*

*Potom, keď som ledva stála na nohách, mi povedala, aby som sa netvárila nevrlo a usmievala sa. Akoby sa nič nestalo.*

*Časom som sa naučila spoľahlivo rozoznať, keď sa schyľovalo k búrke. Rozpoznala som zmenu v hlase mojej starej mamy alebo „pohľad“, ktorý naznačoval, že som ju nahnevala. Nebola zlý človek. Verím, že sa o mňa starala, že chcela, aby zo mňa vyrástlo „dobré dievča“. Pochopila som, že „už ani muk“ alebo mlčanie boli jediným spôsobom, ako ukončiť trestanie a bolesť. Tento vzorec podmienenej poslušnosti – výsledok hlboko zakorenenej traumy – nasledujúcich štyridsať rokov definoval každý vzťah, interakciu a rozhodnutie v mojom živote.*

*Dlhodobý vplyv bitiek – aby som vtedy zmlkla a dokonca sa ešte aj usmievala – zo mňa urobil človeka, ktorý sa väčšinu života snaží každému zavďačiť. Ak by som bola vychovávaná inak, netrvalo by mi pol života, aby som sa naučila stanoviť si hranice a sebavedomo hovoriť „nie“.*

*Ako dospelá som vďačná za to, že si môžem užívať dlhodobé, stále a láskyplné vzťahy s mnohými ľuďmi. Napriek tomu bitky v detstve, emocionálne zranenia a naštrbené vzťahy, ktoré som zažila s ústrednými postavami v mojom ranom živote, nepochybne pomohli k rozvoju mojej osamelej nezávislosti. Povedané mocnými slovami básne Invictus (Neporazený) Williama Ernesta Henleyho: „Ja som pánom svojho osudu. Ja som kapitánom svojej duše.“*

*S miliónmi ľudí sa v detstve zaobchádzalo rovnako ako so mnou – vyrastali sme v presvedčení, že náš život nemá žiadnu hodnotu.*

*Moje rozhovory s doktorom Bruceom Perrym a tisíckami ľudí, ktorí boli takí odvážni a podelili sa so mnou o svoje príbehy v rámci talkshow Oprah Winfrey, ma naučili, že účinky toho, ako so mnou zaobchádzali tí, ktorí sa o mňa*

*mali starať, neboli len emocionálne. Vznikla aj biologická reakcia. Prostredníctvom mojej práce s doktorom Perrym som zistila, že aj keď som v detstve zažila týranie a traumy, môj mozog našiel spôsoby, ako sa prispôbiť.*

*Preto máme všetci nádej – vďaka jedinečnej prispôsobivosti našich zázračných mozgov. Ako vysvetľuje doktor Perry v tejto knihe, pochopenie, ako mozog reaguje na stres alebo traumy v ranom detstve, pomáha objasniť, ako náš život, naše správanie a prečo robíme veci, ktoré robíme, formuje to, čo sa nám stalo v minulosti.*

*Prostredníctvom tejto perspektívy si môžeme obnoviť pocit vlastnej hodnoty a napokon zmeniť aj svoje reakcie na okolnosti, situácie a vzťahy. Inými slovami, je to kľúč k pretvoreniu vlastného života.*

— Oprah Winfrey

*Jedného rána v roku 1989 som sedel vo svojom laboratóriu – laboratóriu vývinovej neurovedy na Chicagskej univerzite – a prezeral som si výsledky nedávneho experimentu, keď sa vo dverách zjavila hlava môjho laboratórneho asistenta. „Volá ti Oprah.“*

*„No jasné. Nech zanechá odkaz.“ Celú noc som bol hore a písal som, výsledky experimentu boli nejasné. Nemal som náladu na žartíky.*

*Uškrnul sa. „Nie, naozaj. Je to niekto z jej spoločnosti Harpo.“*

*Prečo by mi volala Oprah? Bol som mladý akademik – detský psychiater skúmajúci vplyv stresu a traumy na vývin človeka. O mojej práci vedela len hrstka ľudí. Väčšina mojich kolegov z odboru psychiatrie nepovažovala neurovedu ani traumy z detstva za podstatné. Vplyv traumy ako hlavného faktora vplývajúceho na fyzické a duševné zdravie bol nepreskúmaný. Myslel som si, že si zo mňa jeden z priateľov strieľa. Hovor som však prijal.*

*„Pani Winfrey zvoláva stretnutie národných lídrov v oblasti týrania detí vo Washingtone o dva týždne. Chceli by sme, aby ste sa zúčastnili.“*

*Po podrobnejšom vysvetlení bolo jasné, že stretnutia sa zúčastní mnoho známych a úspešných ľudí a organizácií. Moja práca – štúdium vplyvu traumy na vývin mozgu – by sa stratila medzi politicky prijateľnejšími, dominantnejšími perspektívami. Zdvorilo som odmietol.*

*O niekoľko týždňov som mal ďalší hovor. „Oprah vás pozýva na celodenné stretnutie na jej farme v Indiane. Okrem vás a Oprah tam budú dve ďalšie osoby. Chceme prísť na riešenia problému týrania a zneužívania detí.“*

*Tentoraz som pozvanie prijal a mal som v úmysle zmysluplne prispieť do debaty.*

*Najvýraznejším hlasom v ten deň bol Andrew Vachss, autor a advokát špecializujúci sa na zastupovanie detí. Jeho priekopnícka práca zdôrazňovala potrebu sledovať známych zneužívateľov detí; v tom čase sa mohli presúvať zo štátu do štátu a neexistoval spôsob, ako zaznamenávať, kde sa nachádzajú a či dodržiavajú obmedzenia týkajúce sa zákazu približovania sa k deťom. Naše stretnutie v Indiane v roku 1989 viedlo k vypracovaniu návrhu zákona o ochrane detí z roku 1991 na vytvorenie*

*národnej databázy odsúdených za násilie páchané na deťoch. „Zákon Oprah“ bol schválený 20. decembra 1993 po dvoch rokoch neutíchajúcich snáh a presadzovania, ktoré zahrňali aj vypovedanie pred Súdnyim výborom amerického Senátu.*

*Ten deň v roku 1989 viedol k mnohým ďalším rozhovorom. Niektoré sa odohrali v talkshow Oprah Winfrey – diskutovalo sa o konkrétnych príbehoch detí a kampaniach o význame raného detstva na vývin mozgu. Väčšina našich rozhovorov však bola v kontexte dievčenskej vzdelávacej akadémie Oprah Winfrey (OWLAG), ktorú Oprah založila v Južnej Afrike v roku 2007. Táto pozoruhodná inštitúcia vznikla s cieľom vybrať, podporovať, vzdelávať a pomôcť „znevýhodneným“ dievčatám s potenciálom. Výslovným zámerom bolo vytvorenie schémy, na základe ktorej sa vyprofilujú budúci lídri. Mnohé z týchto dievčat preukázali odolnosť a vynikajúce akademické výsledky napriek mnohým ťažkostiam vrátane chudoby, traumatickej straty a komunitného alebo rodinného násillia. Už zo začiatku začala škola konať v mnohých otázkach, ktoré sa rozoberajú v tejto knihe. Dnes sa z akadémie stáva model uvedomelého vzdelávacieho prostredia citlivého na prežitú traumu detí.*

*V roku 2018 som sa s Oprah v programe 60 Minutes rozprával o „starostlivosti zohľadňujúcej traumu“. Aj keď dve minúty nášho rozhovoru boli zaradené v poslednej časti, milióny ľudí program pozerali a počúvali a nadšenie v komunite odborníkov pracujúcich v oblasti tráum bolo pozoruhodné. Toho, čo treba povedať, je však oveľa viac.*

*Nadšenie z nášho rozhovoru bolo čiastočne odrazom Oprahinho vlastného zánietenia pre dôležitosť tejto témy. V programe CBS This Morning Oprah povedala moderátorke Gayle King, že by od radosti tancovala na stole, ak by ľudia venovali pozornosť vplyvu traumy na vývin mozgu detí. V dodatku k programu 60 Minutes v správach CBS to Oprah nazvala najdôležitejším príbehom svojho života.*

*Oprah celú svoju kariéru hovorí o zneužívaní, zanedbávaní a uzdravovaní. Jej oddanosť vzdelávaniu ľudí o témach súvisiacich s traumou je charakteristickým znakom jej relácií. Milióny divákov sledovali, ako*

*Oprah svojich hostí počúva, ladí sa na ich vlnu, utešuje ich a učí sa od ľudí so skúsenosťami alebo odbornými znalosťami v oblasti tráum všetkého druhu. Preskúmala dôsledky traumatickej straty, zlého zaobchádzania, sexuálneho zneužívania, rasizmu, mizogýnie, domáceho násillia, komunitného násillia, rodových a sexuálnych problémov, problémov s identitou, nezákonného uväznenia a mnohých ďalších, a tak nám pomohla lepšie preskúmať otázky týkajúce sa zdravia, uzdravovania, posttraumatického rastu a odolnosti.*

*Celých dvadsaťpäť rokov talkshow Oprah Winfrey dôsledne a premyslene rozoberala záležitosti týkajúce sa ťažkostí pri vývine, rôzne výzvy, problémy, stres, traumy a odolnosť. Oprah sa zaoberala disociatívnou poruchou identity v roku 1989, vplyvom skúseností z raného detstva na vývin mozgu v roku 1997, právami adoptovaných detí v roku 2005, vplyvom vážneho zanedbávania v roku 2009 a mnohými ďalšími záležitosťami. Jej talkshow v mnohých ohľadoch vydláždila cestu k väčšiemu, systémovému povedomiu o týchto problémoch. Posledná séria obsahovala časť s dvoma stovkami mužov v hlavnej úlohe, vrátane Tylera Perryho, ktorí odkryli svoju minulosť plnú sexuálneho zneužívania. Oprah bola a bude zástankyňou a sprievodkyňou pre ľudí, ktorých postretlo nešťastie a trauma.*

*Oprah a ja sme hovorili o traume, mozgu, odolnosti a uzdravovaní viac než tridsať rokov a dá sa povedať, že táto kniha je vyvrcholením týchto rozhovorov. Na vedecké vysvetlenie všetkého využíva formu rozhovoru a ľudské príbehy.*

*Existuje príliš veľa aspektov vývinu mozgu a traumy na to, aby ich pokryla jedna kniha, obzvlášť kniha napísaná prostredníctvom príbehov. Jazyk a koncepty použité v tejto knihe interpretujú prácu tisícov vedcov, klinických lekárov a výskumníkov v oblastiach od genetiky cez epidemiológiu až po antropológiu. Je to kniha pre všetkých.*

*Názov tejto knihy predznamenáva zmenu perspektívy, ktorá uznáva silu minulosti formovať naše súčasné fungovanie. Otázka pochádza od priekopníckej pracovnej skupiny doktorky Sandry Bloom, vývojárky modelu Sanctuary. Podľa slov doktorky Bloom:*

Niekedy okolo roku 1991 sme boli (liečebný tím Sanctuary) na stretnutí tímu na našej lôžkovej jednotke, aby sme sa pokúsili opísať zmenu, ktorú sme zažili v súvislosti s rozpoznávaním a reagovaním na traumy, najmä na tzv. ťažkosti v detstve – ako príčinu problémov väčšiny ľudí, ktorých sme liečili. Joe Foderaro, klinický sociálny pracovník, ktorý vynikal vo výstižných pozorovaniach, vtedy poznamenal: „Je to preto, že sme sa prestali pýtať *Čo ti je?* a začali sme klásť zásadnú otázku *Čo sa ti stalo?...*“

*Oprah a ja sme presvedčení, že zásadná otázka Čo sa vám stalo? môže pomôcť každému z nás dozvedieť sa trochu viac o tom, ako nás formujú skúsenosti, dobré i zlé. Dúfame, že podelením sa o tieto príbehy a vedec-ké koncepty každý čitateľ (svojím spôsobom) získa poznatky, ktoré mu umožnia žiť lepší a plnší život.*

— D r . B r u c e P e r r y





## PRVÁ KAPITOLA

---

# POROZUMENIE SVETU



*Na svete sa každoročne narodí viac ako 130 miliónov detí. Každé príde do svojho vlastného jedinečného súboru sociálnych, ekonomických a kultúrnych podmienok. Niektoré sú prijaté s vďačnosťou a radosťou a ocitnú sa v náručí nadšených rodičov a rodiny. Iné sú skôr ako ja – zažijú odmietnutie mladej matky, ktorá sníva o inom živote, páru zdrveného tlakom chudoby, rozzúreného otca, ktorý sa opakovane dopúšťa zneužívania.*

*Napriek tomu, bez ohľadu na to, či je dieťa milované alebo nie, každé súčasné i bývalé novorodeniatko (vy aj ja) má jednu mimoriadne dôležitú vlastnosť. Napriek nespočetným okolnostiam, do ktorých sme sa narodili, prichádzame na svet s vrozeným zmyslom pre celistvosť. Nezačíname svoj život otázkou: Stačím? Som hoden? Zaslúžim si lásku?*

*Ani jedno dieťa sa v ranom veku, keď si začína uvedomovať svet, nepýta: „Záleží na mne?“ Jeho svet je miestom zázrakov. Ale už pri prvých nádychoch a výdychoch sa tieto drobné ľudské bytosti snažia porozumieť svojmu okoliu. Kto ich bude vychovávať a starať sa o ne? Čo im prinesie pocit vnútornej pohody? U toľkých malých detí si život začína vyberať svoju daň, a to násilnými výbuchmi opatrovateľa alebo jednoducho nedostatkom upokojujúceho hlasu alebo nežného dotyku. Pri našich prvých skúsenostiach s vonkajším svetom sa naše ľudské skúsenosti začnú rozchádzať.*

*Najprenikavejší pocit, ktorý si z vlastného detstva pamätám, je samota. Moja matka a otec boli intímne spolu iba raz, pod starým dubom neďaleko domu, kde v Kosciusku v Mississippi vyrastala moja matka Vernita. Môj otec Vernon mi zvykol hovoriť, že by som sa nikdy nenarodila, keby nebol zvedavý, čo sa skrýva pod ružovou pudlovou sukňou mojej matky. Deväť mesiacov po tomto jedinom spolení som prišla na svet. Od chvíle, keď som to dokázala pochopiť, som vedela, že som nechcená. Môj otec o mne dokonca ani nevedel, kým mu mama neposlala oznámenie o narodení a nepožiadala o peniaze na nákup detského oblečenia.*

*Domov mojej starej mamy Hattie Mae bol miestom, kde bolo deti vidieť, ale nie počuť. Jasne si pamätám, ako ma starý otec odháňal palicou – napriek tomu si nepamätám, že by so mnou priamo hovoril. Po tom, čo mi zomrela stará mama, som pendlovala medzi matkou, ktorá sa presťahovala do*