

The background of the cover is a light green fabric with several colorful embroidered patches. The patches include a yellow triangle at the top left, a blue triangle at the top right, a red patch on the far left, a large orange and peach triangle in the center, a green and light green patch below it, a yellow-green patch at the bottom left, and an orange circular patch on the right side.

**Rolf Sellin**

# Hojení vnitřních ran

Jak se vypořádat  
s duševním zraněním

**Rolf Sellin**

# Hojení vnitřních ran

Jak se vypořádat  
s duševním zraněním



portál

Původní německé vydání:

Original title: *Ins Herz getroffen* by Rolf Sellin

© 2016 by Kösel-Verlag,

a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
München, Germany

České vydání:

Translation © Michaela Weberová, 2023

© Portál, s. r. o., Praha 2023

ISBN 978-80-262-2035-0

# Obsah

Jiný způsob zacházení s ranami . . . . .	5
Od utrpení ke svobodě. Proč jsem napsal tuto knihu . . . . .	9
Duševní bolest ve světě postaveném na racionálním myšlení . . . . .	12
Kolize – jak vznikají rány na duši . . . . .	17
Okamžik zranění . . . . .	37
Pozor, nebezpečí bolesti! Jak uvedené metody používat tak, abyste si neublížili . . . . .	54
Poskytněte si první pomoc – tady a teď! . . . . .	56
Takto si pomůžete, až na to bude čas . . . . .	71
„Transy“ – bolest se zpožděním . . . . .	99
Nezhojené rány působí . . . . .	108
Nový pohled na věc – jiný příběh . . . . .	119
Jak uzdravit sebe a svou „záděru“ . . . . .	139
Odpuštění a rozvoj . . . . .	162
Co se skrývá za strachem a bolestí . . . . .	177
Poděkování . . . . .	186
Doporučená literatura . . . . .	187

# Jiný způsob zacházení s ranami

Kdybych nenapsal tuto knihu, připadal bych si, jako bych někomu odmítl pomoci. Na světě je tolik duševní bolesti a já jsem v uplynulých letech a desetiletích vypracoval metody, jak s ní zacházet léčivým způsobem. Na následujícím příkladu z praxe bych vám rád ukázal, jak z této knihy můžete profitovat. Než se Ilona, protagonistka tohoto příběhu, seznámila s metodami popsány v mé knize, zažívala znovu a znovu situace podobné té, kterou vám tu teď popíšu.

## Předtím

Návštěvu švagrové už nešlo oddalovat, sestru svého manžela Ilona prostě nemohla nepozvat. Brigitta je přece jednou z jeho nejbližších příbuzných. Ilona konečně od svého manžela také očekávala, že zvládne návštěvu její matky. A on během tchyniny přítomnosti vždy dělal ten nejlepší dojem a nešetřil formální zdvořilostí, takže dny jejího pobytu u nich i přes drobné špičkování a narážky vždy až do jejího odjezdu probíhaly harmonicky. Což Ilona o návštěvě švagrové opravdu říct nemohla! Brigitta ji svými výroky neustále provokovala, takže Ilona reagovala podrážděně, což švagrovou podněcovalo k dalším a dalším narážkám a popichování, které Ilonu zasahovaly na citlivých místech. Její reakce všechno jen dál zhoršovala. Až to nakonec většinou byla právě ona, kdo se jako první prohřešil proti dobrým mrávům. A potom se za to ještě musela omlouvat. Občas ji přepadla migréna, takže se stáhla ještě dříve, než k takové eskalaci došlo. Ale dokonce i když takto vyklidila

pole, dokázala toho její švagrová využít: Poukázala například na výborné zdraví svojí rodiny a k tomu přidala ještě pár vševědoucích rad. „Dělám si o tebe opravdu starost,“ říkala Iloně se soucitným pohledem, ale Ilona v tom slyšela jasné sdělení, že by si Brigittin bratr zasloužil lepší ženu. Iloniny geny jsou očividně špatné a je nepoužitelná.

Když se Ilona stáhla, převzala její švagrová vedení celé domácnosti. Nejprve přerovnála kuchyň, a pak dokonce připravovala jídlo, což Ilona pokaždé pociťovala jako ponižující. Dosud v sobě nesla duševní rány z Brigittiny vánoční návštěvy. Když si na ni vzpomněla, všechno se v ní stahovalo.

Další Brigittina návštěva byla za dveřmi. Ilona strávila tři večery čištěním a uklízením, pokusila se alespoň trošku snížit váhu a dát se do formy a uvařit stejně zdravá jídla jako švagrová. S poklizením kuchyně ještě nebyla úplně hotová a byla celá udýchaná, když se ozval zvonek. A kritický byl už začátek: Brigitta se na ni jako už tolikrát předtím ustaraně zahleděla a zeptala se, jestli jí opravdu je dobře, protože prý vypadá dost povadle. Okamžitě ji začala zahrnovat různými „moudrými“ radami a Ilona se už vůbec nedostala ke slovu. Brigitta se jí hned hrnula na pomoc a při prostírání stolu převzala velení a bez ptaní se na oslavu své návštěvy rozhodla vytáhnout drahý servis, přestože nesměl přijít do myčky, což znamenalo práci navíc. Vyzvala Ilonu, ať se raději posadí, a kriticky talíře zkoumala, jako kdyby z nich chtěla sfouknout prach. V Iloně to vřelo vztekem a bolestí. „Za tohle mi zaplatíš!“ pomyslela si nejprve, ale potom se napomenula, že přece musí za každou cenu zachovat klid a rozvahu... To se jí dařilo až do nedělního poledne. Pak pohár její trpělivosti přetekl a Ilona zasadila svojí

poznámkou švagrové ránu do jejího nejslabšího místa. Hned nato se jí ozvala migréna. Ilona se cítila ubohá, zraněná a zároveň vinná.

## Potom

Ilona se seznámila s metodami popsanými v této knize a příští setkání s Brigittou už mělo být jiné. Opakovaně z vnitřního odstupu pozorovala, jak návštěvy její švagrové probíhaly dosud. Podařilo se jí poznat určité pevné vzorce a uvědomit si, na které jedovaté poznámky reaguje nejintenzivněji. Objevila, kde má své nejcitlivější místo, svou „záděru“, za kterou její švagrová znovu a znovu tahala způsobem, jenž nezaujatým posluchačům mohl připadat úplně neškodný. Dojít k tomuto poznání stálo Ilonu přemáhání a velkou porci odvahy, ale cítila se pak lehčeji a dokázala další návštěvu očekávat relativně uvolněně. Uměla si už pomoci sama. Byla schopná si svoji „záděru“ chránit a otevírat se tomu, co na ni má léčebné účinky. Uvědomila si také, že se dříve v očekávání další rány už předem cítila jako pod palbou. Nyní byla z vnitřního odstupu schopná poznat, co se ve skutečnosti odehrává: Když se cítila zraněná a ustupovala, působilo to jako známka slabosti a její švagrová si to vykládala jako pozvání k tomu, že může v Ilonině domě vládnout a rozhodovat podle svého. Ilonin vnitřní postoj měl tedy vliv na to, jestli bude zraněná, nebo ne a jak hluboká její rána bude.

Samozřejmě nemohla počítat s tím, že se její švagrová změní. Bude se jí dál pokoušet zasáhnout. Proto se Ilona na její návštěvu důkladně připravila. Nejužitečnější metody si dokonce pomocí náčrtků a značek

srozumitelných jen jí samé poznamenala na papírky. Hodlala totiž tyto techniky v Brigittině přítomnosti nepozorovaně uplatnit. Další lístek položila na místo, kam si ukládala léky, například proti migréně. Měla na něm napsaná opatření, ke kterým chtěla přistoupit v případě, že by ji Brigittiny útoky opět zasáhly. Rozhodující bylo, aby švagrovou přivítala dostatečně silná a odpočatá. To bylo důležitější než se do poslední chvíle snažit vypulírovat dům do stavu, kterému by její švagrová nemohla nic vytknout – to se jí stejně nemohlo podařit.

Očekávala tedy návštěvu ve svém oblíbeném křesle a snažila se zůstat co nejuvolněnější. Zazvonil zvonek, vrhla krátký pohled na lístek a takto posilněna šla otevřít. Obvyklé objetí absolvovala s určitým vnitřním odstupem. Musela se v duchu usmát: Dříve usilovala o to, aby ji její švagrová uznávala, a možná dokonce měla ráda. Snažila se najít v ní sestru, kterou si odjakživa přála mít. Nyní ji pozdravila prostě jenom jako sestru svého muže a díky tomu ji mohla přijmout takovou, jaká prostě je. Ba objevila v sobě určitou zvědavost. V následujících dnech se toho sama o sobě hodně dozví. Byla připravená a snad se na to vyloženě těšila!



# Od utrpení ke svobodě.

## Proč jsem napsal tuto knihu

Otevřeně přiznávám, že jsem v dětství coby syn faráře vyrůstal trochu jinak než většina mých vrstevníků. Témata jako utrpení a bolest, smrt a truchlení u nás nepředstavovala tabu a patřila jaksi samozřejmě k našim běžným dnům. Moji rodiče se i v přítomnosti nás dětí bavili o lidských osudech, utrpení a bolestech duše, stejně jako si rodiny, které měly hospodářství, povídaly u jídla o problémech příliš brzkého setí, vypuknutí slintavky a kulhavky ve vedlejší vesnici nebo blížícím se telení. Stejně tak si věřící vylévali svému duchovnímu pastýři srdce a mluvili o rodinných hádkách, šrámech na duši i bolesti, přestože jsem u toho například při procházce byl i já. V té době, narodil jsem se v roce 1948, mnoho lidí tížila hluboká duševní traumata. Hrůzy nacismu a války, vyhnání z domova a pobyt v zajetí způsobily rány na duši, které v padesátých letech ještě zdaleka nebyly všechny zhojené. Také stísněné soužití mezi místními a odsunutými lidmi nabízelo mnoho možností dostat se jeden k druhému příliš blízko, navzájem se zraňovat nebo se někdy třeba jen cítit odstrčený a zraněný.

Žili jsme ve vesnici ležící na hranici mezi zónami a naše fara byla až po poslední kamrlík pod střechou zaplněná lidmi, kteří byli kvůli válce nuceni opustit domov. Za pěkného počasí jsem si hrával na zahradě, zato když přšelo, chodíval jsem raději na návštěvu k lidem, co u nás bydleli. Hodně jsem se toho o nich dozvěděl. Zatímco paní F. byla zahořklá, přestože před nedávnem našla díky pátrací službě příbuzné a brzy se k nim měla stěhovat, byla naopak vdova S., jejíž muž ve válce padl a syn zemřel zimou a strádáním na útěku, ztělesněním dobra. K té jsem chodíval obzvlášť rád. Zpívala si se mnou a vyprávěla mi veselé příběhy. Ze všeho se radovala, přestože ve svém pokojíku neměla téměř nic. Na někom nebylo těžké utrpení vůbec vidět,

zatímco jiný nemluvil celou dobu o ničem jiném než o tom, co na něm napáchali a o co přišel. A pak tu byli ještě lidé, kteří o svém těžkém osudu nemluví, zazníval však bolestně a hořce z jejich hlasu.

Jako malý kluk jsem tohle všechno do sebe vstřebával. A mám i vlastní zkušenost s duševními zraněními a bolestí – s ranami, které jsem utrpěl sám, i s těmi, jež jsem způsobil druhým.

## Utrpení je značně individuální

Když se na to nyní dívám s odstupem, můžu poznatky z tehdejší doby, které jsem později ještě rozvinul a vyjasnil, shrnout takto: Neexistuje zřejmě člověk, kterého by nějakým způsobem nezasáhla duševní zranění, bolest a utrpení – to je nasnadě. Zároveň také neexistuje objektivní měřítko toho, jak těžká nebo hluboká duševní zranění jsou. A neexistuje ani jasně daný, nebo dokonce měřitelný vztah mezi zraněním a tím, jak moc člověk následně trpí bolestí. Tíha a hloubka duševního zranění sama o sobě nevyovídá nutně o míře strádání, jež postižený prožívá. Relativně malá záležitost tak může jednoho člověka hluboce zasáhnout, zatímco závažná situace může za určitých podmínek způsobit bolest, která je pocíťovaná jako menší. Tak například ten, koho překvapí relativně malé duševní zranění a cítí silnou bolest, dokáže s hlubokým duševním zraněním možná nakládat zcela s přehledem a dalo by se říct moudře. Stejně tak zvládne konkrétní člověk jedno duševní zranění rychle překonat, zatímco jiné ho trápí déle. A to, jak je který člověk odolný, mu není vidět na čele. Někdo, koho ostatní považují za silného a vyrovnaného, může být za určitých okolností duševním strádáním postižen mnohem trvaleji než jiný člověk, kterého lidé do té doby považovali za obzvláště zranitelného a méně odolného.

Duševní zranění mívají i odlišné dlouhodobé následky. V někom zanechávají bolestné události hluboké jizvy nebo stále otevřené rány, zatímco u někoho jiného už po nich nemusí být ani stopy. Někdo dokáže rány na duši nechat za sebou, kdežto jiný člověk svou bolest potlačí, aby ukázal sílu, a jeho duševní zranění potom určují celý jeho život. Někdo skončí zahořklý nebo svou ranou, kterou udržuje neustále otevřenou, k sobě přitáhne další zranění a utrpení, zatímco jiný člověk právě skrze prožitek duševní bolesti v sobě rozvine lidskost a dobro.

Jinými slovy: I jako oběti duševních zranění máme schopnost ovlivnit, jak hluboko nás bolest zasáhne, jak na nás zapůsobí a jak moc jí budeme trpět. Zpočátku nám prostor k manévrování bude asi připadat malý, ale tím, jak ke zranění přistoupíme, přesto určujeme váhu momentálního prožitku zranění a bolesti, ale především to, jestli na nás budou působit dlouhodobě a jak. Svoji reakcí rozhodujeme, zda se bolest bude smět rozpustit, nebo jestli ji přechodíme a zůstane v nás, nebo ji dokonce zesílíme, takže nás pak může ochromit či zablokovat. My sami rozhodujeme, jestli dokážeme své utrpení využít jako příležitost k růstu. A právě o tom, jak to udělat, pojednává tato kniha. Rád bych vás s její pomocí dovedl k vnitřní svobodě, která vám umožní zacházet s bolestí vědomě a díky tomu čelit vlastní zranitelnosti: bdělostí a odpovědností, péčí o sebe a léčením.

# Duševní bolest ve světě postaveném na racionálním myšlení

V naší západní kultuře hraje už od dob antického Řecka zásadní roli představa protikladu mezi duchem a hmotou. Zatímco duch je v tomto způsobu pohledu chápán mužsky, připadá na hmotu a s ní i na tělo přiřazení k ženskému principu. V patriarchální společnosti je duch ceněn výše než tělo, které je tím pádem nazíráno jako méněcenné, a částečně dokonce podezřelé: „Duch je silný, ale tělo slabé“ a podobné fráze tento názor dobře vystihují. Následkem toho se z těla stával poddaný nebo někdy přímo otrok hlavy.

Člověk však je „hlava“ i „tělo“. A nepochybně ještě něco dalšího: Je také „srdce“. Pocity ovšem ve světonázoru postaveném na dualismu hlavy a těla padají úplně pod stůl. Pocity jsou neuchopitelné. Myšlení je skrze zákonitosti logiky odhadnutelné a regulovatelné, ale s pocity si toho hlava neumí moc počít. Myšlenku je také většinou možné přímo a bez velkých ztrát sdělit druhým, protože naše myšlení je do velké míry jazykové. Myšlenky se dají snadno pochopit a není těžké o nich diskutovat. S pocity je to složitější. Není možné je pojmout logikou postavenou na buď–anebo. Mohou totiž například být smíšené. Ostatním lidem je dokážeme přímo zprostředkovat vlastně zase jen skrze pocity, které pro mnoho lidí nejsou uchopitelné. Můžeme je sice odít do slov, přeložit do jazyka, ale jsou to pak ještě skutečně naše pocity?

Pocity přísluší dětem a jejich matkám, a tím i ženám obecně, protože jedna věc je očividná: Bez pocitů a vcítění by péče o děti nebyla možná. Stejně jako v říši savců dokážeme i my lidé vnímat potřebu duševní něhy a bezpečí jenom díky pocitům, pouze pocity mohou tuto kvalitu probudit a zprostředkovat. Ale dokonce i tady mohou být pocity dvousečné: Pocity matky a dítěte zpočátku téměř úplně splývají. Symbióza

mezi matkou a dítětem je v prvních měsících jeho života daná a smysluplná, později však může začít být nebezpečná, jestliže se nepodaří na psychické úrovni přestříhnout pupeční šňůru. Pocity mají velkou moc, a proto nám často nejsou vhod, takže někteří lidé s nimi vedou obranný boj, kdy své pocity bagatelizují nebo vyloženě popírají, aby byli svobodní a mohli kráčet vlastní cestou. Naše pocity ovšem nezmizí, ani když se k nim nehlásíme a popíráme je; jsou pořád tady a působí na nás. Dokonce i to, jak se duch zdánlivě racionálně proti pocitům brání, jen opět potvrzuje jejich moc, protože tak jedná do velké míry kvůli strachu z pocitů a i tento strach je samozřejmě zase jen pocit!

Když je zraňována naše duše, jsou zasahovány naše pocity. A ty se už kvůli situaci, kterou jsem tu právě vylíčil, nacházejí v defenzivě. Dalo by se říct, že jste zranění už tímhle podceňováním pocitů a tím, že jim není přikládána váha. Vzhledem k tomu se pak snadno může stát, že reagujete na základě vašeho existujícího duševního zranění.

## Pocity – důležité pro orientaci v životě

Kromě podnětů, které nám zprostředkovává našich „pět smyslů“ (ve skutečnosti je jich mnohem víc!), existují další informace, které přijímáme a které jsou pro navigaci a kormidlování naší lodě životem neméně důležité: Je to vnímání těla a našich pocitů. Tělo nás informuje o našem stavu, o tom, jak se nám daří vzhledem k naší hmotné existenci. Pocity nám podávají zprávu, pokud jde o sociální existenci: Patříme k ostatním? Cítíme od ostatních uznání? Milujeme je a milují oni nás? A samozřejmě i o našem citovém rozpoložení: Jsme šťastní? A co všechno nám chybí ke štěstí?

Pocity kmitají na pozadí všeho, co prožíváme, reagují jako oscilátory a dávají nám vědět. Prostřednictvím pocitů navíc

neustále probíhá výměna s ostatními lidmi a s naším okolím, neboť nejsme pouze příjemci vjemů, ale zároveň je také vyzařujeme na lidi, s nimiž se setkáváme, a dochází tak k rezonanci. Pocity jsou pasivní i aktivní a my se jimi spolupodílíme na atmosféře, ve které žijeme.

### *Cenzurované pocity – omezené vnímání*

Všímáme si a vážíme si doopravdy pocitů, které můžeme (nebo bychom mohli) přijímat? Uplatňujeme je ve svém životě, nebo je zatlačujeme do pozadí a přicházejí zkrátka? Potlačuje a šikánuje je naše myšlení?

Pokud proti pocitům bojujeme, místo abychom si jich vážili jako své kompetence, jde o kolosální nedorozumění. Je to v jistém ohledu stejné, jako kdyby kapitán lodi vyhlásil cenzuru echolotu a zakázal mu ukazovat hloubky a mělčiny, které se mu zrovna nelíbí, nebo jako kdyby radar vzdušné obrany nesměl zobrazovat některá letadla. Pocity přece patří k našemu vnímání, a jsou proto důležitou součástí našeho smyslového systému a naší inteligence. Teprve díky souhře našeho navzájem se doplňujícího myšlení, pocitů a tělesného stavu může probíhat úspěšná samoregulace našeho vnitřního systému a daří se nám orientovat se v životě. Jenom samo myšlení nás šťastnými neudělá. K tomu potřebujeme kontakt s tím, co se děje v našem těle, a s našimi pocity.

### *Pocity a emoce*

Abychom se hned na začátku vyhnuli nedorozumění: Nejde tady o nějaké buď–anebo. Nejde o to, dosadit namísto myšlení pocity. A nejde ani o to, abychom jako štěňata okamžitě běhali za všemi pocity, které v sobě zachytíme, a spontánně je vyjadřovali.

Pocity se také velice často zaměňují s emocemi. Jejich užití v jazyce je trochu nejasné. Někteří lidé totiž používají pojem „pocit“ pro tišší a někdy až sentimentální pocity, zatímco pojem „emoce“ pro silné a mocné pocity. Je pravda, že silné pocity se ke svému vyjádření derou více než ty jemnější, ale slovo „emoce“ znamená prostě vyjádření pocitů. Pocity jsou tedy nálady a hnutí, které v sobě vnímáme, zatímco emoce jsou pocity vyjádřené a projevené. Proměňování pocitů v emoce se v dětství ještě odehrává naprosto spontánně. Jak vyrůstáme, učíme se rozlišovat: Co vyjádříme, a co si necháme pro sebe?

Nekomunikujeme pouze slovy, ale i přímo pocity a samozřejmě emocemi. A tím zase vyvoláváme pocity a možná i emoce v ostatních. Pocity jako hněv se pak mohou nevídaným způsobem posilovat, což přináší více hněvu a může přispět ke vzniku ještě úplně jiných pocitů. Vědomé zacházení s pocity může znamenat, že existující pocity vnímáme, registrujeme je, aniž bychom je hned vyjadřovali jako emoce. Právě na tomto místě je u mnoha lidí začátek problémů. Někdo se svoje pocity úplně odnaučil vnímat. Zcela ztratil kontakt s touto soustavou sensorů. Jiný své pocity hodnotí a bere na vědomí jen ty, které mu jsou příjemné nebo které jsou žádoucí, a tak provádí jakousi vnitřní cenzuru. Rušivé pocity, jež by ovšem mohly být velice důležité, ignoruje tak dlouho, dokud nejsou tak mocné a neregulovatelné, že nad ním převezmou vládu. A i takovou situaci potom bere většinou jako potvrzení svého postoje, že pocity je třeba potlačovat a bojovat proti nim.

## Pocity a duševní bolest

Jelikož pocity v naší společnosti přicházejí zkrátka, neexistuje ani rozvinutá pocitová kultura a jedinec tak často ke svým pocitům nemá dostatečný přístup. A neumí ani zacházet s duševní