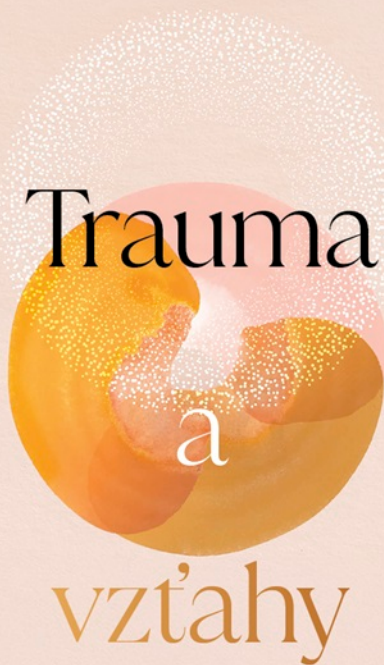


VERENA KÖNIGOVÁ



Ako sa zbaviť opakujúcich sa
vzorcov vzťahovej väzby

TATRAN

VERENA KÖNIGOVÁ

Trauma a vzťahy

Ako sa zbaviť opakujúcich sa
vzorcov vzťahovej väzby

S ilustráciami
Vereny Mayer-Kolbingerovej

TATRAN

Z nemeckého originálu Verena Kőnig: Trauma und Beziehungen,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Arkana Verlag,
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Mníchov 2024,

preložila Erika Heráková Ridziiová.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2025,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5563. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Beáta Beláková

Jazykoví redaktori Adriana Oravcová, Dávid Grich

Odborná spolupráca Mgr. Monika Farkašová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

:: knihy pre **hodnotnejší** život

www.slovtatran.sk

info@slovtatran.sk

All rights reserved.

Copyright © Verena Kőnig 2024

Translation © Erika Heráková Ridziiová 2025

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2025

ISBN 978-80-222-1745-3



OBSAH

Úvod	7
1. Život je vzťah	13
O liečivej sile byť videný	15
Trauma a vzťahová väzba z neurobiologického hľadiska	32
Systém vzťahovej väzby: Náš vnútorný kompas	41
Cieľom cesty je „bezpečná vzťahová väzba“	53
2. Rané zranenia: Ako naše skúsenosti formujú naše vzťahy	63
Zranenia, ktoré nám spôsobia druhí, sa hoja najťažšie	65
Narušený vnútorný kompas – nadmerne aktivovaný systém pripútania	75
Stratégie prežitia nadmerne aktivovaného systému pripútania	85
Uväznení v nadmerne aktivovanom systéme pripútania – toxické vzťahy	109
Narušený vnútorný kompas – deaktivovaný systém pripútania	125
Stratégie prežitia deaktivovaného systému pripútania	129
Narušený vnútorný kompas – rotujúci systém pripútania	138
Sexuálne násilie zo strany vzťahových osôb	158
Stratégie prežitia rotujúceho systému pripútania	166

3. Dlhý tieň minulosti: Trauma a vzťahy v každodennom živote	177
Kto je s kým vo vzťahu? Model vnútorných častí osobnosti vo vzťahoch	179
Úrovne vedomia a vzťahový priestor	184
Zdravé hranice – zdravý vzťah	203
Trauma a sexualita	208
Trauma a priateľská	219
4. Liečivá sila prepojenia	225
Najväčšia liečivá sila spočíva v našich vzťahoch	227
1. Hlavný princíp na ceste k úspešným vzťahom: Potrebujeme opravné skúsenosti	229
2. Hlavný princíp na ceste k úspešným vzťahom: Komunikácia v súlade s nervovým systémom	235
3. Hlavný princíp na ceste k úspešným vzťahom: Pestovanie bezpečného pripútania	245
Vzdať sa nie je možnosť	253
Epilóg	255
Podakovanie	257
Glosár	259
Ďalšia literatúra	266
Zdroje	269
Register	271

ÚVOD

*Trauma sa deje vo vzťahoch
a lieči sa vo vzťahoch.*

Podľa čoho spoznám traumy? A kedy je trauma vyliečená? S touto a podobnými otázkami sa na mňa denne obracajú ľudia v e-mailoch, na sociálnych sieťach, v samotných rozhovoroch a, samozrejme, v praxi. V priebehu rokov sa moje odpovede na tieto otázky zmenili. Na začiatku mojej dráhy traumaterapeutky som sa odvolávala na diagnostické kritériá a hodnotiace techniky. Z toho som však nikdy nemala dobrý pocit, pretože tieto parametre nezachytávajú niečo, čo je pre traumatizovaných ľudí zásadné: mieru spojenia s druhými a pocit bezpečia v ich živote. Preto dnes moje odpovede znejú takto:

*Traumu spoznáme podľa toho, ako vytvárame
a prežívame naše vzťahy. Mieru uzdravenia následkov
traumy spoznáme podľa toho, nakoľko bezpečne,
dobré a plní života sa cítime v našich vzťahoch.*

A tým nemyslím výlučne partnerský vzťah, ale akýkoľvek vzťah ku každému a všetkému, s kým alebo s čím sa cítime byť prepojení. Či už je to vzťah k nášmu telu, k ľuďom okolo nás, k planéte Zem alebo aj k našim symptómom a našej minulosti.

Nikde v živote sa bolesť z našej zraniteľnosti neprejavuje tak jasne ako v našich vzťahoch. A to bez ohľadu na to, či sa pozrieme na problémy v našom každodennom živote alebo na tie najväčšie problémy ľudstva. Prečo je to tak?

Celkom jednoducho povedané: pretože sa navzájom potrebujeme, a to nás robí zraniteľnými. Naša ľudská, sociálna podstata doslova závisí od medziľudskej, živej prepojenosti. Tam, kde chýba, vládne disharmónia, utrpenie a opakujúce sa konflikty.

Trauma trhá prepojenie

Následky stresu a traumy výrazne ovplyvňujú, ako a či prežívame blízky vzťah.

Inými slovami: mnoho našich problémov súvisí s nevyriešenými traumami v individuálnych životných príbehoch aj v kolektívnych súvislostiach.

Výskum traumy ukazuje, že takzvané „ľuďmi spôsobené“ traumy – teda tie, ktoré si ľudia navzájom spôsobujú, majú na psychiku a celý život iný vplyv ako traumy spôsobené prírodnými katastrofami alebo nehodami. Spracovanie medziľudských tráum sa javí zložitejšie. Najmä rané zranenia na úrovni vzťahovej väzby nás ovplyvňujú nevedome a nenápadne, no zároveň s veľkou silou a trvalým vplyvom vo všetkých oblastiach nášho života.

Človek, ktorý utrpel psychickú traumy, je hlboko zranený a vníma svet ako nebezpečné miesto a ľudí ako hrozbu. Preto ho dôsledky traumy ďalej brzdia v napĺňaní základných medziľudských potrieb – lásky, bezpečia, spätosti s druhými ľuďmi a spoločného rozvoja, ktoré sa následne dajú ťažko dosiahnuť alebo dokonca vôbec nie. Táto skutočnosť zostáva často nepoznaná. V dôsledku toho sa snažíme zachraňovať vzťahy pomocou päťkrokových plánov, umelo pôsobiacich komunikačných techník na zníženie napätia alebo zložitých pravidiel na zachovanie rôznych záujmov – a pritom sa nestávame šťast-

nejšími. Aby sme skutočne transformovali rôznorodé vzťahové problémy, nejde primárne o riešenie symptómov, ale oveľa viac o pochopenie a liečenie zranení, ktoré k týmto symptómom vedú. Pokiaľ nevidíme svoje rany, nezahoja sa a my nebudeme schopní svojej bolesti čeliť liečivým spôsobom. Tu sme konfrontovaní so zdanlivým paradoxom: trauma vzniká aj vo vzťahoch, a preto sa uzatvárame a skrývame svoje zranenia, aby sme sa chránili. Ale trauma sa zároveň lieči vo vzťahoch – bez ľudského prepojenia by sme zostali uväznení v osamelosti a starých obranných mechanizmoch.

Pokiaľ našu bolesť nepochopíme ako volanie po blízkom vzťahu, budeme sa ju snažiť len ďalej otupovať namiesto toho, aby sme sa obrátili k jej koreňom. A tak budú naše vzťahy odrazom týchto zranení, ktoré chcú byť konečne videné a uzdravené.

Porozumieť dynamike traumatizácie pomáha rozvinúť liečivú silu vzťahov

Teoretické, vecné vedomosti o traume a jej následkoch sú užitočné, ba dokonca nevyhnutné na to, aby sme dokázali rozpoznať a zmeniť vzťahové dynamiky vyplývajúce z raných zranení. Keď sa naučíme chápať následky traumy, začneme lepšie rozumieť aj našej ľudskej podstate. Ak sa nám podarí toto poznanie stelesniť – teda ho aktívne žiť –, môžeme prerásť svoje staré zranenia. V tom spočíva veľký potenciál – prestať udržiavať pri živote nevedomé, staré cykly, ktorým sme sa prispôbili a považovali sme ich za nemenné. Je v našich rukách namiesto toho vytvoriť vo svojom vnútri aj vo svojom okolí atmosféru, v ktorej môže byť ľudská zraniteľnosť a citlivosť vnímaná ako úrodná pôda pre skutočné prepojenie, ako aj pre bezpečné a dôstojné stretnutia.

Toto nie je vzťahový poradca

Táto kniha neobsahuje žiadne tipy a triky, ako konečne nájsť

naplnený milostný vzťah alebo pokojne a vyrovnane zvládať každú vlnu života. Jej cieľom je skôr osloviť aspekt tvojej podstaty, ktorý existuje za tvojimi zraneniami, skúsenosťami a vzorcami, a ktorý ti môže pomôcť viesť život v prepojení a základnej rovnováhe.

Chce ťa inšpirovať, aby si pochopil, že všetky vzorce a symptómy, ktoré možno ovplyvňujú tvoj život, predstavujú logické dôsledky tvojej minulosti a vysoko inteligentné adaptačné mechanizmy na nepriaznivé okolnosti. Za týmito stratégiami prežitia leží tvoja prirodzená schopnosť bezpečnej pripútanosti, zdravých vzťahov a intenzívneho prepojenia so životom, ktorá je hlboko zakorenená v tvojom nervovom systéme a tele. Keď sa nám podarí túto schopnosť znovuobjaviť, môžeme začať kultivovať vzťahy ako liečivé bezpečné miesta. Tak sa môže postupne ukončiť bolestivá osamelosť a odcudzenie od samých seba i od našej zranenej podstaty.

Nech je táto kniha kompasom, ktorý ťa na tvojej ceste nasmeruje k neporušenej podstate a naplneným vzťahom.

Ako pracovať s obsahom

Stretnutie s vlastnou zraniteľnosťou a bolesťou môže byť veľmi intenzívne. Keď sa opäť dostaneme do kontaktu s utrpením, ktoré sme odsunuli do najskrytejších zákutí svojho vnútra, bolí to. Ale ak je táto bolesť „z procesu uvedomenia“ dávkovaná citlivo, môže mať hlboký liečivý účinok. Oslobodenie, úľavu a útechu prinesie chvíľa, v ktorej staré a nevidené zranenia dostanú priestor, uznanie a svedectvo.

Táto kniha sa ti snaží jemne, no pevne podať ruku, aby ti umožnila práve takéto stretnutie.

V prvej časti položíme základy pomocou elementárnych informácií o dynamike traumy, našej biológii zameranej na vzťahovú väzbu, nervovom systéme a raných vplyvoch. Vďaka poznaniu základov výskumu a polyvagálnej teórie získame nový

pohľad na medziľudskú dynamiku. V druhej a tretej časti sa ponoríme hlboko do príčin našich vnútorných zranení, aby si našiel slová pre to, čo je ťažké vyjadriť. Preskúmame vplyv týchto zranení na náš nervový systém a naše vzťahy a pozrieme sa na vysokointeligentné stratégie prežitia, ktoré si od detstva vytvárame, aby sme sa s nimi vyrovnali. Štvrtá časť ťa chce inšpirovať, aby si s dôverou a odvahou pretavil poznatky do liečivej praxe, ktorá ti dodá silu uzavrieť mier s vlastnou zraniteľnosťou a bolesťou, a naučí ťa krok za krokom vytvárať uzdravujúci životný štýl a medziľudské prepojenie.

Informácie v tejto knihe v tebe môžu spustiť vnútorný proces, ktorý pôsobí integračne, keďže to, čo doteraz nebolo úplne spracované, môže konečne nájsť svoje miesto vo svetle tvojho vedomia. Zároveň však takéto vnútorné procesy spotrebúvajú energiu, pretože sa premieňajú základy tvojej vnútornej architektúry. Veci sa začínajú nanovo usporadúvať – a to emocionálne, myšlienkovy aj neurobiologicky. Tento proces vedie k liečivej zmene.

Preto ťa chcem pozvať, aby si k tejto knihe, rovnako ako k akejkoľvek práci s traumou a jej následkami, pristupoval vedome, pozorne a opatrne. Čím zaujímavejší sa ti text bude javiť, tým pomalšie a po menších častiach by si ho mal čítať. Aby som ti tento postup uľahčila, opakované v knihe nájdeš reflexívne otázky, ktoré ťa pozývajú na chvíľku sa zastaviť a spojiť sa so samým sebou. Možno si budeš chcieť viesť zápisník, do ktorého si zaznamenáš, čo je pre teba mimoriadne dôležité alebo ťa obzvlášť zaujme. Dopraj si dostatok času na reflektovanie a integrovanie aspektov, ktoré ťa oslovia. Tým už začínaš obohacovať vzťah k svojmu vnútornému svetu o pozornosť a vedomé vnímanie. Vytváraš si tiež bezpečný priestor pre všetko, čo v sebe prežívaš. Ak chceš, ber čítanie tejto knihy ako cestu. Pravidelne si dopraj oddych, vychutnávaj si miesta, ktoré ti prinášajú

pokoj, a opatrne prechádzaj úsekmi, ktoré sú pre teba náročnejšie.

V texte sa prihováram vo forme ženského aj mužského rodu, aby sa každý človek bez ohľadu na rodovú identitu cítil zahrnutý.

Dúfam, že budeš mať pocit ľudského tepla a blízkosti, keď ti budem tykať a nikoho sa tým nedotknem.

A teraz ti želám inšpirujúcu čitateľskú cestu plnú uzdravujúcich poznání a obohacujúcej sebareflexie.

PODSTATA: KLÚČ K INTEGRÁCII TRAUMY SPOČÍVA V NAŠICH VZŤAHOCH

Trauma je široký pojem a má mnoho podôb. Jej následky sú rozmanité, no všetky majú jedno spoločné: pôsobenie traumy sa prejavuje v našich vzťahoch. Vo vzťahu k samému sebe a k nášmu telu, vo vzťahu k iným ľuďom, svetu a životu. Kľúč k integrácii traumy sa preto ukrýva tiež vo vzťahoch.

Sme hlboko sociálne bytosti, preto sa v zdravom prepojení s ostatnými skrýva veľká liečivá sila, ktorú treba objaviť.

1

Život je vzťah

Potrebujeme sa navzájom.

Vo svete, kde nás médiá zahlcujú správami o vojnách, sociálnej nespravodlivosti, hroziacich katastrofách a konkurenčných bojoch, môže táto myšlienka znieť ako naivné napomenutie odtrhnuté od reality.

Keď však ako spoločnosť aj ako jednotlivci nechceme premárniť šancu na budúcnosť v mieri a zdraví, musíme sa obrátiť k tejto jednoduchšej pravde.

Nie je to len fráza vzbudzujúca emócie,
ale presný opis našej ľudskej povahy.

O LIEČIVEJ SILE BYŤ VIDENÝ

*Ludia sa začínajú liečiť vo chvíli,
keď sa cítia byť videní.*

„On ma jednoducho nevidí.“

Ked' Bella vysloví túto vetu, oči sa jej naplnia slzami. Hnev a rozhorčenie, s ktorými pred chvíľou hovorila o svojom partnerovi, sa v nich roztopia. Bella sa zosunie, plecيا jej klesnú dopredu a tvár si ukryje do dlaní. Po rozčúlenej, energicky gestikulujúcej žene nezostala ani stopa.

Namiesto toho sa odhalí niečo, čo je ukryté za všetkým tým hnevom, podráždenosťou a zúfalstvom: hlboká, takmer neznesiteľná bolesť – bolesť z toho, že nie je videná.

Neexistuje takmer nič liečivejšie ako pocit, že ti niekto rozumie a vidí ťa. Umožňuje nám prežiť pravé prepojenie a spolupatričnosť. Keď sa cítíme videní, cítime sa v bezpečí. Keď nás niekto skutočne vníma, cítime sa v jeho prítomnosti v bezpečí a môžeme načerpať odvahu a dôveru, aby sme prerástli svoju bolesť alebo samých seba. V okamihu, v ktorom pocítíme, že nás druhý človek vo svojom vnútri úprimne víta, môžu sa začať hojiť aj staré zranenia, prenášané po celé generácie. Dôstojnosť človeka alebo celého národa sa obnoví, keď sú bolesť,

utrpenie a bezprávie oficiálne a úprimne uznané. Pociť obo-
te, že je sama a stratená, sa môže skončiť, keď súcitný človek,
ktorý pozná niečo podobné, dosvedčí bolesť nevypovedaného
teplým pohľadom. Medzi najliečivejšie vety, ktoré si môžeme
navzájom povedať, patria pravdepodobne tieto: Vidím ťa. Ve-
rím ti. Nie si sám.

Potláčanie ako stratégia prežitia

Cítiť sa nepochopený a nevidený, naopak, vedie k tomu, že sa
cítíme osamelí, nikam nepatriaci a dokonca bezcenní. Také-
to pocity sa môžu stať osudom a určovať celý náš život. Potom
podvedome riadia naše myšlienky, pocity a konanie. A to nie
preto, že by sme si ich neustále bolestne uvedomovali, ale skôr
preto, že sú potláčané a vytesnené do úzadia. Je také ťažké ich
zniesť, že sa naše vnútro snaží chrániť nás pred bolesťou, kto-
rá je v nich ukrytá. Za túto nevedomú ochrannú stratégiu pla-
tíme z dlhodobého hľadiska vysokú cenu. Lebo to, čo vytesní-
me z vedomia, nestráca na význame – naopak, pôsobí naďalej
vnútri aj navonok, a to so sebou prináša množstvo dôsledkov:

- **To, čo potláčame, nemôžeme spracovať.** Čo nie je spraco-
vané, brzdí náš osobný rozvoj a znižuje šancu poučiť sa zo
svojich skúseností, rásť vďaka nim a neodovzdávať ich ďalej
druhým.
- **Vyhýbame sa nielen tomu, čo potláčame, ale všetkým aspek-
tom života, ktoré s tým súvisia.** Napríklad osoba s ranou trau-
mou sa môže vyhýbať športovým aktivitám, pretože zvýšenie
srdcovej frekvencie v jej vnútornom, podvedomom vnímaní
(interoceptii) vyvoláva spomienky na dávne úzkostné stavy
spojené so stratou kontroly. Toto vyhýbavé správanie sa nede-
je vedome. Preto mnohí ľudia sami sebe nerozumejú a cítia sa
nedostatočne. Bolo by predsa zdravé a rozumné športovať, ale
„niečo“ je silnejšie ako rozum a vôľa a odrádza nás od toho.

- **Čo nie je spracované a integrované, to sa premieta navonok.** Psychodynamika projekcie spočíva v tom, že pocity, myšlienky a potreby, ktoré v sebe odmietame, prenášame na inú osobu alebo objekt, aby sme sa od nich vo svojom vnútri dištancovali. Tento obranný mechanizmus často vedie k tendencii impulzívne, neuvážene a nespravodlivo súdiť. Napríklad človek, ktorý bol v detstve ponechaný osamote so svojimi potrebami, môže mať sklon považovať niekoho zraniteľného za uľňukaného a precitliveného. Mnohé predsudky pravdepodobne vychádzajú z našich vlastných neintegrovaných zranení, ktoré premietame navonok, aby sme znížili vnútorné napätie.
- **Nespracované traumy prenášame ďalej.** Pojmy „intergeneračná“ a „transgeneračná trauma“ opisujú presne túto skutočnosť. Čo je potlačené a nespracované sa často viac či menej zjavne prejavuje v rodinnom alebo kolektívnom kontexte. Príkladom je traumatizovaný rodič, ktorého trauma ovplyvňuje výchovné správanie a emocionálnu prístupnosť, čo následne pôsobí na deti. Alebo atmosféra strachu, v ktorej celé generácie detí s tmavšou pleťou každodenne žijú v spoločnosti preniknutej rasizmom.
- **Odstrániť sa od bolestivých pocitov znamená aj odstrániť sa od vlastnej cítiacej podstaty.** Nie je možné selektívne izolovať jednotlivé pocity. Ak ich však dlhodobo potláčame, má to za následok, že utrpí naša schopnosť emocionálne rezonovať. Potom je pre nás ťažšie tešiť sa s ostatnými, vcítiť sa do bolesti druhých alebo vnímať vlastné emócie a poskytnúť si útechu. Táto stratégia má zjavne negatívny dosah na esenciálnu životnú blízkosť a spojenie. Zdá sa, že platí rovnica: čím viac potláčame pocity, tým viac klesá tolerancia a empatia. Čím viac ich potláča jednotlivec alebo kolektív, tým viac vládne emocionálny chlad a nedostatok empatie.

- **Čím väčší je vnútorný tlak, tým silnejšie musia byť kompenzačné stratégie.** Samotné potláčanie nestačí. To, čo nie je spracované, zostáva aktivovateľné. To znamená, že aspekty toho, čo sme potlačili, môžu byť aktivované podnetmi zvonka alebo zvnútra. Napríklad hádka (spúšťač) môže vyvolať hlboký strach z opustenia. Tento (pravdepodobne starý) strach treba buď nejako vydržať, alebo ešte lepšie čo najrýchlejšie odstrániť. Ak sme sa nenaučili zaobchádzať s intenzívnymi pocitmi, naučili sme sa ich kompenzovať. Kompenzácia je kreatívna schopnosť prispôsobenia zahŕňajúca množstvo rôznych stratégií, ktoré nás stoja veľa sily. Je napríklad mimoriadne vyčerpávajúce kompenzovať strach z opustenia tým, že neustále potláčame vlastné potreby a obetujeme sa pre druhých. (Neskôr sa presnejšie zameriame na rôzne kompenzačné stratégie.)

Kompenzácia ako stratégia prežitia vedie skôr či neskôr k dekompenzácii

Mnohé klientky a klienti prišli do mojej ambulancie v istej fáze života vyčerpaní a v zúfalej situácii: keď im už nestačila sila na to, aby udržali mechanizmy potláčania ako aj kompenzačné stratégie, všetko sa na nich zosypalo. Zatiaľ čo výzvy zvonka rástli, nemali šancu rásť s nimi, pretože „osvedčená“ stratégia potláčania im bránila nájsť vhodné nástroje a vybudovať si vnútornú stabilitu. Potom niekedy stačí len zdanlivo malá udalosť a dosiahnu hranicu záťaže. Vtedy sa pretrhnú všetky hrádze. Tlak je jednoducho príliš veľký. Všetko, čo udržiavali na uzde pomocou kompenzácie a potláčania, teraz prúdi do vedomia. Kompenzácia sa už nedarí, stará stratégia vypovedá službu.

Moment dekompenzácie často predstavuje veľkú krízu. Ne-zriedka sú ľudia v dekompenzácii retraumatizovaní, pretože všetky staré pocity nekontrolovane zaplavia prítomný okamih.

V tomto kontexte sa používa pojem „PTSP s oneskoreným nástupom“, ktorý znamená, že komplexná posttraumatická stresová porucha môže prepuknúť aj veľa rokov po vyvolávajúcich udalostiach. Nie je teda trvalým ani spoľahlivým riešením kontrolovať vlastné vnútro kompenzačnými stratégiami. Tie sú veľmi nápomocné, aby sme na obmedzený čas napriek veľkej záťaži dosiahli istú stabilitu. Táto stabilita má však svoje hranice. Skutočnú stabilitu a odolnosť docielime tak, že integrujeme naše potlačené pocity a vnemy, a tým sa čoraz viac môžeme spoľahnúť na seba a iných namiesto toho, aby sme sami seba neustále opúšťali.

Z tohto pohľadu môže dekompenzácia predstavovať aj bod zlomu, ktorý so sebou prináša veľa dobrého. Pretože koniec kompenzácie je často začiatkom integrácie, a tým nezriedka aj začiatkom nového úseku života plného liečivých momentov.

ZÁKLADNÉ ZNALOSTI: INTEGRÁCIA AKO KLÚČ

V traumaterapeutickej a traumasenzitívnej práci je integrácia kľúčovým faktorom. Následky traumy vznikajú z nedostatočného spracovania, teda integrácie prežitého. Keďže v dôsledku toho zohrávajú významnú rolu potláčanie, disociácia a kompenzácia, nikdy nejde o to, aby sme sa „zbavili“ vzorcov správania, vlastností alebo symptómov, pretože by to ešte viac sťažilo spracovanie alebo ho dokonca znemožnilo. Vždy ide o ich integráciu. Je úplne pochopiteľné, že človek sa chce zbaviť nepríjemného, nežiaduceho alebo dokonca mučivého. Ale to, čo sme zažili a čo to s nami robí, patrí k nám. Chcieť sa toho zbaviť do určitej miery znamená chcieť zničiť živú časť samého seba. V tejto pochopiteľnej túžbe spočíva niečo bezprostredne deštruktívne, čo sa často prejavuje pocitom, že sa čoraz viac

odcudzujeme sami sebe. Boj proti tomu, čoho sa chceme zbaviť, je vždy bojom proti samému sebe a môžeme ho len prehrať. Keď naopak zmeníme stratégiu a najprv budeme vychádzať z toho, že to, čo k nám patrí, nie je proti nám, ale pre nás, situácia sa zmení. Ak uznáme, že naše stratégie prežitia a kompenzačné mechanizmy sú zdravé a nie nesprávne, môže sa boj skončiť a proces integrácie začať. Postupne sa oslobodíme zo strnulosti svojich stratégií prežitia a ďalej sa budeme rozvíjať. Keď navyše necháme voľný priebeh svojej zvedavosti na to, čo sa skrýva za našimi vzorcami správania a symptómami, môže sa postupne objaviť naša neporušená podstata, ktorá bola za tým všetkým viac či menej skrytá.

Integrácia znamená dať tomu, čo bolo vylúčené, miesto vo svetle vedomia. Pocity, spomienky a telesné vnemy sa chcú vrátiť domov. V liečivom svetle vedomia je miesto aj pre skutočnosť nášho vlastného prežívania. Bolo to tak, ako to bolo. A patrí to k nám, k nášmu životu a našej minulosti. Integrácia nie je, ako je pravdepodobne zřejmé, rozhodnutie ani jednorazová udalosť, ale proces.

Najväčšia liečivá sila spočíva v našich medziludských vzťahoch

Či sa vzájomne vidíme a podporujeme, alebo sa naďalej točíme v kruhu projekcií a kompenzačných stratégií, je v našich očiach rozhodujúce pre individuálne životné šťastie a do značnej miery aj pre svet v mieri. Kde sú dobrota a rešpekt základom ľudských stretnutí, tam prebieha liečenie, zmierenie a aj niečo nové. Ak by sa nám podarilo pochopiť a uznať, že sme všetci – bez výnimky – od prírody na seba vzájomne odkázaní, bolo by to rovnaké, ako „resetovať sa na naše prednastavenie“, a tak by sme mali šancu na skutočný nový začiatok. Čistí, ne-

vinní a mimo naučených reakcií boja alebo úteku a kompenzačných stratégií. Aj keď to znie poeticky, idealisticky alebo naivne, existuje dôvod na optimizmus. Ďalej preskúmame, ktoré argumenty alebo dokonca dôkazy nám poskytne neurobiológia aj teória vzťahovej väzby.

Pozvanie na reflexiu

Ako sa ti páči myšlienka, že sa vzájomne potrebujeme? Je skôr príjemná, nepríjemná alebo ju vnímaš ambivalentne?

Aké (takmer nepostrehnuteľné) reakcie vyvoláva v tvojom tele? Čo sa deje s tvojím dychom a držaním tela? Aké „ale“ sa v tebe objaví?

Zapíš si svoje odpovede a sleduj, či sa v priebehu času niečo zmení, keď sa dozvieš viac o našej prirodzenej potrebe väzieb a prepojenosti.

PODSTATA: AKO SA NENECHAŤ ZAPLAVIŤ STARÝMI POCITMI. EXISTUJÚ AJ INÉ CESTY NEŽ POTLÁČANIE.

„Buď ma tento pocit úplne pohltí, alebo ho potlačím.“

Mnohí ľudia, ktorí trpia následkami traumy, veria, že existuje len „buď – alebo“. A pritom poznáme omnoho viac spôsobov, ako sa uzdravujúco vyrovnať s pocitmi, ktoré nás zaplavujú:

- Uvedom si, že si už prežil to, čo ťa tak sužuje! To, čo v tebe stále doznieva, je len nespracovaná ozvena minulosti.
- Si viac než to, čo si prežil!
- Keď sa naučíš rozumieť svojmu nervovému systému a regulovať ho, intenzita starých pocitov postupne zoslabne.
- Vedome zbieraj pozitívne skúsenosti v prítomnosti –