

NEVIDITEĽNÉ JAZVY

Ako pochopiť, prijať a uzdraviť samých seba



Lenka Plevková

Lenka Plevková

Neviditeľné jazvy

Ako pochopiť, prijať a uzdraviť samých seba

Copyright © 2025 Lenka Plevková

E-mail: lenkaplevkova293@gmail.com

ISBN epub: 978-80-570-6490-9

ISBN mobi: 978-80-570-7142-6

ISBN pdf: 978-80-570-6489-3

Lenka Plevková

NEVIDITEĽNÉ JAZVY

Ako pochopiť, prijať a uzdraviť samých seba

Upozornenie

Autorka tejto knihy neposkytuje lekárske rady ani neodporúča použitie žiadnej z uvedených metód ako liečebnej terapie bez konzultácie s odborníkom. Cieľom knihy je poskytnúť všeobecné informácie, ktoré môžu prispieť k zlepšeniu fyzického a duševného zdravia. Ak sa rozhodnete využiť ktorúkoľvek z uvedených informácií bez konzultácie s lekárom, robíte tak na vlastné riziko a zodpovednosť. Autorka a vydavateľ tejto knihy nezodpovedajú za vaše rozhodnutia ani ich následky. Príklady správania uvedené v knihe slúžia výlučne na inšpiráciu a sebareflexiu. Všetky informácie boli prispôsobené a spracované pohľadom a skúsenosťami autorky.

Testy, ktoré nájdete na konci tejto knihy, neslúžia ako náhrada za odbornú terapiu ani ako definitívna diagnóza. Ich cieľom je pomôcť vám lepšie porozumieť samým sebe a identifikovať možné oblasti, na ktorých môžete pracovať. Výsledky testov je dôležité brať s nadhľadom – sú len orientačné a nemusia zohľadňovať všetky aspekty vašej situácie. Ak zistíte, že sa v niektorej oblasti necítite dobre, je vhodné vyhľadať pomoc odborníka, ktorý vám môže poskytnúť podporu a vedenie na vašej ceste k uzdraveniu a osobnému rastu.

Táto kniha vznikla ako výsledok mojej vlastnej cesty. Počas nej som si robila množstvo poznámok, hľadala odpovede na otázky, ktoré ma trápili, a postupne som si skladala obraz, ktorý mi pomohol pochopiť a uzdraviť samu seba. Čerpala som z rôznych zdrojov – absolvovala som kurzy, študovala dostupné materiály, čítala množstvo kníh a hlavne ma učili životné situácie a okolnosti, ktoré som zažila. Svoje poznatky som sa snažila zhrnúť tak, aby som zachovala formu, v akej boli vtedy ľahko pochopiteľné aj pre mňa.

Všetky tieto poznatky a skúsenosti som spracovala do formy knihy, ktorú chcem teraz zdieľať s vami. Mojim cieľom nie je vystupovať ako spisovateľka, koučka alebo odborníčka. Chcem iba, aby každý, kto sa vydá na cestu k pochopeniu a uzdraveniu samého seba, mal možnosť načerpať z toho, čo pomohlo mne.

Verím, že tieto postupy a myšlienky môžu inšpirovať aj vás.

Moja cesta

Už od detstva som sa cítila, ako keby som sem ani nepatrila, že som asi nejaká „divná“, a bez ohľadu na to, čo som robila alebo ako veľmi som sa snažila, stále som mala pocit, že to nie je dosť a proste nezapadáam. Myslela som si, že musím byť niekým iným, aby som konečne zapadla a cítila lásku a prijatie.

Tento vnútorný boj ma priviedol k hľadaniu tej „správnej identity“. Prispôbovala som sa okoliu, menila som sa podľa fáz života, len aby som zapadla a našla svoje miesto. No napriek všetkej svojej snahe vyhovieť iným som narážala na odmietnutie, nefunkčné vzťahy a pocit prázdnoty. Nerozumela som, čo robím zle. Myslela som si, že musím byť ešte lepšia, dokonalejšia, skratka „iná“, pretože som stále mala pocit, že chyba je vo mne.

Čím viac som sa snažila zapadnúť, tým viac som sa cítila nepochopená a „divná“. Vo vnútri sa mi prehlbovala bolesť a vôbec som nerozumela tomu, prečo sa tak cítim. Preto som sa rozhodla hľadať odpovede. Ponorila som sa do sebarozvoja, dúfajúc, že nájdem príčinu, prečo nemôžem byť skutočne šťastná.

Prešla som mnohými kurzami, prečítala desiatky kníh a vyskúšala rôzne techniky, od sebalásky cez meditácie až po psychosomatiku a metafyzickú anatómiu. Napriek všetkému úsiliu a množstvu dostupných zdrojov som mala pocit, že mi stále niečo uniká. Aj keď som sa snažila udržiavať pozitívne myslenie a postupovala som vpred, niečo ma stále vracalo späť. Boli to vždy len dočasné chvíle pokoja a šťastia. Zakaždým prišiel niekto alebo sa stala nejaká situácia, ktorá mi ich vzala, a znovu som cítila bolesť a prázdnotu. Čím viac som sa snažila, tým väčší odpor som potom cítila. Mala som pocit, ako keby sa už snažím byť „nasilu“ šťastná. Môj vnútorný pocit mi stále neodrážal skutočné pocity šťastia a hlavne spokojnosti.

Prelom prišiel, keď som sa pustila do hlbokého liečenia samej seba. Začali sa mi objavovať rôzne podvedomé presvedčenia, potlačené emócie a vzorce správania, ktoré som si nevedome niesla už od detstva. Mnohí z nás si počas detstva vytvárame určité vzorce a očakávania – ako by sme sa mali správať, čo je vhodné a čo nie. Tieto vzorce sú často výsledkom výchovy a spoločenských noriem. K tomu sa pridáva naše ego, ktoré si buduje identitu, aby sme zapadli a prežili. Postupne sa tak vzdľužujeme od našej skutočnej podstaty a začíname

hľadať šťastie vonku: „*Budem šťastný/šťastná, ak...*“, „*Ja by som aj bol/bola šťastný/šťastná, ale...*“

Ako deti sme tento vzorec najskôr nemali – boli sme autentickí a slobodní. Verím, že ak chceme žiť šťastný a naplnený život, musíme sa vrátiť späť k sebe, k tomu, kým skutočne sme. Znamená to postupne prepisovať naučené vzorce správania, prepúšťať potlačené emócie a oslobodzovať sa od limitujúcich presvedčení.

Hľadala som spôsob, ako vystúpiť z tohto bludného kruhu, tak som si začala robiť poznámky. Postupne som si uvedomila, že odpoveď nie je v tom, kým sa snažím po celý ten čas byť, ale v tom, kým naozaj som. A teda takmer všetko, čo som sa naučila, musím teraz odložiť. Moje vlastné skúsenosti ma priviedli k poznaniu, že vnútorné liečenie a návrat k autenticite sú kľúčom k skutočnému naplneniu. Práve toto ma inšpirovalo, aby som svoje poznanie, skúsenosti a poznámky odovzdala ďalej.

Práca na sebe nie je jednoduchá, no je oslobodzujúca. A tým, že som chcela pomôcť sebe, som vytvorila akýsi návod, príručku, ktorá by mohla pomôcť aj iným. Teraz sa s vami o ňu chcem podeliť. Tento proces mi zmenil život a verím, že môže byť rovnako užitočný aj pre vás. Ak pochopíme príčinu nášho správania, začneme prijímať svoje emócie a prepustíme vnútorný tlak a napätie, opäť sa začneme vracieť k svojej autenticite a skutočnej radosi zo života.

Úvod

Každý z nás si so sebou nesie tiché príbehy, ktoré nás formovali, vytvárali našu osobnosť a vplývali na náš vnútorný svet, často bez toho, aby sme si to vôbec uvedomovali. V tejto knihe sa zameriavam na najhlbšie, no častokrát skryté emocionálne zranenia, ktoré si nesieme z detstva. Sú to zranenia, ktoré podkopávajú našu sebadôveru, našu schopnosť milovať samých seba, určovať si zdravé hranice, uvedomovať si vlastnú hodnotu a žiť autentický život.

Predstavte si, že ste dieťa, ktoré túži po prijatí, po láske, po pochopení. Tieto potreby formujú základné stavebné kamene našej duše. No keď sú (často nevedome) opakovane prehliadané, znehodnocované alebo dokonca trestané, naša psychika sa prispôsobuje, vytvára ochranné mechanizmy a potlačené emócie. Tieto mechanizmy sa však neskôr v dospelosti stávajú prekážkami, ktoré nám bránia žiť šťastný, naplnený a autentický život. Stávame sa ľuďmi, ktorí si nevedia stanoviť hranice, nepoznajú svoju vlastnú hodnotu a nedokážu sa naozaj prijať takí, akí sú.

V tomto kolotoči potlačených emócií, nízkej sebahodnoty, nedostatku sebalásky a nerozpoznaných vzorcov správania sa nachádza hlboký problém. Naša túžba po uzdravení, po pochopení, po hľadaní šťastia sa začína práve tu – v uvedomení si našich zranení, potlačených emócií a v porozumení vzorcom správania, ktoré sa nám zdajú byť prirodzené, no v skutočnosti nás zväzujú.

Táto kniha pomáha pozrieť sa na naše vnútro, pochopiť, čo nás formovalo a aké vzorce si nesieme do dospelosti. Venujem sa tu aj témam sebalásky, sebahodnoty, seba prijatia a určovania hraníc. Taktiež potlačeným emóciám, autentickosti a práci s egom – pretože je dôležité správne pochopiť všetky oblasti.

Lepšie pochopíme, prečo sa nevieme zbaviť niektorých starých vzorcov, prečo často sami seba sabotujeme, prečo sa necháme manipulovať alebo zraňovať. Naučíme sa rozoznávať tieto vzorce a prijať ich ako súčasť našej minulosti, no už nemusia byť súčasťou našej budúcnosti. Práca s vnútorným dieťaťom a starostlivosť o emocionálne rany je cestou k uzdraveniu.

Cieľom tejto knihy je ukázať, že uzdravenie je možné. Keď sa naučíme chápať svoje vlastné rany, uvoľňovať emócie, objaviť vlastnú hodnotu a vybudovať sebalásku, budeme schopní žiť život, ktorý je v súlade s našou pravou podstatou.

Odporúčam knihu čítať viackrát – pri každom ďalšom čítaní si môžeme všimnúť nové súvislosti, hlbšie pochopiť jej posolstvo, môže nám pomôcť prepisovať zaužívané vzorce a priniesť skutočné zmeny do života. Rovnako aj techniky uvádzané v knihe je dôležité pravidelne opakovať, pokiaľ sa chceme skutočne oslobodiť a vrátiť k autenticite.

Emocionálne zranenia z detstva

Emocionálne zranenia sú pre nás často neviditeľné, ale ich následky môžu pretrvávať po celý život. Keď sa narodíme, vstupujeme do sveta s otvoreným srdcom, pripravení objavovať, cítiť a dôverovať. Postupne však zažívame rôzne situácie a stretnutia, ktoré môžu túto nevinnosť narušiť.

K emocionálnym zraneniam často dochádza neúmyselne, bez zlého zámeru. Rodičia alebo nám blízke osoby mohli byť pod tlakom, zažívali svoje vlastné problémy alebo jednoducho nevedeli porozumieť našim emočným potrebám v detstve. Aj malé situácie ako nepochopenie pocitov, ignorovanie smútku, tresty bez vysvetlenia alebo kritika mohli v našej citlivej detskej duši vytvoriť pocity menejcennosti, viny alebo nedostatku hodnoty. Časom sa nám tieto pocity usadili ako hlboké presvedčenia, ktoré ovplyvňujú naše vnímanie sveta a samých seba.

Keď pochopíme, ako a prečo vznikajú, začneme lepšie rozumieť aj sebe a svojim reakciám. Niekedy sú výsledkom jedného výrazného zážitku, inokedy vznikajú postupne, v dôsledku opakujúcich sa negatívnych skúseností či zanedbania.

Emocionálne zranenia nemajú vždy konkrétnu tvár, ale ich hlboký vplyv nás sprevádza vo všetkých oblastiach života. Skúmanie týchto zranení môže byť bolestivé, ale je aj nevyhnutným krokom k tomu, aby sme mohli skutočne pochopiť a prijať samých seba, vyliečiť staré rany a začať budovať zdravý vzťah k sebe a k ostatným.

Prečo je však dôležité týmto ranám rozumieť? V prvom rade preto, že sú základom pre pochopenie mnohých našich súčasných problémov a vzorcov správania. Ak si uvedomíme, že niektoré z našich vnútorných bolestí pochádzajú z minulosti, môžeme ich začať uzdravovať. Pochopenie emocionálnych zranení nám dáva príležitosť zbaviť sa starých bolestí a vnútorných prekážok, ktoré nás obmedzujú, a je prvým krokom na ceste k skutočnému seba prijatiu, vďaka ktorému môžeme vystúpiť zo zaužívaných vzorcov a začať žiť autentickejší a spokojnejší život.

Uzdravenie emocionálnych zranení neznamená zmeniť minulosť, ale znamená zmeniť náš vzťah k nej. Učíme sa byť k sebe láskavejšími, odpúšťať – sebe aj

iným – a pochopiť, že naše reakcie, ktoré si nesieme z detstva, sú prirodzenou súčasťou našej cesty. Tento proces môže byť náročný, ale je kľúčom k oslobodeniu sa od toho, čo nás v minulosti zraňovalo, aby sme mohli znovu získať kontrolu nad vlastným životom a stať sa sami sebe najlepšími priateľmi.

V tejto kapitole sa pozrieme na päť základných emocionálnych zranení, ktoré najčastejšie vznikajú v detstve a môžu mať celoživotný vplyv na náš vnútorný svet a správanie. Zameriame sa na to, ako vznikajú, ako sa môžu prejavovať a prečo je dôležité im porozumieť, aby sme mohli začať cestu k uzdraveniu.

Sú to: zranenie odmietnutia, zranenie opustenia, zranenie zrady – nedôvery, zranenie poníženia a zranenie nespravodlivosti. Každé z nich sa prejavuje iným spôsobom a formuje v nás rôzne obranné mechanizmy, ktorými sa snažíme vyrovnať s bolesťou, ktorú prinášajú. Často si neuvedomujeme, že tieto mechanizmy sú výsledkom starých zranení, a zautomatizované správanie považujeme za našu súčasť – myslíme si, že je to naša osobnosť.

Ako vznikajú emocionálne zranenia?

Emocionálne zranenia vznikajú vtedy, keď v detstve prežívame bolestivý zážitok, ktorý nedokážeme spracovať alebo pochopiť. Tieto zážitky môžu byť rôzne – od pocitu odmietnutia a izolácie cez situácie, keď sme sa cítili opustení, nepochopení, zahanbení alebo menejcenní, až po chvíle, keď sa s nami zaobchádzalo nespravodlivo. Keď sme neboli prijatí a milovaní takí, akí sme. Naša psychika si tieto zážitky ukladá a vytvára obranné mechanizmy, ktoré nám majú pomôcť vyhnúť sa podobným zraneniam v budúcnosti. No práve tieto mechanizmy, ktoré nás mali kedysi chrániť, nás v dospelosti často obmedzujú.

Zranenia z detstva nie sú vždy výsledkom zjavného zneužívania, týrania či zanedbávania. Niekedy stačí, že sme ako deti cítili nedostatok pozornosti, lásky alebo pochopenia, aby sa v nás vyvinuli hlboké vnútorné rany.

Každé dieťa má jedinečnú potrebu emočnej podpory, a keď nie je naplnená, zranenia sa môžu usadiť hlboko v psychike. V detskom veku sme boli obzvlášť citliví, naše srdcia boli otvorené a boli sme plne závislí od svojho okolia, najmä od rodičov či blízkych osôb, ktoré pre nás boli zdrojom bezpečia, lásky a prijatia.

V dospelosti si často tieto zranenia nesieme so sebou bez toho, aby sme o nich vedeli. Prejavujú sa v podobe nízkej sebadôvery, problémov v medziľudských vzťahoch, ťažkostí s prijatím lásky alebo, naopak, s neschopnosťou stanoviť si hranice a brániť svoje potreby.

Ak sme v detstve nezažili dostatočnú podporu, čelili sme nadmernej kritike, neustálemu porovnávaniu či vysokým očakávaniam, mohli sme si o sebe vytvoriť negatívne presvedčenia, ako napríklad „*nie som dost dobrý/dobrá*“, „*nie som hodný/hodná lásky*“ alebo „*na mojich pocitoch nezáleží*“.

Tieto presvedčenia sú potom ako tiché šepoty v našej hlave, ktoré nás ovplyvňujú v mnohých oblastiach života, často bez toho, aby sme si ich uvedomovali.

Keď sme v detstve prežívali stres a obávali sa reakcie rodiča, mohol sa nám vyvinúť obranný mechanizmus, ktorý nám pomáhal potlačiť vlastné pocity aj potreby a uprednostniť potreby druhých, aby sme mohli „prežiť“. Nadobudli sme pocit, že s nami niečo nie je v poriadku, a začali sme potláčať svoje emócie a autenticnosť. Tento adaptačný mechanizmus nám pomáhal zvládnuť detstvo, no v dospelosti je dôležité uvedomiť si, odkiaľ tento vzorec správania pochádza, a prevziať zaň zodpovednosť – „dospieť“.

Vplyv emocionálnych zranení na náš život

Emocionálne zranenia z detstva majú tendenciu zasahovať do našich životov dlho po tom, ako sme ich zažili. Ovplyvňujú naše vzťahy, sebavedomie, pohľad na svet i na nás samotných. Napríklad človek so zranením odmietnutia môže mať celoživotný strach z toho, že ho ľudia neprijmú alebo odmietnu, a preto sa môže vyhýbať hlbším vzťahom či blízkosti. Na druhej strane, človek, ktorý zažil opustenie, môže prejavovať silnú závislosť od druhých, pretože sa bojí samoty a odmietnutia.

Tieto zranenia vytvárajú vzorce správania, ktoré nás v dospelosti ovládajú a bránia nám žiť autenticky. Napríklad zranenie poníženia môže viesť k pocitom menejcennosti, ktoré nás môžu prinútiť neustále hľadať uznanie alebo naopak resignovať a nikdy sa nepokúsiť ukázať vlastné kvality. V konečnom dôsledku nás tieto zranenia držia v začarovanom kruhu bolesti, sebasabotáže a strachu z toho, že nebudeme dost dobrí.

Môžu sa prejavíť vo forme nízkej sebadôvery, úzkosti, nedôvery voči druhým, alebo naopak, v podobe prehnanej potreby získavať súhlas a prijatie od ostatných. Môžeme sa naučiť potláčať vlastné potreby, aby sme uspokojili očakávania druhých, alebo naopak, stávať sa nekompromisnými, uzavretými a odolávať blízkosti.

Emocionálne zranenia, ktoré si nesieme z detstva, môžu dlhodobo ovplyvňovať naše vnímanie sveta a vzťahov. Často sa to prejavuje aj vtedy, keď sa zoznámime s novými ľuďmi. Napriek tomu, že nám nikdy neublížili, cítime voči nim podvedomú nedôveru. Očakávame, že aj oni nás sklamú, zradia, alebo opustia, tak ako to možno urobili iní v minulosti.

Tieto obavy nás vedú k tomu, že neustále podvedome hľadáme dôvody, prečo niekomu neveriť. Sme v strehu, analyzujeme každý pohyb, slovo a očakávame to najhoršie. Práve toto podvedomé očakávanie „toho najhoršieho“ vytvára napätie vo vzťahu s druhou osobou. Oni to cítia, aj keď si to sami neuvedomujú, a to môže viesť k tomu, že skôr či neskôr začneme svoje obavy naplňovať. Je to začarovaný kruh, ktorý si často ani neuvedomujeme – zranenia z minulosti nás držia v neustálom stave pohotovosti, bránia nám otvoriť sa a prijímať nové vzťahy s čistým štítom. Preto je veľmi dôležitá úprimná komunikácia, aby sme si nevytvárali obranné reakcie založené na minulých skúsenostiach.

Uvedomenie si zranení

V detstve sme stále počúvali, čo všetko nemôžeme, akí nemáme byť a ako sa máme „správne“ správať, až sme tomu napokon uverili natoľko, že sme to začali považovať za normálne. Celý život sa potom snažíme vtesnať do niečoho, čo v našom vnútri vytvára obrovský tlak. Bojíme sa žiť tak, ako naozaj chceme, pretože sme uverili slovám iných. A keď aj naberieme odvahu na zmenu, ozve sa hlas v našej hlave, ktorý nám nahovára, prečo to všetko nemôžeme urobiť. Ten hlas však nie je náš nepriateľ, ale výtvor, ktorý vznikol v detstve ako ochrana. Keď však v dospelosti za seba neprevezmeme plnú zodpovednosť, tak tomu hlasu budeme naďalej veriť a pokračovať v sebahodnotení. Núti nás robiť veci tak, ako nás naučili iní, namiesto toho, ako ich naozaj chceme a cítime.

Preto je pre nás veľmi dôležité vytvoriť si nové, vlastné presvedčenia, ktoré budú vychádzať z toho, čo naozaj chceme my, a nie z toho, čo sa od nás očakáva alebo chcú iní. Základom je budovať si sebahodnotu a prijímať sa takí, akí sme.

Len tak dokážeme rozlišovať, čo je v našom vnútri naozaj naše a čo nás len brzdí a sabotuje.

Jedným z prvých krokov k uzdraveniu emocionálnych zranení je uvedomiť si, ako ovplyvňujú náš každodenný život. Naše správanie často podlieha určitým vzorcom, ktoré vznikli ako reakcia na dávne zranenia. Nie je to reakcia na to, čo sa práve odohráva – to je len spúšťač nášho vzorca, ktorý sme si vytvorili ešte v detstve. Len čo si začneme tieto vzorce správania uvedomovať, získavame nad nimi kontrolu a otvára sa nám cesta k zmene.

Je však veľmi dôležité pristupovať k tomuto procesu s láskavosťou k sebe samému. Uvedomovanie si zranení by nemalo vyvolávať pocity viny alebo hanby, nemali by sme mať pocit, že nie sme dosť dobrí, alebo že s nami niečo nie je v poriadku. Nejde o to, aby sme sa nutne snažili „napraviť“ alebo „opraviť“ to, čo sa nám stalo, ale o to, aby sme sa naučili s týmito časťami seba pracovať a prijali ich ako súčasť nášho príbehu.

Priať svoje zranenia znamená priznať si: *„Áno, mám toto zranenie, ktoré mi vytvára tento vzorec správania, ale už ma nemusí definovať.“* Toto uvedomenie je kľúčové pre prácu na zmene. Ak sa nám stane, že opäť zopakujeme ten istý vzorec správania, nemali by sme sa viniť za to, že sme zlyhali. Skôr je dôležité, aby sme si to jednoducho všimli a postupne, krok za krokom, sa snažili na týchto reakciách pracovať.

Môže nám tiež pomôcť, ak sa dokážeme po takomto správaní otvoriť a povedať danej osobe (ktorá sa nás „dotkla“/spustila náš vzorec): *„Uvedomujem si, že som reagoval/reagovala na základe svojho zranenia a vzorca správania (teda na základe minulosti), a viem, že to s tebou nesúvisí.“* Tento druh sebauvedomenia je oslobodzujúci, pretože prestávame obviňovať ostatných za to, ako sa cítime, ale rovnako tak neobviňujeme ani seba.

Naše správanie je často výsledkom hlboko zakorenených programov, ktoré si vyžadujú čas a trpezlivosť, aby sme ich mohli zmeniť. Každý malý krok, ktorý urobíme smerom k uvedomeniu a prijatiu svojich zranení, nás posúva bližšie k väčšej vnútornej slobode a autentickejši.

Ako z toho von?

Prvým a dôležitým krokom k zmene je uvedomenie si, že naše podvedomé reakcie pochádzajú z minulosti a nie z prítomnosti. Základom je rozpoznať, kedy

sa naše staré zranenia začínajú miešať do nových situácií. Ak cítime, že na niekoho reagujeme prehnane alebo že ho podozrievame bez zjavného dôvodu, môžeme sa sami seba opýtať: „*Reagujem na túto osobu alebo na niekoho z mojej minulosti?*“ Často sa naše vzorce opakujú rovnakými situáciami. Pomôžu nám to odhaliť aj vety, ktoré si často kladieme alebo opakujeme. Napríklad: „*Aj tak ma opustí, podvedie, zradí...*“, „*Nikomu nemôžem veriť.*“, „*Aj tak nikto nevidí moju hodnotu.*“

Ďalším krokom je postupne sa učiť dôverovať. To neznamená, že máme byť slepo dôverčiví, ale že si môžeme dať čas a priestor na to, aby sme ľudí poznávali bez predsudkov. Pomáha, ak sa zameriame na prítomný okamih – čo nám táto osoba reálne ukazuje, aké sú jej skutky, namiesto toho, aby sme sa nechali unášať minulosťou.

Je dôležité mať trpezlivosť so sebou aj s druhými. Každý z nás má svoje rany, ktoré potrebujú čas na uzdravenie. Otvorenosť a schopnosť priznať si vlastné zranenia môže byť krokom k tomu, aby sme sa prestali báť. A keď si dovoľíme byť zraniteľní, dávame tým šancu aj druhým, aby k nám boli úprimní a otvorení.

Zásadné je aj odpustenie – odpustiť tým, ktorí nám v minulosti ublížili, ale aj sebe, že sme sa nechali viesť strachom. Odpustenie neznamená zabudnutie, ale prepustenie z rúk ťažoby, ktorá nás ťahá späť. Odpustenie nám umožní žiť plnohodnotnejšie a slobodnejšie.

Päť základných emocionálnych zranení

Zranenie odmietnutia:

Toto zranenie vzniká, keď v detstve zažijeme situácie, v ktorých sa cítime odmietnutí alebo nechcení. Môže to byť pri zanedbávaní, neprimeranej kritike či pri pocite, že nie sme milovaní. Následkom môže byť strach z blízkosti, sebakritika a potreba izolovať sa.

Zranenie opustenia:

Keď sme mali pocit, že nás v detstve niekto opustil, či už fyzicky alebo emocionálne, tak nám vzniklo zranenie opustenia. V dospelosti môžeme bojovať s pocitom prázdnoty, závislosti od iných a strachom zo samoty.

Zranenie zrady – nedôvery:

Vzniklo, keď sme zažili zradu alebo sme sa cítili oklamaní osobou, ktorej sme dôverovali. V dospelosti sa nám môže prejavíť nedôverou voči druhým, žiarlivosťou, kontrolou a pocitom, že sa musíme spoliehať iba na seba.

Zranenie poníženia:

Toto zranenie často vzniká pri situáciách, keď sme ako deti boli zahanbované, kritizované alebo porovnávané. V dospelosti sa nám prejavuje pocitmi hanby, menejcennosti a sebazničujúcim správaním.

Zranenie nespravodlivosti:

Toto zranenie vzniká pri situáciách, kde sme sa ako dieťa cítili, že s nami bolo zaobchádzané nespravodlivo alebo kruto. V dospelosti sa prejavuje perfekcionizmom, neprispôsobivým postojom a tendenciou k potlačovaniu vlastných pocitov.

V ďalších kapitolách sa budeme venovať každému z týchto zranení zvlášť, neskôr preberieme aj rôzne kombinácie zranení. Preskúmame, ako a prečo vznikajú, aké obranné mechanizmy si kvôli nim vytvárame a ako sa tieto vzorce prejavujú v našich životoch. Naučíme sa v sebe rozpoznať tieto zranenia a uvedomiť si, že ich uzdravenie je možné. Pochopenie a prijatie týchto bolestivých častí našej minulosti nám umožní uvoľniť staré vzorce, ktoré nás zväzujú, aby sme mohli začať kráčať po ceste k šťastiu a vnútornému pokoju.