

Nechajte svoju minulosť *v minulosti*

Prečo opakovane
prežívame minulú traumú
a ako s tým skončiť



BEVERLY ENGEL

BEVERLY ENGEL

Nechajte svoju minulosť *v minulosti*

Prečo opakovane
prežívame minulú traumu
a ako s tým skončiť



EASTONE BOOKS

PUT YOUR PAST IN THE PAST

Copyright © 2025 by Beverly Engel

This edition published by arrangement with Kaplan/DeFiore Rights
through Kristin Olson Literary Agency s.r.o..

Slovak edition © 2025 by Eastone Group, a.s.

All rights reserved.

Z anglického originálu Beverly Engel – *Put Your Past in the Past*,
vydaného vydavateľstvom Broadleaf Books, preložila Alica Činčárová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2025 Mgr. Alica Činčárová

Jazykové úpravy: Mgr. Natália Ivančová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-783-6

Táto kniha je venovaná mojim klientom,
bývalým aj súčasným, ktorí mi zverili svoje
príbehy a svoju zraniteľnosť. Veľa som sa
od vás naučila a naďalej ma ohromuje vaša
sila, odvaha a odolnosť.

Obsah

Úvod	IX
------	----

(I) Súvislosť medzi opätovným prežívaním a traumou

1	Prečo nemôžeme nechať minulosť minulosťou	3
2	Aká bola vaša trauma?	20
3	Čo ak si nie som istý, či som bol traumatizovaný?	43

(II) Spôsoby, akými opätovne prežívame traumou

4	Najbežnejší typ opätovného prežívania <i>Vzťahové znovuprehrávanie</i>	69
5	Znovuprehratia a opätovné viktimizácie	85
6	Opakovanie toho, čo vám spôsobili iní	100
7	Sexuálne znovuprehratia	125

(III) Odstránenie potreby opätovného prežívania

8	Identifikácia a uvoľnenie emócií spojených s traumou	163
9	Pocity traumy <i>Jeden po druhom</i>	180

10	Liečivé rozhovory, časť 1 <i>Rozprávanie svojej pravdy</i>	218
11	Liečivé rozhovory, časť 2 <i>Riešenie vzťahu s rodičmi a inými násilníkmi</i>	243
12	Skúmanie a zmena. Nezdravé základné presvedčenia	266
	Záver <i>Posun vpred: Náprava škôd a praktizovanie postupného uzdravovania</i>	297
	Poďakovanie	305
	Odporúčané typy terapie	306
	Odporúčané čítanie	309
	Poznámky	313
	Bibliografia	317

Úvod

PRVÝKRÁT SOM SA DOZVEDELA O TOM, čo psychológovia nazývajú *nutkanie na opakovanie*, keď som robila postgraduál, aby som sa stala psychoterapeutkou. Okamžite ma fascinovala myšlienka, že by sme mohli mať takú silnú snahu zvládnuť či prekonať ťažké alebo traumatické udalosti v našom živote, že by sme tieto udalosti podvedome opakovali. Keď som začala pracovať s klientmi, zarazilo ma, ako často sa stalo toto nutkanie dôvodom, prečo sa klienti jeden po druhom opakovane zapájali do negatívnych, dokonca sebadeštruktívnych vzťahov, správali sa nebezpečným spôsobom alebo sabotovali svoj úspech a šťastie.

Približne o štyridsať rokov neskôr ma toto veľmi ľudské nutkanie stále fascinuje, najmä preto, že som bola svedkom jeho pôsobenia nielen u množstva klientov, ale aj vo svojom vlastnom živote. Je mi teraz ctou podeliť sa s čitateľmi o všetko, čo som sa o tomto fenoméne dozvedela na základe rozsiahleho výskumu, štúdia a práce s klientmi, ako aj na základe osobnej skúsenosti, keď som pochopila svoje vlastné prežívanie.

Už mnoho rokov píšem množstvo kníh o zotavovaní sa z detského zneužívania – emocionálneho, fyzického a sexuálneho. Napísala som aj knihy pre tých, ktorí sa v dospelosti ocitli, či už ako obeť, alebo agresor, vo vzťahu, kde bolo prítomné citové zneužívanie. Ale opätovné prežívanie je jedným z aspektov uzdravovania sa z týchto tráum, o ktorom som ešte nenapísala dosť. Hoci je to dôležitá téma, nikto, ani ja, sa na ňu dostatočne nesústredil. V tejto knihe plánujem toto nedopatenie napraviť. Ak máte čo i len podozrenie, že patríte k miliónom ľudí, ktorí opakujú traumatické udalosti z minulosti v snahe

dokončiť svoje nedokončené záležitosti alebo napraviť to, čo vám bolo spôsobené, odporúčam vám, aby ste si túto knihu pozorne prečítali, pretože verím, že vám pomôže.

K hlavným typom traumy, ktoré spôsobujú opakovanie, patria zážitky z detstva ako zanedbávanie, opustenie a zneužívanie, ako aj traumy, ako je domáce násilie a sexuálne útoky v dospelosti. No aj iné typy traumy môžu vyvolať potrebu opakovať to, čo sa vám stalo, ako spôsob, ako to pochopiť a uzavrieť. Patria sem prírodné katastrofy, ako sú záplavy, zemetrasenia a tornáda, smrť blízkej osoby a smrteľné nehody. Hoci ide o svojpomocnú knihu, v istom zmysle je aj pracovnou učebnicou, pretože v nej uvádzam množstvo cvičení, podnetov na písanie denníka a odporúčaných stratégií, ktorými sa treba riadiť. Odporúčam vám, aby ste cvičenia a stratégie plnili buď počas čítania knihy, alebo po jej prečítaní. Čitatelia mojich ďalších kníh mi neustále poskytovali spätnú väzbu, že cvičenia im neoceniteľne pomohli dosiahnuť želané zmeny.

Ako sa môj program líši od terapie?

Cieľom tejto knihy nie je nahradiť terapiu na liečenie traumy. V ideálnom prípade by sa kniha mala používať ako doplnok terapie. Viem však, aká je realita – niektorí ľudia si nemôžu dovoliť terapiu a iní sa nemôžu alebo nechcú otvoriť terapeutovi pre svoje problémy s dôverou. Pre neschopnosť stať sa pred terapeutom dostatočne zraniteľnými mu mnohí nemôžu ukázať svoje pravé ja. Ďalší zas nie sú schopní ísť v terapii dostatočne do hĺbky, aby odhalili svoje skutočné problémy. Tak veľmi sa zdokonaľujú v tom, aby vyzerali statoční a silní, že nedokážu zbúrať ochranný múr, ktorý si vybudovali, aby sa spojili so svojimi skutočnými pocitmi.

Okrem toho sa terapia často obmedzuje na to, že terapeut počúva klienta, ako hovorí o traume, a potom mu pomáha uvoľniť hnev voči násilníkovi, čo môže byť liečivé a posilňujúce. Nemusí to však nevyhnutne viesť k tomu, že prestane existovať potreba opätovného prežívania. Je totiž potrebné vykonať ešte viac práce. Klientov treba povzbudiť a potom im ukázať cestu, ako sa dostať cez hnev k bolesti

a utrpeniu. Treba to robiť opatrne, v malých dávkach a ponúkať to, čo nazývam *liečivé momenty*. Treba ich povzbudiť k súcitu so sebou a naučiť upokojujúce spôsoby, ako sa z traumy vyliečiť. A keď je traumou zanedbávanie, zneužívanie alebo opustenie dieťaťa, potrebujú sa naučiť prestať sa obviňovať tým, že pochopia, prečo sa k nim rodičia správali tak, ako sa správali. To môže zahŕňať výskum osobnej histórie ich rodičov aj histórie ich rodiny.

Pojmy

Všimnite si, že v celej knihe používam pojmy *obeť* aj *preživší* na označenie tých, ktorí boli traumatizovaní zanedbávaním, opustením alebo emocionálnym, fyzickým či sexuálnym zneužívaním v detstve. Hoci sa stalo politicky korektným používať slovo *preživší* pri opise niekoho, kto bol zneužitý a prežil túto skúsenosť, s týmto postupom úplne nesúhlasím.

Používanie slova *preživší* môže byť skutočne posilňujúcejšie ako slova *obeť*, ktoré sa spája s predstavou niekoho, kto je slabý alebo poznamenaný. V priebehu rokov som však dostala spätnú väzbu od mnohých klientov, ktorí sa skutočne urazili, keď ich niekto nazval *preživšími*, najmä keď ich viktimizácia^{*} bola veľmi nedávna alebo keď sa zo zneužívania práve začínali liečiť. Povedali mi, že oni chcú byť tými, kto rozhodne o tom, ako sa budú nazývať, a že slovo *preživší* sa pre nich nehodí, kým nezažijú nejaké podstatné zotavenie. Ďalšou námietkou proti tomu, aby ich iní nazývali *preživšími*, je pocit, že sa ich viktimizácia zamlčuje – že slovo *preživší* predstavuje pre iných ľudí väčší komfort ako priznanie, čo sa danému človeku stalo a že je obeťou.

Vážim si spätnú väzbu od svojich klientov, a preto budem väčšinou používať termín *obeť* alebo *bývalá obeť* na označenie tých dospelých, ktorých zneužívali v detstve a ktorí sa z tohto zneužívania stále zotavujú. Dôvodom tejto voľby je, že nechcem minimalizovať zneužívanie,

* Viktimizácia je proces, v ktorom sa niekto stal obeťou trestného činu, násilia alebo inej formy nespravodlivosti. Takýto človek sa môže stať obeťou aj tzv. druhotnej viktimizácie, keď čelí ďalšej ujme pre spôsob, ako s ním zaobchádzajú.

ktoré ste zažili, tým, že sa vyhнем termínu obeť. V skutočnosti ste boli obeťou so všetkým, čo k tomu patrí. Ak ste boli ako dieťa zneužívaní, boli ste bezmocnou obeťou, ktorá sa nedokázala brániť, nedokázala zmeniť svoje okolnosti. A ako dospelý ste stále obeťou, kým si nepri-
znáte a nespracujete svoje zneužívanie.

Rada by som napísala aj pár slov o tom, pre koho je táto kniha určená a aké zámená budem používať. Táto kniha je pre všetky obeť trauma, či už ste muž, žena, heterosexuál, homosexuál, bisexuál, transsexuál, alebo nebinárny človek. Usilovala som sa striediť zámená on, ona a oni a zahrnula som do nej prípady heterosexuálnych, homosexuálnych a bisexuálnych klientov, pričom som zmenila podrobnosti z ich života, aby som zabezpečila dôvernú informáciu. Nemám k dispozícii žiadne prípadové príklady transformujúcich sa či nebinárnych osôb, ale to neznamená, že nemajú problémy s opätovným prežívaním (tzv. znovuprehratím*) rovnako ako ktokoľvek iný.

Varovanie

V tejto knihe ponúkam veľa citlivých informácií, dokonca až tak veľa, že to niekedy môže byť pre niektorých ľudí príliš ťažké. Ak sa v určitom momente budete cítiť ohrození, odporúčam vám, aby ste knihu na niekoľko dní odložili a dopriali si čas na spracovanie prečítaného textu aj na svoju reakciu naň.

Venujte osobitnú pozornosť tomu, ako sa cítite z emocionálnej stránky. Odporúčam vám tiež, aby ste si začali písať denník, ak tak ešte nerobíte. Denníkové zaznamenávanie svojich pocitov sa ukázalo ako mimoriadne účinný nástroj na zotavenie.

Takisto je pravdepodobné, že sa vám pri čítaní tejto knihy spustia emócie. Keď to pocítite, bude pre vás dôležité, aby ste sa uzemnili. Návod, ako to urobiť, uvádzam na konci 2. kapitoly. V neposlednom

* Znovuprehratie (reenactment) označuje špecifické činnosti, správanie alebo vzťahové vzorce spojené s traumou v minulosti, ktoré sa opakujú v nasledujúcich situáciách či vzťahoch daného človeka, akoby minulosť opätovne prežíval.

rade, ak sa začnete dlhodobo cítiť dezorientovaní alebo ak sa dostanete do takej depresie, že začnete mať samovražedné sklony, vyhľadajte odbornú pomoc.

Čo môžete očakávať od tejto knihy

Kniha vás prevedie procesom odstraňovania recidív vo vašom živote. Môj program načrtáva tieto kroky:

1. Pochopte, čo presne sú znovuprehratia.
2. Identifikujte svoje negatívne vzorce a znovuprehratia.
3. Objavte svoju primárnu traumou – pôvod vášho opätovného prežívania.
4. Nájdite si spojenie medzi vašou traumou a vašimi vzorcami znovuprehratia.
5. Spracujte svoju traumou (traumy) a eliminujte potrebu opätovného prežívania.
6. Pokračujte v liečení svojej traumy praktizovaním liečebných procesov.

Ako vidíte, objavenie pôvodu vášho znovuprehratia je len polovica úspechu. Rovnako dôležité bude naučiť sa stratégie, ktoré vám pomôžu vyriešiť problémy, ktoré opätovné prežívanie spôsobili.

Milióny ľudí sa zúfalo snažia prepísať drámu svojej minulosti tým, že ju opakujú, hoci s inými aktérmi. V nádeji, že napravia krivdy, odčinia bolesť, tentoraz to zvládnu alebo jednoducho pochopia príčiny traumy, ktorú zažili, sa títo ľudia usilujú znovu vytvoriť a zmeniť významné obdobie svojho života, keď boli zanedbávaní, zradení, opustení či zneužívaní. Možno ste jedným z nich.

Povedať, že ich úsilie je odsúdené na neúspech, je primálo. Je veľmi zriedkavé, aby sme v živote skutočne dostali možnosť zmeniť svoj život. Vo všeobecnosti tieto zúfalé, nevedomé snahy prinášajú len viac bolesti, viac sklamaní a, žiaľ, aj viac psychického poškodenia.

Kniha, ktorú držíte v ruke, vám pomôže uvedomiť si vaše neúspešné snahy o nápravu minulosti.

Potom vám namiesto toho, aby ste sa nasilu hnali za nespĺniteľným cieľom, ponúkam účinné stratégie. Tie vám pomôžu skutočne vyliečiť vašu minulosť, a to nie tak, že ju budete slepo opakovať, ale tak, že sa jej postavíte čelom, budete sa venovať svojim pôvodným zraneniam a budete aplikovať účinné prostriedky na svoje utrpenie vrátane praktík liečenia malými dávkami, súcitu so sebou samým a získania súcitu s rodičmi alebo inými zneužívateľmi.

Či už ste bezradní, pokiaľ ide o uvedomenie si, prečo znovu prežívate traumy z minulosti, alebo ste si už spojenie medzi svojím negatívnym správaním a traumou z minulosti uvedomili, táto kniha vám môže doslova zmeniť život. Opätovné prežívanie môže ľudí zaviesť na naozaj temné miesta; táto kniha môže byť prostriedkom, ktorý vás z temnoty preniesie do svetlejšej budúcnosti.

Na konci každej kapitoly vám poskytnem zhrnutie, cvičenie či stratégiu, alebo to, čo nazývam liekom (ide o liečivú múdrosť, dôležité informácie alebo pripomienky). Ďalej uvádzam niekoľko pravd, o ktoré sa s vami chcem na tomto mieste podeliť:

1. Ak si znovu prehrávate traumy z minulosti, bez ohľadu na to, ako zdanlivo sebazničujúca je, chcem, aby ste vedeli, že to nie je vaša vina. Vaše konanie a vzorce sú vytvorené silnými nevedomými motiváciami – teda motiváciami, ktoré si pravdepodobne vôbec neuvedomujete. Vaše najtrápnejšie, najnebezpečnejšie alebo najsebadeštruktívnejšie správanie je komunikáciou o traume z minulosti, ktorú si treba pripomenúť a pochopiť.
2. Nie ste sami. Opakované správanie je mimoriadne častou reakciou na traumy a typickým spôsobom, ako sa ľudia snažia vyriešiť minulosť.
3. Bez ohľadu na to, ako beznádejne sa môžete cítiť, pokiaľ ide o pochopenie a prípadné ukončenie znovuprehrávania, existuje nádej. Existujú spôsoby, ako prelomiť svoje negatívne vzorce správania, ktoré sa môžete naučiť čítaním tejto knihy a praktizovaním stratégií, ktoré v nej ponúkam.

— I —

Súvislosť medzi
opätovným prežívaním
a traumou

KAPITOLA 1

Prečo nemôžeme nechať minulosť minulosťou

- „V detstve som bola sexuálne zneužitá a všetci ma ubezpečovali, že to nie je moja vina. Potom ma v tínedžerskom veku znásilnili na rande a hovorili mi to isté. Odvtedy som ešte dvakrát prežila sexuálne napadnutie. Ľudia ma naďalej ubezpečujú, že to nie je moja vina, ale musí byť na mne niečo, čo tieto útoky priťahuje. Prečo by sa mi to inak stále dialo?“
- „Už ma nebaví plávať z jedného zlého vzťahu do druhého. Hajzli ma nielenže priťahujú, oni ma priťahujú ako moľu plameň. Zdá sa, že nad sebou nemám absolútne žiadnu kontrolu.“
- „Stratila som úctu k svojej matke, pretože zostala s mojím násilníckym otcom aj potom, čo sa musela liečiť zo zranení v nemocnici. Sľúbila som si, že nikdy nebudem taká slabá. Ale práve ma prepustili z nemocnice po tom, ako ma zmlátil manžel.“
- „Viem, že mám problém so svojím hnevom. Neviem, prečo sa nechám vytočiť. Stačí, aby mi moja žena niečo povedala alebo sa na mňa určitým spôsobom pozrela, a už sa neovládnam. Začnem sa správať ako blázon – kričím na ňu, obviňujem ju a strkám do nej. Môj hnev sa stupňuje, až ju nakoniec udriem. Nedávno som ju dokonca udrel po tvári.“
- „Myslím, že by si ma mohol nazvať závislým od sexu. Som posadnutý pornografiou – masturbujem pri nej aspoň raz denne, často aj častejšie. Aspoň raz týždenne chodím k prostitútke. A mám

pomer s vydatou ženou z práce. Ak sa moja žena niekedy dozvie, čo robím, viem, že sa so mnou rozvedie. Mohol by som prísť o všetko, čo mám, vrátane svojich detí. Ale nech sa akokoľvek snažím, nedokážem sa zastaviť.“

- „Svoju ženu veľmi milujem, ale robí mi zo života peklo. Neustále ma obviňuje z vecí, ktoré som neurobil – napríklad z toho, že ju podvádžam. Nie som sebecký, nečestný muž, z čoho ma obviňuje. Viem, že by som ju mal opustiť, ale z nejakého dôvodu jednoducho nemôžem.“
- „Nedokázal som pochopiť, prečo som bol taký netrpezlivý voči svojmu synovi. Pokiaľ ide o mňa, nikdy nedokáže urobiť nič správne. Manželka mi povedala, že som naňho príliš prísny. Rozprával som sa so svojím terapeutom a na moje veľké zdesenie som si spomenul, že môj otec sa ku mne správal rovnako. Nemôžem uveriť, že som sa stal svojím otcom.“
- „Vždy keď sa mi darí, nakoniec to sabotujem. Keď mám priateľa, ktorý ma miluje a správa sa ku mne dobre, začnem sa s ním hádať a nakoniec sa rozídeme. Keď mám dobrú prácu, ktorú milujem, skončí sa to tak, že prídem neskoro, naštvm šéfa alebo urobím niečo iné, aby ma vyhodili. Čo sa to so mnou deje?“
- „Konečne som sa vymanila z područia svojej matky, ktorá ma zanedbávala a zneužívala. Už roky som sa s ňou nerozprávala. Bohužiaľ, zistila som, že sa k sebe správam presne tak, ako sa ona správala ku mne. Zanedbávam svoje telo, odopieram si zdravé jedlo a odpočinok a neustále sa kritizujem za veci, ktoré som urobila alebo, naopak, neurobila.“

Hoci sa uvedené situácie môžu zdať veľmi odlišné, všetci títo ľudia zažívajú to isté. Freud to nazval *nutkanie na opakovanie* – nevedomá potreba vracieť sa do minulosti s cieľom napraviť ju a dosiahnuť iný výsledok. Táto nevedomá potreba je bežným javom v živote mnohých ľudí, najmä tých, ktorí pochádzajú z prostredia, v ktorom sa zanedbávalo, zneužívalo alebo inak traumatizovalo. Možno medzi týchto ľudí patríte aj vy.

Traumatické opätovné prežívanie

Hoci sa so znovuprehratím stretáva veľa ľudí, tí, ktorých v detstve traumatizovali, majú tendenciu znovuprehrávať alebo opätovne prežívať traumu z minulosti viac ako priemerný človek. K opätovnému prežívaniu traumu dochádza vtedy, keď sa ľudia vystavujú situáciám pripomínajúcim pôvodnú traumu, pričom sa vystavujú emocionálnemu riziku alebo fyzickému nebezpečenstvu pri *nutkavom napodobňovaní minulosti*. Napríklad žena, ktorú fyzicky týral otec, sa môže neustále cítiť priťahovaná k násilníckym mužom. Muža, ktorého matka citovo zneužívala, môžu neustále priťahovať ženy, ktoré sú voči nemu príliš kritické.

Na vysvetlenie fenoménu traumatických znovuprehratí bolo navrhnutých niekoľko teórií¹:

- Mnohí odborníci chápu znovuprehratia ako pokus o dosiahnutie „majstrovstva“. To znamená, že traumatizovaný jedinec opakovane prežíva traumu s cieľom zapamätať si, asimilovať, integrovať, pochopiť a vyliečiť sa z traumatického zážitku.
- Niektorí odborníci vnímajú znovuprehratie ako spontánne behaviorálne opakovanie minulých traumatických udalostí, ktoré sa nikdy neverbalizovali, ba dokonca ani nezapamätali. Freud napríklad poznamenal, že jednotlivci, ktorí si nepamätajú minulé traumatické udalosti, sú „nútení opakovať potlačený materiál ako súčasný zážitok namiesto toho, aby si ho pamätali ako niečo, čo patrí do minulosti“.
- Iní naznačujú, že znovuprehratia vyplývajú z psychologickej zraniteľnosti charakteristickej pre osoby, ktoré prežili traumu. Napríklad v dôsledku rôznych deficitov ega a zlých stratégií zvládania sa osoby, ktoré prežili traumu, môžu stať ľahkou korisťou pre viktimizátorov.

Pretrvávajúce opakované prejavy zvyčajne naznačujú, že bývalá obeť je emocionálne zaseknutá, a možno ich interpretovať ako „volanie

o pomoc“. Pokúšajú sa spracovať určitý aspekt minulej traumy tým, že ju zopakujú s inou osobou v nádeji, že tentoraz bude výsledok iný.

Vedome a úmyselne si nekladieme za cieľ zopakovať rodičovo správanie, zapojiť sa do repliky zneužívajúceho alebo zanedbávajúceho opatrovateľa či zopakovať traumy znova a znova. Ide o naše nevedomé konanie. Môže byť ťažké vysvetliť, čo máme na mysli, keď o niečom hovoríme ako o „nevedomom“ – ako o nevedomej motivácii. Zjednodušene povedané, nevedomie, známe aj ako naše podvedomie, je časť mozgu, ktorá je vedomej mysli neprístupná, ale ovplyvňuje správanie a emócie. Inými slovami, keď hovoríme, že určité správanie je z našej strany nevedomé, myslíme tým, že je mimo nášho vedomia.

Sigmund Freud, zakladateľ psychoanalýzy, uviedol, že takéto nevedomé procesy môžu ovplyvňovať správanie človeka, aj keď o nich nemôže informovať. Freud a jeho nasledovníci sa napríklad domnievali, že sny a rôzne prešľapy sú v skutočnosti skryté príklady nevedomých obsahov, ktoré sú príliš hrozné na to, aby sa im dalo priamo čeliť. Reakcie možno považovať za takéto typy nevedomého správania.

Okrem Freudovej koncepcie znovuprehratia ako potreby opakovať minulosť s cieľom dosiahnuť iný výsledok by som dodala, že opakované prežívanie je často prejavom nevedomej potreby ľudí pochopiť, čo sa im stalo a prečo. Tých, ktorí sa dostanú do znovuprehratia, často vedome aj nevedome znepokoja udalosti, ktoré sa stali v ich minulosti. Niektorí sú zmätení z toho, prečo sa k nim ľudia správali tak, ako sa správali. Iní obviňujú sami seba.

Ďalší tieto udalosti popierajú. Zaplavujú ich emócie ako hanba, hnev, strach a bolesť, emócie, ktoré sa často potláčajú. Všetok tento zmätok a popieranie pôsobia spoločne na nevedomej úrovni, čo spôsobuje, že si znovu prehrávajú znepokojujúce udalosti v snahe dosiahnuť pochopenie a uzavretie. Napríklad dcéra, ktorú opustil otec, sa bude pravdepodobne zaoberať zisťovaním, prečo to urobil, a môže sa nejakým spôsobom obviňovať. V dospelosti to pravdepodobne ovplyvní jej vzťahy s mužmi, čo spôsobí, že bude pochybovať o svojej schopnosti udržať si záujem muža a zároveň ju budú priťahovať nedostupní muži.

Opakované prežívanie často vedie k opätovnej viktimizácii a k pocitom hanby, bezmocnosti a beznádeje s ňou spojeným. Zistilo sa napríklad, že ženy, ktoré boli v detstve sexuálne zneužívané, sú častejšie sexuálne alebo fyzicky zneužívané v manželstve. Preto je získanie pochopenia a kontroly nad opätovným prežívaním primárnym spôsobom, ako sa vyhnúť ďalšej reviktimizácii a zahanbeniu.

Identifikácia vášho vzorca

Najdôležitejším krokom k prekonaniu negatívneho vzorca znovuprehratia je jeho identifikácia. V tomto úsilí vám pomôže nasledujúci dotazník.

Zažívate opakované prežívanie, ktoré spôsobuje nevyriešená trauma?

1. Stáva sa vám, že opakujete stále tie isté chyby (napr. výber nesprávneho typu partnera, dôvera k nesprávnym ľuďom, riskovanie, ktoré sa nevypláca...)?
2. Robíte neustále nezdravé rozhodnutia, napríklad vyberáte si ten istý typ zneužívajúceho, kontrolujúceho, odmietavého alebo opúšťajúceho partnera alebo priateľa?
3. Máte svoj typ – určitý typ človeka, ktorý vás neustále priťahuje?
4. Hovoria vám ostatní, že vidia vzorce v type partnerov alebo priateľov, ktorých si vyberáte?
5. Opakujete stále dookola negatívne správanie, aj keď sa ho snažíte neopakovať (napr. vystavujete sa riziku opijania sa na večierkoch alebo v baroch a chodíte domov s niekým nevhodným)?
6. Zapájate sa do rizikového sexuálneho správania, napríklad nepoužívate kondómy alebo sa venujete drsnému sexu s cudzími ľuďmi?
7. Máte pocit, že bez ohľadu na to, čo robíte, aby ste veci zmenili, stále prežívate rovnaký typ negatívnych udalostí (t. j. stále strácate priateľov, partnerov, prácu alebo iné príležitosti)?

8. Aj keď rozpoznáte negatívny vzorec, zdá sa vám, že ho nedokážete prelomiť?
9. Máte pocit, že sa vám život vymkol z rúk?
10. Ste v súčasnosti vo vzťahu, v ktorom ste citovo, fyzicky alebo sexuálne zneužívaný, ale nedokážete ho ukončiť?
11. Prejavujete sebadeštruktívne správanie, ako je rezanie sa alebo iné formy sebapoškodzovania, šoférovanie pod vplyvom alkoholu, bezohľadná jazda, alebo iné rizikové správanie?
12. Správate sa k sebe rovnako ako zanedbávajúci a/alebo zneužívajúci rodič?
13. Zistili ste, že opakujete negatívne alebo deštruktívne správanie jedného z rodičov?
14. Bol jeden (alebo obaja) z vašich rodičov alkoholik alebo narkoman a zisťujete, že vás priťahujú partneri alkoholici alebo narkomani?
15. Ste náchylný na nehody?
16. Trpíte častými nevysvetliteľnými chorobami či bolesťami?
17. Je vám nepríjemné, keď sa vám dejú dobré veci?
18. Sabotujete niekedy svoj úspech alebo šťastie?

Ak ste aspoň na jednu z uvedených otázok odpovedali áno a/alebo sa stotožňujete s jedným alebo viacerými príkladmi uvedenými na začiatku kapitoly, pravdepodobne prežívate traumatický zážitok. A nie ste v tom sami. Milióny ľudí sa ocitli v slučke znovuprehratí. Ak ste záhadou svojho konania, neviete si vysvetliť, prečo naďalej opakujete negatívne, často sebadeštruktívne správanie, táto kniha vám pomôže odhaliť korene vášho škodlivého opakovaného správania.

Keďže opakované správanie čiastočne spôsobujú mocné nevedomé sily, aby ste sa mohli zaoberať týmito opakovanými správaniami a prelomiť ich znovaprehrávanie, musíte najprv pochopiť, prečo k nim

dochádza. V tejto knihe vám podrobne vysvetlím, čo sú znovuprehratia vrátane ich psychologického pôvodu. Potom vám pomôžem identifikovať vaše negatívne vzorce. Rovnako dôležité je, že vám vysvetlím, ako toto pochopenie premeniť na konanie – konanie, ktoré tento vzorec raz a navždy zruší. Ponúknem vám informácie vrátane výskumných štúdií a vlastné stratégie, ktoré vám pomôžu nájsť to dôležité spojenie medzi vašim súčasným správaním a vašimi minulými skúsenosťami. Nakoniec vám pomôžem dokončiť nedokončené záležitosti z minulosti, aby ste už neboli nútení ich opakovať.

Adaptívne verzus maladaptívne znovuprehratia

Ako sme už hovorili, znovuprehratia sú často pokusom zbaviť sa minulosti. Niekedy je snaha vyrovnáť sa s traumou z minulosti a/alebo ju zvládnuť adaptačným procesom, ktorý uľahčuje úspešné vyriešenie a spracovanie predchádzajúcej traumy. Príkladmi bežného adaptačného opätovného prežívania sú:

- Usilovná práca na tom, aby ste sa stali takým rodičom, po akom ste túžili, keď ste boli dieťa.
- Vyhybanie sa alkoholu, pretože jeden alebo obaja vaši rodičia sú/ boli alkoholici.
- Umelecké stvárnenie, napríklad maľbou, traumatických udalostí a pocitov s nimi spojených.
- Byť sociálnym pracovníkom, ktorý pracuje so zneužívanými deťmi (teraz máte možnosť zachraňovať zneužívané deti tak, ako nikdy nezachránili vás).
- Práca v agentúre pre adopcie v dospelosti po tom, čo vás v detstve adoptovali.
- Byť psychoterapeutom, ktorý sa špecializuje na prácu s obeťami sexuálneho zneužívania v detstve.