

Život bez hanby

**Súcitný sprievodca
oslobodením sa od hanby**

Uzdravte sa z traumy, prestaňte sa
obviňovať a znova píšete svoj príbeh

David Bedrick

TATRAN

Život bez hanby

**Súcitný sprievodca
oslobodením sa od hanby**

**Uzdravte sa z traumy, prestaňte sa
obviňovať a znova píšete svoj príbeh**

David Bedrick

TATRAN

Z anglického originálu David Bedrick: The Unshaming Way,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve North Atlantic Books,
Huichin, unceded Ohlone land,
Kalifornia 2024,

preložila Zuzana Angelovičová.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2026,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5665. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Beáta Beláková

Jazykové redaktorky Katarína Vilhanová, Eva Hrebačková

Odborná spolupráca Júlia Prablesková

Verše prebásnili Jana Kantorová-Báliková, Milan Richter

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

info@slovtatran.sk

Preklad tohto diela vznikol s finančnou podporou Literárneho fondu.

All rights reserved.

Copyright © 2024 by David Bedrick

Translation © Zuzana Angelovičová 2026

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2026

ISBN 978-80-222-1986-0



Obsah

PodĎakovanie	7
1 Ako sa zorientovať v procese odstraňovania hanby	11
2 Ako sa stať svedkom, ktorý pomáha odstraňovať hanbu pre seba aj druhých	29
3 Hanba, fyzické zdravie a príznaky	48
4 Úloha hraníc pri liečbe hanby	73
5 Vnímanie vnútornej kritiky a sebanenávisti	103
6 Spoločenské problémy a hanba	127
7 Hanba za svoje telo	157
8 Odstraňovanie hanby za svoje rušivé pocity	179
9 Hanba a zneužívanie	209
10 Byť svedkom traumy	236
11 Vzorce, závislosti a spoluzávislosť	268
12 Stať sa svedkom celého sveta	301

Pod'akovanie

*Nech je krása toho, čo miluješ,
tým, čo robíš.*

DŽALÁL AD-DÍN RÚMÍ

Robiť niečo krásne nie je to isté, ako robiť to správne, hľadať dokonalosť alebo dokonca konať hrdinské skutky. Vyžaduje si to odvalu a veľké srdce, ale ani to niekedy nestačí. Človek musí krásu vpustiť, dovoliť jej, aby mu podlomila koléná a dojala ho. Pre mňa – ako dieťa ma vychovávali v systéme, kde boli cieľom a meradlom hodnoty školské výsledky – sa krása skrývala na miestach, kam som nemal prístup. Ako by mohol človek robiť niečo krásne ako učiteľ, priateľ, milenec a spisovateľ kráčajúci po tejto zemi? Krásu mojej inteligencie, môjho daru, mojej terapeutickkej praxe, zraniteľnosti, môjho nosa, mojich očí, chodidiel aj zranení mi ukázala až Lisa. Videla krásu mojej nezahanbujúcej cesty aj to, ako ma poháňala k učeniu.

Kráčam po jej boku a som poníženým študentom, ktorý si zas a znova pripomína, že nie je sám a že existuje niečo oveľa lepšie než len dobré známky a akákoľvek forma konvenčnej popularity či svetského lesku. Niektorí vravia, že ak máme milovať iného, najprv treba milovať seba. Ja však nie som príkladom tohto truizmu. Naučil som sa mať rád seba, lebo mi ukázali krás-

ny spôsob – previedla ma ním moja manželka (a ja som mu bol otvorený, neodporoval som). Táto kniha je o procese odstraňovania hanby. Jeho zdrojom je láska a láska pre mňa znamená robiť to, čo kaže krása. Lisa do mňa vložila zárodok tohto povedomia a počas posledných dvadsiatich rokov ho vo mne pestovala.

Keď ma prvý raz oslovil vydavateľ s ponukou vydať túto knihu (nie vydavateľstvo North Atlantic Books, ktoré ju nakoniec vydalo), prekvapivo to mnou takmer vôbec nepohlo, akoby ma jemne ovial závan depresie. Lisa sa ma opýtala: „Prečo sa netešíš? Prečo nie si nadšený?“

„Nechcem mať počas nasledujúceho roka ďalší projekt,“ odvetil som, „ďalšie závažie v ruksaku počas svojho výstupu.“

„Hm, a keby ti pomohla Candace Walshová?“ Candace ma podržala už aj predtým, spoločensky je správne nastavená, práve si dokončuje doktorát v kreatívnom písaní a píše remeselné dokonalé eseje, básne aj romány.

Z dôvodu naučenej reakcie na mŕtvanie peňazí a vnútorného pocitu, že by som to mal všetko zvládnuť sám, som sa tomu sprvu bránil. Krása si však vykonala svoju prácu a nasmerovala ma tam, kam ukazovala aj Lisa, ktorá vedela, že to tak bude najlepšie. S Candace sme sa každý týždeň zhovárali niekoľko hodín. Trvalo to vyše roka. Vymieňali sme si verzie textu, ktorý postupne naberal obrysy krajšie ako to, čo by som bol dokázal sám – krása, ktorá zmenila prepletené tkanivo psychologických informácií na cestu pripravenú pre čitateľov. Pritom rozkvitla aj krása nášho priateľstva.

Roky som na svojich rodičov myslel len z perspektívy zneužívania* a traumy, ktorými som si prešiel. Smútil som a nieke-

*Pozn. prekl.: Slovo zneužívanie (*abuse*) môže v slovenčine predovšetkým laikom evokovať najmä sexuálne zneužívanie. Ide však o odborný pojem, ktorý zahŕňa všetky formy zneužívania svojej moci, dôvery či autority voči druhej osobe – fyzické, psychické, sexuálne, sociálne či ekonomické. Autorova definícia sa nachádza na s. 211.

dy aj oplakával svoj osud. Vytvoril som si akúsi päť pripravenú udrieť a naučil sa pozeráť otvorenými očami nezaslepenými hanbou, ktorá zahmlieva jasný pohľad na násilie prežívané v detstve. Láске, na ktorú bol náš vzťah bohatý, trvalo roky preniknúť do toho priestoru. Bola to láska, ktorú na svetlo sveta vytiahla brutalita a hrôza. Nevrátila sa preto, že by som zámerne pracoval na odpúšťaní. Priviedli ju roky, počas ktorých som kráčať po ceste sebaskúmania. Nasledoval som sny o tom, kam mám kráčať, pričom mi boli rodičmi iní. Dnes necítim konvenčnú vďačnosť, neláka ma povedať „ďakujem“, ale skôr jednoducho rozpoznávam dedičstvo lásky ukryté za celými generáciami plnými traumy, ktoré sformovali Martin a Louise Bedrickovci. Už dávno nie sú medzi nami, ale zanechali mi semienka lásky, ktoré som mal zasíaať a starať sa o ne, až kým nerozkvitnú.

Vždy som mal dušu básnika a už ako malé dieťa som sa pokúšal vyjadrovať svoje pocity a zážitky vo veršoch. Spomínam si na svoje prvé pokusy písať, premýšľajúc: „Ako sa z mojich rodičov stalo niečo také? Zdá sa predsa nad slnko jasnejšie, že ich postoje k deťom, pocitom a našej veľkej spoločenskej rozmanitosti boli urážkou samotného života. Museli zabudnúť na to všetko, čo ľahko vidia detské oči. Aj ja na to zabudnem, radšej si to zapíšem.“ Písal som vo veršoch.

Kráse ma naučilo aj objavovanie poetických hlasov druhých: Maya Angelou, pri ktorej slovách som usedavo plakal. James Baldwin, ktorý nikdy neveril tomu, že bol krásny. Zranili ho odporné útoky jeho nevlastného otca. Ukázal mi škaredosť Ameriky a krásu ukrytú v tieni tejto krajiny. Ďalším hlasom bol Coleman Barks, prekladateľ mystického poeta Džalála ad-Dína Muhammada Rúmího. Coleman „vyslobodil tieto básne z klietok“, ako zhodnotil Robert Bly. Denne touto prácou trávil hodiny bez toho, aby čo i len pomyslel na vydanie. V poslednej dobe moju cestu za tým, ako konať viac krásy, osvetľovala pôvodná múdrosť Galwaya Kinnella o živote a oddanosť Mary Olivero-

Podakovanie

vej prírode. Možno jedného dňa budem žiť život čistého poeta a krása bude všetkým.

Môj život skrášlili aj požehnania, ktoré dokážu poskytnúť len starší. Keď doktor Arny Mindell pred tridsiatimi štyrmi rokmi počul príbeh o mojom detstve, povedal: „David, príď za mnou.“ Jeho zasnené oči podobné dieťaťu videli, kto sa zo mňa stáva. Jeho chápanie inteligencie tela, ktoré nazýval „snové telo“, je pre moju prácu zásadné. Jeho neutíchajúca viera v to, kým vo svojej podstate som, do mňa zasiala esenciu mojej budúcej vízie odstraňovania hanby.

Salome Schwarzová je už osemnásť rokov mojou duchovnou priateľkou. Jej vedomie preniká hmlou všednosti a úctivo ma vedie do hlbokého oceánu, v ktorom pláva môj duch. Svoje telo opustila pred rokom a ja stále spracúvam jej spôsob poznávania. Ona a jej neutíchajúca láska sú dôvodom, prečo cítim povinnosť vrátiť jej to. Minule sa mi snívalo, ako jej pripravujem vybraný pokrm. Obaja sme dorazili tam, kde máme byť, na miesto väčšej krásy.

Tim McKee z vydavateľstva North Atlantic Books dostal kópiu môjho návrhu na túto knihu a okamžite ma zavolať pozhovárať sa. Cítil som hlbokú integritu jeho vydavateľského poslania a súlad s mojou víziou liečenia. Prenikala hlbšie než len do populárnej psychológie štyroch až siedmich krokov k uzdraveniu. Do osobného uzdravovania vplietala aj sociálne povedomie. Život ma zaviedol k tomu správne mu vydavateľovi a na toto miesto sa skutočne hodí slovo vďačný.

Zrejme najväčšie lekcie ku mne prišli prostredníctvom tisícov študentov a klientov, ktorých som spoznal za posledných tridsať rokov. Postupne mi otvárali oči, aby som uvidel svoje chyby a slepé škvrny, ale aj veľkosť práce, na ktorú som bol povolaný vtedy, keď moje vnímanie samého seba zvierala trauma z detstva. Byť učiteľom bez študentov sa jednoducho nedá. Ďakujem vám. Ďakujem vám všetkým.

PRVÁ KAPITOLA

Ako sa zorientovať v procese odstraňovania hanby

Vyrastal som v rodine poznačenej násilím. Kým brutalita môjho otca bola jasná – opasky, päste a kruté slová –, matka násilie popierala, zľahčovala a spochybňovala. To malo svoju vlastnú moc, omnoho nenápadnejšiu. Jej reakcie ma zahanbovali – viedli k tomu, aby som nedôveroval svojmu prežívaniu, aby som neskôr v živote ignoroval alebo zľahčoval svoje zranenia a myslel si, že ja som ten problém a že na mojom trápení nezáleží, namiesto toho, aby som si položil otázku: „A čo je vlastne príčinou môjho trápenia?“ Ako niekto, komu neverila osoba, ktorá ho mala mať najradšej na svete, som z tej situácie vyšiel s presvedčením, že ľudia potrebujú, obrazne povedané, svedka: aby ich niekto vnímal a z hĺbky srdca im veril. Nemyslel som si, že veriť tomu, čo niekto hovorí, treba iba vtedy, ak tomu zodpovedá aj nejaké objektívne pozorovanie. Bol som presvedčený, že nech daný človek prežíva čokoľvek a správa sa hocijako – a to bez ohľadu na to, ako iracionálne to môže pripadať tomu, kto ho sleduje –, vždy je to legitímne a stojí za to, aby sme tomu uverili. Bol som presvedčený, že tá zdanlivá iracionálnosť je ako závoj okolo posvätného posolstva, ktoré sa objaví – odhalí –, ak ľudí nebudeme zahanbovať, ale budeme im veriť.

Presadzovanie tohto uhla pohľadu, keď som bol malý, malo

za následok kritiku oboch mojich rodičov. Otec tvrdil, že snívam, čo preňho znamenalo, že *nestojím nohami na zemi a som nerealistický*. Matka mi povedala: „Nemôžeš zmeniť svet.“

Ich snaha o cenzúru ma však – to je ale irónia – zaviedla práve k zmyslu môjho života. Vyše tridsať rokov som študoval jungiánsku psychológiu a nočné sny. (Otec asi nemyslel takéto snívanie, ale život niekedy býva vtipný.) Počas štúdia som sa venoval riešeniu konfliktov so zameraním na svetové problémy – rasovú, rodovú a príjmovú nerovnosť a antisemitizmus. Napokon som nastúpil na právo, dúfajúc – presne tak –, že zmením svet. Sústredil som sa na pomoc ženám a deťom v situáciách domáceho násillia, rozvodu a sporov o starostlivosť o deti.

Môj krátky úvodný výlet do chápania dynamiky rodiny a spoločnosti viedol k tomu, že som začal študovať organizačnú psychológiu na University of Minnesota. To položilo základy mojej dvanásťročnej snahy zmeniť svet prostredníctvom transformácie inštitúcií. Bol som konzultantom zamestnancov firiem 3M či Honeywell, neziskovej organizácie United Way aj amerického námorníctva a desiatok iných spoločností. Potom som prehlboval svoje vedomosti klinickým vzdelávaním sa, pracoval som na riešení rozsiahlych konfliktov s jednotlivcami aj s veľkými skupinami v rámci Inštitútu proces orientovanej práce (Process Work Institute)*, odnoži Jungovho inštitútu (Jung Institute). Tam som sa stal učiteľom a externým členom pedagogického zboru. V priebehu nasledujúcich rokov som si otvoril aj súkromnú prax, odučil mnohé hodiny a napísal tri dobre kriticky hodnotené knihy o hanbe súvisiacej s telom, násillí v rodine, problémoch súvisiacich so závislosťou a s mocou a o úlohe psychológie v spoločenskom aktivizme. Všetky tieto skúsenosti

*Pozn. prekl.: Na Slovensku pôsobí Inštitút proces orientovanej psychológie (POPI). V tejto knihe budeme prekladať základné termíny *process-oriented work* a *process-oriented psychology* v súlade s pravidlami pravopisu slovenského jazyka ako proces orientovaná práca a proces orientovaná psychológia.

ma priviedli k vyvrcholeniu mojej práce: vysvetľujem, ako funguje hanba, a to nielen klientom a publiku na sociálnych sieťach, ale aj vám čitateľom. Hanba nás ukrýva pred ostatnými aj pred sebou samými, čím bráni sebauvedomeniu aj sebaláske.

Odstraňovanie hanby: čo si od toho sľubovať

V tejto knihe sa dozviete, ako sa v nás všetkých, zvyčajne v krehkom mladom veku, udomácní hanba a ako ju rozoznáme namiesto toho, aby sme sa ňou riadili. Budeme sa venovať tomu, ako ju odstraňovať. Rozoberieme na drobné existujúcu zvnútorňujúcu hanbu a predídeme ďalšiemu zahanbovaniu seba aj ostatných. Prejdeme si, ako ju vyniesť na svetlo sveta a správne pomenovať, čím ju oberieme o moc. Pritom sa dozviete aj to, čo zakrývala: objavíte svoje pravdy a dary aj životnú cestu, po ktorej ste mali kráčať.

Hanba do nás vniká puklinkami a trhlinkami a niekedy si ju ani nevšimneme. Možno sa vám až tak nepáči vaše telo. To je dosť zlé, ale ak si ešte navyše aj pomyslíte: „Som taký chudák, nestojím za nič“, to je už hanba. Možno prežívate silné pocity, ktoré neviete ovládať – hnev, smútok či depresiu. Už to je dosť ťažké, ale ak si ešte aj pomyslíte: „Prečo to nedokážem ovládať? Čo je to so mnou?“, to je už hanba. Možno ste hlasnejší či, naopak, tichší človek ako ostatní, čo ľudia navôkol dávajú najavo kritikou. Možno sa preto necítite dobre alebo si pripadáte ako outsider, a to bolí. Ak si však pomyslíte: „Prečo nemôžem byť iný, viac ako ostatní?“, to je už hanba. Hanba nie je to isté čo kritika. Nezraňuje, robí oveľa viac: zavedie vás k tomu, že zradíte svoju pravú podstatu, otočíte sa proti samému sebe. Je to útok proti sebe, čo znamená, že ak ju neodstránite, nikdy sa nezbavíte škôd a nezastavíte proces ich vytvárania. Ak sa hanba nechá bez kontroly a stane sa z nej uhol pohľadu na svet, devastuje. Je jedinečnou formou násilia. Proces jej odstraňovania je aj cestou k objaveniu samého seba. V jungiánskom rámci je odstraňova-

nie hanby práca s tieňom: vrhá svetlo na veci, ktoré pre nás boli neviditeľné.

Hanba sa líši od iných útokov a foriem násilia, ktoré nám zraňujú telo alebo psychiku, ale na rozdiel od hanby nezahmlievajú, že trpíme preto, lebo nám ublížili. Hanba prekrúca a narúša toto základné pochopenie, až uveríme, že netrpíme preto, lebo nám ublížili, ale preto, lebo s nami niečo nie je v poriadku, a teda si trpieť zaslúžime. Konvenčné vnímanie hanby hovorí, že sa cítite zle pre niečo, čo ste urobili, alebo preto, kým ste. Je v súlade s moralizujúcim židovsko-kresťanským pohľadom na hriechy, ktoré treba trestať. Najväčšou ranou od hanby je však to, že sa staneme neviditeľnými sami pre seba. Ak sa takýto základný systém presvedčenia zvnútorní, v podstate nám zabráni riešiť akékoľvek zranenia či ublíženia. Svoje zdroje míňame na to, aby sme „uzdravovali“ to, o čom si myslíme, že je zlé – namiesto toho, aby sme zdvihli závoj hanby, jasne uvideli, aké zranenie je podstatou problému, a mohli ho liečiť. Príliš veľká časť toho, čo sa nazýva liečením či uzdravovaním, sa spolieha, že ľudia uveria hlasu hanby. Akoby s nimi niečo nebolo v poriadku. To ich okráda o peniaze a čas, ale hlavne o vieru v samého seba – vo vlastnú autoritu.

Možno uvažujete, či existuje aj pozitívna hanba. Užitočná alebo potrebná. Túto otázku som dostal mnohokrát. Môj výskum a práca s ľuďmi za posledných tridsať rokov naznačujú, že hanba nemá žiadnu pozitívnu hodnotu. Neznamená to, že by sme sa nemali hnevať, ako sa niekto správa, alebo potláčať či odsudzovať niektoré druhy správania. Znamená to však, že hanba neprinesie udržateľnú zmenu takéhoto správania.

Myslitelia a teoretici v rámci paradigmy židovsko-kresťanského morálneho priestoru by zrejme tvrdili, že hanba aj vina sú nevyhnutné, aby správne nasmerovali svedomie človeka – akoby bolo svedomie bez biča hanby nesamostatné. Výskumníčky June Price Tangneyová a Ronda L. Dearingová, ktoré

v roku 2003 vydali knihu *Shame and Guilt* (Hanba a vina), však vykonali longitudinálny výskum na vzorke 400 detí a zistili niečo celkom iné: Hoci vina (ktorú odlišovali od hanby) viedla k určitým pozitívnym vplyvom na škodlivé správanie, hanba – na druhej strane – spôsobila len intenzívnejšie užívanie drog, samovražedné sklony a podobné negatívne dôsledky. Tieto zistenia potvrdili aj iné výskumy.

Na opísanie morálnych obáv či zlosti existujú oveľa presnejšie slová: *výčitky, súcit, empatia, prevzatie zodpovednosti, vcítenie sa, naprávanie, obnova, zodpovednosť* a áno, aj *vina*. Ak zareagujeme takto, postupne si vytvoríme čoraz jasnejšie chápanie, ako vlastne hanba funguje, ale bez toho, aby sme museli využívať to nešikovné slovo, ktoré len zahmlí naše porozumenie. Práve presné používanie slova *hanba* je dôležitým krokom k tomu, aby sme menej tolerovali jej vplyv a lepšie chápali proces jej odstraňovania.

Tí, ktorí naďalej trvajú na tom, že je nevyhnutná, a to aj napriek tomu, že sami videli výskum aj životné skúsenosti dokazujúce opak, často tvrdia, že existujú dva druhy hanby – toxická a netoxická. Jej delenie na dve kategórie však nerieši základnú otázku uzdravovania: Ako presne vyzerá vyliečenie z hanby? Ako sa môžete uzdraviť zo stavu zahanbenia? Ako môžu liečitelia, terapeuti a facilitátori pristupovať k hanbe tak, aby tým podporili svojich klientov?

Na tieto otázky sa nedá odpovedať, ak predtým hlbšie nepochopíme príčiny hanby a presnú podobu procesu jej odstraňovania. Potrebujeme tiež chápať jej vzťah k ranému a medzi-generačnému zneužívaniu a traume (tieto témy sa objavujú v celej knihe, ale hlavne v deviatej a desiatej kapitole). Je nutné stanoviť, aké uvedomenie a zručnosti sú potrebné na jej odstránenie.

Začnime tým, že sa najprv pozrieme, ako hanba vzniká a udomácňuje sa v človeku.

Uhniedz'ovanie hanby

Niektorí poprední odborníci na hanbu, ako napríklad Brené Brownová, ju definujú ako emóciu. Vo svojich knihách poskytuje príklady hanby v príbehoch, ktoré sú takmer vždy o tom, že niekto je interne či externe kritizovaný.

Som vďačný za jej prácu a vážim si ju, ale na jej definícii staviam ďalej a tvrdím, že hanba presahuje skúsenosť, keď nás niekto kritizuje, a obsahuje všetky druhy útokov vrátane zneužívania. Kritika navyše nie vždy vedie k tomu, že sa cítime zahanbení. Obvinil vás niekto niekedy z čohosi takého neuveriteľného, že ste sa chceli rozosmiať? Povedal by som, že v tej chvíli ste sa zahanbene necítili.

Čo zmení moment útoku na pocit hanby? Mnohí autori, ktorí sa venujú hanbe, hovoria o strachu, sile, očakávaniach spoločnosti a pocite, že niekam patríme. Môj viac než tridsaťročný výskum sa dá zhrnúť takto: To, ako sa napadnutie zapíše do našej psychiky, závisí od spôsobu, akým druhí reagovali na to, keď nás napádali – ako zahanbujúci svedkovia –, a to bez ohľadu na to, či boli prítomní alebo sme im o tom povedali až neskôr.

Ak nad napadnutím alebo našimi zraneniami len mávli rukou – popreli, spochybnili či zľahčovali alebo dokonca naznačili, že sme si to zaslúžili –, boli zahanbujúcimi svedkami. A ak sa to stalo v ranom detstve alebo sa to opakovalo viackrát, tohto zahanbujúceho svedka si *zvnúťorníme*. Uveríme, že sami nedokážeme spoľahlivo posúdiť veci a že niečo zle vnímame, zle cítime, my sa na to zle pozeráme. Stratíme dôveru v samého seba a dôjdeme k záveru, že na nás nezáleží. Ten popierajúci, odmietavý či obviňujúci hlas sa presúva z priestoru mimo nás – teda z uhla pohľadu zahanbujúceho svedka – priamo do nášho vnútra. Má to zásadné následky, lebo hanba je šošovka, cez ktorú vnímame aj seba. Narúša, kriví a oslepuje vnímanie nášho pravého ja. Ako povedal Gershen Kaufman, autorita v oblasti

hanby: „Hanba je majstrovská premenná.“ Má oveľa väčší vplyv než akákoľvek emócia.

To znamená, že ak sa nejaký útok (vrátane kritiky) odohrá inokedy v budúcnosti, nezareagujeme tak, ako by sme prirodzene reagovali na nejaké ublíženie. Nedôverujeme si, lebo sme presvedčení, že s nami niečo nie je v poriadku. Neobklopuje nás vrstva sebalásky a sebadôvery, ktorá by nám pomohla spracovať útok s vhodnou mierou sebaochrany, a tak naň aj zareagovať. Sme si svedkami presne tak, ako nám boli predtým svedkami iní. A toto je tá zvnútornená hanba.

Na druhej strane, ak iní svedkovia zareagovali so súcitom, vierou a snahou ochrániť nás, zvnútorníme si tento spôsob vnímania sa – že nás vidia, cítia a veria nám. A teda, ak nás niekto neskôr napadne alebo kritizuje, zareagujeme tak, že sa chceme o seba postarať, ochrániť sa a veriť v samých seba. Stále nás to môže zraniť, ale nespravodlivú vieru o sebe si nezvnútorníme. V tomto prípade hanba nie je prítomná.

Hanba je teda zvnútornený svedok, nie emócia, hoci môže sama produkovať emócie, ako sú vina, zahanbenie či výčitky. Hanba ako zvnútornený svedok má určité charakteristiky:

- Popiera, zľahčuje alebo spochybňuje namiesto toho, aby bola svedkom udalostí a nášho skutočného prežívania.
- Objektivizuje. Jej perspektíva je dehumanizujúca, lebo nevidí cítiacu ľudskú bytosť, ale predmet, vec.
- Patologizuje. Hanba „príde na to“, čo s vami nie je v poriadku a treba to zmeniť. Pokúša sa identifikovať chybu u daného človeka, nie zraňujúci moment v jeho živote.
- Nie je zvedavá. Nezisťuje, čo ste prežili somaticky, fyzicky alebo emocionálne. Zahanbujúci svedkovia sa nikdy nepýtajú na to, ako sme to naozaj prežívali. Pôsobia, akoby to všetko už dávno vedeli.

Všetci máme zvnútornený jeden uhol pohľadu, ktorým na seba nazeráme. Hovorí, že rast, uzdravenie a rozvíjanie sa nastanú, ak určíme, čo s nami nie je v poriadku, aké máme fyzické či emocionálne príznaky. Tie potom treba napraviť alebo odstrániť. Je to ustavične prítomná perspektíva. Vždy keď urobíme alebo pocítíme niečo, čo nám spôsobí nepohodlie, zareagujeme naučenou myšlienkou: „Čo je to so mnou? Ako to napravím?“ Nie je to zriedkavý úkaz, ale more, v ktorom plávame. Táto perspektíva nás ukrýva pred sebou samými. Skrýva aj naše pravé pocity, príbehy, pre ktoré sme trpeli, zranenia a ublíženia, ktorými sme prešli. Zakrýva aj pravdu o tom, kým sme a máme byť. Hanba nás vedie k tomu, aby sme sa normalizovali a socializovali, namiesto toho, aby sme postupne otvorili ten kvet, ktorým sme, napojili sa na svoje pravé ja a priniesli sa svetu ako dar. Keď sme plní predstáv a teórií o sebe, nemôžeme si pomôcť a začneme zanedbávať to, čo skutočne prežívame. Prečo je prežívanie také dôležité? Lebo sa v ňom skrývajú dary, liek a múdrosť: od nás pre nás.

Scenár hanby

Predstavte si túto scénu: Rečník sa postaví, aby predniesol svoju prednášku skupine ľudí. Po chvíli niekto vykrikuje: „Nevieš, o čom rozprávaš!“

Rečník zmĺkne. Znehybnie. Nevie, čo má povedať. Aj obočnosť strpne a čaká, čo urobí.

Rečníkovi sa ženie hlavou: *Prečo si to myslí? Koľkí s ním súhlasia? Možno som sa mal lepšie pripraviť. Prečo neviem, ako zareagovať? Každý na mňa pozerá. Musím vyzerieť ako vyplašená zver. Mal by som niečo urobiť. Čo je to so mnou? Urob niečo!*

V tomto príbehu sa odohrávajú tri veci. Prvá – niekto verejne skritizoval rečníka. Kritika v súkromí nie je príjemná, ale na verejnosti je to ešte horšie, lebo zranenie daného človeka je verejne vystavené divákovi. Sú to svedkovia, ktorí môžu za-

hanbiť, ale hanbu aj odstrániť. Kritika v tomto prípade rečníka priam prepichla. Pekelne to zabolelo.

Druhá – nikto v obecnstve verbálne nezareagoval, čím by súcitne vyjadril, že vidí bolesť prednášajúceho. Nikto nespochybnil kritiku ani nepovedal niečo ako: „Fíha, aké nezdvorilé“, „To muselo poriadne bolieť“ alebo „Ste v poriadku? Pre mňa by táto situácia bola mimoriadne ťažká“.

Tretia – myseľ rečníka zaplavili otázky, pochybnosti a výčitky. Snaží sa zistiť, čo spravil zle, a bičuje sa za to, že by mal byť schopný niečo vykonať. Je presvedčený, že musí prekonať toto ublíženie, poníženie a znehybnenie. Verí, že by mal byť silnejší, jasnejšie sa vyjadrovať a vedieť zareagovať inak.

Tieto tri časti jednej situácie dohromady vytvárajú scenár hanby. Prejdime si ich postupne jednu po druhej:

1. Útok provokatéra

Každý človek vo svojom živote veľakrát zažije kritiku. Často ide o verbálny útok. Môže zabolieť, zložiť vás alebo odstaviť. Ak sa odohrá na verejnosti, môže sa k bolesti pridať ešte aj poníženie.

Samotná kritika však hanbu nevytvorí. Niekedy sa od nás jednoducho odrazí. Vôbec sa nemusíme cítiť zranene alebo ublížene. Dané vyjadrenie môžeme vnímať ako absurdné alebo nepresné. Nad kritikom len mávneme rukou alebo si možno aj sami uvedomujeme existenciu daného problému a už sme sa s ním zmierili, možno ho dokonca prijali. To znamená, že nás už nezasahuje, udržíme si odstup.

Môžeme aj niečo odpovedať, napríklad: „Práve ste vyjadrili veľmi silnú kritiku. Na chvíľu ma zarazila. Veľmi rád/rada by som si vypočul/a váš názor, ale nie som otvorený/á spôsobu, akým ste ho na mňa vykriekli. Poďme sa o tom porozprávať.“ Alebo: „Ne-súhlasím s vašim vyjadrením a navyše považujem vaše správanie za neslušné a neprijateľné. Mám tu dnes predniesť niečo veľmi dôležité a neželám si, aby na mňa niekto kričal.“

Prečo by tieto odpovede nevedli k hanbe? Lebo rečník je svedkom aktu kritiky, reakcie obecnstva naňho aj svojich pocitov. Keď sa to stane, kritika môže stále bolieť, ale rečník pravdepodobne neodíde s vnútorným presvedčením, že s ním niečo nie je v poriadku alebo že na ňom vôbec nezáleží. „Niečo so mnou nie je v poriadku. Nezáleží na mne.“ Tieto dva druhy vnútorného presvedčenia sú typickým znakom hanby.

2. Zahanbujúci svedok

Obecnstvo sa nezachovalo ako súcitný svedok odstraňujúci hanbu. Nikto sa neozval, aby rečníka ochránil ani aby vyjadril svoje obavy z takéhoto správania. Nikto neuznal, čo sa stalo. Tichý dav je príkladom zahanbujúceho svedka.

Ak niekoho zrania a nikto súcitne nezareaguje, zranená osoba si môže myslieť, že jej pocity sú nesprávne a reakcia na kritiku zlá alebo dokonca že nestojí za to, aby na nej niekomu záležalo. Takto vyprovokovaný rečník by si pravdepodobne zvnútornil zahanbujúceho svedka a myslel by si, že útok bol oprávnený, zaslúžil si ho a že na ňom ani jeho pocitoch nezáleží. A toto je už hanba.

Keby však obecnstvo zareagovalo vyjadrením starostlivosti, súcitu a empatie a možno by provokatéra aj zlostne okríklo, bolo by menej pravdepodobné, že by sa rečník aj zahanbil. Alebo keby jednoducho niekto povedal: „Fíha, to bolo teda silné“, hanba by bola menej pravdepodobná. Hovorím *menej pravdepodobná*, lebo ak je rečník z dôvodu predchádzajúcich zahanbujúcich skúseností náchylný cítiť, že je na ňom niečo zlé a že na ňom nezáleží, obecnstvo by ho možno nedokázalo úplne ochrániť pred zahanbením.

To, ako nás vnímali pri kritike alebo keď rozprávame príbeh o tom, ako nás kritizovali, ovplyvní, či budeme pociťovať a zvnútorňovať si hanbu.

3. Zvnútornený zahanbujúci svedok

Rečník v našom scenári okamžite prešiel do bolestivého skúmania samého seba. Premýšľal, čo urobil a ako reagoval. Nevidel útok alebo jeho bolestivosť, ani automaticky neprivolal ochrannú alebo sebaobraňujúcu reakciu. Namiesto toho sa jeho reakcia – reakcia zahanbujúceho svedka – pridala na stranu provokatéra.

Rečník si nezvnútorňoval svedka, ktorý by mu pomáhal zbaviť sa hanby. Namiesto toho si zvnútorňoval svedka zahanbujúceho: takého, ktorý analyzuje, čo to s ním je, nevšíma si skutočné pocity prebiehajúce počas incidentu a k zraneniu pristupuje, akoby bolo irelevantné. Rečník je slepý k vlastnej integrite a autorite.

Keby mohol vnímať svoje vnútorné prežívanie s potrebou ochrániť sa a so súcitom – ako nezahanbujúci svedok –, síce by sa stále cítil zranený, ale neprežíval by hanbu a nevydal by sa na sebazničujúcu cestu plnú pátrania po svojich chybách alebo dokonca k úplnému popretiu svojho prežívania.

Nie je jednoduché kráčať svetom s dostatočným sebavedomím a uvedomením, vďaka čomu by človek dokázal ustáť útok bez toho, aby mal pocit, že si ho zaslúži. Prečo na všetku kritiku, vnútornú aj vonkajšiu, nereagujeme jednoducho slovami „Au!“ alebo „Odpál!“? Prečo je to často ťažké?

Dôvod: V minulosti (zvyčajne v detstve) sme zažili, že nás zranili, bez toho, aby nám na obranu prišli dôveryhodní dospelí alebo rovesníci. Niekedy dokonca ani neuznali, že sa nám to stalo. Možno zostali ticho alebo ich to vydesilo, ako moji spolužiaci v škole, keď sa nám vysmieval krutý učiteľ. Možno sa dokonca pridali ako rodič, ktorého ponížilo, že kňaz považuje správanie jeho dieťaťa za nevhodné, a nevenuje ani sekundu tomu, aby zistil viac o tom, čo sa stalo, namiesto toho hneď vyčíta a trestá. Nikto sa k nám nezachoval ako nezahanbujúci svedok – niekto, kto by zahanbujúcu udalosť odstavil svojím súcitom. Namiesto toho sme boli zahanbení. Zahanbený človek

prijme útok. Keď sa hanbíme, cítime, že si ho zaslúžime. Keď sa hanbíme, jednoducho útoku uveríme a ďalej sa pokúšame opraviť to, čo je vraj na nás zlé. Keď sa hanbíme, potlačíme svoj zážitok, a keď sa neskôr objavia fyzické aj psychické príznaky, už si ich nespojíme s predchádzajúcou udalosťou. A tak sa naučíme, že my sme ten problém. Inak povedané, chýba nám vnútorný ochranca a láskavý vzťah k samým sebe.

Keď sa hanba definuje ako kritika (alebo vina, čo sme prebrali vyššie) či emócia, nenaučíme sa rozpoznávať zložitú zahanbujúcich udalostí a nebudeme sa v nich vedieť orientovať. Prichádzame aj o možnosť zbaviť sa hanby. Hanbiť sa prestaneme, ak využívame zvnútorneného súciteľného svedka ako spojenca a ochranné pole. Iných prestaneme zahanbovať, ak súciteľne sledujeme, ako niekto zažíva ťažkosti, obránime ho a validujeme jeho prežívanie a právo, aby s ním bolo zaobchádzané láskavo. Tieto činy spoločne vytvoria superschopnosť, ktorou sa hanba rozloží.

Hanba sa objaví vždy, keď máme pocit, že na nás útočia a nemáme slobodu vytýčiť si hranicu. Objaví sa, keď k pocitom pristupujeme ako k problémom, ktoré treba vyriešiť. Keď sa nejaká skupina ľudí odsúva na okraj, keď sa zmenšuje jej dôležitosť a nikto si to nevšimne a nevidí zranenie, ktoré tým nastáva. Keď niekoho zneužívajú a ľudia to násilie popierajú alebo zľahčujú. Keď berieme fyzické príznaky ako slabosť, zlyhanie, neschopnosť naplniť normy spoločnosti. Keď ľudia vnímajú dlhodobé dôsledky traumy ako patologické javy namiesto toho, aby v nich videli skoršie zážitky alebo medzigeneračné príbehy. Hanba sa objaví, keď berieme sklony k závislostiam, ako snahu opojiť sa, omámiť, akoby sa za túžbou po omamnej látke neskrýval žiadny skutočný hlad.

Podhubie hanby a jej odstraňovanie

Keďže hanba je šošovka, cez ktorú na seba nazeráme, môže trochu pripomínať podhubie – podzemnú sieť spájajúcu nespočet-

né množstvo húb –, ktoré kŕmi rôzne naše súčasti alebo im, naopak, upiera výživu. Fyzické aj duševné zdravie, sebavedomie, to, či sa podvedome vidíme ako nepodstatní, ako podvedome odsúvame na okraj iných, ako si uchováваме spomienky na zneužívanie a prežívame traumatické somatické reakcie, ako sa staráme o svoje pocity. Proces odstraňovania hanby podhubie pretvára na výživný a podporný systém, ktorý posilní vás aj ostatných. Keďže odstraňovanie hanby funguje ako podhubie, aj jednotlivé kapitoly tejto knihy budú vzájomne úzko prepojené. Po prečítaní štvrtej kapitoly Úloha hraníc pri liečbe hanby si všimnite, že hranice ovplyvňujú zvnútornený útlak, zneužívanie aj pocity. Keď budete pracovať na ôsmej kapitole Odstraňovanie hanby za svoje rušivé pocity, všimnite si súvis aj so sociálnym útlakom, vnútornou kritikou a zneužívaním. Všetky tieto témy navzájom súvisia. Prekrývajú sa a nedajú sa oddeliť.

Možno uvažujete, prečo je vlastne potrebné deliť tieto veci do kapitol. Robím to preto, že taxonómia pomáha prirodzene sa zamýšľať nad samým sebou a procesom liečenia. Každá kapitola je inými dvermi do domu, v ktorom sa lieči hanba.

Hanba nás vnútorne rozdeľuje na jednotlivé časti samého seba a odčleňuje nás aj od druhých. Oslobodzovanie od hanby je začiatkom opätovného prepájania a uznania, že vzájomná prepojenosť a celistvosť sú našim prirodzeným stavom. Kategórie nám ukazujú aj to, ako perspektíva hanby osvetľuje aspekty nášho osobnostného rozvoja a liečenia, ktoré boli predtým neviditeľné alebo rozmazané. Knihu som koncipoval tak, že každá kapitola nadväzuje na tú predchádzajúcu.

Výzva na sebaobjavovanie

Vzhľadom na mnohé podoby hanby by možno mohlo byť užitočné zamerať sa na spoluprácu zahanbovania a kritiky.