

Verena König



TRAUMA A VZTAHY

Léčivá síla
je v našich
vztazích

Verena König



**TRAUMA
A VZTAHY**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **tretně stíháno**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Verena König

TRAUMA A VZTAHY

Léčivá síla je v našich vztazích

Přeloženo z německého originálu knihy Vereny König: *Trauma und Beziehungen*, vydaného nakladatelstvím Arkana Verlag v Mnichově v roce 2024.

© 2024 by Arkana Verlag,
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 10 358. publikaci

Překlad Tomáš Mach
Odpovědná redaktorka Anna Svobodová
Grafická úprava a sazba Ondřej Mikulecký
Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký
Ilustrace dle originálu od Vereny Mayer-Kolbingerové překreslil Ondřej Mikulecký
Počet stran 232
První české vydání, Praha 2026
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026
Author photo © Verena König, privat

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-8377-7 (ePub)
ISBN 978-80-271-8376-0 (pdf)
ISBN 978-80-271-5911-6 (print)

OBSAH

O AUTORCE.....	7
ÚVOD.....	9
1 ŽIVOT JE VZTAH.....	15
O léčivé síle bytí viděn.....	16
Trauma a sounáležitost z neurobiologického pohledu.....	31
Systém vztahové vazby: náš vnitřní kompas.....	38
Cílem cesty je bezpečná vztahová vazba.....	49
2 ZRANĚNÍ Z DĚTSTVÍ –	
JAK NAŠE ZKUŠENOSTI FORMUJÍ NAŠE VZTAHY.....	59
Zranění, které nám způsobili druzí, se hojí nejhůře.....	60
Rozbitý vnitřní kompas – nadměrně aktivovaný systém vztahové vazby.....	68
Strategie přežití nadměrně aktivovaného systému vztahové vazby.....	77
V zajetí nadměrně aktivovaného systému vztahové vazby –	
Toxické vztahy.....	97
Rozbitý vnitřní kompas – deaktivovaný systém vztahové vazby.....	110
Strategie přežití deaktivovaného systému vztahové vazby.....	114
Rozbitý vnitřní kompas – rotující systém vztahové vazby.....	121
Sexuální násilí ze strany vazbových osob.....	138
Strategie přežití rotujícího systému vztahové vazby.....	145
3 DLOUHÉ STÍNY MINULOSTI – TRAUMA A VZTAH V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ... 	153
Kdo je s kým ve vztahu? Model částí ega ve vztazích.....	154
Roviny uvědomění a vztahová místnost.....	159
Zdravé hranice = zdravý vztah.....	175
Trauma a sexualita.....	179
Trauma a přátelství.....	188

4 LÉČIVÁ SÍLA SOUNÁLEŽITOSTI	193
Největší léčivá síla je v našich vztazích	194
1. zásada na cestě ke zdravým a dobře fungujícím vztahům: potřebujeme korigující zkušenosti	196
2. zásada na cestě ke zdravým a dobře fungujícím vztahům: komunikace odpovídající stavu nervového systému	201
3. zásada na cestě ke zdravým a dobře fungujícím vztahům: Pěstování bezpečné vazby.....	210
Vzdát to není žádná volba.....	216
EPILOG	218
PODĚKOVÁNÍ.....	220
GLOSÁŘ.....	222
DOPORUČENÁ LITERATURA.....	228
ZDROJE	231

O AUTORCE



Verena König je německá terapeutka specializující se na traumata, lektorka seminářů a autorka knižních bestsellerů *Trauma und beziehungen* (česky *Trauma a vztahy*, Grada, 2026) a *Bin ich traumatisiert? (Jsem traumatizovaná?,* česky zatím nevyšlo). Ve svém úspěšném týdenním podcastu *Kreative Transformation* hovoří o traumatu a jeho důsledcích, nervovém systému a jeho uzdravování, a to s vědecky podloženým způsobem. Poskytuje školení ve své metodě Neurosystemic Integration® pro koučink citlivý k traumatu a nabízí podrobné online kurzy zaměřené na osobní rozvoj.

ÚVOD

K traumatu dochází ve vztazích a trauma se léčí ve vztazích.

Podle čeho poznám trauma? A kdy je trauma vyléčené? Tyto a podobné otázky mi denně chodí do e-mailu, dostávám je na sociálních sítích nebo při rozhovorech a samozřejmě ve své praxi. Během let se mé odpovědi na tyto otázky změnily. Na počátku své kariéry psychoterapeutky se specializací na trauma jsem se odvolávala na diagnostická kritéria a evaluační techniky. Nikdy to ale nebylo úplně ono, neboť tyto parametry neříkají nic o tom, co je pro traumatizované lidi tak důležité, a sice dostatek sounáležitosti a pocit bezpečí v jejich životě. Mé odpovědi proto dnes znějí spíše takto:

*Trauma poznáme podle toho, jaké máme vztahy a jak v nich fungujeme.
Míru uzdravení z následků traumat poznáme podle toho, jak bezpečně,
dobře a živě se cítíme v našich vztazích.*

A tím nemyslím jen partnerské vztahy, nýbrž jakýkoli vztah ke komukoli nebo čemukoli, s kým nebo s čím se můžeme cítit být propojeni. Může to být vztah k našemu tělu, našim bližním, planetě Zemi nebo i k našim symptomům a naší minulosti.

Nikde v životě se neukazuje bolest našeho vnitřního poškození tak jasně jako v našich vztazích. A je přitom úplně jedno, jestli jsou předmětem vztahu naše vlastní každodenní problémy nebo největší problémy lidstva. Proč tomu tak je?

Jednoduše proto, že potřebujeme jeden druhého, a to nás činí zranitelnými. Naše lidská, sociální podstata žije doslova v mezilidské, živoucí sounáležitost. Kde se jí nedostává, panuje nesoulad, bolest a opakující se konflikty.

Trauma ničí sounáležitost

Následky stresu a traumatu mají velmi negativní dopad na to, jak a zda prožíváme sounáležitost.

Řečeno jinými slovy, mnoho našich problémů souvisí s nevyřešenými traumaty v našich individuálních životech a společenských kontextech.

Výzkum traumatu ukazuje, že takzvaná „man-made“ traumata čili traumata, která si způsobují lidé navzájem, mají jiný účinek na psychiku a celkový život, než traumata způsobená přírodními katastrofami nebo nehodami. Zpracování mezilidských traumata se zdá být komplexnější. Zejména zranění z raného dětství způsobená na úrovni vytváření vazeb nás zaměstnávají nevědomě a subtilně, avšak silně, významně a trvale ve všech sférách našeho života.

Člověk, který utrpí psychické trauma, je hluboce raněn a svět vnímá jako nebezpečné místo a ostatní lidi jako hrozbu. Následky traumatu mu následně v budoucnu brání v naplnění jeho elementárních mezilidských potřeb lásky, bezpečí, sounáležitosti a společného vývoje, které lze pak naplnit často jen velmi obtížně, pokud vůbec. Tato skutečnost zůstává ještě stále mnoha lidem neznámá. Snaží se pak zachraňovat svůj vztah pomocí speciálních rychlonávodů v pěti krocích, osvojují si nepřírozeně působící komunikační techniky deeskalace nebo zavádějí komplexní pravidla pro zachování různých zájmů, aniž by se však díky tomu stávali šťastnější. Pokud skutečně chceme transformovat všechna tato rozmanitá vztahová témata, pak je v první řadě zapotřebí nezabývat se symptomy, nýbrž mnohem více zraněními, která tyto symptomy vyvolaly. Dokud nenahlédneme svá zranění, nezahojí se a my se nebudeme moci setkat s naší bolestí způsobem, který by působil léčivě. Zde jsme konfrontováni se zdánlivým paradoxem. K traumatu dochází ve vztazích, a proto se uzavíráme před druhými a skrýváme svá zranění, abychom se chránili. Avšak k léčbě traumatu jsou zapotřebí také vztahy, takže bez lidské sounáležitosti setrváváme i nadále v osamělosti a u svých starých obranných strategií.

Dokud svoji bolest nezačneme vnímat jako volání po sounáležitosti, budeme se jí i nadále snažit tlumit, místo abychom se zaměřili na její kořeny. Tímto krokem se i naše vztahy stanou výrazem těchto zranění, která v konečném důsledku chtějí být spatřena a ošetřena.

Pochopení dynamiky traumatu pomáhá naplno rozvinout léčivou sílu vztahů

Teoretické a praktické znalosti o traumatu a jeho následcích jsou užitečné, ne-li dokonce nezbytné, k tomu, abychom dokázali poznat a změnit vztahové dynamiky založené na raných traumatech čili traumatech způsobených v raném dětství. Když se naučíme rozumět následkům traumatu, naučíme se rozumět naší lidské přirozenosti. Podaří-li se nám tyto znalosti převést do praxe čili aktivně podle nich žít, můžeme překonat naše staré rány a posunout se v životě dále. V tomto přerušení nevědomých, starých cyklických dynamik našeho života, kterým se přizpůsobujeme a které vnímáme jako dané, je ukryt obrovský potenciál. Je v našich rukách, abychom místo nich v našem nitru i vnějším světě vytvořili prostředí, ve kterém lze lidskou zranitelnost a citlivost posílit a přeměnit je v živnou půdu pro skutečnou sounáležitost a bezpečné a důstojné místo pro setkávání s druhými.

Toto není populární manuál typu „Vztahy snadno a rychle“

V této knize nenajdete žádné tipy ani triky, jak konečně nalézt naplněný milostný vztah nebo jak vždy pohodově a vyrovnaně surfovat po vlnách, které život přináší. Kniha chce spíše oslovit určitý aspekt vaší podstaty, který existuje mimo vaše zranění a vtištěné vzorce chování a který pomáhá vést život v sounáležitosti a základní rovnováze.

Chce vás inspirovat k poznání, že všechny tyto vzorce a symptomy, které snad určují váš život, jsou jen logickými důsledky vaší minulosti a dílem vysoce sofistikovaných mechanismů přizpůsobení nepříznivým podmínkám. Za těmito strategiemi přežití se nachází vaše přirozená, ve vašem nervovém systému a vašem těle hluboce zakořeněná schopnost vytvářet bezpečné vazby, zdravé vztahy a hluboký pocit sounáležitosti s životem. Když se nám podaří znovuobjevit tuto schopnost, můžeme začít pěstovat naše vztahy jako bezpečná a léčivá místa. Tímto způsobem lze ukončit bolestivou osamělost a odcizení od nás samých a naší zraněné přirozenosti.

Tato kniha by měla být kompasem, který vám ukáže cestu k vaší neporušené přirozenosti i ke zdravým a dobře fungujícím vztahům.

Jak pracovat s touto knihou

Setkání s vlastní zranitelností a svými zraněními může být velice intenzivní zážitek. Opětovně přijít do kontaktu s bolestí, kterou člověk zasunul do nejzazšího kouta svého nitra, může být bolestivé. Avšak tato bolest spojená s uvědoměním si, je-li dobře dávkována, má v sobě něco velmi léčivého. Chvilu, ve které stará, neviděná zranění konečně dostanou místo a prostor a vydají svá svědectví, může zapůsobit blahodárně jako vykoupení a přinést útěchu.

Tato kniha se vám snaží velmi opatrně ale rozhodně pomoci takovému setkání s vašimi zraněními umožnit.

V první části se seznámíme se základními informacemi o dynamikách traumat, naší biologii orientované na vztahové vazby, našem nervovém systému a vtištěných vzorcích chování z raného dětství (tzv. imprinting). Základní znalosti o systému vztahové vazby a polyvagální teorii nám otevrou dveře k novému chápání mezilidské dynamiky. Ve druhé a třetí části se ponoříme hluboko do naší psychiky, až k samotným příčinám našich hlubokých zranění, abychom dokázali mluvit o tom, co se slovy často tak těžko popisuje. Ukážeme si následky těchto zranění pro náš nervový systém a naše vztahy a podíváme se, jaké vysoce sofistikované strategie přežití od malička vyvíjíme, abychom se s těmito zraněními dokázali vyrovnat. Ve čtvrté části bych vás chtěla inspirovat a ukázat vám, jak získané vědomosti směle a s důvěrou převést do léčivé praxe, která vám dodá sílu uzavřít mír s vaší zranitelností a zraněními a pracovat krok za krokem na léčivé proměně vašeho života a na mezilidské sounáležitosti.

Možná, že informace obsažené v této knize ve vás nastartují určité procesy. Tyto procesy působí integrativně. To znamená, že to, co dosud nebylo ještě úplně zpracováno, dostane ve vašem vědomí svůj prostor. Vnitřní procesy tohoto druhu současně vyžadují energii, neboť se jedná o přestavbu základů vaší vnitřní architektury. Spustí se nové třídění věcí, a to jak na emoční a myšlenkové úrovni, tak i na neurobiologické. To vše vede ke změně přinášející uzdravení.

Proto bych vás chtěla vyzvat, abyste s touto knihou zacházeli jako s každým setkáním s traumatem a jeho následky čili vědomě, všímavě a opatrně. Čím zajímavější se vám bude zdát nějaké téma, tím menší porce byste si z něho měli ukrajovali. Abych vám tento opatrný postup usnadnila, připravila

jsem mezi kapitolami otázky k sebereflexi, které vás mají zastavit v další četbě, abyste se zamysleli nad tím, co jste právě četli, jak to na vás působí a co to ve vás vyvolává. Možná si během četby povedete deník, do kterého si budete zapisovat věci, které pro vás budou obzvláště důležité nebo se vás obzvláště dotknou. S reflexí a integrací aspektů, které se vás dotknou, nikam nepospíchejte a věnujte jim potřebný čas. Již tímto krokem totiž začínáte všímavostí a uvědomováním obohacovat vztah ke svému nitru a vytvářet bezpečný rámec pro to, co prožíváte. Četbu této knihy můžete rovněž pojmout jako cestu. Vydávejte se na ni pravidelně, kochejte se krajinou, která vám bude dělat dobře, a zvyšte svoji všímavost na úsecích, které pro vás budou náročné.

V textu své knihy používám ženské i mužské tvary podstatných jmen. Každý, ať již je jeho pohlavní identita jakákoli, by se měl cítit zahrnutý do těchto formulací.

A teď už vám přeji inspirativní cestu knihou naplněnou léčivými poznatky a obohacující sebereflexí.

SHRNUTÍ: KLÍČEM K INTEGRACI TRAUMAT JSOU NAŠE VZTAHY

Trauma je obecný pojem a má mnoho podob. Následky traumát jsou velice rozmanité. Jedno však mají všechny následky traumát společné: projevují se v našich vztazích. Ve vztahu k sobě samému a svému tělu, ve vztazích k druhým lidem, ke světu i životu. Proto jsou klíčem k integraci traumatu opět vztahy.

V jádru jsme totiž sociální bytosti a ve zdravém vztahování se k sobě navzájem je skrytá velká léčivá síla, kterou je třeba objevit.

1

—

Život je vztah

Potřebujeme jeden druhého.

Ve světě, ve kterém novinovým titulkům dominují války, sociální nespravedlnost, hrozící katastrofy a konkurenční boje, může znít tato věta jako volání z jiného světa.

Pokud však jako individua a společnost nechceme propást šanci na budoucnost v míru a ve zdraví, musíme tuto prostou pravdu přijmout.

Není to žádná emocionální floskule, nýbrž trefný popis naší lidské přirozenosti.

O LÉČIVÉ SÍLE BÝTI VIDĚN

Lidé se začínají uzdravovat od okamžiku, kdy cítí, že je druzí vidí.

„On mě prostě nevidí.“

Když Bella pronesla tuto větu, oči se jí zalily slzami, které pohltily zuřivé rozhořčení, s nímž si před chvílí stěžovala na svého partnera. Bella se děla zhroucená do sebe, ramena jí padala dopředu, obličej měla v dlaních. Po té dopálené, energicky gestikulující ženě nebylo ani památky. Místo toho začínalo být patrné, co za tím vším vztekem, vynervovaností a zoufalstvím stojí: hluboká bolest, která se téměř nedala vydržet – bolest, že ji druhý nevidí.

Téměř nic nemá léčivější účinek než pocit, že nás druzí vidí a že nám rozumí. To nám totiž umožňuje zažít skutečnou sounáležitost a spřízněnost. Když cítíme, že nás druzí vidí, cítíme se bezpečně. Když nás někdo skutečně vnímá, cítíme se v jeho přítomnosti v bezpečí a můžeme načerpat odvahu a osmělit se dostat se přes svá zranění nebo překonat sebe samotné. V momentě, kdy cítíme, že nás náš protějšek vítá ve své vlastním nitru, se mohou začít hojit stará, po generace trvající zranění. Když jsou bolest, utrpení a bezpráví oficiálně a upřímně uznány, obnoví se důstojnost člověka nebo celého národa. Pocit oběti, že je osamělá a ztracená, může zmizet, když soucítící člověk, který zná podobné věci, dosvědčí svým vřelým pohledem bolest nevyslovitelného.

K větám s největším léčivým účinkem, které si můžeme vzájemně říct, patří pravděpodobně tyto: Vidím tě. Věřím ti. Nejsi sám / sama.

Vytěšňování jako strategie přežití

Dojem, že nás druzí nevidí a že nám nerozumí, v nás naproti tomu navozuje pocit, že nikam nepatříme a cítíme se osaměle či dokonce bezcenně. Takové

pocity se mohou stát naším osudem a určovat celý náš život. Podvědomě pak řídí naše myšlenky, pocity a jednání. A to ani ne tak proto, že si je neustále mučivě uvědomujeme, nýbrž spíše proto, že je potlačujeme a vytěsňujeme. Je tak těžké je snášet, že naše nitro se nás snaží chránit před bolestí, která je s nimi spojená. Trvalé využívání této nevědomé obranné strategie má však svoji cenu, která rozhodně není malá. To, co vytěsníme z vědomí, neztrácí nic ze svého významu, nýbrž i nadále stejnou měrou působí na naše nitro i vnější okolí, což má celou řadu různých důsledků:

- **Co vytěsníme, nemůžeme zpracovat.** To, co není zpracované, brání našemu osobnímu rozvoji a snižuje šanci učit se ze svých zkušeností, růst na nich a předávat je druhým.
- **Nevyhýbáme se pouze tomu, co potlačujeme, nýbrž všem aspektům života s tím spojeným.** Tak například člověk, který si v sobě nese trauma z dětství, se vyhýbá sportovním aktivitám, protože zvýšení tepové frekvence v jeho vnitřním, podvědomém vnímání (interoceptci) probouzí vzpomínky na dávné úzkostné stavy ztráty kontroly. Toto vyhýbavé chování není vědomé. Proto mnoho lidí samo sobě nerozumí. Cítí se nepatřičně, neboť věnovat se sportu je přeci zdravé a rozumné, ale „něco“ v nich je silnější než rozum a vůle a nedovolí jim sportovat.
- **Co není zpracováno a integrováno, začne být projektováno.** Pro psychologickou dynamiku projekce je charakteristické, že pocity, myšlenky a potřeby, které u sebe sami odmítáme, přenášíme na druhou osobu nebo objekt, abychom se od nich ve svém nitru distancovali. Tento obranný mechanismus často vede k tendenci vynášet impulzivní, nereflektované a nespravedlivé soudy. Tak například člověk, který zůstal v dětství se svými potřebami sám, může mít sklon negativně hodnotit člověka, jenž potřebuje pomoc, jako ufnukaného a přecitlivělého. Celá řada resentmentů má pravděpodobně kořeny v našich vlastních, neintegrovaných zraněních, která přenášíme do vnějšího světa, abychom snížili tlak v našem nitru.
- **Nezpracovaná traumata jsou často předávána dále.** Tuto skutečnost přesně popisují termíny „intergenerační“ a „transgenerační“ trauma. To, co místo zpracování potlačíme, se často více či méně evidentně projeví v kontextech nejbližší rodiny nebo kolektivu. Klasickým případem je

traumatizovaný rodič. Jeho trauma ovlivňuje jak způsob výchovy dětí, tak i jeho emocionální dostupnost, což má opět nepříznivý dopad na jeho děti. Nebo například atmosféra strachu ve společnosti infiltrované rasismem, ve které den co den žijí generace dětí s tmavou barvou pleti.

- **Odříznout se od bolestivých pocitů znamená odříznout se rovněž od vlastní cítící přirozenosti.** Jednotlivé pocity nelze izolovat selektivně. Pokud trvale potlačujeme své pocity, výsledkem je, že trpí naše schopnost emoční modulace. Pro nás je pak těžší radovat se s ostatními, vcítit se do bolesti druhého nebo se zabývat vlastními emocemi a umět se utěšit. Tato strategie jde očividně na úkor elixírů života, kterými jsou blízkost a sounáležitost. Zdá se, že zde platí následující přímá úměra: čím více pocity potlačujeme a vytěšňujeme, tím více mizí naše tolerance a empatie. Čím více toho jednotlivec nebo kolektiv vytěšňují, s o to vyšším stupněm emočního chladu a nedostatku empatie se u nich setkáme.
- **Čím větší je vnitřní tlak, tím silnější musí být kompenzační strategie.** Samotným vytěsněním ničeho nedosáhneme. Co není zpracováno, se může stát spouštěčem. Jisté aspekty toho, co jsme vykázali ze svého vědomí, pak mohou být aktivovány vnějšími nebo vnitřními podněty. Tak například hádka (čili spouštěč) v nás může vyvolat strach, že budeme opuštěni. Tento (pravděpodobně starý) strach musíme v danou chvíli nějak vydržet, nebo ještě lépe co nejrychleji odsunout pryč. Pokud jsme se nenaučili zacházet s intenzivními pocity, pak jsme se místo toho naučili je kompenzovat. Kompenzace je kreativní akt přizpůsobení generující rozmanité strategie, jež nás často stojí spoustu síly. Je totiž velice namáhavé den co den kompenzovat strach z opuštění tím, že ignorujeme vlastní potřeby a obětujeme se pro druhé. (Později se na různé kompenzační strategie podíváme podrobněji.)

Kompenzace jako strategie přežití vede dříve či později k dekompenzaci

Mnoho mých klientek a klientů přišlo ke mně do ordinace v určité fázi svého života, když byli vyčerpaní a ve velké tísní, jako by už neměli sílu udržovat své vytěšňovací mechanismy a kompenzační strategie v chodu a všechno se přes ně začalo náhle valit jako divoká voda. Zatímco vnější nároky se stále

zvyšovaly, oni neměli šanci je zvládnout, protože jejich „staré dobré“ strategie vytěšňování jim bránily najít adekvátní nástroje a získat vnitřní stabilitu. Pak stačí zdánlivě nepatrná událost a dojde k překročení maximálního zatížení a vnitřní hráze se protrhnou. Tlak je prostě příliš velký. Vše, co kompenzace a vytěšňování držely doposud v šachu, začne proudit do vědomí. Kompenzace tento příval již nezvládá, stará strategie selhává, dochází k dekompenzaci.

Moment dekompenzace představuje mnohdy velkou krizi. Při dekompenzaci dochází opakovaně k retraumatizaci, neboť staré pocity nefiltrovaně zaplaví vědomí tady a teď. V tomto kontextu se často objevuje termín „PTSD s opožděným nástupem“ (angl. *late onset PTSD*), který označuje jev, kdy se komplexní posttraumatická stresová porucha projeví až mnoho let po událostech, které ji vyvolaly. Kontrolovat své nitro kompenzačními strategiemi tudíž nepředstavuje žádné trvalé ani spolehlivé řešení. Kompenzační strategie jsou velice užitečné, když je potřeba na omezenou dobu získat určitou stabilitu navzdory velké psychické zátěži. Tato stabilita však má své meze. Skutečné stability a psychické odolnosti (resilience) dosáhneme tím, že své potlačené pocity a emoce dokážeme integrovat a můžeme se tak stále více spoléhat na sebe a na druhé, místo abychom tyto pocity a emoce, které jsou součástí nás samých, neustále zametali pod koberec a dělali, že neexistují.

Z tohoto úhlu pohledu lze dekompenzaci chápat rovněž jako bod obratu, který přináší mnoho dobrého. Neboť konec s kompenzací je často začátkem integrace, a tím pádem často také začátkem nové životní etapy naplněné léčivými momenty.

SHRNUTÍ: KLÍČEM JE INTEGRACE

Klíčovým faktorem při práci s traumaty a jejich léčbě je integrace. Příčinou traumatických následků je chybějící zpracování traumat čili integrace toho, co se stalo. Protože zde důležitou roli hrají vytěšnění, disociace a kompenzace, tak nikdy nejde o to „zbavit se“ vzorců chování, vlastností nebo symptomů. To by jen ztížilo či dokonce znemožnilo zpracování traumat. Cílem je vždy jejich integrace. Je naprosto pochopitelné, že se chce člověk zbavit něčeho nepřijemného, tíživého či

dokonce mučivého. Avšak to, co jsme zažili, a co daný prožitek s námi udělal, patří k nám a je naší nedílnou součástí. Chtít se toho zbavit znamená jistým způsobem chtít zničit živoucí část svého já. V této zcela pochopitelné touze tkví něco bezprostředně destruktivního, což se často projevuje v pocitu, že se člověk sám sobě stále více odcizuje. Boj proti tomu, čeho se chceme zbavit, je vždy bojem proti nám samotným a v takovém boji můžeme jen prohrát.

Pokud však změním strategii a pro jednu vyjdeme z předpokladu, že to, co k nám patří, není proti nám, nýbrž je pro nás, pak zásadním způsobem změním celou situaci. Když uznáme, že naše strategie přežití a kompenzační mechanismy jsou zdravé a nikoli chybné, může boj skončit a může začít proces integrace. Začneme se osvobozovat ze strnulého světa strategií přežití, čímž se nám otevřou možnosti dalšího rozvoje. Tím, že začneme být zvědaví, co se nachází mimo naše strategie, vzorce chování a symptomy, se může začít postupně odhalovat naše nedotčená podstata, která byla po celou dobu za tím vším více či méně skrytá.

Integrace znamená, že v našem vědomí dostane své místo to, co z něho bylo vyloučeno a vytěsněno. Pocity, vzpomínky a tělesné počítky se chtějí vrátit domů. V léčivé záři vědomí je také místo pro skutečnost našeho vlastního prožívání. Bylo to, jaké to bylo. A patří to k nám, k našemu životu a naší minulosti. Jak můžete vidět, integrace není jednorázová událost či věc nějakého rozhodnutí – integrace je proces.

Největší léčivá síla je v našich mezilidských vztazích

V mých očích je pro individuální životní štěstí a vnímání světa jako přátelského místa rozhodující, zda vidíme jeden druhého a vzájemně se podporujeme nebo zda se se svými projekcemi a kompenzačními strategiemi točíme stále v kruhu. Stojí-li setkávání lidí na vlídnosti a respektu, pak se zde děje něco léčivého, pozitivního a také nového. Když se nám podaří pochopit a uznat, že my všichni bez výjimky jsme ze své podstaty odkázáni jeden na druhého, je to jako „reset do našeho továrního nastavení“ a my tím dostaneme šanci na opravdový restart našeho života. Budeme čistí, nevinní a zbavení

natrénovaných bojových nebo únikových reakcí a nacvičených kompenzačních strategií. I když to zní poeticky, idealisticky a možná i naivně, existuje důvod, proč bychom to měli s důvěrou zkusit. V další části knihy vás seznámím s argumenty či dokonce důkazy, které pro tento závěr poskytuje neurobiologie a teorie vztahové vazby.

CHVILKA K ZAMYŠLENÍ

Co si myslíte o myšlence, že potřebujeme jeden druhého? Je spíše příjemná nebo spíše nepříjemná nebo ve vás vyvolává ambivalentní pocity?

Jaké (i sebenepatrnější) reakce vyvolává ve vašem těle? Co se děje s vaším dechem a držení těla?

Jaké myšlenky, asociace a vzpomínky ve vás vyvolává? Jaká „Ale...“ vás napadají?

Své odpovědi si запиšte, abyste mohli sledovat, zda se během času na nich něco změní, až se dozvíte více o naší přirozenosti orientované na vazby.

SHRNUTÍ: EXISTUJÍ I ÚPLNĚ JINÉ ZPŮSOBY NEŽ VYTĚŠŇOVÁNÍ, JAK ZABRÁNIT, ABY NÁS PŘEMOHLY STARÉ POCITY.

„Bud’ tyto emoce vytěsním, nebo mě jejich příval spláchne.“

Mnoho lidí trpících následky traumatu se domnívá, že existuje jen tato volba „bud’-anebo“. Ve skutečnosti ale existuje mnohem více možností, které léčivým způsobem pomáhají vypořádat se s přívalem emocí:

- Uvědomte si, že tím, co s vámi nyní tak cloumá, jste již jednou prošli! To, co na vaše nitro stále ještě působí, je nezpracovaná ozvěna minulosti.
- Vy jste víc než jen to, co se vám kdysi stalo!

- Tím, že se naučíte rozumět svému nervovému systému a regulovat ho, seberete starým pocitům jejich sílu.
- Tím, že vědomě sbíráte dobré zkušenosti v přítomnosti, podáváte svému zraněnému nitru léčivé informace.
- Tím, že si jste vědomi svých zdrojů a že o ně pečujete, posilujete svoji psychickou odolnost a učíte se, jak být sami sobě oporou.
- Tím, že pečujete o blahodárné vztahy, vytváříte život mimo stíny své minulosti.
- Tím, že se naučíte požádat druhé o pomoc a podporu, zbavíte se svého starého přesvědčení, že jste sami a že se to už nikdy nezlepší.

CHVILKA K ZAMYŠLENÍ

Co vám pomáhá zvládnout příval emocí? Jaké jsou vaše důležité zdroje na cestě k uzdravení?

Přizpůsobení jako strategie přežití – co škodí, stává se „normálním“

Mnoho lidí – a dokonce zřejmě velká část celého lidstva – je natolik zapleteno do svých kompenzačních strategií, pomocí kterých se pokouší potlačit své staré a zapouzdřené bolesti, že osamělost, trvalé konflikty a nedostatečná sounáležitost se pro ně staly normálním stavem. Když v nějaké oblasti trvale panuje mír, je to považováno spíše za výjimku a velkou vymoženost, místo aby jako výjimka bylo vnímáno, že existují války. Dnes je vysoká rozvodovost považována za „normální“. Za „normální“ se rovněž považuje diskuze o tom, že bychom měli pracovat na rovnováze mezi pracovním a osobním životem a že bychom měli dostat pod kontrolu konzumaci médií, místo abychom se ptali, proč tyto problémy vůbec máme. Je „normální“, že léčíme symptomy, místo abychom se zaměřili na příčiny.

Domnívám se, že fenomén normalizace toxických podmínek je výsledkem naší schopnosti přizpůsobit se. Tato schopnost slouží z evolučního hlediska

k přežití za nepříznivých podmínek. Umožňuje nám existovat i v prostředích, která jsou nepřátelská k životu, a v nich se v rámci možností dále rozvíjet. Když s destruktivními podmínkami nic neděláme a akceptujeme je jako „normální“, dostáváme se do pastí naší vlastní přizpůsobivosti a připravujeme se tím o možnost skutečného osobního rozvoje. Náš rozvoj se pak omezuje pouze na to, abychom se co nejlépe přizpůsobili daným podmínkám a přežili, místo abychom žili. Když se ptáme, jak žít za daných podmínek, stáváme se jejich komplici. A jako komplicové jsme slepí vůči jiným možnostem a alternativám.

Předpokladem pro zdravé a dobře fungující vztahy a životní štěstí je, že si uvědomíme své toxické přizpůsobení, kriticky prozkoumáme jejich příčiny a postupně se jich začneme zbavovat. To vše je jeden velký, komplexní a především ozdravný proces.

Vtištění, ke kterému dochází opakovaním ve stresu, je vysoce funkční způsob podmiňování

Nejprve je třeba pochopit, že vtištění, ke kterému dochází v dětství a dospívání, společně s naší socializací v určitých normách je v podstatě podmiňování. To znamená, že opakovanou zkušeností vznikají automatické reakce, očekávání a vzorce jednání. Zanedbané děti považují za normální, že se s nimi špatně zachází, i když tím značně trpí. Mají zvnitřněné respektive vtištěné očekávání, že se s nimi bude takto zacházet. Když se zaměříme na naši starou bolest, otevírá nám to rovněž možnost probudit se z naučené čili podmíněné bezmocnosti, pasivity a očekávání a nahradit je pocitem důvěry ve vlastní schopnosti takzvanou sebeúčinností (angl. *self-efficacy*). Máme šanci vytvořit novou skutečnost, kterou si sami zvolíme a určíme.

Jak se nám to může podařit, když naše v dětství vtištěné vzorce chování a ochranné mechanismy fungují tak solidně a automatizovaně? Jak to, že k tomu, abychom se od nich osvobodili, evidentně nestačí jen jejich poznání? Abychom našli odpovědi na tyto otázky, musíme nejprve pochopit několik základních principů, jak funguje biologie člověka. Na začátku této knihy si proto nyní uděláme malou odbočku do lidské biologie.

TROCHA TEORIE: NÁŠ AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM (ANS)

Náš nervový systém se skládá z různých částí, které plní rozdílné funkce. Ohledně traumat, jejich následků a vztahové dynamiky má zvláštní význam právě náš autonomní nervový systém. Odpovídá totiž za řízení nevědomých tělesných funkcí, jako je tlukot srdce, zažívání a dýchání, jakož i za naše reakce zajišťující naše přežití. Autonomní nervový systém se dále dělí na sympatickou a parasympatickou část, přičemž druhá uvedená s bloudivým nervem (*nervus vagus*) zahrnuje podstatný aspekt naší sociální přirozenosti.

Sympatický nervový systém odpovídá za mobilizaci energie a podporuje tak aktivity a reakce typu „boj nebo útěk“.

Parasympatický nervový systém odpovídá za aktivaci klidového módu, regenerace, „odpočinku a zažívání“, ale také za reakci „mrtvého brouka“ čili předstírání smrti v případě ohrožení života.

Pro mezilidské interakce a vztahové dynamiky a pro naši schopnost koregulace a seberegulace je klíčový parasympatikus s **bloudivým nervem**. Polyvagální teorie rozlišuje mezi dorzální a ventrální částí bloudivého nervu.

Dorzální bloudivý nerv představuje starší část parasympatického nervového systému. Pokud tělo vnímá extrémní ohrožení, ve kterém nemůže reagovat bojem ani útekem, aktivuje dorzální bloudivý nerv strnutí a disociaci. Odpovídá také za takzvaný „reflex mrtvého brouka“, což je druh fyzického podřízení se v případě extrémního nebezpečí.

Když jsme v bezpečí, zajišťuje dorzální bloudivý nerv hlubokou regeneraci, uvolnění a potěšení z klidu a pasivity.

Ventrální bloudivý nerv je spojen se sociálními interakcemi a schopností cítit se bezpečně a uvolněně. Aktivace ventrálního bloudivého nervu podporuje sociální vazbu, komunikaci a uklidňující procesy. Umožňuje zůstat klidný a akceschopný ve stresujících situacích. Při vysoké míře stresu podporuje ventrální bloudivý nerv naši schopnost se sociálně přizpůsobit nebezpečným lidem a systémům a určitým způsobem se jim podřídit, čímž zvyšujeme naši šanci na přežití.

Naše různé stavy jsou podmíněny tím, zda je aktivován sympati- kus, parasympatikus, ventrální nebo dorzální bloudivý nerv. Tyto stavy sahají od pocitu uvolnění a propojení s druhým až po vysoký stres či odříznutí od vnějšího světa. Možné a běžné jsou rovněž smíšené stavy. Čím lépe rozumíme těmto stavům a dokážeme je identifikovat, tím více je můžeme ovlivňovat a prožívat sebe a své vztahy vyváženěji a plněji.

Stres a trauma jsou dvě různé věci

Náš nervový systém má životně důležitý úkol, a sice chránit nás. Nepřetržitě proto analyzuje naši aktuální situaci a registruje i ty nejsubtilnější informace z vnějšího okolí i z nitra našeho těla. Tato schopnost, o které se často metaforicky mluví jako o našem šestém smyslu, se jmenuje neurocepce. Pro zajištění našeho přežití postupuje náš nervový systém podle hodnotícího systému, který rozlišuje tři kategorie: bezpečí, nebezpečí a ohrožení života. Podle toho, jak je daná situace vyhodnocena, což probíhá zcela automaticky mimo naše vědomí, se v našem těle aktivují procesy, které odpovídají příslušné situaci a jsou jí nanejvýš přiměřené.

Člověk je tak z čistě biologického hlediska velmi dobře vybaven pro zvládnání akutního stresu. Existuje ale významný rozdíl mezi snesitelným, respektive tolerovatelným stresem a traumatickým stresem. Rozdíl mezi nimi spočívá v tom, zda jsme schopni zvládnout danou situaci a dostat se do bezpečí vlastními silami nebo s pomocí druhých, nebo zda se z dané situace vnímané jako život ohrožující nejsme schopni dostat vlastními silami a ani není nikdo, kdo by nám mohl pomoci se z ní dostat. Traumatické zkušenosti v nás vyvolávají pocity ohrožení života, absolutního přemožení, bezmoci a pasivity.

Termín „trauma“ zahrnuje široké spektrum, které pokrývá nevyčerpatelné množství událostí. Traumatizující zážitek může trvat několik sekund nebo také několik let. Trauma může rovněž vzniknout ze zdánlivě menších stresorů, takzvaných „mikrotraumat“, které se během času nakupí, až dojde k překročení únosné míry. Běžná definice traumatu, která toto spektrum dobře vystihuje, zní následovně: traumatický zážitek je charakteristický tím, že přesahuje schopnost postižené osoby se s ním vyrovnat a zpracovat ho.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Trauma a vztahy***.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.