

# PSYCHHO

A photograph of a shower stall. The walls are white tiles, and the floor is red tiles. A person is seen from the back, standing in the foreground, looking towards another person who is cowering on the floor in the distance, covering their face with their hands. A shower head is visible on the wall.

## Psychická zranění ve vztahu

*Leona Dyrehauge, Kamila Thiele, Petr Sakař, Aleš Borecký*

## **Téma: Psychická zranění ve vztahu**

*Ilustrace na úvodní stránce: Karel Papík*

## **Obsah**

**Co nám straší ve vztazích ... str. 3**

Leona Dyrehauge

**Láska a psychická zranění ... str. 6**

Kamila Thiele

**Temné dědictví ... str. 10**

Petr Sakař

**Pozvat odpuštění do svého srdce ... str. 15**

Aleš Borecký

## Co nám straší ve vztazích

Leona Dyrehauge

*Když se pocity neodžijí, mohou se zaseknout v dalších vztazích. Třeba touha po moci, po odplatě...*

Často se u svých klientů setkávám s tím, že ve svých dospělých vztazích kopírují dynamiku vztahu, který měli nebo mají se svým rodičem. Navíc: čím komplikovanější vztah, tím větší sklony k jeho opakování. Jako bychom toužili po nápravě. Zdá se, že tady platí „raději vztah známý, i když blbý, než neznámý, i když možná lepší“. Máme zkrátka tendenci opakovat stále dokola stejné vzorce vztahů, ačkoli nám nevyhovují. Leckdo to dobře zná...

Když přemýšlím o partnerských vztazích a dynamice mezi partnery, často si uvědomuji, jak zásadní je vztah daného člověka k sobě samému. To je asi dost jasné každému, kdo byl někdy v nějakém vztahu. Jak se ale určuje, jaký vztah máme k sobě? Jak to vzniká, kde k tomu hledat kořeny? Jsem si téměř jistá, že co psycholog, to jiná odpověď. Budu tedy mluvit za sebe.

Zvlášť teď, když mám své vlastní děti, cítím, že vztah k sobě se v našem životě utváří velmi brzy. Je asi celkem samozřejmé, že se na tom podílí to, jak se k nám vztahují naši rodiče. Ještě podstatnější však je, jaký vztah má rodič sám k sobě. A to matka i otec. Děti se ladí na jejich vnitřní prostor a nasávají ho do sebe jako houby.

Hned po narození je to dokonce tak, že dítě je s matkou v úplné symbióze. Postupně se od ní odděluje, ale ona mu stále poskytuje významný referenční rámec prožívání. Je tedy zřejmé, že dítě si vztah k sobě buduje na základě svého prožívání máminy vnitřní reality a na základě jejich vztahu.

### **Přehrávané vzorce**

Povím vám příběh mého klienta Marka, u kterého mi došlo, jak silné může být puzení ke kopírování vztahu s rodičem. V Markově případě se jednalo o jeho matku. Ale vezmu to pěkně od začátku. Marek

za mnou přišel s tím, že se ocitl ve svízelné životní situaci. A to ne poprvé. Ta situace mu nebyla neznámá a o to větší měl touhu ji prozkoumat.

Šlo mu o partnerské vztahy. Zamiloval se do muže, se kterým se i sešel, prožili spolu hezký den, rozuměli si, měli dobrý sex. Další den se ale ten muž k Markovi choval chladně, nabídl mu sex ve třech, dokonce Marka i ponižoval. Marek si to v tu chvíli nechal všechno líbit a po návratu ke svému žití začal toho muže pronásledovat. Ne však reálně, ale virtuálně.

Kontroloval jeho profily, všechny jeho sociální sítě. Ten muž se se svým heslem nijak netajil a měl ho stejné ke všem účtům. Marek se do toho zamotal. Byl s tím mužem oficiálně nadále v kontaktu, i když jen přes internet. V tom oficiálním kontaktu šlo převážně o povrchní sdílení sexuálních aktivit.

To vlastně Marka nezajímalo, dokonce ho to ponižovalo a pokořovalo. Přitom tomu muži dál kontroloval všechny profily, někdy i mazal některé zprávy, nebo s ním komunikoval z vymyšleného profilu a tak podobně. Byl tím úplně posedlý. Pak už nemohl ani pořádně pracovat, neměl chuť do života.

Bylo mi ho líto. Cítila jsem sílu jeho iracionality a taky jeho nesmírnou zoufalost. Chtěl toho muže mít, chtěl, aby ho miloval, chtěl být pro něho ten jedinečný. Zároveň ale nebyl schopný se ho vzdát, i když věděl, že nic z toho předchozího se nestane. Racionálně navíc viděl, že ten muž vlastně není nijak zajímavý, hluboký ani charakterní. Marek byl totálně zaseklý – nemohl z toho ven, byla to obsese.

Postupně jsme začali zjišťovat, že v jeho vztahu k tomu muži je ještě jeden moc důležitý balík emocí – nenávisť, agrese, touha po odplatě, chuť ponižit a zesměšnit. Marek zjistil, že kontrolováním profilů toho muže převzal kontrolu a moc nad jejich vztahem (alespoň ve své hlavě a svých pocitech).

Potměšile a tajně doufal, že tomu muži někdo udělá to samé, co udělal on jemu – odmítne ho, poniží ho a ještě si dovolí se s ním dál

kontaktovat a tahat ho za nos. Marek chtěl odplatu, ale neuměl ji provést napřímo, tváří v tvář.

### **Konec scénáře**

Jediný způsob, jak dát svým pocitům alespoň trochu volný průchod, byl virtuálně a velmi nepřímý. Proto ta síla, proto ta neschopnost s pronásledováním skončit. Kontrola, moc, možnost odplaty, odehrání nenávisti – to vše bylo pro Marka důležité a vnitřně potřebné. A tak jsme spolu pátrali dál.

Marek popisoval své předešlé vztahy, které měly v podstatě vždy nějakou takovou podobnou složku. Byl z toho už unavený. Postupně jsme se začali nořit do jeho dětství a do toho, co zažíval se svojí mámou. Máma to sama se sebou neměla jednoduché, ani ona neprožila úplně jednoduché dětství a život. Marka uměla vyzvednout až do nebes a v minutě ho stejně tak dobře ponížít a vysmát se mu, zesměšnit ho. Když se Marek zprvu ještě uměl naštvat a postavit se za sebe, tak se zhroutila, neunesla to.

Marek si zvykl na „nahoru a dolů“, na ponižování a idealizování, a také si zvykl, že svou nenávist a odplatu si musí nechat pro sebe, na někdy jindy, na potom. *Tyhle pocity se nežijí, ty se potlačují* – naučil se Marek. Místo toho raději mámu chránil a byl hodný kluk.

U Marka je podobnost dynamiky jeho partnerských vztahů a vztahu s matkou až do očí bijící. Je zautomatizovaná, opakující se a zjevně nefunkční. Markovi tohle porozumění přineslo úlevu a postupně svým tempem dokázal pronásledování ukončit. Přijal, že se může někdy hodně zlobit, může nenávidět i se mstít. Nastoupil cestu k potenciálně funkčnímu partnerství.

## Láska a psychická zranění

Kamila Thiele

*Do vztahů si přinášíme své rány na duši. Co řeší generace vychovaná před revolucí nebo těsně po ní?*

Nedávno jsem viděla krátký rozhovor s jedním známým hercem. Mluvil o vztahu jako o prostředí plném nenávisti, frustrace, boje a nepřátelství. Říkal s ironií sobě vlastní, že nemůže žít ve vztahu, neboť by očekával, že ho ten druhý zachrání z jeho depresivních nálad, naštvanosti a nepříjemných stavů. Chtěl by, aby ho partnerka zbavila sebe sama, aby ho zachránila od něho samotného, aby udělala zázrak, aby byla prostě zázračná. Nakonec vše uzavřel konstatováním, že bohužel nikdo nemůže žít na jeho místě. Přiměl mne k zamyšlení, jak se často právě vztahy, od nichž si slibujeme, že nám v nich bude lépe než samotným, stávají minovým polem plným skrytých psychických zranění.

Začnu tím, v čem jsme si všichni rovni. Každý z nás bez výjimky si z minulosti přinášíme do vztahu psychická zranění. Píši o současné dospělé generaci, vychovávané před revolucí nebo těsně po ní, která nyní řeší své partnerské problémy. Jde o menší či větší rány, které vyplouvají na povrch v kontextu každodenní blízkosti intimního vztahu dvou lidí.

Sdílíme spolu lože, jídlo, koupelnu a další možné či nemožné situace, při kterých se setkáváme s gesty, slovy a chováním druhého partnera. Toto fyzické, emocionální a afektivní přiblížení v nás oživuje naše malé chlapce a holčičky, kterými jsme byli.

Zranění, o kterých jsem se rozhodla napsat, pocházejí především ze strachu z nepřijetí. Základními zraněními jsou kritika (devalorizace), ponižování, zanedbávání, opuštění, zklamání (zrada), znehodnocení, odmítnutí.

Každý máme dvě až tři zranění. Někteří bohužel i více. Na základě těchto zážitků si dítě nebo dospívající vytvoří nevědomé přesvědčení o tom, za jakých podmínek funguje vztah.

### **Proč mě opouštíš? Proč na mě visíš?**

Příklad? Žena, která zažila v minulosti mnohá zklamání a odmítnutí ze strany otce, potká partnera a zpočátku vše dobře funguje. Jednoho dne jí partner zapomene zavolat ve smluvený čas a ona nevědomě přisoudí této situaci význam ovlivněný její zkušeností a řekne si *no jo, věděla jsem to, chlapi jsou na nic, nic nedodrží*. Pravděpodobně se zlobí a reaguje následně svou zvýšenou kontrolou partnera. Ptá se daleko častěji *kam jdeš, kde jsi byl, kdy přijdeš?*

Pokud bude partner uvědomělý, nebude pocity partnerky zametat ze stolu, ale budou se snažit o situaci mluvit. Může se ale stát, že i on přichází do vztahu se zraněním například nadměrné kritiky ze strany matky. Bude chápat otázky své partnerky jako obviňování z jeho špatného chování. Také se zlobí a brání se před nevědomými pocity studu či ponížení reakcí jako *co je ti do toho, nemusím se ti z ničeho zpovídat* apod. Jeho odmítnutí tak znovu potvrdí přesvědčení jeho partnerky.

Jiným příkladem může být žena, která zažila ze strany otce ponižování (slovně, bitím, nerespektoval ji jako osobnost). Po kumulaci gest a slov, která se mohou zdát být banální či triviální, začne odmítat od partnera poplácávání po zadku v přítomnosti přátel nebo doteky na prsou v jakoukoli denní dobu, neboť v ní toto chování vyvolává pocit, že není respektovaná jako žena, ale vnímaná pouze jako sexuální objekt.

Partner zraňuje její představu o sobě, kterou potřebuje mít. Začne si dopředu vytvářet představy o tom, jak se jí partner v posteli dotýká. I přesto, že ze sexu měla do té doby radost a přinášel jí uspokojení, začne pociťovat odpor a sex odmítat. Pokud by si partner nesl z minulosti zranění z odmítnutí, začal by se také cítit špatně – nemilován, odmítnut – a svým hněvem uzavřít začarovaný kruh.

## Volání ze tmy

Následkem našich zranění je naše nevědomá potřeba nápravy. Intuitivně si vybíráme partnera, který bude schopen tuto „rolí“ zahrát. Přitahuje nás takový protějšek, jehož osobnost se s naším zraněním může nějak setkat.

- Ženu, která zažila se svým otcem zklamání, nebude přitahovat přizpůsobivý muž, který jí bude neustále k dispozici a bude na ní závislý.
- Vybere si nejspíš partnera, který bude velmi zaneprázdněný a u něhož lze očekávat, že nemyslí celý den pouze na ni.
- Ve vztahu pak bude čekat na sebemenší signál, který jí připomene zraňující zkušenost z minulosti, vůči které se ale nevědomě předem brání.
- Jde o ochranný val před nepříjemnými pocity, které dříve zažila. Pravděpodobně půjde o pocity viny, že není dost dobrá.
- Když se takové situace opakují, minulá zkušenost se pomalu stává realitou v přítomnosti.

Někdy se interakce obou partnerů zamotají takovým způsobem, že ani jeden z nich není schopen objevit jejich pravý význam. Až terapie jim umožní zjistit, jak jsou oba ponořeni do svých skrytých pocitů ohrožení a jak si zároveň vytvářejí obranu proti jejich uvědomění. Ve chvíli, kdy dojde k pojmenování pocitů ohrožení, vyplouvá na povrch skrytá úzkost. **Nastává nejdůležitější a nejobtížnější část, kdy je třeba s pozorností ostříže pochopit interakce z minulosti ve vztahu k přítomnosti.**

Tak například žena, která zažila náhlý odchod otce od rodiny a jeho následný nulový kontakt, si asi ve vztazích zjistí, že ji ovládá strach z opuštění. Musí ale přijít na to, že to není její partner, který může za její emoce, když jednou nezavolá. On jen reaktivuje její zranění. Důvodem její úzkosti je raná ztráta, vina, stud či kombinace všeho.

Pokud jsou partneři nezkušení, oba dva si mohou vzájemně ubližovat a potvrzovat ty nejhorší obavy a tím uvíznout v minulosti. Vztah se



pravděpodobně dřív nebo později rozpadne. Pokud ale budou chtít, jejich strachy mohou být vytaženy na denní světlo a budou konfrontovány se současnou vztahovou realitou. Pak je velká šance pro oba, že najdou zásadní kus do puzzle jejich sebeuvědomění a velkou úlevu do dalšího žití. A to nejen v partnerství.

Na závěr bude asi dobré napsat, že se zraněními se musíme vyrovnat sami. Věřit, že nás druhý zachrání, je velká iluze. Není to partner, který nás z toho vytáhne. To bychom se ocitli ve fantaziích herce o zázračném protějšku. Cesta vede přes naše vlastní uvědomění vycházející ze znalosti našeho příběhu. Každé zranění je jiné a vyvolává jiné nevědomé reakce.

Tak například muž, který byl v dětství otcem nadměrně kritizován, bude mít tendenci ve vztahu bojovat, dokazovat svoji pravdu: argumentovat do úmoru, urážet se nebo ponižovat partnerku, a to vše z dětského přesvědčení, že pokud prohraje, není dost dobrý. Možná bude potřebovat projít několik vztahů, než si začne uvědomovat souvislosti, podobnosti svých karambolů, a začne se pokoušet je chápat.

Když proběhne vše dobře, bude dalším a neméně důležitým krokem se naučit své těžce nabyté uvědomění skutečného prožitku a potřeb sdílet s partnerem. Oni totiž neumí číst naše myšlenky, protože nejsou zázrační.

# Temné dědictví

Petr Sakař

*Lidé mají tendenci opakovat životní tragédie svých rodičů. Jak probíhá přenos traumat z generace na generaci?*

Jak je možné, že narážíme na psychické potíže, které se dají jen těžko vysvětlit v kontextu naší osobní historie? Že opakujeme a přežíváme tragické osudy našich předků, s nimiž jsme se třeba ani sami nesetkali?

Transgeneračnímu přenosu se věnují a potvrzují jej výzkumníci i praktici. Například kolegové z Rafael institutu se věnují psychoterapeutické podpoře přeživších holokaust a jejich rodinných příslušníků již ve třetí poválečné generaci. Pečují o traumatizované, kteří peklem koncentráků nikdy neprošli, a přesto (právě proto) psychicky strádají a trpí.

I v běžné praxi není výjimkou setkání s rodinným klanem, ve kterém se až nápadně vyskytuje jeden typ traumatu. Babička přišla o manžela za války, její dceři manžel utekl za hranice a už se nikdy nevrátil, a vnučka právě přichází k psychologovi se zoufalou snahou zachránit rozpadající se vztah s manželem, který si našel milenkou a chce se nechat rozvést. Pod jednou střechou žijí tři opuštěné ženy a společně vychovávají čtvrtou, která ještě nezačala chodit do školky. Může to být jen náhoda?

- Ve filmu se můžeme s vyobrazením tohoto tématu setkat také. Příkladem může být Čokoláda.
- V odborné literatuře se tématu věnuje např. **Haydée Faimberg** v knize *Narcistický rodič a střet generací* nebo **Alice Millerová** v knize *Dětství je drama. Hledání cesty k pravému já*.

## Jak přenos traumatu probíhá

Jde o stejnou psychickou dynamiku, která funguje i mimo oblast traumatu. Dítě se v průběhu výchovy identifikuje se vším, co mu rodič na vědomé i nevědomé úrovni komunikace nabízí, trauma nevyjímaje. Naše psychika je vždy do značné míry odrazem psychiky našich rodičů a dalších blízkých osob. Naši blízcí přitom čerpali od svých rodičů a ti zase od svých. Můžeme uvažovat o jakési sociální dědičnosti.

Maminka, která je vnitřně zasažená ztrátou, přestože se jí vědomě snaží před dítětem nebo nevědomě i před sebou (obraný mechanismus disociace) ukrýt, mimovolně vysílá signály, které se dítě snaží vřadit do své zkušenosti s nejdůležitější osobou dosavadního života.

Přijaté sdělení může být následující: *něco zlého se stalo, ale nesmí se o tom mluvit, protože je to příliš strašné a bolavé.* To něco má co do činění se smutkem a psychickou bolestí a je to tak děsivé, že to ani maminka neunes. Dítě přijímá do svého nitra nejasnou, a přesto naléhavou zprávu: *něco zlého se stalo* (původní trauma), a jeho další životní směřování a počínání může být touto událostí, o které ale nic neví, i nadále ovlivňováno.

Děje se tak především tehdy, když rodič – nositel původního traumatu nebo zprávy o něm po předchozích generacích, toto trauma psychicky nezpracoval. Samozřejmě můžeme připočítat i jednoduché učení se od rodičů a jejich nápodobu, ale mechanismus učení podle mého názoru není dostatečný pro vysvětlení toho, co se ve vnitřním světě dítěte odehrává.

V psychoanalytické literatuře se v souvislosti s transgeneračním přenosem traumatu zmiňují dvě psychické obrany:

- projektivní identifikace (termín **Melanie Kleinové**)
- a identifikace s agresorem (termín **Anny Freudové**, resp. **Sándora Ferencziho**).

Psychické obrany mají jediný úkol – ochránit nás před nesnesitelnými psychickými prožitky.

### **Jak děti trpí rozvodem**

První mechanismus můžeme pozorovat například u dětí rozvodem traumatizovaných rodičů. Rodiče se v důsledku svého utrpení (které má nezřídka kořeny v jejich dětské zkušenosti s rozvodem vlastních rodičů nebo se ztrátou jednoho z rodičů) upínají na dítě způsobem, který jako by nepatřil dítěti, ale dávno ztracenému rodiči nebo partnerovi.

Snaží se tím zastavit nesnesitelné psychické utrpení, které pro ně představuje ztráta blízkého vztahu. Přestěhují dítě do manželské postele, postaví je na roveň kamaráda-důvěrníka, začnou se o potomka strachovat s pocitem, že je o něj někdo připraví. Na pozadí stojí neuvědomovaný pocit ohrožení, který se v tu chvíli opakuje již poněkolkáté: *blízcí lidé mě nakonec vždy opustí.*

Takový rodič vytváří na dítě nevědomě tlak, aby se s touto **projekcí** (*blízký člověk mě opustí*) **identifikovalo**. Dítě na sebe nahlíží jako na někoho, kdo má v rukou osud svého rodiče a může buď jeho očekávání naplnit (utlačované naléhavou potřebou blízkosti, neseparovanosti rodiče se proti němu bouřit a nakonec od něho odejít), nebo v důsledku přijetí jeho obav za něj převzít odpovědnost a pečovat o jeho blaho tím, že k němu přilne.

Rozhodování o tom, jakým způsobem se s touto projektivní identifikací vyrovná, se odehrávají mimo vědomou kontrolu rodiče i dítěte. To, co je „lepidlem“ takového vztahu, který tito rodiče často charakterizují jako „fixaci“ (*je na mě hrozně fixovaný/fixovaná*), pak není láska, ale úzkost.

Tato úzkost se pak nevědomě přenáší do dalších vztahů dítěte a může se stát „lepidlem“ mimo jiných vztahů i jeho vztahu k vlastním dětem v budoucnosti. Na počátku všeho stojí nezpracované trauma ztráty. Na konci začarovaný kruh naplněný úzkostí a strachem z opuštění a opouštění.

- Příklad najdeme ve filmu Černá labuť

### **Zneužití, nečisté**

Druhý mechanismus můžeme dobře popsat na případech sexuálního zneužívání. Sexuálně zneužitá dítě se může **identifikovat s agresorem** v tom smyslu, že přijme jeho teze o sobě: *jsi nečisté, vinné, úchylné, a proto tě zneužívám; jenom sexuální úsluhou si zasloužíš mou lásku.*

Výsledkem může být dítě, které bude v dospělém věku terčem dalšího zneužívání a nebude schopno chránit ani vlastní děti před tímto rizikem, které bude nutkavě a nevědomě vyhledávat například výběrem nevhodných a rizikových životních partnerů.

V pozadí bude pocit, že jinak než podrobením se druhému si vztah nelze udržet, že pro jiné (méně rizikové) partnery jsem nečistý, úchylný, vinný.

**Identifikace** může být také **souhlasná**. Dítě se ztotožní s implicitní tezí, že silný a mocný je ten, který druhé zneužívá. Nástrojem udržení traumatem poškozené sebeúcty se pak stává zneužívání druhých lidí. Dokladem může být neúměrně vyšší výskyt sexuálního zneužití mezi odsouzenými sexuálními agresory.

- Příkladem ve filmu/literatuře je Millenium Stiega Larssona

### **Pomůže znát rodinnou historii?**

Jistě nám to pomůže. Nejde přitom o hledání „objektivní pravdy“ o své minulosti. To, co v psychoterapii hledáme, prozkoumáváme a analyzujeme, jsou spíše subjektivní zážitky nebo rodinné legendy a naše fantazie s nimi spojené, které jsme v důsledku dalšího vývoje, tlaku sociálního okolí nebo zvnitřněných sociálních norem (svědomí) museli ve své vědomé mysli pozměnit, zatemnit nebo přímo vytěsnit, aby nás neohrožovaly svou intenzitou a charakterem.

Některá traumata jsou natolik intenzivní, že prostě nemohou být myšlena, symbolizována. Taková jsou lidmi znovuprožívána, jako by se stále opakovala. Nemohou „usnout“ v dlouhodobé paměti jako vybavitelná vzpomínka, naopak nás neustále děsí svou živostí. Příkladem mohou být hrůzyplné zážitky z válek, genocidy, dlouhodobého týrání, mučení a zneužívání.

Minulost našich předků v psychoterapii nerekonstruujeme nebo nevyhrabáváme z nánosů času podobně jako archeolog, ale spíše znovu konstruujeme na základě našich stávajících představ.

Cílem je pomoci klientovi najít uspokojivé a smysluplné vysvětlení toho, co se s ním děje a proč. Kolegové z jiných psychoterapeutických směrů by třeba mohli hovořit o hledání příběhu, nebo doplnění celku životní historie.

## Pozvat odpuštění do svého srdce

Aleš Borecký

*Odpouštím-li sobě, přijímám víc svá omezení, zraněnou i zraňující část, dvojroli oběti i viníka.*

Jak můžeme pozvat odpuštění do svého srdce? Možná jsou vstupními dveřmi jak naše touha, tak naše zranění. Bývá to náročná mentální cesta a inspirace může přicházet víc skrze jednotlivé lidské příběhy než skrze psychologická zobecnění.

Odpuštění je vzácnou esencí. Není snadné se k ní dopracovat, není přímým výsledkem volní snahy, nedá se vynutit na druhých ani na sobě. V určitém smyslu je dotykem božského či nadosobního rozměru, nečekanou odpovědí na křivdu – odpovědí jakoby z jiné frekvence, než by odpovídala „pochopitelné“ reakci. Odpuštění není norma, něco, co „by se mělo“. Spíš je to dar a projev svobody. Rodí se skrze soucit a v soucitu, stejně jako soucítění může být plodem odpuštění.

Je asi užitečné rozlišovat mezi malými, středními a velkými křivdami. Podle nich i podle konkrétní osobnosti a dané situace se může lišit přístup v léčení křivd a zranění duše. Na drobné křivdy stačí často odreagovat se, nalézt nový pohled, pustit se svého očekávání, které mohu chvíli prožívat jako zranění.

U největších křivd (vraždy, znásilnění, holocaust apod.) nelze dát uspokojivou a stručnou odpověď, jak odpustit – spíš je pak na místě se pokusit žít dál hodnotný život i přes veškeré zažité zlo, žít s jizvou na duši a možností být určitým svědkem a nositelem vnitřní síly, pokud neztratíme (nebo znovu najdeme) sílu a smysl žít i po velkém zranění. Tyto velké rány se snad mohou stát počátkem otevření se k jinému rozměru života, ale o tom má podle mě právo mluvit jen ten, kdo sám zná takovou tíhu a bolest. Následující podněty se tedy týkají spíše těch „středních křivd“.

## **Zranění není ostuda**

Za jakých okolností můžu cítit, že toužím po odpuštění někomu či něčemu? Možná když jsem už unaven stálým přemýšlením a prožíváním všeho, co se týká křivdy, stavem, kdy se relativně čistá hladina duše zakaluje hořkostí, vztekem, frustrací, kdy chci být osvobozen od toho, co se mi stalo. To nastane většinou tehdy, když projdeme určitou cestou, na kterou nás křivda odhodí. Základ je nepopřít, že jsem (byl) zraněn. Přiznat si zranění není většinou snadné. Může to být doprovázeno pocity studu, zlobou na svůj stud a snahou vyhnout se pohledu na sebe i třeba pomocí agresivních fantazií vůči původci zranění – radši se vnitřně věnuji „viníkovi“ než své bolesti.

Být zraněn však není „ostuda“, naše zraněné reakce jsou přirozené; nejsme-li psychopati, žijeme s očekáváním nějakého jednání a nezraňujícího chování druhých. Přiznáme-li si zranění, je pak třeba se o své pocity postarat a dovolit někomu, aby se dotknul naší rány, truchlil s námi při ztrátě, připojil se k našemu rozhořčení, postavil se za nás a za naše i jakkoli zraněné pocity. (Souhlas s pocity neznamená souhlas s jednáním, které by zraněné pocity iniciovaly.)

Považuji za důležité, aby byl uznán prvek nespravedlnosti, který se s křivdou pojí. Pocit nespravedlnosti potřebuje nějakou „potravu“, uznání svého opodstatnění, jinak se znovu a znovu vrací a připomíná. Někdo potřebuje i určitou satisfakci, byť třeba prožitou jen v představě. Také bych rád zdůraznil, že pokud jsme svobodní, musíme mít na výběr i možnost *neodpuštění*. Předčasně vyzývat k odpuštění může představovat spíš zpomalení tohoto procesu, který proběhne trochu s naší pomocí i trochu sám, pokud pro něj vytvoříme vhodné podmínky.

## **Kouzlo soucítění**

V terapii se to může projevat například opakovanou podporou a zkoumáním *neodpuštějících* pocitů, myšlenek a postojů tak, aby se vyjádřily, dostaly nějaký tvar a mohly ustoupit do pozadí. Terapeut



nebo kdokoli s otevřeným srdcem svým soucítěním ředí hořkost křivd a přispívá tím k opouštění *místa zranění*, aniž je popírá. Odpuštění má v tomto smyslu zásadní vztahový rozměr. Křivda mezi člověkem A a člověkem B se může „vyřešit“ či posunout skrze jiné vztahy.

Každý jsme v síti vztahů a vzájemně se můžeme podpírat a posilovat vazby, které napomáhají schopnosti či ochotě se mentálně pohnout. Podobně i třeba křesťanská spiritualita nabízí paradoxní cestu, když umísťuje křivdy do jiného kontextu – mohu snáz odpustit, jestli jsem sám zažil sílu odpuštění – v křesťanské terminologii *odpouštím ti, protože Bůh stále odpouští mně*. Tento jiný rozměr, místo, ze kterého vidím svou situaci jinak, může nastat tím, že se objeví nové či jiné téma, které přirozeně přestrukturuje vnitřní vnímání a prožívání.

Novou figurou může být například nová láska, která člověka alespoň převede přes most od bolestného rozchodu, nebo i negativní událost, která přinese jiné vnímání významů věcí. Jedna moje klientka dospěla k odpuštění partnerovi skrze smrt jiného blízkého člověka – najednou cítila (nejen věděla), že nechce být na té straně barikády, kde je hořkost a pocit ublížení. Smrt jí kromě bolesti přinesla i dar vidění z jiné perspektivy a vybídla ji k řadě změn.

### **Rozvazování vazeb a křivd**

Koncept *jiného fokusu* se může projevit i tak, že hledám cesty, jak přehodit výhybku z výlučného zaměření na zranění a zraňovatele, a do hlavní role postavím sebe a téma, jak se mohu vnitřně uzdravit. V tomto hledání možná víc pocítím touhu být osvobozený od toho, co se stalo, nebýt k dané události nebo osobě dál tolik vázaný.

Odpuštění je rozvazání vazby, nikoli nějaký morální akt ani charitativní skutek mého dobrého srdce. Odpuštění je také opuštění místa zranění, role oběti, identity toho, kdo byl zraněn. Pro tento posun je tedy třeba mít jinou identitu. Myslím, že je určitá souvislost mezi pevnou identitou a odpouštěním.

Jak se všude uvádí, odpustit není totéž co zapomenout. Něco napovídají i etymologické aspekty jazyků (rozdíl mezi *for-get* a *for-*

*give* by mohl být v tom *dávání* či v češtině *dávání od sebe: od-pouštění*). Oslovil mě výklad mého kamaráda, německého kněze. V němčině je slovo *vina* (Schuld) také dluhem. *Odpuštění viny* (Vergebung der Schuld) je vlastně nevyžadování dluhu, na který bych jinak měl (asi) nárok. Víím, že mi někdo něco dluží, dluh trvá, ale při odpuštění už netrvám na tom, že mi dluh bude splacen – minimálně ne touto osobou. Pouštím své nároky a pokouším se žít v naději, že dosáhnu štěstí jinak, přestože pouštím věci nebo pocity, nebo právě proto, že pouštím a nelpím.

V další fázi, kdy jsou emoce trochu opečovány, je třeba souhry všech vnitřních hráčů. Emocím to může trvat déle, než se zregenerují, ale mohou jim pomoci rozum, vůle, postoje, přesvědčení, víra, odhodlání či jiné vnitřní síly.

Ne každé rozumové uchopení věci je racionalizací: rozum se může spojit se soucítěním se sebou, možná časem i s druhým (*Když někdo ubližuje, může být doopravdy šťastný? Je možné zraňovat druhé a nebýt tím sám poznamenán?*).

Po akutní fázi zasažení křivdou se otevírá možnost lépe poznat sebe sama, vstoupit do oblastí, které nebyly tak zřejmé, když jsem nebyl zraněný, otevřít řadu stínových témat točících se kolem vlastní agrese, moci a bezmoci, strachu apod. Není to snadný pohled, ale je cenný. I křivdy nesou své dary a nebudeme-li je odmítat, můžeme se díky nim učit.

Nakonec se v tomto procesu otevírá možnost jinak uchopit i téma odpuštění sobě, které může být s odpouštěním druhým také svázáno. Odpouštím-li sobě, přijímám víc svá omezení, svou zraněnou i zraňující část, svou dvojroli oběti i viníka, opouštím svůj idealizovaný obraz o svém já i o světě a své iluze. Otevírám se realitě i tajemství. Odpuštění mě přenáší do jiné roviny nebo i etapy mého života.

Můj idealizovaný cíl tohoto procesu reprezentuje obraz soucitného bojovníka s nohama na zemi, s jizvami na rukou i na srdci a s hlavou v nebi. Kdykoli se něco z tohoto obrazu uskutečňuje, mám pocit, že jsem v procesu odpouštění sobě, lidem, životu o malý kousek dál.

Držím palce všem spolubojovníkům na cestě v rozvazování křivd – pro začátek si zkuste odpustit i vlastní neschopnost či nechuť odpouštět a zkuste těmto pocitům naslouchat, co vám chtějí říci a co vás chtějí naučit. Všichni vně i uvnitř potřebujeme soucit.