

Niektorým ranám nerozumie nikto, len ich nositeľ a Boh. Niektoré rany sú príliš hlboké a úplne sa nezahoja po celý život. Niektorých rán sa musíme dotknúť a postarať sa o ne, aby tak mohli byť premenené.

V Cirkvi sa v posledných rokoch pomerne často a veľa hovorí o uzdravovaní zranení či rodových koreňov prostredníctvom modlitby. Vízia rýchlej úľavy od neraz dlhoročnej bolesti, ale aj možnosť urobiť tak bez nutnosti vyhľadať odbornú pomoc a podstúpiť nezriedka náročný a zdĺhavý liečebný proces, môže byť lákavá. Samozrejme, nemožno podceňovať ani spochybňovať obrovský význam Božej milosti v živote človeka trpiaceho fyzickou či psychickou bolesťou. Hojenie rán na duši je však zvyčajne dlhodobým a náročným bojom, ktorý vyžaduje nasadenie neraz i posledných síl. V snahe povýšiť milosť nad prirodzenosť neraz strácame zo zreteľa trpiaceho človeka, ktorý zúfalo túži po uznaní statusu obeť, ale aj práva prežívať bolesť svojich rán bez obmedzení. Nebyť uzdravený určite nemusí byť prejavom slabej viery. Práve naopak, vytrvalé nesenie kríža traumy môže byť tým najsilnejším svedectvom, prostredníctvom ktorého sa človek spája s trpiacim Kristom. O to viac, ak je zranenie súčasťou života zasväteného človeka. Na druhej strane, objasnenie raneného, podoprieť ho na životnej ceste (či už v duchovnom alebo inom povolaní) je jedinečnou evanjeliovou výzvou pre tých, ktorí boli traumatických skúseností ušetrení.

Čo je to trauma?

Predstavte si dieťa, ktoré kráča po ulici so svojimi rodičmi. Zrazu sa spoza zákruty vyrúti auto, v rýchlosti vyjde na chodník a dieťa sa ocitá pod kolesami. Zdá sa, že dieťa je pri vedomí. Malé telíčko je však posiate ranami, odreninami, pravdepodobne má niekoľko zlomenín a tiež ťažký otras mozgu. Rodičia ho postavia na nohy, oprášia ho a zoberú domov. Tam rany vydezinfikujú a ďalej sa správajú, akoby sa nič nedialo. Keďže zlomeniny neboli fixované, viaceré kosti sa zrastú na krivo, po ranách zas ostanú škaredé jazvy. Je pravdepodobné, že i na mozgu ostanú celoživotné stopy zranenia. A dieťa ide životom ďalej. Kráča a snaží sa behať i napriek bolesti. V škole sa ťažko sústreďuje na učenie. Ak sa ho niekto dotkne, je v podstate jedno či ho chce objasniť alebo udrieť, bolesť je rovnaká. A preto sa ľuďom vyhýba alebo na nich reaguje podráždene. Učitelia, deti i vlastní rodičia ho považujú za zlé a neposlušné, bolesť ho sprevádza celým životom. Ešteže existujú rôzne spôsoby, ako ju utlmiť - drogy, alkohol, lieky. Niekedy má veľkú chuť to všetko ukončiť. Nepochopené a nemilované. Dobroprajní veriaci mu radia, aby rany prijal, obetoval či dokonca začal mať rád. Dá sa to vôbec? K lekárovi sa dostane v hodine dvanástej po neúspešnom pokuse o samovraždu. Röntgen odhaľuje skutočnú príčinu bolesti. Nasleduje dlhá a namáhavá liečba, niekoľko operácií, rehabilitácie. Na konci je však svetielko nádeje na lepší život bez bolesti. Tá námaha za to určite stojí. Podobný príbeh prežívajú ľudia s nezahojenými ranami na duši.

Výraz „mám z toho traumy“, prípadne „zranilo ma to“ je pomerne často používaný aj v bežnej komunikácii. Slovo trauma v gréckom origináli znamená rana. Kým v medicínskej

terminológii pod traumou rozumieme predovšetkým zranenie v dôsledku úrazu (odtiaľ názov traumatológia), pojem psychická trauma označuje zranenie psychiky, ktoré je dôsledkom nadmerne zaťažujúcej skúsenosti. Rozhodujúca je pri tom individuálna miera zraniteľnosti konkrétneho človeka. Obzvlášť devastáčny následky zanechávajú traumatické skúsenosti, prežité v detstve a počas dospievania. Ide najmä o týranie, zneužívanie, zanedbávanie, ale aj o nedostatok prejavovaných citov a pozornosti voči dieťaťu. Opakované zraňovanie v najbližších vzťahoch spôsobuje tzv. komplexnú traumatizáciu, ktorá sa prejavuje obzvlášť závažnými negatívnymi zmenami v prežívaní, myslení a správaní, ba dokonca spôsobuje fyziologické zmeny na vyvíjajúcom sa mozgu.¹ Dospelý človek, ktorému dieťa dôveruje, predstavuje v jeho živote významný zdroj istoty a bezpečia, na druhej strane má najväčší potenciál ublížiť mu. Následky takýchto zranení sú omnoho vážnejšie než po iných - jednorazových skúsenostiach (napr. živelná katastrofa, autonehoda).

Môže byť trauma dedičná? Otázka znie ako zdanlivý nezmysel. Samozrejme, existujú ochorenia, v prípade ktorých sú známe genetické dispozície. Vďaka tomu sa neraz vyskytujú v niekoľkých po sebe idúcich generáciách. Ako však možno zdediť niečo, čo sa jednoducho prihodí bez nášho pričinenia? „Transgeneračný“ prenos traumy z rodičov na deti nie je v novej literatúre neznámym pojmom. Až donedávna vedci predpokladali, že genetická výbava, ktorú sme dostali do vienuka pri počatí, je nemenná, i keď jej výsledok ovplyvňujú životné skúsenosti. Najnovšie výskumy ukazujú, že existuje tzv. „nezdedená dedičnosť“. Prežívanie a správanie našich predkov sa môžu zapísať do štruktúry našej DNA. Traumatická skúsenosť rodičov dokáže skutočne zmeniť bunky detí i vnúcat, ktorí jej sami neboli vystavení.² V súčasnosti sú mnohí veriaci oslovení témou uzdravenia rodových koreňov. Vízia možnosti zastaviť sériu negatívnych udalostí či ochorení v rodine je mimoriadne lákavá. Samozrejme, nechceme spochybňovať ani umenšovať hodnotu modlitby. V tejto súvislosti však treba opakovane parafrázovať výrok sv. Tomáša Akvinského. Ak chceme zakúsiť milosť uzdravenia či nadprirodzenú silu, statočne niesť následky traumy, na prvom mieste sa musíme postarať o zranenú prirodzenosť v rozsahu, v akom je to len možné.

Mimoriadne silný zdroj traumatizácie predstavuje sexuálne zneužívanie v akejkoľvek podobe. Spomedzi rozličných foriem násilia voči človeku a osobitne voči dieťaťu spôsobuje najhlbšie a zväčša celoživotné rany. Ursula Wirtz v tejto súvislosti používa výstižnú metaforu „vraždy“ duše. Ide o ťažký útok na ľudskú dôstojnosť, ktorý závažným spôsobom ničí telesnú, duševnú a duchovnú integritu.³ Kým iné formy násilia dušu rania, sexuálne zneužívanie ju priamo zabíja, keďže zasahuje najintímnejšie jadro ľudskej bytosti. Dieťa pritom zvyčajne dostatočne nerozumie tomu, čo sa deje, keďže násilník často nie je agresívny ako napr. pri týraní, avšak vo väčšej miere využíva klamstvo a manipuláciu. Status obete zneužívania je spojený s výraznou spoločenskou stigmu. O tejto téme sa jednoducho nehovorí. V dôsledku toho sa mnohí mylne domnievajú, že sexuálne zneužívanie je zriedkavé a určite sa nedeje v našom blízkom okolí, resp. medzi veriacimi. Žiaľ, opak je pravdou.

Život s ranami

Týranie, zanedbávanie a zneužívanie, ale aj emočný chlad, prípadne závislosti, duševné ochorenia či vážne konflikty medzi rodičmi nenechajú v detskej duši kameň na kameni. Zasahujú pritom všetky oblasti prežívania a správania; telesného a duševného zdravia, oblasť sociálnych vzťahov, duchovný život a prežívanie viery.

Duševné a telesné zdravie. U ľudí s traumou bol preukázaný až 8-krát vyšší výskyt iných pridružených psychických ťažkostí, predovšetkým depresie a úzkostných porúch, ale aj rozličných typov závislostí. Poruchy, ktoré sú následkom traumatizácie, často odolávajú bežnej farmakologickej liečbe. Ak duša nemôže prejaviť svoju bolesť, často prehovorí práve cez telo. Ľudia s traumou častejšie navštevujú všeobecných lekárov, prežívajú telesnú bolesť a majú zhoršenú imunitu. Môžu byť viac náchylní na zmeny srdcovej činnosti, bolesti hlavy, problémy s dýchaním, tráviace ťažkosti či sexuálne dysfunkcie. Veľmi časté sú poruchy spánku.

Zmeny presvedčení o sebe, o iných a o svete. Traumatizovaný človek stráca schopnosť dôverovať ľuďom a svetu, cíti sa bezmocný a bezbranný. Na bezvýznamné podnety môže reagovať prehnane, keďže pri náznaku ohrozenia sa v mozgu „zapína“ poplašný systém rovnako, ako to bolo v ťažkých situáciách, ktorým musel čeliť v minulosti. Ľudia s rozličnými traumatickými skúsenosťami, s ktorými som sa mala možnosť stretnúť, často udávali vágny či generalizovaný pocit viny (som zlý/zlá). Majú pocit, že sú „špinaví“, zlí a hriešni, prípadne nehodní prijať sviatosti, pričom nevedia jasne definovať, čím konkrétnym sa previnili. Vo sviatosti zmierenia je potrebná zvýšená citlivosť spovedníka, keďže obeť nie sú schopné správne diferencovať medzi zlým pocitom zo seba a reálnym previnením.

Posttraumatické príznaky. Ide predovšetkým o znovuprežívanie udalosti, vyhýbanie sa konkrétnym podnetom a tzv. flešbky (záblesky spomienok na traumatický zážitok). Tie sa objavujú ako reakcia na zdanlivo nevinné podnety – pachy, zvuky, dotyky, prejavy intimity, ale aj konkrétne miesta, čas, ba dokonca náboženské prostredie či modlitbu, alebo pasáž zo Svätého Písma (napr. „ako i my odpúšťame našim vinníkom“, „cti otca svojho a matku svoju“). Častým následkom je tiež rôzna miera disociácie. Ide o odpojenie emócií či telesného prežívania, akési „zmrznutie“ v situácii, ktorá nie je nebezpečná, príp. pocity nereálnosti seba a okolitého diania. Prejavuje sa tiež nočnými morami, v ktorých sa zvyknú vyplavovať vo dne potlačené obsahy. Obzvlášť zraňujúce spomienky môžu byť dokonca potlačené a zabudnuté na dlhé roky.

Medziludské vzťahy. Keďže k ublíženiu došlo vo vzťahu, ktorý bol zároveň blízky a dôverný a na druhej strane zraňujúci, rovnako rozporuplné môže byť správanie obeť k druhým a nadväzovanie vzťahov. Môže byť chladný, tvrdý až agresívny, ale aj neistý, príliš opatrný a nedôverujúci. Niekedy môže človek naopak hrať navonok rolu usmievavého muža či láskavej zbožnej ženy (prípadne rehoľníka/rehoľníčky). Keďže okolie nikdy celkom nepochopí

ich prežívanie, môžu sa cítiť osamelí a izolovaní.

Práca. Obeť zneužívania môže mať sklon k perfekcionizmu a workoholizmu. Akoby dokonalým výkonom chcela presvedčiť seba a iných o vlastnej hodnote. Môže ísť tiež o prejav túžby mať niečo pod kontrolou alebo pomôcť sebaočisteniu. Opačným extrémom je výrazne znížený pracovný výkon a apatia, ktoré často súvisia s depresiou.⁴

Duchovný život. Bolestivá konfrontácia s mlčaním Boha v situácii utrpenia môže viesť k deformácii obrazu o ňom. Obeť akoby nedokázala komunikovať s niekým, komu nedôveruje, dôsledkom čoho sú problémy v modlitbe. Veriaci sa môžu usilovať vykompenzovať svoju hriechnosť a nehodnosť snahou zapáčiť sa Bohu praktizovaním viery. Môže ísť o kompulzívne modlenie, rigidné dodržiavanie prikázaní, časté spovede, ale aj nadmerné posudzovanie tých, čo majú iný názor. Aj voľba duchovného povolania môže byť podvedomým spôsobom, ako odčiniť svoju vinu, prípadne sa vyhnúť intimitě. Kláštor môže byť v istom zmysle bezpečným prostredím. Samozrejme, ak je zranenie pomenované a terapeuticky ošetrené, rehoľný život či kňazstvo nemusia byť vylúčené. Rany sa dokonca môžu stať zdrojom väčšej citlivosti a pochopenia pre iných, ako aj tzv. „posttraumatického rastu“ zraneného človeka.

Cesta k uzdraveniu

Už je to nejaký čas, veľa sa zmenilo k lepšiemu a môžem to tu zanechať. Bolesť je tu so mnou stále. Avšak celé roky nebola „iba“ so mnou, ja celá som bola bolesťou.

Keď sú rany príliš hlboké, cesta k uzdraveniu môže byť dlhá, náročná a neraz i celoživotná. Ako pomôcť traumatizovanému človeku a ako sa na liečebnom procese môže podieľať on sám?

Psychoterapia. Ak človek nesie so sebou následky akejkoľvek traumy, ktoré ho obmedzujú v každodennom živote a vzťahoch vrátane vzťahu s Bohom, ak upadá do depresie, úzkosti a beznádeje, ak sa spomienky vracajú, ak sa cíti bezmocný, najlepším riešením je vyhľadať psychoterapeutickú pomoc. Vzťah s terapeutom vytvára bezpečný priestor na prácu s ranami. Príbuzní obeť spravidla nemajú potrebný odstup, sú emočne zaangažovaní a pri snahe pomôcť vyliečiť následky traumy svojpomocne, môže dochádzať k vzájomnému zraňovaniu. Napriek tomu však môžu slúžiť ako súcitní sprievodcovia na dlhej ceste.

Otvorené ucho a srdce. Človek vstupujúci do vzťahu so zraneným blíznym sa nevyhnutne dotýka jeho rán. Môže to byť nepríjemné a bolestné. Dávame mu však tým ten najcennejší dar. Bezpodmienečné prijatie osoby v jej celostnosti, ktoré zahŕňa aj jej zranenia, ťaživú minulosť a bolesť, vytvára optimálne podmienky na liečbu zranení, ktoré vznikli práve vo vzťahoch.

Pravdivosť. Základom pravdivosti je priznanie a pomenovanie všetkých i nepríjemných

emócií vrátane „obávaného“ hnevu. Zranený človek potrebuje vedieť, že ho preto neodsudzujeme, naopak povzbudzujeme ho, aby akékoľvek pocity nepotláčal. Dôležité je tiež pomenovanie toho, čo sa stalo, vrátane správneho označenia obete a páchatela.

Nevhodné poznámky. Keďže zranený človek je mimoriadne krehký, treba sa vyhnúť nevhodným i zdanlivo neškodným poznámkam: „Mal by si sa vzchopiť. – Už to hod' za hlavu. – Nehrab sa v tom neustále. – Skús myslieť pozitívne. – Zameraj sa viac na druhých. – Mal by si odpustiť (niekedy doplnené biblickým citátom).“ Ľudia žijúci s traumou by to radi urobili. Nemusíme im to pripomínať. Namiesto toho by sme mali pri nich stáť, keď to nedokážu. A aké „poznámky sú vhodné“? Niekedy je najlepšie súcitné ticho a spolu-bytie alebo jednoduchá veta. Úžasným príkladom sú slová pápeža Františka obetiam zneužívania: „Boh plače s Vami.“

Nadmerný tlak na odpustenie. Veriaci môžu mať tendenciu nabádať obete k čo najskoršiemu odpusteniu, pričom vôbec nerešpektujú skutočnosť, že nejde o jednorazový akt, ale o dlhodobý proces. Zástancovia čo najskoršieho odpustenia pritom zvyčajne sami nikdy neboli nútení odpustiť extrémne zraňujúci čin. Tlak, ktorý týmto spôsobom vyvíjajú, môže byť zvnútornený. Obete následne prežívajú silnú potrebu odpustiť a prehĺbené pocity viny z toho, že to (zatiaľ) nedokážu. Rýchlym odpustením sa zároveň môžu podvedome vyhýbať náročnej therapeutickej práci; dúfajú, že to bude skratka k uzdraveniu.⁴ Lepším riešením je vzdať sa akéhokoľvek posudzovania a dať obeti najavo, že má právo prežívať aj negatívne emócie. Len tak sa dokáže postupne vydať na cestu uzdravenia, na ktorej sa môže dostaviť odpustenie.⁵ Nikto nemá právo súdiť rýchlosť ani výsledok tohto procesu. Ak by niekto po ťažkom úraze nešiel na nedelňú sv. omšu, azda nikto by ho nedokázal obviňovať z ťažkého hriechu. Čo keby sme boli podobne zhovievaví aj v prípade ľudí po vážnom úraze duše?

Písanie. Každá forma vonkajšieho vyjadrenia vlastnej bolesti má zmysel. Nemusíme mať literárne nadanie, avšak z negatívnych zážitkov, pocitov a myšlienok sa skutočne možno „vypísať“. Výskumy poukazujú na vysokú efektivitu terapeutického písania. Traumatizovaný človek si takto nanovo skladá vlastný rozbitý príbeh a dáva mu zmysel.

Modlitba žalmov. Zranení ľudia majú často problém vyjadriť svoje prežívanie. Práve modlitba žalmov im môže ponúknuť neraz chýbajúce slová. Viaceré žalmy obsahujú základné prvky, ktoré sú dôležitou súčasťou procesu uzdravenia z traumy. Ide najmä o otvorené vyjadrenie vlastného bolestného prežívania, obnovenie zmyslu pre spravodlivosť a oživenie nádeje do budúcnosti.⁶ Žalmy môžu byť súčasne výborným prostriedkom na vyjadrenie potláčaného hnevu (napr. žalm 109). Trpiacim ľuďom sa príliš pozitívne motivačné citáty z Písma môžu javiť vzdialené, kým nárek vracia hlas umlčanému srdcu.

Ako hovoriť jazykom Boha

Pápež František v jednom zo svojich listov pripomína, že bolesť traumatizovaných bratov a sestier je i našou bolesťou. Preto by sme k nej nemali byť ľahostajní. Pápež ďalej upozorňuje, že náš životný štýl je často v rozpore so slovami Máriinho chválospevu, ktorý ticho zaznieva naprieč históriou: „Ukázal silu svojho ramena, rozptýlil tých, čo v srdci pyšne zmýšľajú. Mocnárov zosadil z trónov a povýšil ponížených. Hladných nakrmil dobrotami a bohatých prepustil naprázdno (Lk 1, 51 - 53)“.⁷ Ľudia s akýmkoľvek zranením by vždy mali mať dôležité, ba dokonca popredné miesto v Cirkvi i v srdciach ostatných veriacich. „Súcit je jazykom Boha,“ pripomína pápež v inom príhovore. Ak si ho osvojíme, je pravdepodobné, že sa s ním dokážeme porozprávať, keď sa raz uvidíme z tváre do tváre.

1 Kliethermes, M., Schacht, M., Drewry, K. (2014). Complex trauma, *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23, 2, 339-361.

2 Curry, A. (2019). Parents' emotional trauma may change their children's biology. Studies in mice show how, July 18, <https://tinyurl.com/dtnx5ds3>.

3 Wirtz, U. (2008). *Vražda duše*, Praha: Portál.

4 Karkošková, S. (2014). Obete sexuálneho zneužívania detí medzi nami. Velký Šariš - Kanaš: Ascend.

5 Pollock, A. (2016). *Why I Don't Use the Word 'Forgiveness' in Trauma Therapy*, GoodTherapy, Jan 20, <https://tinyurl.com/y68m2afk>.

6 Dickie, J.F. (2019). Lament as a Contributor to the Healing of Trauma: an Application of Poetry in the Form of Biblical Lament, *Pastoral Psychology*, 68, 145-156.

7 Pope Francis (2018). Letter of His Holiness Pope Francis, Aug 20, <https://tinyurl.com/h8tsk9>.

Jana Vindišová

Článok bol publikovaný v časopise [Zasvätený život 02/2021](#).

The post [Keď sú rany príliš hlboké: \(zasvätený\) život s traumou](#) appeared first on [Zasvätený život](#).

(Zamyslenie zo stránky zasvatenyzivot.sk.)