

## Kedy vyhľadať manželský / párový counseling

Takmer každému páru môže counseling prospieť. Dôležité je však určiť si, v akej oblasti je táto pomoc potrebná. Skúsenosť každého páru s counselingom je jedinečná a odvíja sa od ich situácie. Medzi spoločné ciele manželského counselingu patria:

- zlepšenie komunikačných zručností v riešení konfliktov a predchádzanie budúcim hádkam;
- prekonanie ťažkých prekážok v manželstve, ako je stres alebo nevera;
- vytvorenie zdravej rovnováhy medzi povinnosťami a spoločne stráveným časom;
- diskutovanie o nezhodách v otvorenom prostredí bez odsudzovania;
- vyjadrenie svojich myšlienok a pocitov a záujem o obavy svojho manžela/manželky,
- získanie individuálnych usmernení na riešenie sporov;
- uzavretie minulých udalostí, ktoré naďalej ovplyvňujú manželstvo;
- obnovenie dôvery a posilnenie vzájomného puta.

Ciele manželského counselingu sa môžu medzi párami líšiť, základný motív však zostáva rovnaký: zlepšiť vzťah a posilniť záväzok voči partnerovi. Counseling môže byť preventívny alebo reaktívny. Hoci je prospešný pri riešení aktuálnych konfliktov, ešte užitočnejší je pri prevencii tých budúcich. Keď partneri zlepšia svoju komunikáciu, môžu svoje myšlienky vyjadriť nekonfliktným spôsobom. Spory sa začínajú ako diskusie a vďaka poznatkom získaným cez counseling ich môžu partneri udržať v tomto štádiu bez deštruktívneho eskalovania.

Riešenie manželských problémov je náročné, nakoľko problémy sú zvyčajne vzájomne prepojené a jeden problém súvisí s iným problémom alebo je jeho príčinou. Pár môže mať napr. sexuálne problémy, pretože manželka má pocit, že nie je rešpektovaná, čo brzdí jej sexuálnu túžbu.

Okrem toho zdanlivo jednoduchý problém môže byť v skutočnosti dôsledkom oveľa väčšieho problému. Dá sa uviesť napríklad manžel, ktorý nevynáša odpadky, keď ho o to partnerka požiada. Takýto problém by mal byť ľahko riešiteľný. Stačí vyniesť odpadky a problém je preč. Zvyčajne to však nie je také jednoduché, pretože jadrom manželských problémov sú často intenzívne emócie. V uvedenom príklade môžu existovať emocionálne dôvody, ktoré ho vedú k nevynášaniu odpadkov. Možno si myslí, že sa k nemu manželka správa ako k dieťaťu alebo že ho príliš kontroluje a nevynášanie smetí je jeho pasívno-agresívnym spôsobom pomsty. Aj keď sa k tomu nakoniec možno dostane, jeho nevôľa sa pravdepodobne objaví v iných interakciách s manželkou. Manželka v sebe môže držať hnev, pretože ho musí neustále žiadať, aby vyniesol odpadky, a to v nej vyvoláva pocit, že ju jednoducho nepočúva.

Uvedomenie si úlohy emócií je dôležitým krokom k zlepšeniu mnohých vzťahov. Riešenie akéhokoľvek problému si vyžaduje, aby sme sa zaoberali emóciami, ktoré za problémom stoja. Bohužiaľ ani to, že vidíme emocionálne pozadie problému, ešte nevedie k jeho riešeniu. Problémy môžu byť všadeprítomné a tak je ťažké vedieť, ako postupovať. Navyše, mnohé z problémov sú zakorenené a stali sa z nich zvyky. Štýly interakcie s partnerom si vytvárame už na začiatku vzťahu, často ešte pred uzavretím manželstva. Keďže sa stali zvykom, môže byť ťažké rozpoznať ich ako potenciálne problémy a teda aj ťažké ich napraviť. Problémy môžu začať ako malé, časom však môžu eskalovať, ak sa neriešia efektívne. Drobné nepríjemnosti sa môžu zmeniť na veľké zdroje nevôle a hnevu. Tie potom môžu zahmlievať to, ako sa partneri navzájom vnímajú, a infikovať ďalšie rozmery vzťahu.

Keď sa manželstvá dostanú do tohto štádia, pocity bezmocnosti partnerov môžu byť frustrujúce, ak nie priamo deprimujúce.

Predtým, ako pristúpia k rozvodu, mnoho párov vyhľadá externú pomoc, zvyčajne však až vtedy, keď je vzťah na pokraji síl. Je neskoro, ak jeden alebo obaja partneri sú už minimálne jednou nohou za dverami.

Čítanie včasných varovných príznakov je pre manželstvo dôležité. Manželský counseling má oveľa väčšiu šancu na úspech, ak pár nebude čakať, kým vzťah bude na pokraji síl, alebo nechá problémy vyhnúvať, čo ovplyvňuje celkový negatívny pohľad na partnera.

## Znovuobjavenie manželstva

Viac ako polovica párov nezlyháva len v manželstve, ale aj v rozvode. Stále sa rozvádzame vo vysokom počte a zdá sa, že sa z toho nepoučíme: 60 percent druhých manželstiev tiež zlyháva. Po tom, ako sa postavíme zoči-voči zlyhaniu, osušime slzy a vysvetlíme to všetko deťom, stále nevieme, ako vytvoriť fungujúce vzťahy.

Ak sa teda nepoučíme z vlastných neúspechov, je možné poučiť sa z úspechov iných? Viacero výskumníkov dlhodobo zaoberajúcich sa manželstvami sa zameriava na to, aby zistili, vďaka čomu tie dobré fungujú.

Teoretické koncepty vzťahovej dynamiky v dlhodobom partnerstve hovoria o viacerých štádiách vývoja smerom k intimitě a vzájomnosti. Každá z týchto etáp predstavuje špecifické výzvy pre rozvoj jednotlivca a páru. Hoci je vývoj predvídateľný, rozhodne nie je plynulý. Dĺžka manželstva nie je rozhodujúca pokiaľ ide o to, v akých problémoch sa pár môže potácať; niektorí môžu zostať zaseknutí na jednom probléme celé desaťročia. Vývoj neprebíha lineárne od jedného štádia k ďalšiemu; je skôr cyklický. Keď je pár v ktoromkoľvek bode zasiahnutý stresom, môže sa vrátiť do skoršieho štádia. Všetci však v určitej etape čelia bojom o moc a ani tí najlepší sa podľa viacerých autorov nedočkajú úsvitu vzájomnosti - zrelej podpory a intimity - skôr ako po 10 až 15 rokoch.

Dôležitými ukazovateľmi jednotlivých štádií sú emocionálne motívy a vzorce interakcie. Napríklad v prvom štádiu – v romantickej fáze - sa manželskí partneri navzájom vnímajú ako dokonalí a identickí. To je potrebné na rozvoj pocitu spolupatričnosti a dôvery v oddanosť toho druhého. Keď sa však objavia obnovené kariérne ciele alebo náznaky záujmov mimo vzťahu, čo je nevyhnutnou fázou, druhý partner to môže vnímať ako zradu. Úlohou je potom vydať sa po trnistej ceste akceptovania odlišnosti ako posilnenia vzťahu.

Podobne v ďalšej fáze páry prežívajú individuálne zmeny ako sklamanie, úzkosť a pochybnosti o sebe: postoj "Čo je so mnou?". Ich spoločnou úlohou je vytýčiť zreteľnú hranicu medzi sebou ako osobou a zvyškom sveta, ktorý do nej zasahuje.

V nasledujúcich fázach, keď sa záujmy partnerov rozchádzajú a vyvíjajú nezávisle, predchádzajúce snahy o prispôbenie sa teraz padajú na úrodnú pôdu. Typicky sa každý z nich snaží kontrolovať toho druhého a vzniká boj o moc s obviňovaním. Nielenže sa na ničom nedohodnú, ale majú pocit, že stratili vzájomné spojenie. To ich môže vystrašiť, ale skôr sa boja poľaviť v obrane, aby ich ten druhý neovládal. V týchto fázach je potrebná nielen schopnosť rozpoznať rozdiely, ale aj nájsť nové spôsoby, ako o nich diskutovať, ako sa vyjadriť bez toho, aby sme toho druhého dostávali do tlaku.

Tieto scény sa môžu opakovať roky, dokonca desaťročia, keď obaja partneri opakujú vzorce správania prevzaté od rodičov. Taktiež je potrebný čas na nájdenie si stratégií na prelomenie takýchto zakorenených vzorcov. Pomoc v týchto fázach môže mať viacero podôb: hľadanie spôsobov priameho sebaujadrnenia a označovania pocitov, výroky, ktoré sa začínajú slovami „cítim“, a nie „on/ona vždy robí...“ - a prehodnotenie, ktoré postoje a správanie je vhodné zachovať a ktoré odložiť.

V ďalšej fáze môže jeden alebo druhý pociťovať nutkanie utiecť zo vzťahu. „Chcem mať čas pre seba“ a „potrebujem priestor“ sú typické výroky, ktoré vyjadrujú nespokojnosť. Niekedy práve dočasné odlúčenia sú dobré, ak partnerom umožnia „zistiť kto som a čo chcem“.

Jeden z manželov si však v tomto období môže hľadať iných partnerov alebo sa aktívne zapájať do aféry, čo je vo väčšine prípadov odvádzanie pozornosti od skutočného problému, a to potreby nájdenia a naplnenia seba samého. Ďalší vzťah len presúva pozornosť z vlastnej potreby na potreby niekoho iného.

Ak páry prežijú tieto boje o moc a o seba samého, potom vstúpia do ďalšieho štádia - siahania po intimite a jej zdieľaní. Vtedy si uvedomia, že sa môžu rozísť a znovu spojiť bez toho, aby túto identitu stratili.

Pohľad na manželstvo ako na proces, ktorý sa odvíja vo fázach, robí oveľa viac, než len napovie sprievodcom a terapeutom, ako pomáhať. Dáva párom dôvod na nádej aj uprostred utrpenia, zbavuje ich časti úzkosti z toho, že nie sú šťastní práve teraz a ponúka im program na riešenie ich problémov. Okrem toho poskytuje párom realistickú perspektívu, že vzťahy nevznikajú zo dňa na deň, ale potrebujú čas. A pomáha ľuďom vzdať sa predstavy okamžitého uspokojenia. Napovie im, že je potrebné prejsť fázami a byť otvorení zmenám, ktoré pomáhajú dotvárať partnerský vzťah.

Je samozrejmosťou, že žiadne manželstvo nemôže byť v priebehu rokov neustále šťastné. Osobný vývoj každého z partnerov a bežné životné udalosti si vyžadujú neustále prispôsobovanie sa, a to tak individuálne, ako aj v páre. Kľúčovým faktorom pri prechádzaní jednotlivými fázami sa javí byť „konštruktívna hádka“. Mnoho ľudí sa domnieva, že príčinou manželských problémov sú rozdiely medzi partnermi a problémové oblasti, ako sú peniaze, sex alebo deti. Kvalita komunikácie páru je jedným z najlepších predpokladov zvládania kríz, nie rozdiely sú dôležité, ale to, ako sa tieto rozdiely a problémy riešia.

## **Umenie hádať sa**

Páry, ktoré dokážu riešiť problémy, keď sa objavia, majú najväčšiu šancu na úspešné manželstvo. Problémy na začiatku manželstva sa časom skôr zhoršujú, než aby sa zlepšovali. Namiesto toho, aby páry vnímali rozdiely a konflikty ako znak nekompatibility, mali by sa naučiť ich vnímať ako príležitosť pre rozvoj zručností, ktoré môžu využiť po zvyšok trvania svojho vzťahu.

Problémom je, že mnohé páry nemajú príležitosť naučiť sa potrebné komunikačné zručnosti a zručnosti riešenia problémov. Tých pár, ktorým sa to podarilo, malo to šťastie, že vyrastali medzi rodičmi, ktorí ich mali. A hoci sa tieto zručnosti dajú naučiť, v ideálnom scenári by bolo vhodné, aby sa ich páry naučili skôr, než sa objavia problémy. Páry sú viac motivované pracovať na problémoch, keď sa im darí, než keď je vzťah v troskách. Okrem toho si väčšina párov na začiatku vzťahu vytvorí vzorce reakcií, ktoré ako škupiny okolo nich stvrdnú a je ťažké ich zmeniť. Hovoríme hlavne o hneve, odpore či depresii.

Reakcie na konflikt by mali byť prvou líniou v manželskom counselingu. Ale nestačia len vyjednávacie zručnosti. Zručnosti konštruktívneho hľadania sa je potrebné naučiť sa v kontexte konkrétneho vzťahu.

Niektorí výskumníci sa domnievajú, že muži majú väčšie problémy so zvládaním konfliktov ako ženy, čo je dôsledkom rodových stereotypov a najmä fyziológie. Podľa nich tvárou v tvár vzťahovému konfliktu sa muži stiahnu, vyhýbajú sa očnému kontaktu, držia strnulo krk a neposkytujú obvyklé odpovede poslucháča. Keď sa manžel postaví do pozície kamennej steny, komunikácia sa končí a manželská spokojnosť prudko klesá. Najprv sa fyziologicky stiahne, neskôr sa stiahne aj emocionálne. Začína byť zahľtený manželkinými emóciami a vyhýba sa akýmkoľvek konfliktom s ňou. Ona na to reaguje tým, že sa ho snaží znovu zapojiť- Napreduje, keď sa on stiahne, čím sa vytvára stupňujúci sa vzorec hnevu a frustrácie. Ak sa však manželka bráni tým, že sa stiahne, potom pár v podstate vedie oddelené, paralelné životy a žije na dvoch koľajach, ktoré sa neskrížia.

### **Zdôrazňovanie pozitívneho**

Aj keď osvojenie si lepších metód zvládania konfliktov môže byť pre šťastie nevyhnutné, nestačí na jeho zabezpečenie. K dobrému manželstvu patrí ešte niečo viac, a to, ako ukazujú štúdie, je celá rada emócií, prejavov náklonnosti, ktoré udržiavajú pár na vysokej úrovni spokojnosti. Manželský konflikt sám o sebe nie je pre manželstvo deštruktívny, ak zahŕňa aj pozitívne reakcie, ako sú humor, pozitívne riešenie problémov, súhlas, empatia a aktívne nedefenzívne počúvanie.

Komunikácia láskyplných postojov, potvrdenie seba samého bezpodmienečným súhlasom zo strany partnera prostredníctvom neverbálnej komunikácie je v manželstve také silné, že prináša pozoruhodnú transformáciu, a to prispôsobenie. Takto sa obaja priblížia k najvnútornejšiemu ideálu partnera či manželky/manželky. Ak je človek prijímaný taký, aký je a začne robiť veci po svojom, naplno prežíva svoju identitu a zvyšuje osobnú spokojnosť.

Takýto model manželstva, ktorý vníma vzťah ako dynamický proces konštruovania spoločnej reality konflikt vníma ako hlavnú arénu manželskej komunikácie a vyjednávania o vzťahu. Štýly riešenia konfliktov sú veľmi dôležité a dobré štýly sa dajú naučiť aj pomocou counselingu. Čím skôr, tým lepšie.

## **Problémy komunikovať svoje pocity v páre**

Vo vzťahoch sa často stretávame s dvoma ľuďmi, ktorých spôsoby zvládania emócií sa veľmi líšia. Ľudia, ktorí emócie prejavujú navonok a ľudia, ktorí sa so svojimi emóciami stiahnu dovnútra, môžu mať problém nadviazať kontakt alebo udržať vzájomnú efektívnu komunikáciu.

Konkurenčné potreby a odlišné stratégie regulácie emócií môžu spôsobiť, že partneri si psychologické schopnosti prežitia nesprávne vysvetlia ako osobné útoky alebo opustenie. Táto priepasť v komunikácii sa často znásobuje, ak jeden alebo obaja partneri trpia alexitýmiou.

V preklade slovo „alexitýmia“ znamená „emócie bez slov“. V podstate to znamená, že jedinec s ňou má problém pochopiť, spracovať alebo opísať svoje emócie.

Alexitýmia slúži ako dočasná, aj keď dôkladná obrana pred emocionálnou bolesťou, pri ktorej človek potláča vedomé prežívanie utrpenia. Typické emocionálne fungovanie sa obnoví, keď stresor alebo hrozba ustúpia alebo keď si osoba vyvinie sofistikovanejšie zručnosti zvládania náročných situácií.

Alexitýmia môže viesť k neistým štýlom pripútania v romantických vzťahoch dospelých, keďže deti, u ktorých sa vyvinula alexitýmia, mohli mať rodičov, ktorí boli ambivalentní, odmietaví alebo citovo nedostupní.

Alexitýmia sa môže u rôznych ľudí prejavovať rôznorodou konšteláciou príznakov. Medzi najčastejšie indikátory patria:

- ťažkosti s reguláciou emócií vo všeobecnosti;
- zvýšené ťažkosti so vzrušením a reguláciou emócií v intímnych vzťahoch;
- využívanie stratégií dištancovania sa alebo odrezávania sa;
- ťažkosti s udrжанím súladu s vlastnými hodnotami a presvedčením;
- zvýšená preferencia autonómie;
- strach z emocionálnej intimity;
- ťažkosti s vyjadrovaním svojich pocitov voči sebe alebo iným ľuďom;
- potlačené emocionálne vyjadrovanie;
- nedostatok vnútornej predstavivosti;
- trápenie sa v spoločenskom prostredí;
- chronická negatívna nálada;
- obmedzená schopnosť empatie.

Výskumy naznačujú, že alexitýmia sa vyskytuje častejšie u mužov ako u žien. Zatiaľ čo pohlavie je jasné pri narodení, rod je sociálny konštrukt. Mnohí muži sa už v ranom veku naučia pravidlám toxickéj maskulinity, teda dominancii, súťaživosti, agresii a stoickosti. Do dvoch rokov sú chlapci v porovnaní s dievčatami zvyčajne menej verbálne expresívni. Možno v dôsledku socializácie sú chlapci do štyroch rokov menej tvárovo expresívni v porovnaní s dievčatami rovnakého veku. Vrstovníci a iní muži v škole, rodine a priateľských skupinách môžu posilňovať pravidlá mužskosti a šikanovať chlapcov, ktorí ich nedodržiavajú. Zo strachu, aby neboli považovaní za málo mužných, je potrebný prehnaný zmysel pre emocionálne potláčanie, aby neriskovali vylúčenie z klubu mužov.

Rodiny, ktoré zachovávajú tradičnejšie alebo rigidnejšie očakávania rodových rolí, majú tendenciu odrádzať synov od vyjadrovania zraniteľných emócií a zároveň podporovať takéto vyjadrovanie u svojich dcér. Hoci socializácia mužských rodových rolí nemá korene v priamej vzťahovej traume, učí chlapcov potláčať emócie a popierať pocity zraniteľnosti, pasivity alebo nehy. Dalo by sa predpokladať, že takéto konanie môže vyvolať značné emocionálne utrpenie a zároveň zbaviť chlapcov schopnosti rozpoznať, pomenovať a konštruktívne vyjadriť svoje emócie.

Hoci táto črta nie je „normálna“, stala sa „normalizovanou“ vďaka posilňujúcej povahe performatívnej maskulinity, ktorá vyžaduje stoickosť. Tieto potlačené pocity sa potom môžu prejaviť ako hnev, keďže agresia je v rámci tradičnej mužskosti sankcionovaným prejavom emócií.

Vzhľadom na posilňujúce naratívy stoicizmu a individualizmu nie je prekvapujúce, že muži majú tendenciu používať stratégiu odrezania sa od sveta, aby zvládli svoje emócie. Pokiaľ ide o pripútanosť, uvádza sa, že u mužov je vyššia prevalencia vyhýbavej pripútanosti ako u žien, pretože sa učia minimalizovať svoje potreby pripútanosti, aby neboli vnímaní ako slabí alebo nemužní.

## Vplyv na pár

Vo vzťahu predstavuje alexitýmia množstvo výziev, ktoré sa zvyraznia, ak sa spájajú s rigidnými očakávaniami rodových rolí, ak vo vzťahu existujú. Túžba jedného z partnerov spoluregulovať pocity s partnerom sa môže partnerovi s alexitýmiou zdať zdrvivá alebo ohrozujúca. Partner s alexitýmiou nielenže má problém identifikovať, vyjadriť alebo rozlíšiť svoje emócie, ale často je tak zahľtený úlohou premýšľať o svojich pocitoch, že to vyvoláva emocionálne a vzťahové odrezanie.

Partner s alexitýmiou má najväčší sklon k autoregulácii, tendencii regulovať emócie bez zapojenia druhých. Môže mať tiež problém byť empatický k partnerovi, ktorý môže byť emocionálne oveľa expresívnejší a pre útechu potrebuje koreguláciu.

Ukazuje sa, že alexitýmia má negatívny vzťah k fyzickej náklonnosti, ako aj ku kvalite a spokojnosti pociťovanej vo vzťahu. Keď trpí jeden alebo obaja partneri neriešenou alexitýmiou, páry môžu mať problém cítiť sa bezpečne, byť vypočuté alebo videné a môžu mať ťažkosti pri vytváraní pocitu zmyslu, ochrany a spojenia. Deficity v emocionálnom vyjadrovaní, komunikácii, spojení a regulácii predstavujú priamu hrozbu pre bezpečné fungovanie páru.

Emócie sú biologickým imperatívom nevyhnutným pre prežitie. Emocionálne uvedomenie a inteligencia sú evolučnými stratégiami, ktoré sa dajú naučiť, a to aj v neskoršom veku. Práca na dekonštrukcii obmedzujúceho sebavyjadrenia, ktoré vyžaduje rigidná maskulinita, umožňuje mužom prežívať celú škálu vlastných emócií. Muži si zaslúžia byť videní a ich emócie byť potvrdené bez toho, aby bola spochybňovaná ich mužnosť.

V tejto snahe môže pomôcť individuálny counseling, ktorý mužov (aj ženy) naučí zručnostiam regulácie emócií, ktoré im pomôžu stať sa silnejšími komunikátormi. Párový counseling môže pomôcť zbližiť partnerov a vrátiť ich do súladu so spoločnými vzťahovými cieľmi. Rozvíjanie vzájomného porozumenia a zručností ako účinne napĺňať potreby toho druhého sú oslobodením, ktoré partneri potrebujú, aby sa vymanili z izolujúcich vzorcov sebaobranu.

## **Zotavovanie sa z traumy**

Nie každý, kto prežije traumatický zážitok, je ním poznačený. Ľudská psychika má obrovskú schopnosť zotaviť sa. Zotavenie sa z traumatického zážitku si vyžaduje dôsledné spracovanie bolestivých emócií. Traumatické pocity nemožno potlačiť, ani na ne zabudnúť. Ak sa s nimi nezaobráme priamo, nepríjemné pocity a znepokojujúce udalosti sa v priebehu života opakovane prehrávajú a vytvárajú stav známy ako posttraumatická stresová porucha.

Nech už ľudia potrebujú zmobilizovať akékoľvek vnútorné zdroje na zotavenie, sami túto úlohu väčšinou nedokážu splniť. Pri zotavovaní sa z hlbokého stresu existujú štyri základné fázy a prechod cez všetky štyri štádiá je pre zotavenie nevyhnutný.

### **Prvá fáza: Prelomenie bludného kruhu**

Ak preťažíme elektrický systém príliš veľkým množstvom energie a stimulov, aktivuje sa istič a všetko sa vypne. Ľudský nervový systém je ako elektrický systém. Keď je preťažený príliš veľkou stimuláciou a príliš veľkým nebezpečenstvom ako pri traume, tiež sa vypne len na základné funkcie. Opisujeme ho ako pocit otupenia, šoku alebo vnútornej smrti.

Vypína sa šťava. Z intelektuálneho hľadiska strácate väčšinu mozgovej kapacity, a preto by sme „v zóne traumy“ nemali robiť rozhodnutia. Emocionálne necítíme nič.

Fyzicky sa vypnú všetky systémy a človek funguje na základoch. Zaujímavé je, že fyzické príznaky, ktoré boli predtým výrazné, počas tohto obdobia často zmiznú. Bolesti chrbta, migrény, artritída, dokonca aj akné.. Keď sa následne zotavenie z traumy skončí, fyzické príznaky sa vrátia.

Keď sa systém začne zotavovať a zvládne trochu viac stimulácie a energie (ľudský systém je predurčený na to, aby sa snažil zotaviť a hľadať rovnováhu), pocity sa začínú vracieť.

### **Druhá fáza: Návrat pocitov**

Väčšina ľudí nezažila takú primárnu traumy, aby museli navštíviť profesionálneho poradcu; môžu pracovať na svojich pocitoch zapojením blízkeho okolia. Robia to tak, že rozprávajú svoj príbeh, aj niekoľkokrát. Potrebujú vyrozprávať všetky detaily. To je prostriedok, ktorým začínú rozptyľovať pocity úzkosti spojené s ich spomienkami.

Čím viac sa tieto pocity dajú podporiť, tým lepšie. Čím viac cítime, tým viac sa uzdravujeme.

Vyjadrenie pocitov môže mať rôzne formy. Pre väčšinu ľudí môže byť tou najjednoduchšou formou rozprávanie. Iní však možno budú potrebovať písanie, alebo kreslenie. Nech už svoje príbehy vyrozprávajú akokoľvek, my ostatní máme povinnosť ich počúvať.

Často je užitočné skutočne sa vrátiť na miesto diania traumy. To umožňuje niekomu, kto bol priamo zasiahnutý, emocionálne prežiť udalosť a pochopiť jej realitu. Táto priama skúsenosť môže stimulovať návrat citov. Návšteva miesta však nie je pre každého. Pre niektorých je totiž príliš znepokojujúca. Iní môžu potrebovať podporu blízkych, aby sa mohli na miesto vrátiť.

### **Tretia fáza: Konštruktívna akcia**

Ľudia sú nútení v tejto fáze konať a meniť veci k lepšiemu aj v tých najmenších detailoch. Konanie obnovuje pocit kontroly a priamo pôsobí proti pocitu bezmocnosti, ktorý je identifikačným znakom traumy.

Spôsobov konania je mnoho. Môžeme napísať list záchranárom. Môžeme darovať krv. Môžeme vyrobiť pohľadnicu pre tých, ktorí stratili svojich blízkych. Môžeme vyvesiť vlajku, ak to pre nás niečo znamená, alebo prispieť napr. Červenému krížu. Môžete pomôcť človeku, ktorý sa vymkol spod kontroly, aby sa počas krízy viac uzemnil.

Urobíme všetko, čo môžeme, nikdy však nepredpokladajme, že akékoľvek gesto je príliš malé. V situácii, ktorá je zdrvujúca, sa nepúšťame do veľkých vecí. Ideme po tom, čo je nám najbližšie a kde môžeme niečo zmeniť. Konštruktívnym činom môže byť písanie o zaťažujúcom zážitku alebo vytvorenie nejakého umeleckého diela o ňom.

Druhá a tretia fáza spolu úzko súvisia. Ak chceme napredovať, cítime a konáme. Nemôžeme robiť jedno alebo druhé. Konanie a cítenie sa stávajú motorom, ktorý nás poháňa vpred.

### **Štvrtá fáza: Reintegrácia**

Po kríze je možné učiť sa a rásť mnohonásobne rýchlejšie ako kedykoľvek predtým, pretože sa otvárajú dvere novým príležitostiam. Rast môže prebiehať rýchlejším napredovaním v každej oblasti života.

Môžeme sa naučiť veľa nového a hlbokého. Každý, kto týmto procesom prejde, stáva sa silnejším, múdrejším, hlbším a prepojenejším. Každý, kto s nami príde do kontaktu, túto zmenu spozná. Je to ako mať zlomenú kosť. Ak sa správne zahojí, je v mieste, kde sa zlomila, silnejšia ako pred zranením.

Traumatické zážitky sú zlomenými kosťami psychiky. Ak sa zapojíme do procesu obnovy, staneme sa silnejšími. Ak sa mu nevenujeme, kosti zostanú porézne a stávame sa podstatne slabšími.

V tomto štádiu zotavovania sa znovu integrujeme svoje ja a svoje hodnoty novým spôsobom. Do života začleňujeme zmysel. Integrujeme hlbšie a autentickéjšie spôsoby komunikácie.

Ľudia v tomto štádiu môžu zažívať nový pocit vzácnosti života, ujasnenie si cieľov, obnovenie záväzku k nim a nové pochopenie hodnoty väzieb s druhými. Aby sme sa však dostali do štvrtého štádia, musíme prejsť prvými tromi.

## Typy pomoci v práci s traumou z detstva

Väčšina z nás vo svojom vývoji zažila nejakú formu traumy. Možno sme prežili rozsiahle traumy ako napríklad zneužívanie, vážnu stratu alebo život ohrozujúci zážitok, alebo traumy menšieho rozsahu z udalostí, ktoré život priamo neohrozovali, ale spôsobili emocionálne utrpenie a zmenili náš spôsob vnímania seba, iných ľudí a sveta.

Trauma z detstva akéhokoľvek druhu môže ovplyvniť naše vzťahy a naše duševné a fyzické zdravie. Bez ohľadu na to, kedy k traume došlo alebo akú mala podobu, nemožno preceňovať význam zmyslu tejto skúsenosti. Výskumy ukazujú, že keď sa nám nepodarí spracovať veľké či malé traumy, môžeme vo svojej bolesti uviaznuť. Trauma môže ovplyvniť náš život rôznymi spôsobmi, ktoré neočakávame. Môže spôsobiť, že sa v niektorých momentoch cítime znepokojení a opustení z dôvodov, ktorým nerozumieme.

Trauma je nevyriešená, keď ju nespracujeme buď v čase, keď sa stala, alebo krátko po nej. Preto môže veľa osohu priniesť hlboké ponorenie sa do vlastného príbehu aj po uplynutí dlhšieho obdobia.

Ako teda môžeme podniknúť kroky, aby sme vynorili svoje spomienky a pochopili svoju traumy?

Tu je deväť vecí, ktoré možno v procese counselingu odporúčať pri pomoci ľuďom vytvoriť ucelený príbeh o ich zážitku.

### 1. Identifikujme prehnané reakcie

Môžeme začať tým, že budeme hľadať miesta, kde máme silné alebo intenzívne reakcie. Pocity okolo starej traumy môže vyvolať čokoľvek, od nášho partnera až po plač dieťaťa. Vždy, keď zažívame zvýšenú emocionálnu reakciu, ktorá nie celkom zodpovedá danému okamihu, stojí za to preskúmať, či na nás nemá vplyv skrytá, nevyriešená trauma.

Najskôr môžeme vnímať akékoľvek pocity, ktoré prežívame, napríklad búšenie srdca alebo horúčavy v tvári. Následne môžeme skúmať obrazy, ktoré nám prichádzajú na myseľ. Môže to byť čokoľvek od prísneho pohľadu až po farbu steny v miestnosti. Následne môžeme upriamiť pozornosť na všetky emócie, ktoré sa nám vynárajú, napríklad na paniku, smútok, hanbu alebo hnev.



Napokon si môžeme všímať všetky myšlienky, ktoré sa nám vynárajú, napr.: „Mal by si odtiaľto vypadnúť. V tejto situácii nie som v bezpečí.“

Pocity, obrazy, pocity a myšlienky, ktoré sa v nás prebúdzajú, môžu mať viac spoločného s minulosťou ako s našou prítomnosťou. V dôsledku toho ponúkajú stopy k udalostiam alebo okolnostiam, ktoré pre nás mohli byť traumatizujúce v čase, keď sme neboli schopní tento zážitok úplne spracovať.

## **2. Spíšeme si 10 tráum, ktoré sme zažili v detstve**

Mnohí ľudia, ktorých požiadame, aby si vyskúšali toto cvičenie, začnú slovami: „Myslím, že si neviem spomenúť na 10 tráum, ktoré sa vyskytli v mojom ranom živote.“ Iní majú pocit, že sú schopní pokračovať v oveľa dlhšom zozname. Stanovenie cieľa začať s číslom 10 nás však zvyčajne povzbudí k tomu, aby sme aktivovali svoju myseľ a spomienky a siahli po zážitkoch a udalostiach, ktoré možno najskôr neoznačíme ako traumou.

Často sa snažíme pred sebou zamlčať zlé veci, ktoré sa nám stali, najmä ak boli desivé alebo sa stali v čase, keď sme boli príliš malí na to, aby sme im plne porozumeli. Aj keď to môže byť spočiatku nepríjemné, pomáha to identifikovať udalosti, ktoré nás ovplyvnili. Aj veci, ktoré na nás mali silný vplyv, sa prehliadajú alebo sa na ne zabúda. Ich vynesenie na svetlo je prvým krokom k tomu, aby sme svojmu príbehu dali zmysel.

## **3. Premýšľajme**

Keď si budeme zapisovať konkrétne udalosti, niektoré časti príbehu nám nebudú dávať zmysel. Možno si uvedomíme, že rôzne aspekty našich skúseností sú nevyriešené alebo sa nám vytratili z mysle. Môžeme si všimnúť zmätenú časovú os alebo medzery v našej pamäti. Alebo môžeme prehodnotiť časť svojho príbehu, o ktorej sme vždy uvažovali jedným spôsobom, ale teraz ju vnímame úplne inak.

## **4. Upokojme sa**

Skúmanie našich emócií a spomienok nami môže otriasť. Keď sa objaví niečo bolestivé alebo znepokojujúce, je možné odporúčať prístup RAIN, ktorý zahŕňa štyri kroky:

- Priznať si traumou alebo stratu. Zastaviť sa a všímať si, čo cítime;
- Prijatť akúkoľvek silnú emóciu, ktorá sa v súčasnosti vyskytuje. Takto je umožnené prijať pravdu o tom, že trauma sa vyskytla a nemusí byť vyriešená.
- Preskúmať túto skúsenosť, pretože súvisí s minulým a súčasným životom.
- Nestotožnenie sa so zážitkom znamená, že sa nezžijeme s tým, čo sa stalo a tiež nedovolíme, aby nás to definovalo.

## **5. Zhromažďujme informácie**

V prípade, že sú v našich spomienkach medzery, je dobré požiadať o pomoc iných. Členovia rodiny a priatelia, ktorí boli prítomní v čase našej traumy, nám totiž môžu pomôcť lepšie konkrétne zážitok

pochopiť. Môže sa stať, že daná osoba nebude súhlasiť s našou skúsenosťou alebo ju bude popierať, najmä ak je v súvislosti s touto udalosťou sama zmätená.

V takých prípadoch je dôležité pamätať na to, že je stále podstatné to, čo pre nás zážitok znamenal. Je v poriadku prijať, že naša skúsenosť ovplyvnila náš život. Napriek tomu nám vhlád niekoho, komu dôverujeme, môže pomôcť poskladať veci, na ktoré si nepamätáme alebo o ktorých máme pochybnosti.

## **6. Precíťme celú bolesť toho, čo sa stalo**

Keď svoj príbeh vynesieme na svetlo, určite to v nás vyvolá hlboké emócie. Nemusí dávať zmysel, prečo niečo cítime tak bolestne. Je to jednoducho také, aké to je. Nesnažme sa tieto pocity racionalizovať, ale prijmime, že sú skutočné a že na nich záleží.

Dovoliť si naplno precítiť pocit bez posudzovania alebo snahy zastaviť sa je dôležitým krokom pri spracovaní a riešení pôvodnej traumy. To nám pomôže nájsť úľavu.

Naše pocity môžu byť ako vlna, ktorá stúpa a klesá a nakoniec nás vráti do stavu pokoja. Toto sa však udeje len vtedy, keď jej dovolíme, aby sa celý cyklus rozprúdil.

## **7. Zapišme si to**

Naše príbehy si môžeme zapisovať. V mnohých prípadoch veľmi pomáha už to, že o nich píšeme. Akékoľvek pocity, myšlienky a spomienky sú prijateľné.

Náš príbeh by mal obsahovať súcit k sebe samému, trpezlivosť a mali by sme sa v ňom strániť odsudzovaniu. Na základe našich súčasných reakcií môžeme dokonca napísať, čo si myslíme, že sa mohlo stať..

Týmto spôsobom spomienky často vyplávajú na povrch.

## **8. Porozprávajte niekomu svoj príbeh**

Vyberme si niekoho, komu dôverujeme, a prerozprávajme mu príbeh svojej traumy. Niekedy môžu iní vidieť situáciu jasnejšie ako my a poskytnúť nám perspektívu a náhľad. Blízki ľudia k nám budú mať často láskavejší postoj a väčší súcit, než máme my sami k sebe. To môže pomôcť pri pochopení toho, čo sa stalo, a zmeniť naše pocity voči sebe samým. Môže nám to pomôcť začať spochybňovať akékoľvek dlhodobé prežívané negatívne presvedčenia o sebe samých, ktoré pramenilo z traumatickej udalosti.

## **9. Vytvorenie uceleného rozprávania**

Keď sme začali s identifikovaním traumy, ktorá sa stala, môžeme si položiť otázku: „Aký príbeh dáva zmysel?“. Môžeme začať súvisle písať svoj príbeh, v ktorom nám udalosti dávajú zmysel, aj keď samotné udalosti boli nezmyselné.

Keď spracujeme to, čo sa stalo uceleným spôsobom, môžeme sa začať cítiť menej roztrieštení. Môžeme začať chápať, ako sme v určitých situáciách boli bez viny alebo ako nás konkrétne udalosti ovplyvnili oveľa viac, než sme si mysleli. Môžeme sa stretnúť s našou skúsenosťou so súcitom a láskavosťou, tak ako by sme sa stretli s priateľom, ktorý nám rozpráva rovnaký príbeh.

Keď dokážeme čeliť svojmu príbehu a komunikovať ho tak, aby dával zmysel, môžeme sa cítiť integrovanejší. Získame cenný pohľad na naše spúšťače a reakcie a môžeme začať znovu získavať pocit pokoja, ktorý nám predtým trauma vzala. Môžeme sa prestať obviňovať z bolestných zážitkov a začať sa vidieť v novom svetle.

Ako dospelí jedinci tak môžeme znovu tvoriť svoj príbeh. Nemôžeme zmeniť minulosť, ale môžeme kontrolovať, ako nás ovplyvňuje v prítomnosti. Môžeme sa vyliečiť zo svojej traumy a pokračovať v písaní nového príbehu pre seba a stať sa aktívnym autorom svojej budúcnosti.

Rast si vyžaduje čas. Sú obdobia, keď sa veci môžu zlepšovať, a iné obdobia, keď to vyzerá veľmi pochmúrne a dejú sa negatívne veci. Celkovým cieľom je vytvoriť iný model a mať za cieľ udržanie procesu, a nie sústrediť sa na krátkodobé úspechy a neúspechy (hoci je užitočné stanoviť si flexibilné ciele). Trepezlivosť, súcit a zvedavosť sú rovnako dlhodobými cieľmi procesu, ktoré je dobré pestovať s vedomím, že sa oplatí vyvíjať neustále úsilie, a nie s očakávaním, že sa vyvinú zo dňa na deň. Naš základný postoj k samotnej zmene sa môže zmeniť, čo poskytne úľavu a priestor na rozvoj v nových smeroch.

## Príznaky narušenia vzťahu traumou

Ak je človek vystavený viacerým traumatickým udalostiam počas dlhého obdobia, môže sa u neho vyvinúť komplexná posttraumatická stresová porucha. Na rozdiel od typickej posttraumatickej stresovej poruchy, ktorú môže vyvolať jediná traumatická udalosť, napríklad autonehoda alebo napadnutie, je komplexná posttraumatická stresová porucha výsledkom mnohých traumatických udalostí, často interpersonálneho charakteru, ktoré sú rozložené v čase, ale často sa vyskytujú v detstve alebo dospievaní. Choroba alebo smrť rodiča, zneužívanie alebo časté vystavenie násilným alebo chaotickým situáciám môže viesť ku komplexnej traume. Po rokoch od týchto zraňujúcich udalostí môže mať osoba s komplexnou posttraumatickou stresovou poruchou problémy s hľadaním a udržaním láskyplných a plnohodnotných romantických vzťahov a netuší, že dôvodom je práve komplexná trauma.

Keďže trauma sa diala kumulatívne počas dlhého obdobia, niekedy je ťažké identifikovať, že práve ona stojí za deštruktívnym správaním. Ak sme zažili sériu nefunkčných romantických vzťahov, často sa cítíme nespokojní so svojimi romantickými partnermi, ale nevieme presne určiť prečo, alebo často máme neuspokojivý sex s partnermi.

7 znakov, že komplexná trauma je príčinou toho, že naše romantické vzťahy nefungujú:

### 1. Obávame sa, že nás partneri opustia

Neustály pocit neistoty vo vzťahu je u ľudí s komplexnou posttraumatickou traumou bežný. Viaceré veľké otrasy v detstve alebo to, že sme mali rodičov, ktorí boli niekedy veľmi milujúci a pozorní a

inokedy nedostupní alebo odmeraní, môže viesť k úzkostnému štýlu pripútania sa v dospelosti a vyvolávať neustály strach zo straty partnera.

## **2. Preukazujeme závislé správanie sa**

Ak nás partner niekedy opísal ako príliš naviazaného, môžeme mať komplexnú posttraumatickú stresovú poruchu. Keďže sa bojíme, že budeme opustení, intenzívne sa držíme svojho partnera a toto správanie môže nakoniec partnera odohnať, čím sa naplní náš strach z opustenia. Tento vzorec môže trvať roky, kým nerozpoznáme a nespracujeme traumu, ktorá sa skrýva za naším správaním.

## **3. Sme precitlivení**

Ak sa cítíme byť hypervnímovaví voči problémom alebo sme precitlivení na urážky, aj keď sme v stabilnom vzťahu s milujúcim partnerom, môžeme mať komplexnú posttraumatickú stresovú poruchu. Ak pociťujeme úzkosť alebo napätie väčšinu času alebo celý čas vo vzťahu a tento vzorec pretrváva počas viacerých vzťahov, možno je čas vyhľadať liečbu tejto komplexnej traumy.

## **4. Nikdy nemáme dlhodobé vzťahy**

Ak sa nám páči myšlienka byť v dlhodobom vzťahu, ale neustále sa nám stáva, že náhle ukončujeme vzťahy alebo nikdy nie sme s jednou osobou veľmi dlho, možno máme vyhýbavý štýl pripútania sa spôsobený komplexnou posttraumatickou stresovou poruchou. Ak sme v detstve zažili zanedbávanie alebo odmietanie zo strany rodičov, možno odmietame iných, aby sme sa zachránili pred odmietaním. Tento postoj „nemôžeš mi ublížiť, ak ja ublížim tebe prvý“ je pre našu šancu na dlhodobú lásku zničujúci.

## **5. Vo vzťahu sa často cítíme byť rozrušení**

Ak máme pri citovej intimite pocit, že chceme utiecť, alebo ak dlhodobý záväzok pociťujeme ako ohrozenie svojho pocitu vlastného ja, naše vzťahy môže ovplyvňovať komplexná posttraumatická stresová porucha. Takéto správanie nám zabraňuje dostatočne sa zbližiť s partnerom a vytvoriť si tak zdravé puto, ktoré si vyžaduje dlhodobá láska.

## **6. Máme problém dôverovať partnerom**

Ak sme v detstve zažili zneužívanie alebo zanedbávanie alebo sme žili v chaotickom prostredí, môžeme mať problém dôverovať svojim partnerom. Platí to najmä vtedy, ak rodič, ktorého sme milovali, bol zároveň zdrojom traumy, ktorú sme zažili. V dospelosti môžeme túžiť po blízkosti, ale keď sa objaví, odstrčíme ju. Je to znak úzkostno-vyhýbavého štýlu pripútania sa spôsobeného komplexnou traumou.

## **7. Na sex hovoríme áno, aj keď ho nechceme**

Ak sa nám stáva, že súhlasíme so sexom alebo iniciujeme sex, aj keď necítíme sexuálnu túžbu, môžeme mať komplexnú posttraumatickú stresovú poruchu. Možno to robíme preto, že túžime po bezprostrednom pocite blízkosti, alebo zistíme, že sex otupuje iné negatívne emócie. Následne dosiahnutie fyzickej intimity sa môžeme náhle stiahnuť, čím potenciálne ukončíme romantický vzťah skôr, ako stihol začať a následne prejdeme k novému partnerovi. Je to znak úzkostno-vyhýbavého štýlu pripútania sa vyvolaného komplexnou traumou.

Vyššie uvedené signály sú len niektorými zo spôsobov, ktorými môže komplexná trauma narušiť naše vzťahy. Šťastné, zdravé vzťahy sú možné aj vtedy, keď máme komplexnú posttraumatickú stresovú poruchu, ale až po jej spracovaní a vyliečení. Najprv je potrebné uvedomiť si, že problémy, ktoré prežívame v partnersom živote, nie sú vinou našich partnerov alebo našej súčasnej situácie, ale nastali v dôsledku udalostí, ktoré sa stali pred rokmi alebo dokonca desaťročiami.