

Kapitola první

BOLESTNÁ ZKUŠENOST: ROZPOZNÁVÁME A LÉČÍME OSOBNÍ DUŠEVNÍ TRAUMATA

Říká se, že dětství je nejbezstarostnější období v životě. Vždyť malý člověk si žije, není za nic odpovědný, běhá a skáče a o nějakých problémech nemá ani tušení. To je ovšem hloupost. Dětství je bohužel nejsložitější etapou života, etapou nejvíc naplněnou událostmi a dojmy. Šťastnou i nešťastnou současně. Lze říci, že tou nejdramatičtější.

Hluboce prožívané události z dětství a momenty štěstí i žalu nás provázejí po dlouhou část dalšího života. Mají vliv na osobnost už dospívajícího člověka, na jeho činy, na jeho vztah ke světu a na jeho vztahy s jinými lidmi.

Naštěstí už není pro nikoho tajemstvím, že hlavními lidmi jsou pro každé dítě vždy jeho **rodiče**. Právě vztahy s nimi ovlivňují utváření osobnosti dítěte více než vztah



s kýmkoli jiným. Rodina je počátkem a jádrem systému parametrů každého dítěte, jeho vztažným bodem. Rodiče jsou jeho hlavními učiteli, „léciteli“ a bohužel také „škúdcí“. Psychologická a duševní traumata, bez nichž se ve skutečnosti ani jedno dětství neobejde, cíleně nebo náhodně (což je častější) působí právě rodiče.

Mnohaletá pozorování dětí a dospělých, lidí žijících osaměle i v rodinách, fyzicky zdravých i méně zdravých umožnil stanovit následující předpoklad: každý člověk během dospívání projde čtyřmi etapami.

- 1. poznání radosti z existence, z bytí sám sebou.**
- 2. trápení nad tím, že být sám sebou nelze.**
- 3. období krize a vzpoury.**
- 4. „výstavba nové osobnosti“, nebo řečeno jinak, je to výběr masky, jež lépe odpovídá očekávaním dospělých od dítěte.**

Maska se stává umělou náhražkou všeho skutečného, co v člověku je: charakteru, návyků, náklonností, přání, a dokonce i stravovacích preferencí. Maska se nasazuje buď na několik minut denně (v případech, kdy trauma není příliš hluboké nebo je již částečně zpracované), nebo se nosí téměř stále (je-li trauma hluboké, ještě nezpracované a působí dosud trápení). Maska má chránit, a skutečně chrání, před novými traumaty, před vlastní nedokonalostí, před bolestí a před nebezpečím...

Ale za jakou cenu!

Vždyť nosit masku znamená nikdy nebýt sám sebou.



Může být krutější trest?

Postupně Bourbeau systemizovala svá pozorování a vytvořila originální koncepci pěti masek jako výraz pěti duševních traumat, která člověk prožívá nejčastěji.*

Těchto pět traumat lze označit takto:

- Trauma opuštěného (traumatu odpovídá maska závislého).
- Trauma zavrženého (maska běžence).
- Trauma ponižovaného (maska masochisty).
- Trauma zrady (maska kontrolujícího).
- Trauma nespravedlnosti (maska rigidního člověka, jenž tvrdě lpí na zásadách bez ohledu na změny situace).

„Neexistuje ani jeden člověk, který by se necítil aspoň jednou zavržený, opuštěný, zrazený, ponížený nebo s ním nebylo zacházeno nespravedlivě. Působí to bolest, vyvolává zlost a vyvádí z rovnováhy. Avšak bolest pocítujeme výhradně na vlastní přání. Dochází k tomu, dokážeme-li sami sebe přesvědčit, že z našich útrap je třeba obvinít někoho jiného,“ vyjádřila tuto paradoxní myšlenku Bourbeau. Avšak v životě nejsou viníci; jsou jen trpící.

* *Uzdrav svá vnitřní zranění a Léčba pěti bolestí duše*: L. Bourbeau, Eugenika – pozn. vyd.



Nicméně abychom mohli přijmout trpitelskou část (masku) – svou nebo jiného člověka – je třeba nejprve se seznámit se všemi pěti a poznat rozlišovací znaky každého traumatu (masky).

Je důležité pochopit, že každé z pěti traumat, má nepříjemnou vlastnost – **vtíravost**. Byť i jen jediný „úder“ do duše člověka se bude opakovat a vracet a pokaždé se projeví jako nová traumatizující zkušenost. Dokud nebude toto trauma zpracováno, prožito a přijato, bude člověk nevědomě do svého života přitahovat události a lidi, kteří mu budou potvrzovat jeho méněcennost, nepatřičnost a nepotřebnost.

Člověk zkrátka traumatizuje sám sebe znovu a znovu a ani si to neuvědomuje.

Jestliže tedy pociťujete, že se ve vašem životě znovu a znovu opakují nepříjemné události, že se vám doslova nedostává **práva na život**, že jsou jiní lepší než vy, nadešel konečně čas přestat se tvářit, že je všechno v pořádku. Je třeba zjistit, které trauma vám bylo způsobeno v období, na něž se nemůžete pamatovat, a kterou ochrannou masku jste si vybrali. Jenom tak – přes poznání a bolest – se můžete vyléčit. A po vyléčení může nastat nový, šťastnější život.



Charakteristiky traumatu zavrženého, jenž nosí masku běžence

První traumatizace: od okamžiku početí do jednoho roku.

Zavržení pochází od **rodiče stejného pohlaví**, který dítě buď nechtěl, nebo chtěl dítě opačného pohlaví. Z důvodu takového globálního nesouhlasu nepocituje běženec právo na existenci.

Tělesné znaky: tělo sevřené, úzké, křehké, jakoby „uhýbavé“.

Oblíbená slova a výrazy: nic; nikdo; neexistuje; zmizet; dusí mne...“

Projevy v každodenním životě: nezájem o materiální věci. Snaha o dokonalost. Soustředění se na duchovní a intelektuální záležitosti. Snaha o osamění, o „únik“. Touha být neviditelný. Myslí si, že ho ostatní nechápou. Sklon k sladkostem nebo k alkoholu jako k prostředkům úniku.

Charakteristiky traumatu opuštěného, jenž nosí masku závislého

První traumatizace: mezi jedním a třemi roky.

Je způsobená **rodičem opačného pohlaví**. „Opuštěné“ dítě zpravidla trpí nepřítomností nebo nedostatkem styků s rodičem opačného pohlaví. Příčinou je emocionální chlad rodiče, jeho úplná fyzická nepřítomnost, nezájem



o dítě nebo deficit teplého duševního kontaktu dítěte a rodiče.

Tělesné znaky: tělo vytáhlé, hubené, slabé, dlouhé ruce, pokřivená záda. Velké smutné oči.

Oblíbená slova a výrazy: nikoho nemám; chybí mi; sám; nenechávat; odchovám; vypiplám; neopouštět.

Projevy v každodenním životě: často se stydí za sebe nebo za jiné, a aby zakryl stud, kontroluje sebe i jiné. Nedbá na uspokojení svých potřeb včetně sexuálních, i když o nich ví. Pociťuje přehnanou odpovědnost. Má nízkou sebedůvěru. Má sklon k sebetryznění psychologickými prostředky: „Jsem špatný, záporný typ, nezasloužím si úctu a nikdy nezískám vážnost.“ Nejvíce ze všeho se bojí svobody.

Charakteristiky traumatu zrazeného, jenž nosí masku kontrolujícího

První traumatizace: v období od dvou do čtyř let, a tedy v období obvyklého prožívání oidipovského komplexu.

Je způsobena **rodičem opačného pohlaví**, pokud matka nebo otec jednají jinak, než od nich dítě očekává, manipulují, vkládají do dítěte neuskutečnitelné naděje nebo se vyhýbají plnění rodičovských povinností. Výsledkem je, že dítě ztrácí k rodiči důvěru a ztrácí ji také k celému světu.

