

Předmluva Peter A. Levine, Ph.D.

Diane Poole Hellerová, Ph.D.

Síla citové vazby



Jak vytvářet hluboké a trvalé
intimní vztahy



MAITREA

Síla citové
vazby

DIANE POOLE HELLEROVÁ, Ph.D.

Síla citové vazby

Jak vytvářet hluboké
a trvalé intimní vztahy

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

2024

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Heller, Diane Poole

[Power of attachment. Česky]

Síla citové vazby : jak vytvářet hluboké a trvalé intimní vztahy / Diane Poole

Hellerová ; přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha :

Maitrea, 2024. -- xiii, 267 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii, bibliografické odkazy a rejstřík

ISBN 978-80-7500-688-2 (brožováno)

* 159.923.2:159.942 * 159.942 * 159.974 * 613.86:616 * 615.851 * 316.472.4 * (035)

– teorie attachmentu

– emoce

– psychická traumata

– psychosomatika

– sebeuzdravování

– interpersonální vztahy

– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Diane Poole Hellerová, Ph.D.

Síla citové vazby

The Power of Attachment

Copyright © 2019 Diane Poole Heller

Foreword © 2019 Peter A. Levine

Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Translation © Lenka Adamcová, 2024

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2024

ISBN 978-80-7500-688-2

Věnováno všem,
kteří mají odvahu ponořit se do hlubin,
žít pravdu svého příběhu,
soucíit s bolestí
a podělit se o získanou moudrost.

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

Předmluva ...	ix
Úvod ...	1
KAPITOLA 1. Bezpečná citová vazba ...	35
KAPITOLA 2. Vyhýbavá citová vazba ...	73
KAPITOLA 3. Ambivalentní citová vazba ...	103
KAPITOLA 4. Dezorganizovaná (dezorientovaná) citová vazba ...	137
KAPITOLA 5. Typy citové vazby a milostné vztahy ...	185
Poděkování ...	227
Poznámky ...	231
Vybraná literatura ...	237
Rejstřík ...	247
O autorce ...	261
Ohlasy na knihu <i>Síla citové vazby</i> ...	263

PŘEDMLUVA

Každý člověk si v sobě nese břemeno a zároveň příležitost vydat se na cestu hrdiny. Jsem o tom přesvědčený a během pětáctyřiceti let své klinické praxe jsem toho v mnoha tisících případech byl svědkem. Mnohá naše životní rozhodnutí se odvíjejí od naší schopnosti držet se (a nebo také ne) zcela jedinečné vize toho, kým se každý z nás snaží být.

Hrdina v nás je konfrontován se silným nepřítelem v podobě vnější hrozby nebo dilematu. Tento nepřítel je symbolickou překážkou pro vnitřní řád, mír, lásku, prosperitu, dobré vztahy a vyšší dobro v našem životě. Svou silou a mocí se zdá být drtivě ohromující. Snaží se hrdinu zničit nebo potrestat a rozprostřít v našem nitru mrak temnoty.

Existují zjevné paralely mezi tímto nepřítelem a traumatem. Podstatou traumatu (a hlubokého emocionálního zranění) je ochromení a bezmoc. Trauma tlumí naši vitalitu, otupuje naše smysly a oslabuje nás tím, že od sebe lidi odděluje sevřením strachu a utrpení. Vzájemná oddělenost je jedním z neúčinnějších způsobů, jak rozložit vztahy, a dokonce i civilizaci. Existuje také jistá alegorie mezi utrpením civilizace a trápením sebe sama: strach ničí naše spojení se sebou samými, se ztělesněným já, s tím, co je v nás pravdivé a věčné. Dostáváme se do stavu izolace a osamocení. Už nevycházíme ven ze dveří, abychom zalévali svoji zahrádku, a tak se připravujeme o dary výživy.

Je-li trauma nepřítelem, potom je vnitřním úkolem hrdiny pěstovat citovou vazbu k sobě a k ostatním. Trauma popisuje, odkud

hrdina přichází, a také určuje, jakou cestu je třeba projít. Hrdinou se člověk nerodí, ale stává se jím, když musí čelit nepřízni osudu. Největšími starověkými hrdiny byli ti, kdo utrpěli obrovská zklamání a ztráty. Na úkol, před nímž stáli, nebyli připraveni. Zpočátku selhávali. Pak se změnili. Obstáli před ostatními i sami před sebou. Získali podporu přátel a spojenců. Vytrvali. Objevíli své vlastní mistrovství. Zvítězili.

Ponecháme-li mytologii stranou, v reálném každodenním životě bývá naše spojení s rolí vnitřního hrdiny zřídkavější. Nejsme předurčení k tomu, abychom neustále ztělesňovali roli hrdiny. Kdybychom se do ní příliš vžili, mohli bychom se dokonce stát zranitelnými vůči těm, kteří by chtěli zneužít našich dobrých úmyslů. Mediální průmysl často překrucuje a znehodnocuje naši víru v hrdiny. Mýtus je dnes vzácným zbožím.

V souvislosti s rozvíjením spojení s vlastním já, nalézáním bezpečí a jistoty v sobě a v druhých, během plnění každodenních úkolů (od těch drobných až po „makro“ rozhodnutí o lásce, kariéře, rodině, přátelích a bydlení) můžeme mnoho získat, když navážeme – ve stavu plné, vědomé přítomnosti ve vlastním těle – kontakt s „vyšším já“, aby řídilo naše rozhodování a činy.

To nás znovu přivádí k tématu citové vazby, protože její podstatou je spojení. Citová vazba popisuje nejen to, *jak* navazujeme kontakt s druhými, ale také to, jak navazujeme spojení sami se sebou a se svým vlastním tělem. Proto je porozumění tomu, jak trauma ovlivňuje naše tkáň a nervový systém, a tím i náš pocit bezpečí, tak zásadní pro zvládnutí složitých vzorců našich citových vazeb.

Když vnímáme ohrožení, vytváří naše tělo obrovské vlny energie pro přežití (lze ji použít k útěku, útoku, kopání, říznutí, úniku a zničení nepřítele – a nebo k navázání spojení). Pokud vlivem okolností uvízneme v tomto excitovaném stavu příliš dlouho, děje

se něco podobného, jako kdyby nám jistič odpojil elektřinu; spustí se ochranné opatření, jež nás vysvobodí z přílišného ohrožení příliš rychle (nebo nás na příliš dlouhou dobu odpojí od prožívání stavu, kdy máme velký nedostatek podpory). Jinými slovy, dochází u nás k disociaci (odpojení od prožívání, od fyzických či emočních prožitků, druh obranného mechanismu, *pozn. překl.*). Tato energie, mobilizovaná pro záchranu života, která by nám měla pomoci reagovat na hrozbu obranou nebo únikem, zůstává, když jsme zahlceni, uvězněna v našem těle. Je zachycena do zpětnovazební smyčky: do nesmyslné a destruktivní cyklické konverzace mezi tělem a mozkiem. A její zvuk se neúprosně zesiluje, jako když mikrofon namíříte přímo proti reproduktoru. Mozek se ptá: „Haló, jsme v pořádku?“ A naše tělo odpovídá: „Cítím jenom stres. Snad neumíráme?“ Načež mozek usoudí: „Hmm, tak to asi umíráme. Musíme ještě víc zabrat.“

Naše fyziologie nás přesvědčuje o tom, že emoce, které právě prožíváme, jsou skutečné. Samotný základ zdravé psychiky a těla – naše schopnost cítit se *bezpečně* – je podkopáván nepřítelem jménem trauma. Pokud se naše tělo zasekne v módu přežití, naše emoce a pocity budou nutkavě směřovat k hledání bezpečí, což omezuje naši vitalitu a nutí nás vyhýbat se riziku. Veškeré přicházející prožitky tak získávají nádech nebezpečí a to podkopává naši schopnost navazovat kontakty s ostatními.

Špatná zpráva je, že trauma je součástí života, a dobrá zase to, že nemusí být doživotním trestem. V průběhu let jsem tisíce klientů a studentů učil, že klíčem k pochopení tohoto obrovského moře utrpení je naučit se, jak se dotýkat malých dávek prožitků (včetně tělesných vjemů, pocitů, představ, myšlenek a energií) a kousek po kousku se s nimi postupně vypořádávat. Vznikají tak malé ostrůvky bezpečí v běsnícím oceánu traumatu. Po určité době se tyto

ostrůvky začnou spojovat a postupně vytvoří jednolitou masu (relativního) bezpečí – místo, kde se můžeme zastavit a odkud můžeme pozorovat všechny ty obtížné a neodbytné pocity a pak se s nimi pozvolna smířit.

Měli bychom si klást tyto základní otázky: „Kolik toho dokážu cítit a přitom zůstat přítomný tady a teď?“, „Kolik toho dokážu snést, než se vnitřně odpojím?“ a „Co mohu udělat, abych nepřekračoval meze toho, co snesu?“ Moudrost našeho těla nám napoví. Poskytne nám odpověď na to, jak si ve zvířených proudech zděšení, strachu a bezmoci vydobýt chráněný prostor – malý bezpečný přístav, jenž nám poskytne dostatek času k tomu, abychom prozkoumali vytitrovaný kousek prožitku, zvážili ho, rozebrali, ponechali si z něj to cenné a zbytek odložili. Tímto způsobem postupně měníme zprávu, kterou nám do mozku posílá naše tělo a jeho fyziologie, z hrůzy na pocit bezpečí. Přesouváme svoji pozornost od obrany a útěku k vřelosti a spojení, od paniky nebo zamrznutí ke zkoumání a soucitu. Náš nepřítel je poražen, nebezpečí pominulo. Vycházíme ze svých domovů a pečujeme o věci, které vyživují a podporují nás i druhé. V celé říši panuje mír a prosperita. Život vzkvétá v emocionálním bohatství.

Je pravda, že my všichni máme s vytvářením „zdravých“ citových vazeb *jisté potíže*. A proto jsem nadšený, že vám mohu představit tuto knihu. Mám to štěstí, že její autorku doktorku Hellerovou znám už desítky let. Diane byla jednou z mých nejbystřejších studentek. Stále ji velmi obdivuji a vážím si jí. Její srdečnost, energie, péče a porozumění byly v průběhu let velkým přínosem pro tisíce jejích klientů a studentů. Kniha *Síla citové vazby* je prodchnuta těmito jejími dary a moudrostí. Poskytne vám srozumitelný ukázkový rámec pro poznání vašeho jedinečného a někdy i spletitého zápolení s citovými vazbami, který je autorkou podáván svěžím,

vtipným a neokázalým způsobem. Cvičení, jež jsou součástí této knihy, vám jistě pomohou znovu objevit vaše pravé, ztělesněné já a povedou vás k tomu, abyste přehodnotili, co vám brání v lepších vztazích s ostatními.

Tato kniha je určena terapeutům, kteří se svými klienty pracují s problematikou citové vazby. Je rovněž pro všechny, kdo vstupují do nových vztahů nebo chtějí obohatit své dlouhodobé vztahy, a také pro ty, kdo se nacházejí ve fázi konce nějakého vztahu – a chtějí se z něj co nejvíce naučit a vyléčit sami sebe. Mám velkou radost, že se chystáte vydat na tuto poutavou cestu. Kéž bychom všichni hrdinně zvítězili nad svými nepřáteli a vnesli celistvost, prosperitu a smysl do naší civilizace a také do prostoru našeho vyššího já.

PETER A. LEVINE, Ph.D.

Autor bestsellerů *Probouzení tygra*, MAITREA, 2011,
Trauma a paměť, MAITREA, 2017
a *Němé zpovědi*, MAITREA, 2019.

ÚVOD

Ráda bych začala příběhem o tom, co se mi stalo v roce 1988, když jsem se chystala na svou svatbu. Zbývaly do ní pouhé dva týdny a já jsem byla nadšená, ale také neuvěřitelně zaneprázdněná, jak už tak lidé před svým *velkým dnem* často bývají. Jezdila jsem po Denveru a horečnatě zařizovala nespočet předsvatebních záležitostí a detailů. Jela jsem téměř devadesátikilometrovou rychlostí, když vtom jsem koutkem oka zahlédla, jak z mého plánovacího diáře něco klouže na podlahu auta. Byla to porcelánová figurka nevěsty se ženichem, která se dává na svatební dort – a pro mou nastávající tchyni bylo velmi důležité, že mi ji dala, takže jsem opravdu nechtěla, aby se rozbila. Jela jsem v hustém provozu po Santa Fe Drive a nerozumně jsem si odepnula bezpečnostní pás a naklonila se, abych figurku zachytila. Současně jsem neúmyslně strhla volant stranou. Moje auto se stočilo do protisměru a narazilo do příjíždějícího vozu.

Muž v protijedoucím autě jel zhruba stejně rychle jako já. Srážka způsobila, že se jeho auto vymrštilo do vzduchu a dopadlo na silnici na střechu. Naštěstí to bylo staré volvo, robustní jako tank, takže řidič z nehody vyvázl relativně bez újmy na zdraví. Za to budu vždycky vděčná.

Já jsem takové štěstí neměla. Protože jsem měla rozepnutý bezpečnostní pás, moje tělo se prudce vymrštilo dopředu a hlavou jsem rozbila čelní sklo, což mi způsobilo traumatické poranění mozku. Trochu to vrhlo stín na mou nastávající svatbu. Já jsem se ale nevzdala a pokračovala v přípravách. Hlava mi otekla do podoby

deformovaného basketbalového míče, což bylo samo o sobě dost zlé, a navíc se u mě začaly projevovat všechny možné nepříjemné symptomy. Pletla se mi čísla. Začala jsem se chovat podivně – žehličku jsem uložila do ledničky, zapoměla jsem mléko v mikrovlnce. Až jsem jednou nechala celý den nastartované auto v parkovací garáži v práci s klíči zamčenými uvnitř. Nemusím asi dodávat, že to bylo děsivé období plné dezorientace a trapných situací.

Ale teď přijde ta zajímavá část: Začala jsem také prožívat okamžiky neuvěřitelné blaženosti. Tu a tam jsem zakoušela fascinující stavy expanze. Viděla jsem a cítila věci, daleko přesahující mé běžné každodenní vnímání. A při tom všem jsem vnímala něhu a otevřenost srdce. V druhých jsem viděla to nejlepší z nich, jako by to přirozeně vyzařovalo z jejich samotného nitra. Tyto úžasné prožitky trvaly asi šest týdnů a během té doby se mi zdálo, že se mi dostalo ohromné dávky soucitu a porozumění.

Ona expanzivnost ale bohužel přinesla i nečekané a problematické prožitky. Moje rozpoložení se náhle otočilo opačným směrem, jako bych výtahovou šachtou padala přímo do temné noci duše. Následující tři až čtyři roky jsem se tím opravdu docela hodně trápila. Nehoda ve mně vyvolala vzpomínky na trauma, které jsem prodělala v dětství a od nichž jsem byla dlouho odpojená. Zmítala jsem se ve snahách spojit si všechny ty nesourodé vzlety a pády, které jsem prožívala, dohromady. Toto všechno – obzvláště vybavování traumatických vzpomínek – zřejmě prožívá mnoho lidí, kteří přežijí nějakou závažnou nehodu.

Zkoušela jsem všechno možné, abych pochopila, co se mi to vlastně děje. Listovala jsem telefonním seznamem (někteří z vás si určitě ještě pamatují tištěné telefonní seznamy), vyhledávala různé odborníky a radila se s nimi. Vyzkoušela jsem všechny možné terapie. Přečetla jsem všechno, co jsem našla o traumatu

a zotavení se z něj. Absolvovala jsem nespočet přednášek a seminářů. Hledala jsem v podstatě po celé zemi někoho, kdo by mi mohl pomoci. Nic ale nefungovalo. Tu a tam jsem objevila nějaké útržky a zkoušela je spojit dohromady, nic mi ale nepřineslo porozumění a potřebnou úlevu.

Pak jsem narazila na Petera Levina a absolvovala jeden z jeho seminářů somatického prožívání (Somatic Experiencing, SE, viz <https://somatic-experiencing.cz>, *pozn. překl.*). Tehdy jsem moc nepochopila, co vlastně Peter dělá, věděla jsem jen, že to má co do činění s návratem nervového systému do normálního stavu. Důležitější ale bylo moje bezprostřední zjištění, že na mě SE působí. S Peterovou pomocí jsem se pozvolna zotavila a začala zkoumat vztah mezi fyziologií a traumatem. Naučila jsem se, jak účinně pracovat se svým nervovým systémem a jak snížit intenzitu určitých traumatických symptomů. Získala jsem spoustu metod, které pomáhají rozebrat a integrovat extrémní prožitky. Práce s Peterovou metodou SE je pro mě stále ohromně poučná a užitečná.

Když jsem se uzdravovala, rozhodla jsem se, že budu u Petera studovat a stanu se jednou z prvních asistentek SE. Bylo mi velkou ctí, že jsem měla příležitost více než pětadvacet let vyučovat SE po celém světě. Naučila jsem se hodně o tom, jak pracovat s regulací autonomního nervového systému, jak na sebe symptomy vážou nervové přetížení z traumatizujících životních událostí, jak vyvolat a nechat projít nedokončené nebo potlačené sebeobrané reakce a mnoho dalšího. Jsem za to nekonečně vděčná.

V průběhu času jsem se začala zaměřovat na to, jak znovu navazovat vztahy tváří v tvář izolovanosti a disociaci, jež mohou traumatické prožitky doprovázet. S Peterovou pomocí – a díky zkušenostem těžce získaným během vlastního zotavování – jsem byla schopná setkávat se s lidmi, kteří se nacházeli v neuvěřitelně temných stavech,

a pracovat s nimi. Pomáhala jsem jim oslabit intenzitu jejich symptomů, posílit jejich odolnost a často se skutečně plně zotavit. Je pro mne opravdu ctí, že mohu kráčet po této cestě s dalšími lidmi a sledovat, jak si znovu začínají užívat život. Stalo se to mým životním posláním. Mám v plánu strávit zbytek svého života zkoumáním otázek traumatu a odolnosti vůči němu a tím, že budu lidem pomáhat, aby znovu našli svoji vitalitu a životní pohodu. Ve své práci se opakovaně vracím k těmto hlavním tématům a otázkám:

- Jak můžeme uzdravit zprerhané spojení se sebou samými i s ostatními? Jak se můžeme vrátit k pocitu celistvosti?
- Jak můžeme integrovat rozmanité prožitky a všechny své části, jež se cítí tak zlomené a roztržité?
- Jak se můžeme vzpamatovat z velkých ztrát, strachu a bezmoci a znovu získat sílu a odolnost?
- Když nás trauma připraví o naše fyzické já v důsledku disociace nebo ztráty hranic, jak můžeme znovu nalézt bezpečné spojení se svou fyzickou stránkou?
- Jak můžeme obnovit své přirozené právo cítit se uzemnění a ve svém středu, vnímat spojení a soucit, mít přístup ke všem aspektům naší lidskosti a spirituální podstaty?

Zjistila jsem, že jedním z klíčů k odpovědím na tyto otázky může být to, že se budeme se soucitem a pochopením dívat na naše vlastní rané vztahové vzorce (i na vzorce druhých) a potom

použijeme intervence nebo projdeme relevantními korektivními prožitky, které souvisí s uvedením teorie citové vazby (též teorie attachmentu, *pozn. překl.*) do praxe. Pochopit, jakou hodnotu má teorie citové vazby pro párovou práci, individuální terapii a pro partnery a rodiče, kteří jsou otevření její moudrosti, je skutečně revoluční a neuvěřitelně účinné.

Tato kniha má za úkol pomoci vám nalézt odpovědi na některé z výše uvedených otázek. Umožní vám odhalit ranou historii vašich citových vazeb, pochopit jejich různé typy a soustředit se na praktické postupy léčby jejich zranění. Jde o hluboký ponor do naší lidské schopnosti navazovat skutečná, obohacující spojení. Konkrétně se podíváme na to, jak zranění způsobená citovými vazbami ovlivňují naše vztahy v dospělosti a jak můžeme posílit svou schopnost užívat si bezpečné citové vazby bez ohledu na to, jaké zkušenosti nebo trápení si ze svého dětství neseme. Díky této práci se naučíte, co obnáší budování hlubokých a trvalých intimních vztahů.



Řekněme si to na rovinu – život je někdy hodně těžký. Nezáleží na tom, kdo jste. Každý z nás nevyhnutelně narazí na výzvy a obtíže, které nemůže ovlivnit. Pokud jste na této planetě dostatečně dlouho, zasáhne vás nějaká forma nepochopení, ztráty, zneužívání, rozvodu, nemoci, autonehody, přírodní katastrofy, války nebo kdovíčeho dalšího. Někdy bývají tyto události tak drtivé, že ani nejsme schopni na ně reagovat. Nemůžete zabránit tomu, aby se tyto věci děly. Jsou zkrátka součástí toho, co znamená být člověkem. A aby to bylo ještě složitější, epigenetické studie nyní naznačují, že – svým způsobem – možná přebíráme problémy našich

předků. Tak či onak, jsme ovlivňováni vším, čím si prošli a čím se trápili naši prarodiče, praprarodiče a starší generace. Jsme ale také produktem jejich houževnatosti. V průběhu času a vývoje lidského druhu naši předkové prožívali obtíže a dělali, co mohli, aby je zvládli a přežili.

Život je prostě tvrdý a není to vaše chyba. Tak to zkrátka je. A to také znamená, že se můžete přestat obviňovat, jako byste za to byli sami zodpovědní. Existuje nespočet cest, jak může kdokoli z nás skoncovat s prožíváním traumatu, a většina z nich nesouvisí s tím, jak žijeme svůj život nebo jakým jsme člověkem. To je ta špatná zpráva.

Dobrá zpráva ale je, že s tím můžeme něco dělat. Všichni se rodíme s úžasnou schopností přežít, uzdravit se a prospívat, což je přesně ten důvod, proč jsme se jako lidstvo dostali tak daleko. Jsme k tomu uzpůsobeni.

Než budeme pokračovat, chci vám objasnit, co mám na mysli slovem *trauma*. Abychom se nevyjadřovali příliš odborně, trauma je následkem nějaké události, nad níž máme jen malou kontrolu. Někdy – jako v případě závažných nehod – nemáte ani čas se na ni připravit. Tyto události ochromí vaši schopnost normálně fungovat, což může způsobit, že ztratíte důvěru ve své pocity, myšlenky, a dokonce i ve své tělo. V tomto ohledu je trauma formou obrovského strachu, ztráty kontroly a hluboké bezmoci.

Začala jsem o traumatu uvažovat také v souvislosti se spojením, s kontaktem. Téma *narušeného spojení* se během let v mé práci vynořovalo opakovaně: může jít o narušené spojení s vlastním tělem, s vnímáním vlastního já, s ostatními, zejména s našimi blízkými, s pocitem soustředění či zakořeněnosti na planetě, o narušené spojení s Bohem, zdrojem, životní silou, pocitem pohody nebo jak bychom mohli nazvat náš vrozený cit pro spiritualitu a vědomé bytí

s otevřeným srdcem. Toto téma zaujímalo v mé práci natolik zásadní pozici, že se pro mě narušené spojení a trauma staly téměř synonymy.

Když utrpíme nějaké trauma nebo prožijeme velké zranění ve vztahu, můžeme mít pocit naprostého *odpojení* – jako bychom byli maličkým, izolovaným a úplně osamělým *já*, které si pluje ve své vlastní malé bublině v moři utrpení, odříznuté od všeho a od všech. Myslím, že máme za úkol tuto imaginární bublinu propíchnout, nebo alespoň vybudovat mosty, jež nás spojí s ostatními, kteří jsou pro nás důležití. Nevyřešené trauma způsobuje podle mého názoru celonárodní epidemii osamělosti a utrpení. A neděje se to jen v naší zemi. Důkazy o tomto druhu bolesti po celém světě jsou dostupné pokaždé, když si zapnete zprávy. Tím to našťěstí nekončí. Můžeme se uzdravit a změnit. Všichni máme schopnost léčit a opravovat tato poškozená spojení – se sebou, s jinými lidmi, s planetou a s tím, co to všechno drží pohromadě, ať už tomu říkáme jakkoli.

Sami to ale nezvládneme. V první řadě nejsme schopni uzdravit se v izolaci. *Potřebujeme* k tomu další lidi. Stan Tatkin, klinický psycholog, učitel, autor mnoha knih a přednášek, tvůrce Psychobiologického přístupu k párové terapii (Psychobiological approach to couple therapy; PACT), společně se svou manželkou Tracey Boldemann-Tatkinovou tvrdí, že jsme zraňováni ve vztazích a že ve vztazích se i uzdravujeme.¹ Přítomnost našich blízkých hraje velkou roli i za těch nejstrašnějších okolností. Abych zmínila alespoň jednu studii mezi tisíci, jistá nemocnice v Illinois nedávno prokázala, že pacienti v kómatu se zotavovali rychleji, když měli možnost slyšet hlasy svých rodinných příslušníků.² Ať se vám to líbí, nebo ne, všichni jsme na této bláznivé a úžasné lidské cestě společně.

Naše kultura nás sice možná podporuje v samostatnosti a přístupu „udělej si sám“, lepších výsledků ale dosáhneme, když si osvojíme přístup *společně to dokážeme*. Umožní nám vybudovat si

zdravé vztahy s našimi přáteli, dětmi, rodiči, sourozenci a všemi ostatními lidmi, s nimiž přicházíme do kontaktu – a to i s cizími.

Další studie, kterou považuji za zajímavou, měřila fyziologické reakce u lidí, kteří se chystali vystoupat do příkrého svahu. Jejich reakce byla nejprudší, když byli sami, mnohem nižší v doprovodu cizího člověka a téměř žádná, když šli s někým, s nímž se cítili být ve spojení.³ Existuje nespočet dalších studií, jež podporují tentýž závěr: naše mozky a nervové systémy nejsou izolované, ale vzájemně propojené, mají sociální povahu. Ve svém jádru jsme sociální tvorové, kteří se regulují prostřednictvím spojení s druhými.

Máme také samozřejmě schopnost autoregulace a je nesmírně důležité naučit se o sebe v průběhu života starat a používat ji. V této knize se ale zabýváme především tím, jak se nervový systém vyvíjí na počátku života. V ideálním případě vyrůstají děti s pečujícími osobami, které jim slouží jako „vzorová regulátora“ domácnosti.⁴ Rodiče regulují (usměrňují) sami sebe a regulují se navzájem jako pár a rodičovský tým. A v ještě lepším případě rodiče vytvářejí v domově pomocí regulace prostředí, které je prospěšné všem zúčastněným, zejména dětem. Typ regulačního prostředí, jímž jsme obklopeni jako malé děti, ovlivňuje náš pohled na svět a způsob, jakým komunikujeme s ostatními, po celý život. Pokud se dítěti například dostává mnoho doteků, objetí, je kojeno, konejšeno, s láskou o ně pečuje člověk, který je pozorný, milující a umí sám sebe regulovat, dodává to dítěti fyzický pocit živosti, uvolnění a něčeho příjemného – tyto kvality a regulační vliv se potom vtisknou do jeho nervového systému a těla prostřednictvím implicitní, nevědomé paměti.

Náš nervový systém se tímto způsobem učí koregulovat sám sebe (neboli regulovat se během interakce s jinými lidmi) přijímáním informací přímo od pečujících osob a tato regulace nás potom utváří

na neurologické úrovni. Potřebujeme kontakt tělo na tělo, láskyplné pohledy a úsměvy a komunikaci srdcí naladěných na stejný rytmus úderů. V raném věku jsme ale bohužel také snadno ovlivnitelní ne úplně ideálními okolnostmi. Pokud jste nevyrostali obklopení soucitnou péčí, má váš nervový systém určitou trhlinu v místech, kde by tato interaktivní regulace měla být otištěna, takže je pro vás s rostoucím věkem obtížnější důvěřovat druhým, požádat ostatní o pomoc nebo i jen *uvažovat* o tom, že byste o pomoc požádali, když ji potřebujete. Je-li citová vazba narušená, dítě se často chová tak, že nevyhledává lidskou blízkost, kterou potřebuje, aby se cítilo bezpečně. Jak se ale ukazuje, dokážeme být výrazně samostatnější, když se spoléháme na nějaký podpůrný systém. To nám umožňuje osvojovat si potřebné sociální a životní dovednosti při zkoumání a projevování svých darů. Pro mnohé z nás je neobvyčejně důležité trávit čas o samotě, velmi často se ale straníme ostatních a světa ze strachu z kritiky, odmítnutí, studu, ponížení nebo zkrátka proto, že se bojíme dělat chyby. Kdysi jsem od jednoho řečníka na jeho přednášce slyšela: „Ze svých chyb jsem se toho spoustu naučil. Myslím, že je skvělý nápad vyrazit do světa a udělat nějaké další!“

Autoregulace i koregulace jsou pro náš život potřebné a prospěšné. Mnozí z nás si vytvořili nebo převzali různé postupy, jak regulovat vlastní nervový systém – jógu, dechové techniky, fyzické cvičení a meditaci. Nechci nijak snižovat jejich důležitost a prospěšnost. Cítit se dobře ve svém těle a mít nástroje, které vám pomáhají se uvolnit, je skutečně skvělé, ale naučit se cítit bezpečně mezi ostatními a v jejich spolčenosti je přímo revoluční. Když dokážete váš nervový systém koregulovat v přítomnosti jiných lidí a cítíte se přitom bezpečně, hravě a uvolněně, můžete si vybudovat silnější bezpečnou citovou vazbu a užívat si jejich hlubokých přínosů bez ohledu na to, v jakém prostředí jste vyrůstali. Proto se zaměřuji na *bytí s ostatními*

jako na jistý typ „spoluvšímavosti“. Zapojujeme jiné lidi do své meditace nebo praxe a do své cesty za uzdravením jako takové a oni současně zapojují nás. Výsledky se samozřejmě liší, ale výzkumy naznačují, že se nám všem daří lépe, když tyto věci děláme spolu.

Abychom se mohli společně uzdravovat, potřebujeme se cítit bezpečně. Zejména v intimních vztazích je pocit ohrožení při řešení problémů kontraproduktivní (o tom, že je nežádoucí i v jiných ohledech, ani nemluvě). Když se cítíme ohrožení, je pro nás obtížnější získat přístup do těch částí mozku, jež jsou zaměřené na sebeuvědomění a komunikaci s ostatními. Mějte toto všechno na paměti, až budeme společně postupovat dál. Postarejte se o to, abyste se ve svých vztazích cítili bezpečně a nezapomínejte s tím pomáhat i druhým. Buďte otevření novým cestám k léčení a regulujte sami sebe – o samotě i s druhými – vytvoříte si tak s nimi lepší spojení a podpoříte transformativní intimitu.

Bryz zjistíte, že tato kniha je zaměřená prakticky. Je plná doporučení a cvičení. Pro začátek bych vám nabídla tuto krátkou vizualizační techniku.

CVIČENÍ Kdo vám pomáhá cítit se bezpečně a uvolněně?

Na chvíli se zamyslete nad tím, s kým se ve svém životě cítíte bezpečně a uvolněně. Může to být váš manžel či manželka, přítel nebo přítelkyně, rodič, prarodič, kamarád, dítě, terapeutka nebo cizí člověk, s nímž jste se setkali na nějakém semináři. Může to být i váš oblíbený domácí mazlíček. Ať už je to kdokoli, můžete s ním najít svou rovnováhu a cítit se skutečně v pohodě a v bezpečí.

Nemusíte nyní věnovat pozornost každému takovému člověku, který se vám vybaví. Vyberte si jednoho nebo dva. Jestliže se vám zdá,

že ve vašem životě není nikdo, kdy by tomuto popisu odpovídal, i to je v pořádku. Později se budeme zabývat tím, co dělat v takovém případě. Pokud jste si ale právě teď na někoho vzpomněli, představte si toho člověka do co nejmenších detailů. Vnímejte, jaké to je s ním být. Jaké pocity to ve vás vyvolává? Kde v těle je cítíte? Věnujte tomuto cvičení několik minut a ponořte se do pocitů přítomnosti a uvolnění, které se dostaví.

Vraťme se o několik odstavců zpátky, kde jsem popisovala pozitivně působící koregulaci v situaci, kdy je miminko zahrnováno láskyplnou péčí a prospívá. V tomto ideálním scénáři (který zažilo jen málo z nás) vyrůstá dítě v prosociální rodině, která přikládá velký význam ochraně, bytí v přítomnosti, hře, spolehlivé stálosti a vstřícnosti. Vždy, když dítě zabrouká, natáhne ruku nebo se podívá tomu, kdo o ně pečuje, do tváře, tato tvář mu to oplatí a dá mu najevo, že je výjimečné. Láska je hmatatelná. Pečující osoby se s dítětem mazlí, hrají si s jeho roztomilými prstíčky a dotýkají se ho takovým způsobem, že dítě na nějaké základní úrovni ví, že je v bezpečí. A už od raného věku poznává, že má na svět určitý vliv, protože když zapláče, stane se něco dobrého. Dříve než se naučí vyjadřovat slovy své základní potřeby a pocity, někdo na ně zareaguje – matka, otec nebo někdo jiný – a dítě se začne spoléhat na stabilní přítomnost milující bytosti, která se mu snaží porozumět a naplnit jeho potřeby.

A když je situace skutečně ideální, je to vlastně ještě o něco lepší. Nejenže pečovatelé dítě chrání, ale jsou tu pro ně i ve chvílích, kdy se nechová, necítí nebo nemluví právě nejlépe. Bez ohledu na to, co dítě právě prožívá – ať už je to štěstí, strádání, zmatek, nadšení nebo zlost – jeho rodiče jsou tu pro ně, jsou přítomní, reagují na ně a projevují mu lásku.

To je samozřejmě *ideální* situace, protože takové by naše dětství mělo být. Potom bychom vyrůstali v bezpečných citových vazbách k blízkým lidem, k čemuž jsme podle Johna Bowlbyho – jednoho z průkopníků teorie citové vazby – biologicky předurčení. My lidé jsme skutečně předem naprogramováni na vytváření a udržování citových vazeb s ostatními. Všechny sociální savce evoluce zformovala tímto způsobem, aby nás udržovala pohromadě a v bezpečí do doby, než budeme připraveni postarat se o sebe sami a pokračovat v tomto cyklu se svými dětmi, které budou následně budovat bezpečnou citovou vazbu s vlastními dětmi. Jak víme, nefunguje to vždy tak, jak to bylo navrženo. Nicméně pod jízvami a nepřizpůsobivým chováním máme všichni tento vrozený systém umožňující citovou vazbu, který je zaměřený na důvěru a sounáležitost s našimi blízkými. A čím častěji se budeme setkávat s popsanou ideální situací, tím více se naše vrozená dispozice pro vytváření bezpečných citových vazeb bude rozvíjet. Ve skutečnosti se buduje tím, že se doslova zapisuje do našeho těla na fyzické úrovni, a formuje tak náš nervový systém, mozek, a dokonce i naše svaly a tkáně.

Ráda bych zde nyní představila termín *kontingence*, který znamená něco trochu jiného, než by se mohlo zdát. V našem kontextu označuje *kontingence* vztahový prožitek, kdy se cítíte chápaní jiným člověkem. Máte pocit, že ten druhý je na vás naladěný, že souzní s tím, kým jste. Cítíte, že vás chápe. Dá se říci, že se *cítíte cítěni a chápete, že jste chápani*. Když takovému člověku vyprávíte nějaký příběh nebo s ním sdělíte něco, co jste prožili, cítíte, že je s vámi na stejné emocionální, a dokonce i spirituální vlně. Je mezi vámi hluboký pocit spojení. To se samozřejmě moc často nestává, protože většinu doby, kdy s někým mluvíme nebo ho posloucháme, nejsme dostatečně pozorní nebo se nenoříme dost hluboko, abychom nastolení pocitu kontingence podpořili.

Je důležité poznamenat, že jedním ze způsobů, jak navodit kontingenci, je kladení objasňujících otázek, když s lidmi mluvíte. Relevantní otázky ukazují, že skutečně posloucháte a snažíte se toho druhého důkladně pochopit.

Jako novorozenci nemáme příliš mnoho jiných způsobů, jak se projevat, než je pláč. Někdy miminka pláče, protože mají nějakou zřejmou potřebu – dejme tomu, že mají hlad nebo potřebují vyměnit plenku. Pláčou ale také proto, aby vyjádřila své další potřeby. Ideální rodič nebo jiná pečující osoba bude tomuto pláči věnovat pozornost a bude se snažit rozluštit jeho význam. Někdy si miminko potřebuje zdřímnout. Někdy chce, abyste ho vzali do náručí a pochovali. Jindy to znamená, že chce být samo. Podstatné na tom ale je, že se rodič snaží porozumět, *pochopit*, co se s dítětem děje. A právě to dítěti umožňuje cítit se bezpečně a uvolněně, zejména pokud se jedná o potřebu, kterou rodič dokáže uspokojit.

Dan Siegel, profesor psychiatrie a spoluzakladatel Mindful Awareness Research Center na UCLA (Kalifornské univerzitě v Los Angeles), říká, že jsme „přirozenými detektory kontingence.“⁴⁵ Instinktivně víme, kdy nás někdo chápe, a kdy ne. Náš mozek je na to jemně vyladěný. Je hypersenzitivní na nekonzistentnost a na autentičnost. Nepochybně jste zažili situaci, kdy jste někomu vyprávěli citlivý osobní příběh a on na to reagoval slovy jako: „Hm, jasně. Úplně tě chápu. Vím, o čem mluvíš.“ Vy jste ale věděli, že to tak není. Ten člověk mohl být přesvědčený, že vám rozumí, vy jste ale jasně cítili, že vás nechápe. Není úžasné, že něco takového dokážeme poznat? Rodíme se se schopností cítit, kdy nás lidé chápou, a kdy ne. Případá mi to pozoruhodné.

Dá se říci, že v dospělosti bychom měli mít mnohem větší možnost domoci se ve vztazích svého, než mají malé děti, protože

máme k dispozici spoustu slov. Bohužel ale nejsme zase tak dobří, jak si myslíme, ve formulování svých potřeb nebo v chápání druhých. Někdy si navzájem nerozumíme a kromě nesouladu můžeme cítit odcizení, stud nebo nám může připadat, že jsme terčem nějakého útoku, a nebo můžeme neúmyslně podobné pocity vyvolávat v druhých lidech. Proto je tak důležité, abychom se snažili být k sobě vzájemně citlivější a skutečně byli schopni „pochopit“, o čem ten druhý mluví. Pro dospělé je nacházení kontingence neuvěřitelně důležité. Není podstatné, jestli s druhým sdílíme jeho zármutek, štěstí, bolest nebo potěšení – pocit naladění a vzájemné rezonance je neobyčejně podpůrný.

Hodně z toho, co se odehrává v našich dospělých vztazích, se do nich přímo přeneslo z historie našich raných citových vazeb. Když to pochopíme, pomůže nám to dívat se na sebe i na druhé s větším soucitem, protože si uvědomíme, že mnoho záležitostí z našich vztahových vzorců může souviset spíše s tím, jak nás v dětství vychovávali, než s nedostatky našeho současného partnera. Pro své blízké bychom si měli vyhradit dostatek času, hledat s nimi souznění a nabízet jim důležitý prožitek kontingence. Je také důležité snažit se najít alespoň pár vhodných lidí, kteří dokážou totéž udělat pro nás. Právě do takových vztahů bychom měli investovat nejvíce. Jak doporučuje spisovatelka a profesorka Houstonské univerzity Brené Brownová, měli bychom hledat lidi, kteří si zaslouží slyšet naše příběhy.⁶ Brené tvrdí, že mezi lidmi, které známe, je možná jen několik takových, jimž můžeme důvěřovat, že si naše příběhy vyslechnou s respektem, že budou ctít naši zranitelnost a že s nimi během sdílení můžeme navodit atmosféru autenticity.

Když jsem objevila, jak moc důležitá kontingence je, uspořádala jsem ve svých vztazích něco jako „garážový výprodej“. Vybrala jsem ty, které měly největší potenciál růstu, a rozhodla jsem se,