



Zdroj: attelier.sk/Sára Smatanová

Nespracovaná detská trauma je ako guľa na nohe, ktorá nás brzdí, tvrdí psychológ Satin

Detstvo nie je len obdobím hier, ale aj etapou života, ktorá zásadne formuje to, kým sa stávame v dospelosti. Každý z nás v sebe nosí svoje vnútorné dieťa aj s jeho traumami. Pýtali sme sa odborníka, ako ho dokážeme uzdraviť.

S psychológom Marošom Satinom z Centra poradenstva a prevencie (CPP) v Senici sme sa rozprávali o detských traumách, vplyve prostredia či sociálnych sietí na mladistvých. Zo slovenského výskumu vyplýva, že až 41 % dospelých zažilo v detstve istý typ traumy. Satin hovorí, že dospelí často bojujú s nespracovanými traumami, a preto sa vzorce správania môžu prenášať z generácie na generáciu.

V rozhovore sa ďalej dočítate:

- Čo predstavuje pojem vnútorné dieťa
- Z čoho vzniká detská trauma a ako sa neskôr prejavuje
- Ako na nás vplývajú mužské a ženské stereotypy pri výchove
- Kedy už zvážiť terapiu
- Ako súvisí odpustenie s vyrovnaním sa s traumou
- Či sa dá trauma úplne spracovať a aký je kľúč k uzdraveniu

Ako vyzerá u vás bežný pracovný deň v CPP?

Ráno si dáme s kolegyňami kávu a potom začíname pracovať s deťmi. Dnes som mal na vyšetrení šesťročného chlapca, ktorý nastupuje do školy. Testoval som zručnosti, vnímanie a pozornosť. Následne som poskytoval poradenstvo jeho mame. Jedno takéto vyšetrenie trvá zhruba dve hodiny. Množstvo času investujeme do písania správ z diagnostiky.

Popoludní prichádzajú napríklad deti s autizmom. Hravou formou sa snažíme rozvíjať ich sociálne zručnosti. Práca s deťmi a rodičmi ma baví a dáva mi zmysel. V tomto povolání nie je veľa mužov.

Často ku mne chodia chlapci, ktorí nemajú otca alebo s ním majú komplikovaný vzťah. Príťahuje ich to k rozhovoru s mužským vzorom. Je to dlhodobý proces, niekto sa posunie až po sedemdesiatke, no to je v poriadku.

Čo rozumiete pod pojmom „vnútorné dieťa“?

Predstavuje to, ako sme sa cítili a čo sme prežívali, keď sme boli malí. Dieťa nevníma svet ako dospelý človek, prežíva ho viac intenzívne a má bohatú fantáziu. Tieto zážitky a pocity v nás zostávajú aj po tom, čo dospejeme. Vnútorné dieťa sa v nás môže prejavovať spontánnosťou a voľnosťou. Tvorivosť v dospelosti často pochádza z energie vnútorného dieťaťa.

Súvisí s tým aj narastajúca popularita kreatívnych hobby, ako napríklad maľovanie podľa čísiel alebo vyrábanie?

Zjavne áno. Detstvo je kľúčová etapa života, ktorú máme v sebe zabudovanú. Dieťa sa v nás môže prebudiť napríklad v situácii s nadriadeným v práci, keď si vyberáme, či budeme poslušní a povieme: „Áno, pán šéf, všetko urobím,“ alebo sa zachováme ako rebeli. Ak o tomto procese vieme, môžeme s ním vedome pracovať.



Traumu väčšinou vnímame ako extrémne udalosti, napríklad úmrtie v rodine, nehoda či zneužívanie. Kde sa nachádza hranica, kedy sa aj bežná situácia mení na traumy?

Trauma nie je čiernobiela záležitosť. Neexistuje len zdravý a traumatizovaný človek. Ide o kombináciu rôznych faktorov. Ja definujem traumy podľa miery stresu, ktorá na nás pôsobí a podľa schopnosti, či ju dokážeme spracovať.

Podobne to vníma lekár Gabor Maté, ktorý tvrdí, že dieťa nasáva stres od rodičov, čo ďalej ovplyvňuje vývin mozgu. Súhlasíte s ním?

V zásade áno. Ak dieťaťu niečo vezmete a ono sa vyplače, frustrácia sa uvoľní a dieťa pokračuje bez traumy. Problém nastáva, keď je stres až príliš silný alebo chronický. Pokiaľ žijeme v patologickom vzťahu (dlhodobý nefunkčný vzťah plný negatívnych emócií – pozn. red.), kde je stres prítomný každý deň, postupne nás to traumatizuje.

Záleží aj na predispozícii daného človeka?

Nazval by som to našimi vnútornými zdrojmi. Súvisí to s prostredím, z ktorého pochádzame, ale aj s tým, či a ako rýchlo dokážeme emócie spracovať. Ak na vás niekto nakričí a zostane to vo vás nespracované, tak sa to usádza. Hovoríme, že „hádžeme starosti za hlavu“, ale tie starosti tam ostávajú.

Často počúvame o psychosomatike. To, čo sa deje v psychickej a emocionálnej rovine, sa potom prejaví aj v tele. Stres a trauma zostávajú v tele a na človeku to vidno – v postoji, napríklad či je zhrbený, alebo v tvári a očiach. Stresový hormón kortizol je s tým úzko prepojený.

Život nie je ľahký a ani by nemal byť len príjemný. Stres je pre nás prirodzený a naše telo je prispôsobené na to, aby mu čelilo. Každý z nás má určitý osud, máme sa niekým stať a byť užitočný pre spoločnosť. Tieto záťažové faktory nás v tom vedú nesmierne spomaľovať, a preto nedosiahneme potenciál, ktorý v sebe máme.

Pozorujete zmeny u dospievajúcich, ktorí už vyrastali v ére internetu a sociálnych sietí?

U nás v CPP máme veľký problém s tým, že mnohým deťom správne nefungujú kognitívne schopnosti – vnímanie, zraková a sluchová pozornosť. Často je to spôsobené tým, že sú neustále na smartfónoch. Dnes má mobil každé dieťa, dokonca aj v marginalizovaných rodinách. Sú online, scrollujú a neustále dostávajú svetelné i zvukové podnety. Toto v minulosti nebolo.

Okrem rodičov, ktorí porovnávajú deti so súrodencami alebo spolužiakmi, k tomu negatívne prispievajú aj sociálne siete. Idú hlboko do podvedomia a vytvárajú deťom ich realitu. Keď tínedžeri trávajú na sieťach veľa času, porovnávajú sa so zdanlivodokonalými životmi iných, čo útočí na ich sebavedomie.

Buď sa cítia ako nuly, alebo majú potrebu byť za každú cenu najlepší, čo je tiež nezdravé.

Z vlastnej skúsenosti viem a verím, že sa s ňou stotožnia viacerí čitatelia, že vety typu: „...lebo som povedal,“ alebo, „Nepapučuj!“ boli bežnou súčasťou výchovy. Akú rolu zohráva prostredie, v ktorom dieťa vyrastá?

Významnú úlohu má reziliencia, teda individuálna kapacita človeka zvládať stres. Predstavme si to ako pohár trpezlivosti, ktorý máme každý inak veľký. Niektorí dostanú malý pohárik a niektorí krčah, no oboja v určitom bode pretečú. Rezilienciu si formujeme v detstve. Deti nemajú tak rozvinuté schopnosti, aby prežili bez pomoci dospelých. Buď tie potreby pochopia, teda že ich bábätko potrebuje prebaliť, napapať, pohojsť, alebo nie.

Človek prežije naozaj veľa. Aj deti z veľmi ťažkých podmienok, napríklad od drogových závislých rodičov prežijú. Otázne je, s akými následkami. Takíto ľudia často celý život nesú následky – nezvládajú stres a zaplavujú ich traumatické spomienky. Často potom siahajú po rozličných látkach, ako drogy alebo alkohol. Ľudia ho často nazývajú „tekutá matka“ alebo „objatie na zavolanie“, a preto je obľúbeným riešením.

Prostredie v nás buduje rezilienciu a ukazuje nám vzory. Príbehy ľudí, ktorí sa z nuly dostali ďaleko, sú skôr výnimočné. Väčšinou je to s malým pohárom reziliencie veľmi náročné.

Aké sú možné riešenia pre niekoho s malým pohárom rezilencie a z náročného prostredia?

Je to ťažké. No neformálne povedané: niekedy nás k zmene donúti láska, ktorá je veľkým motivátorom k osobnému rastu a zmene. Chceme byť lepším rodičom pre svoje dieťa, alebo keď sme zalúbení, tak zrazu všetko funguje. Dnes veľa počúvame o láske k sebe samému. Jedna z možností je, že začneme byť k sebe dobrosrdeční, pretože nám v detstve nikto neprejavoval rešpekt a pozornosť.

Ďalej sa musíme konfrontovať s tým, čo máme potlačené vo svojom podvedomí. Ja sám som si myslel, že som úplne v poriadku. Až počas štúdia psychológie sa mi postupne odkryli viaceré problémy. Nemusíte ale hneď vyhľadať psychoterapeuta alebo navštíviť ambulanciu klinickej psychológie.



Zdroj: atelier.sk/Sára Smatanová

Mladým ľuďom by som odporučil hľadať vo svojom okolí tzv. zdrojových ľudí. Vyznačujú sa empatiou, nemanipulujú nami a cítime sa pri nich prijatí presne takí, akí sme. Môže to byť babka, otec, bratranec či kamarátka. Pomôcť môže aj cudzí charizmatický človek, ktorý nás vypočuje a porozumie nám.

Kedy je správny čas vyhľadať odborníka alebo začať uvažovať nad terapiou?

Závisí to od toho, aké vážne to je. Ak nám veľa ľudí hovorí, že je to s nami zlé, tak by sme mali ísť. Každý máme životnú cestu, počas ktorej dozrievame. Odborníci nám v tom môžu veľmi pomôcť. Potrebujeme rásť a stať sa tým, kým sa máme stať. K tomu musíme spoznať svoje bloky a tiene, aby nás nebrzdili vo svojom potenciáli. Ak niekto všetko zvláda, ale večer potrebuje fľašu vína, tak ho to v živote brzdí, lebo je závislý.

Navyše je to o miere utrpenia a bolesti, ktorú zažívame. Najmä pokiaľ ide o ľudí, ktorí prežili vojnovú bolesť alebo ťažkú depresiu. Ak pociťujeme silnú bolesť, ktorá nám bráni v raste, je čas vyhľadať pomoc. Rovnako ju treba vyhľadať, keď niekto trpí dlhodobo a cíti, že niečo nefunguje.

Psychoterapia by bola prospešná pre každého. V dnešnej dobe nie je problém nájsť terapeuta cez internet a vyskúšať zopár sedení. Dokonca máte možnosť vyplniť dotazník a vybrať si odborníka, ktorý vám vyhovuje. V súkromnej sfére to stojí okolo 50 eur na hodinu, ale existujú aj bezplatné alternatívy, ako je IPčko, kde mladí ľudia môžu dostať pomoc anonymne.

Ktoré detské zážitky najčastejšie vedú k psychickým ochoreniam?

Všeobecne platí, že témou sú vždy rodičia. Samozrejme, rodič nikdy nemôže byť 100 % prítomný pre dieťa tak, ako by to potrebovalo. Zdôrazňujem, že to je v poriadku, avšak kvalita rodiča určuje, aké bude dieťa. Pokiaľ si rodičia nesú vlastné traumy, ktoré ešte nemajú spracované, nedokážu tam byť pre dieťa.

Ak otca v detstve ponižovali a tvrdili mu, že z neho nič nebude, tento vzorec sa v ňom zapíše. Bude mať tendenciu hovoriť to isté svojmu synovi, pretože ho zaťažuje minulosť. Tieto slová majú na malého chlapca toxický a devastačný vplyv. Kvalitný rodič je konzistentný a dostupný. Keď dieťa vyše signál, rodič ho má počuť.

Ako spoznať, že si nesieme následky nevyriešenej traumy, ktoré ovplyvňujú naše reakcie?

Nie je úplne ľahké to spoznať. Niekedy to sami cítime vo vnútri, že nás niečo blokuje. Pociťujeme strach a nevieme prečo, alebo si naše okolie všimne istý problém. Čím viac ľudí nám to povie, tým presnejší obraz dostávame. Jasným signálom je, keď nás ťažkosti zaťažujú natoľko, že sa prejavia úzkosťou alebo tetanickým záchvatom (stav, ktorý sa prejavuje kŕčmi, trpnutím a súvisí so stresom a vyčerpaním – pozn. red.).

Dokážeme traumú úplne spracovať, alebo sa s ňou iba učíme žiť?

Verím, že sa dá spracovať. Ak s tým nič nerobíme, trauma zostane ako guľa na nohe a bude nás v živote brzdiť. Mnohé terapeutické prístupy sa zhodujú, že pomáha vrátiť sa k energii traumy. Inými slovami sa máme vrátiť v čase do momentu, kedy sa stalo niečo, čo nás traumatizovalo. Následne to máme emocionálne prežiť a vyjadriť.

Emócia, po anglicky emotion, sa spája s myšlienkou pohybu a s vnútorným prežívaním, ktoré sa prejavuje navonok. Keď sa uvoľní kŕč a napätie, staneme sa viac sami sebou.

Centrum spoločenských a psychologických vied SAV vydalo odbornú publikáciu, v ktorej sa okrem prejavov traumatizácie v dospelosti venujú aj odpúšťaniu a jeho vplyvu na duševné zdravie. Súvisí podľa vás odpustenie so spracovaním traumy?

Určite áno, ale jedná sa skôr o duchovnú tému. Musíme nájsť bolestivé miesto a to nie je jednoduché. Keď si ho vybavíme, tak môžeme danej osobe, alebo samým sebe, odpustiť. Poznáme techniku, kedy sa už ako dospelí postaráme o svoje vnútorné dieťa – to, ktoré nikoho nemalo a cítilo sa zle. Teraz, ako dospelý človek, mu môžeme povedať: „Ja ťa chápem, rozumiem, ako sa cítiš a som tu s tebou.“



Ak teda dokážeme traumú spracovať, čo nám pomôže vzdať sa naučených vzorcov a vybudovať si nové?

Pri mladých vnímaní úzky súvis so sebavedomím. Ak na nás v detstve niekto zvýšil hlas, cítili sme sa v tej chvíli rešpektovaní? Máme zdravé sebavedomie? Také, ktoré nám umožňuje byť skromnými, no zároveň sa nebojíme niečo vyskúšať? Mnoho dospelých je hlboko presvedčených, že sú menejcenní a všetci ostatní sú lepší.

Pocit menejcennosti je niekedy taký silný, že ich úplne zožiera. Rodičia to na dieťa často prenášajú nevedome. V takom prípade je veľmi vzácné mať v okolí niekoho, kto vás prijme takých, akí ste a bez potreby čohokoľvek dokazovať. Pri takom človeku sa cítite prijatí, nemusíte podávať žiaden výkon. Stačí, že ste.

Čo majú mladí robiť s pocitmi menejcennosti?

Chce to čas. Mladých vo veku od 13 do 20 rokov to veľmi trápi. Často to vyústi do sebapoškodzovania. Je to pre nich spôsob, ako sa vyrovnat' s obrovskou psychickou bolesťou. Tínedžeri to majú najťažšie, pretože sú veľmi krehkí. Niekedy stačí jeden dobrý človek v okolí, ktorý ich naštartuje a pomôže im dostať sa z bludného kruhu. Keď im viacerí ľudia začnú hovoriť, že sú v niečom dobrí, časom si to uvedomia. Vtedy začnú naplňovať svoj potenciál. Ešte sa mi nepodarilo nikoho okamžite presvedčiť slovami: „Ty si v pohode!“ Je to proces.

V podcaste sa Otcovia v plienkach rozprávali s odborníčkou o stereotypoch pri výchove. Spomínali, že muži často vyrastajú na vete „chlapi neplačú,“ a musia sa sústrediť na výkon. Čo sa deje v ich psychike?

Existuje maskulínna a feminínna energia a každý ich máme v sebe v rôznej miere. Maskulínna energia je orientovaná na cieľ, výkon a stratégiu. Muži sú spokojní, keď spravia svoju prácu, ktorá je potom prijatá. Tam nie je veľa priestoru na plač. Súčasťou feminínnej energie je však citlivosť a zraniteľnosť. Byť úprimný a emocionálny znamená priznať si svoju zraniteľnosť. Chlapi často plač potláčajú.

Ako s tým pracujú v dospelosti?

Sám som prvýkrát naozaj plakal až v terapii. Pre mužov je cesta sebavedomia aj o tom, že sa dostanú k svojej zraniteľnosti. Veľmi v tom pomáhajú ženy, ktoré túto energiu prirodzene ukazujú a my ju od nich vieme odčítať. Vtedy sa chlap možno prizná, že niečo bolo preňho v detstve ťažké a zranilo ho to. Maskulinitu niekedy až príliš zdôrazňujeme, ale feminínna časť je pre nás liečivá. Prirodzene ju máme potlačenú.

Na druhej strane, dievčatá vedíme k väčšej submisivite, majú byť zdvorilé a starať sa o druhých. Obmedzuje tento stereotyp dospelávajúce ženy?

Ak je žena v tejto energii ukotvená, je to prirodzené. Problém vidím skôr v tom, že dnešná spoločnosť tlačí ženy do maskulínnych rolí. Žena musí byť výkonná a kompetentná. Nie každej to vyhovuje. Mnohé povolania, ako je učiteľstvo alebo psychológia, si vyžadujú kombináciu asertivity, citlivosti, ale aj racionálnosti.

Maskulinita a feminita je daná každému človeku v rôznom pomere. Žena nemusí byť výhradne feminínna. Každý by si to mal nastaviť tak, aby bol autentický, pretože sa často na niečo hráme a nie sme sami sebou.



Zdroj: AI Gemini

Témy psychického zdravia sa dotýka aj animovaná rozprávka V hlave, ktorá znázorňuje potlačované emócie v sklenenej fľaši. Čo sa stane v reálnom živote, keď táto pomyselná fľaša praskne?

Keď emócie vybuchnú, človek ich už nevie kontrolovať a stráca kontakt s realitou. Je to stav šoku. Poznáme mechanizmy – boj, útek alebo stuhnutie. Pozorujeme to napríklad pri autonehode, po ktorej ľudia začnú bezcieľne utekať alebo sú agresívni, prípadne len nehybne stoja a nevnímajú okolie. Vtedy sú odpojení od svojho tela. Keď sa potlačené emócie vyplavia, okolie vidí, že daný človek je mimo a potrebuje pomoc.

Osveta v oblasti duševného zdravia je nesmierne dôležitá, no aktuálne je téma veľmi popularizovaná. Prikladáme neprimeraný význam javom, ktoré sú prirodzenou súčasťou života?

S opatrnosťou vravím, že to nie je na škodu. Dnes máme toľko možností kúpiť si rôzne zbytočnosti, tak prečo by sme nemali mať možnosť postarať sa o svoje vnútro? Odborníkov je veľa, sú certifikovaní a každý si môže nájsť niekoho, kto mu sadne. V tejto profesii sa experti nesnažia manipulatívne vnucovať svoje služby, na rozdiel od marketingu na produkty z Číny. Nevie, či sa všetci užívame, ale ak si tento segment nájde svoju novú klientelu, ktorej to pomôže, tak je to skvelé.

Rozhovor bol realizovaný 22. 01. 2026.
Autor: Sára Smatanová, atttelier.sk

