

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Strategie vyrovnávání se s transgeneračním přenosem traumatu

Hana Vojvodíková

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a v seznamu pramenů a literatury jsem uvedla veškeré zdroje, které jsem použila.

V Olomouci 21. dubna 2025

Hana Vojvodíková

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PaedDr. Aleně Jůvové Ph. D., která mi pomohla cennými radami a připomínkami, díky kterým jsem mohla práci zpracovat. Velké poděkování patří všem, kteří se zúčastnili mého výzkumu. Velmi děkuji za podporu mému synovi Josefovi a všem, kteří mě podporovali po celou dobu studia.

Anotace

Jméno a příjmení:	Hana Vojvodíková
Katedra:	Ústav pedagogiky
Vedoucí práce	PaedDr. Alena Jůvová Ph.D.
Rok obhajoby:	2025
Název práce:	Strategie vyrovnávání se s transgeneračním přenosem traumatu
Název v angličtině:	Strategies for coping with transgenerational transmission of trauma
Zvolený typ práce:	Bakalářská
Anotace práce:	Tato bakalářská práce se zaměřuje na transgenerační trauma a způsob vyrovnávání se s ním. Obsahem teoretické části je objasnit pojem transgenerační trauma, co znamená, když se přenáší a jaký vliv má na život dospělého jedince v kontextu bio-psycho-sociálního a duchovního pojetí zdraví. Cílem výzkumné části je zjistit, jakým způsobem se respondenti s traumatem vyrovnali a zda a jaký význam mělo odpuštění v tomto procesu. Může být odpuštění cestou k přerušení transgeneračního přenosu traumatu?
Klíčová slova:	transgenerační přenos, trauma, strategie odpuštění, epigenetika
Anotace v angličtině:	This bachelor's thesis focuses on transgenerational trauma and how to cope with it. The content of the theoretical part is to clarify the concept of transgenerational trauma, what it means when it is transmitted and what impact it has on the life of the adult individual in the context of bio-psycho-social and spiritual concepts of health. The aim of the research part is to find out how the respondents coped with the trauma and whether and how important forgiveness was in this process. Can forgiveness be a way to interrupt the transgenerational transmission of trauma?
Klíčová slova v angličtině:	transgenerational transmission, trauma, forgiveness strategies, epigenetics
Přílohy vázané v práci:	3
Rozsah práce:	49
Jazyk práce:	Čeština

Obsah

ÚVOD	6
I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1 TRAUMA A TRANSGENERAČNÍ PŘENOS	7
1.1 Trauma a stres.....	7
1.1.1 Reakce jedince na trauma	8
1.2 Transgenerační přenos	9
1.2.1 Mechanismus transgeneračního přenosu	10
1.2.2 Biblický koncept transgeneračního přenosu	10
1.3 Rodina, rod a rodové linie	11
2 EPIGENETIKA.....	13
2.1 Epigenetický koncept přenosu traumatu.....	14
2.3 Posttraumatický stresový syndrom	15
3 VYROVNÁVÁNÍ SE S TRANSGENERAČNÍM TRAUMATEM.....	17
3.1 Křivda	17
3.2 Rodinné účetnictví a generační mapování.....	18
3.3 Odpuštění	19
3.3.1 Definice odpuštění.....	20
3.3.2 Odpuštění jako životní styl.....	20
3.3.3 Proces odpouštění – cesta vnitřního uzdravení	21
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	23
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	23
4.1 Popis výzkumného problému a volba výzkumné strategie	23
4.2 Cíle výzkumu a výzkumné otázky	24
4.3 Použité výzkumné metody.....	24
4.4 Průběh a etické aspekty výzkumu	25
4.5 Výzkumný soubor	26
4.7 Analýza dat metodou zakotvené teorie.....	30
4.8 Kostra příběhu	38
5 DISKUSE	39
5.1 Role sociálního pedagoga v procesu odpuštění.....	42
ZÁVĚR	44
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	46
SEZNAM PŘÍLOH.....	49

Úvod

Prožíváme-li v životě stále se opakující stejné příběhy a chodíme-li pořád ve stejném bludném kruhu, může to být kvůli nějaké neznámé ráně z minulosti? Pokud mluvíme o naší minulosti, nemyslím tím jen naši minulost, nýbrž i minulost našich rodičů, babiček a dědečků, a dokonce i jejich rodičů... Ti všichni do naší minulosti patří. Mohla by být rána staré generace příčinou našich zničených vztahů i našich citových a hmotných ztrát? Pokud ano, je nějaký způsob, kterým bychom mohli ránu uzdravit, a tím ulevit sobě a pomoci tak i následujícím generacím, aby nemusely podobné události prožívat stále dokola?

Trauma je fenomén, který ovlivňuje nejen život jedince, který ho prožije, ale může zanechat stopy i na jeho potomcích. Tento proces je známý jako transgenerační přenos traumatu a zahrnuje nejen psychologické a sociální aspekty, ale i biologické mechanismy. Proto přitahuje stále větší pozornost odborníků z různých oblastí.

V kontextu traumatu je epigenetika klíčem k pochopení toho, jak se stresové zážitky mohou „zapsat“ do naší genetické výbavy a přenášet se dál. Tyto změny se mohou projevit nejen na psychické a fyzické úrovni, ale také v chování jednotlivců, což má vliv na vznik sociálně patologických jevů, jako jsou agrese, závislosti nebo poruchy chování. Sociální pedagogika jako interdisciplinární obor má klíčový význam při identifikaci rizikových faktorů, prevenci těchto jevů a podpoře rodin i jednotlivců zasažených traumatem.

K realizaci této práce mě přivedla nejen osobní zkušenost, ale také zjištění, že mnoho lidí se potýká s podobnými situacemi, které je opakovaně traumatizují. Proto bych byla ráda, kdyby tato práce pomohla dalším lidem, kteří se točí v bludném kruhu obtíží, se kterých se nemohou vymanit.

Tato práce si klade za cíl prozkoumat, jak trauma ovlivňuje nejen psychické, ale i fyziologické zdraví jednotlivců, a jak proces odpuštění může přispět k uzdravení a přerušení transgeneračního cyklu. Pozornost tedy bude věnována nejen mechanismům, které přenos traumatu umožňují, ale také možnostem intervence a prevence, jež mohou přispět k narušení negativních cyklů a podpoře zdravého vývoje jednotlivců i společností.

I. Teoretická část

1 Trauma a transgenerační přenos

Bez ohledu na to v jaké životní etapě se nacházíme, zda jsme svobodní nebo ve vztahu, máme děti nebo ne, v každém z nás působí nevědomý mechanismus, který má vliv na naše jednání. Tento mechanismus je formován bolestnými zážitky (traumaty) z dětství či dávné minulosti, aniž bychom si to uvědomovali. Často hovoříme o „nutkání věci opakovat“, o „životních scénářích“, o „nevyřešených situacích“ či „stále se opakujících vzorcích“. V důsledku toho pod a vlivem aktuálních událostí znovu prožíváme staré emocionální rány, aniž bychom si jich byli vědomi (Rancourt, 2008).

1.1 Trauma a stres

Než začneme hovořit o tom, co je to trauma, vymezíme si nejprve pojem stres. Stres, jak jej známe dnes, byl poprvé popsán kanadským lékařem Hansem Selyem v jeho rozsáhlém díle z roku 1949. Od té doby vzniklo mnoho definic tohoto termínu. Mareš (2012) definuje stres jako stav organismu, který vzniká jako reakce na nepřiměřené požadavky vnějšího prostředí. Tento stav bývá provázen změnami fyziologickými, psychologickými i behaviorálními. Selye popisuje dva typy stresu: eustres a distres. Eustres (tzv. „dobrý stres“) je pozitivní zátěž, která vede jedince k lepšímu výkonu a vyšší aktivitě. Naopak distres (tzv. „zlý stres“) je nadměrná zátěž, kdy jsou na jedince kladeny vysoké nároky, které mohou poškodit jeho zdraví a vyvolávají v jedinci úzkosti, hněv či depresi (Hartl, Hartlová, 2000).

Velmi silný stres, který na jedince působí, nazýváme zraněním neboli traumatem. Může k němu dojít na psychické i fyzické úrovni. Psychickým traumatem rozumíme zranění, které se dotýká psychiky člověka. Bývá často způsobeno traumatizujícím zážitkem nebo událostí, která ovlivňuje duševní rovnováhu jedince. Mohou to být těžká zranění, autonehody, úmrtí v rodině, šikana, znásilnění a jiné. Jde tedy o prožitek obrovského strachu, bezmoci, mnohdy i ohrožení života svého nebo blízkých. Traumatická událost je způsobena náhle a neočekávaně a její důsledky na psychický nebo fyzický stav člověka mohou být nezvratného charakteru (Kimplová, 2023).

Jednou z vlastností traumatu je neschopnost jedince vyjádřit, co jej postihlo. Nemůže najít správná slova, kterými by své pocity popsal. Po traumatické události se mohou myšlenkové procesy narušit tak, že si postižený nemusí umět původní událost vybavit. Na místo toho se do

podvědomí uloží nejasné obrazy nebo tělesné pocity a slova, která se mohou vynořit, nastane-li v životě událost, která připomíná dřívější prožitou traumatickou situaci. Podvědomí na to zareaguje tak, že spustí zpětné přehrávání a jedinec takto může prožívat původní trauma v každodenním životě a reagovat na určité události způsobem, který mu zrcadlí minulost. Sigmund Freud již před sto lety tenhle proces nazval „nutkavým opakováním“ neboli zpětným prožíváním traumatu. Podvědomí přehrává, co zůstalo nedořešené, abychom to mohli „napravit“. A zřejmě tohle je mechanismus, který se spouští v budoucích generacích, když se v rodech opakují nevyřešená traumata. Abychom pochopili mechanismus tvorby traumata a utrpení, které se opakují, je nutné zkoumat minimálně tři generace rodinné linie (Wolynn, 2020).

Podle Atlas (2023, str. 22) „...*emoční obranný mechanismus vytěsnění zlehčuje vzpomínky a zbavuje je významu. Vytěsnění nás chrání tím, že odštěpuje vzpomínku od jejího emočního významu. V těchto případech je trauma uchováno v mysli jako událost, která 'není nic zvláštního', 'nic důležitého'. Odpojení myšlenek od pocitů nám skýtá ochranu, abychom necítili něco příliš zdrcujícího, ale zároveň zachová trauma odříznuté a nezpracované.*“

1.1.1 Reakce jedince na trauma

Reakce na trauma se u jednotlivců liší jak ve formě projevů, tak v jejich intenzitě. Odolnost vůči silnému stresu či traumatickým zážitkům nebo naopak jejich citlivé vnímání ovlivňuje řada faktorů. Mezi tyto faktory patří například úroveň kognitivních schopností, schopnost zvládat psychickou zátěž, kvalita mezilidských vztahů, míra dostupné sociální podpory a předchozí zkušenosti s traumaty (Preiss, 2009). Někdy může trauma vzniknout například v důsledku určité vývojové fáze, kdy je dítě zranitelnější. Potom i situace, která se může zdát všední, se uloží do jeho těla, i když mysl si ji nepamatuje. Tělo nás na prožité a nezpracované trauma upozorňuje např. prostřednictvím dýchání, žlučnickových záchvatů, nevysvětlitelných bolestí břicha, páteře, bolestmi za krkem. Fyzickou bolestí dává tělo najevo to, co nebylo vyřčeno slovy (Rancourt, 2008).

Ochrannými faktory, které mohou zmírnit dopad traumatu a podporovat psychickou odolnost, jsou například pocit sounáležitosti s určitou kulturou či etnickou skupinou, víra ve smysl života a podpora rodiny. Naopak riziko negativních dopadů traumatu zvyšuje nedostatečná sociální opora, duševní onemocnění, ženské pohlaví a traumata prožitá v dětství.

Vnímání traumatických situací je relativní a jedinci reagují odlišně, i když jsou vystaveni stejným událostem. To, co je považováno za trauma, je z velké části ovlivněno kulturním prostředím, ve kterém člověk žije (Preiss, 2009).

1.2 Transgenerační přenos

Transgenerační přenos je pojem, který se používá převážně v psychologii a psychoterapii. Je to označení pro přenos mezi generacemi jedné rodiny. Mohou se tak předávat kulturní vzorce, hodnoty a normy, ale také traumata. Tento přenos může být vědomý nebo podvědomý. Transgeneračně přenesené trauma je přenosem určité neuzdravené bolesti jedince z některé z předchozích generací na jedince, který danou událost nezažil. To znamená, že osoba, která trauma nezažila, může nést následky na úrovni psychické, fyzické (somatické), ale také sociální (narušené rodinné vzorce) (Tenenbaum, 2018).

Jaký má trauma dopad na následující generaci, začali psychoanalytici intenzivně zkoumat těsně po druhé světové válce v souvislosti s holocaustem. Prvními pacienty byli převážně Židé, kteří přežili holocaust a poté i jejich děti, které v sobě nevědomě nesly otisk bolesti svých předků (Atlas, 2023). Holocaust pochází z řeckého holokauston, což v češtině znamená celopal neboli zápalná oběť zvířete. V angličtině holocaust znamená úplná katastrofa, naprosté zničení. Ve druhé polovině 20. století se tento pojem začal používat pro nacistické vyhlazení Židů za druhé světové války (Petrie, 2000).

I když výzkumy transgeneračního přenosu začaly až ve 20. století, není toto téma úplně nové. Již více než dva tisíce let přináší toto pojetí křesťanství. Ve Starém Zákoně se píše, že „...otcové jedli nezralé hrozny a synům trnou zuby“ (Ezechiel 18:2, Bible, 2006). Na jiném místě se cituje: „Stíhám vinu otců na synech do třetího i čtvrtého pokolení... prokazují milosrdenství tisícům pokolení“ (Exodus 20:5-6, Bible, 2006). Před více než sto lety zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud (2005) objevil vzorec, kdy naše podvědomí začne v určitých situacích nebo s určitými lidmi opakovaně prožívat trauma, které zůstalo z minulosti nedořešené. Tento mechanismus nazval „nutkání k opakování“ („Wiederholungszwang“). Jde o snahu podvědomí „napravit“ to, co zůstalo v minulosti nedořešené. Často se jedná o traumata minulých generací. Jedinci mohou mít tendenci nevědomě opakovat některé aspekty traumatu, i když jim přináší bolest. Může se to projevovat ve snech, v chování, ale i ve výběru vztahů, které zrcadlí původní traumatickou událost.

Freudův současník Carl Gustav Jung se také zabýval fenoménem opakování. Věřil, že všechno nevyřešené zůstane v našem podvědomí a objeví se později jako osud nebo náhoda. Jinak řečeno svoje podvědomé vzorce budeme opakovat tak dlouho, dokud nevyjdou na povrch vědomí. Ale na rozdíl od Freuda, který se soustředil na nevědomí, viděl Jung příčinu v kontextu individuálního vývoje, archetypů a kolektivního nevědomí (Wolynn, 2020).

1.2.1 Mechanismus transgeneračního přenosu

Transgenerační přenos je adaptivní mechanismus vytvořený fylogenezí a biologickými procesy, který poskytuje zvířecím i lidským potomkům předběžné informace o možných hrozbách a zároveň formuje komunikaci a vztah mezi potomky a jejich rodiči. Mechanismus mezi-generačního přenosu traumatu a stresu může fungovat jako proces, který prostřednictvím vnějších událostí vede ke vzniku nové psychopatologie i u jedinců s minimální genetickou či rodinnou predispozicí (Preiss, Vizinová, 2023).

Podle Preisse a Vizinové (2023) rozlišujeme dva způsoby přenosu traumatických zkušeností – přímý (specifický) a nepřímý (nespecifický). U přímého přenosu traumatizovaný rodič předává dítěti narušené způsoby chování a myšlení. Dítě napodobuje rodiče.

U nepřímého přenosu vznikají u dítěte nespecifické potíže, které jsou důsledkem psychické poruchy rodiče, která vznikla v důsledku těžkého stresu. Díky této poruše je rodič schopen fungovat v rodičovské roli pouze omezeně a dítě začne trpět deprivací.

Atlas (2023) tvrdí, že se mohou dědit rodinná traumata i ta, o nichž nikdo nemluvil. Psychoanalytici Maria Torok a Nicolas Abraham – psychoanalytici maďarského původu, používají výraz *fantom* (přízrak), kterým označují zděděné pocity nezpracovaného traumatu. Atlas (2023, str. 20) to popisuje: „*Něco víme, něco cítíme, ale ne vždy rozpoznáme, odkud to pramení.*“ Když prožitá bolest je příliš velká, máme tendenci se jí vyhýbat. Když se však před pocity uzavřeme a nechceme je prožít, zablokujeme tím proces léčení, který by nám přirozeně mohl pomoci s odstraněním následku traumatu. Tato bolest hledá cestu, aby se mohla vyléčit. Ta pak často vede k následujícím generacím, kde se projevuje různými symptomy, které se těžce vysvětlují (Kimplová, Jochmanová, Svoboda, 2023).

Jedinec tak následujícím generacím předává nezpracované bolestné zážitky, od kterých se odpojil, protože byly příliš bolestné. Tím se stává trauma odříznuté a nezpracované a jako dědictví se předá následujícím generacím, kdy ovlivňuje potomky způsobem, který nechápou a ani jej nemohou ovládat. Tyto traumatické prožitky se opakují generacemi tak dlouho, dokud nejsou odkryty a zpracovány (Atlas, 2023).

1.2.2 Biblický koncept transgeneračního přenosu

Katechismus katolické církve (1995) uvádí, že člověk je závislý na Stvořiteli. Užívání svobody se řídí podle zákonů stvoření a mravních norem. První člověk Adam se provinil proti Bohu tím, že zneužil svoji svobodu a tyto normy porušil, čímž také projevil nedostatek důvěry Boží dobrotě. Tento hřích měl a má následek pro všechny lidi. Svatý Pavel píše: „*Celé množství*

se stalo neposlušností jednoho člověka hříšníky“ (Římanům 5:19, Bible 2006). „Skrze jednoho člověka přišel na svět hřích a skrze hřích smrt, a tak smrt přešla na všechny lidi, protože všichni zhřešili...“ (Římanům 5:12, Bible 2006). Církev vždy učila, že lidské utrpení, náklonnost ke zlému a ke smrti nelze pochopit jinak v kontextu předání prvotního hříchu Adamem. Tento hřích je lidem předáván při narození a je i „smrtí duše“. Jak je možné, že Adamův hřích se stal hříchem všech jeho potomků? Na tuto otázku sv. Tomáš Akvinský (Quaestiones disputatae de Malo q. 4, a. 1) odpovídá, že lidský rod pochází z Adama a je v Adamovi „jako jediné tělo jednoho člověka“. To znamená, je-li poškozen jeden jediný úd, trpí celé tělo. Stejně je to i s lidstvem. Zhřeší-li jeden člověk, trpí celé lidstvo.

Původní svatost a spravedlnost nezískal Adam jen pro sebe a Evu, ale i pro jejich potomky. Jejich osobní hřích tak zasáhl celou lidskou přirozenost a tento hřích je dál předáván plozením. První hřích má každý jedinec, i když nemá povahu osobní viny. Proto mluvíme o stavu, ve kterém se jedinec nachází. Jde o ztrátu svatosti a náchylnost ke zlu, která je příčinou velkých omylů a chyb nejen v oblasti morální, ale i výchovy, sociální činnosti a politiky (Katechismus katolické církve, 1995).

Tím ale Bůh člověka neopustil. Nabídl mu možnost spásy, kterou má být Kristus: *„Nuže tedy: jako provinění jednoho člověka přineslo odsouzení celému lidstvu, tak zase spravedlivý čin jednoho člověka přinesl celému lidstvu ospravedlnění, které dává život“ (Římanům 5:18, Bible 2006). Kristova láska vůči Otci a lidstvu byla tak velká, že byla poslušný „až k smrti na kříži“ (Filipským 2:8, Bible 2006) a tím odčinil Adamovu neposlušnost. Jako znamení jistoty, že se Bůh na člověka nezlobí, uděluje církev křest na odpuštění hříchů i malým dětem, které se ještě osobně ničím neprovinily (Katechismus katolické církve 1995).*

Sv. Tomáš Akvinský (Summa theologiae, I q. 2 ad 3) vidí provinění i pozitivně: *„Nic nebrání tomu, aby lidská přirozenost byla určena k vyššímu cíli po hříchu. Bůh totiž dopouští existenci zla, aby z něho vytěžil větší dobro“.* S tím koresponduje i výrok sv. Pavla (Římanům 5:20, Bible 2006): *„Kde se rozmohl hřích, tam se ještě mnohem více rozhojnila milost“.*

1.3 Rodina, rod a rodové linie

„Rodina je chápána a studována jako složitý systém s vnitřními i vnějšími dynamickými vztahy, fungující v kontextu historickém, sociálním, kulturním, hodnotovém, etickém, spirituálním atd.“ (Švaříčková-Slabáková, a kol. 2018, str. 24).

Trapková s Chválou (2017) chápou rodinu jako systém, jehož členové na sebe vzájemně působí a ovlivňují se. Rodina je tvořena mužem, ženou a minimálně jedním dítětem, které se rodí spojením muže a ženy. Dnes již není povinnost přivést dítě do manželského svazku, avšak i když spolu rodiče nežijí, má dítě nárok na oba rodiče. Při narušení organismu nejčastěji onemocní nejslabší a nejméně odolný článek, kterým je v případě rodiny dítě. Rozpadne-li se rodina, odpovědnost nesou rodiče. Avšak největší následky nesou děti. Může se jednat o zvýšenou nemocnost dětí, nezralost, závislosti, kriminalitu, násilí, ale také nízkou porodnost.

Společenství všech živých i mrtvých potomků, kteří pocházejí od jedněch společných předků (prarodičů), nazýváme rodem, pokolením nebo dynastií. Rodovými liniemi nazýváme takové uspořádání společnosti, kdy se jméno a tím i majetek a privilegia dědí v otcovské linii. Dítě se tedy nerodí do společnosti. Do té je přidáno až po porodu svým otcem, který mu dá jméno, a tím i místo v rodinném systému. Pro zdraví rodu je důležitá schopnost kooperace a stabilita rodičovských dvojic (Trapková, Chvála, 2017).

Z biologického hlediska se v rodině předávají genetické informace z generace na generaci. Ze sociologického pohledu vnímáme určitou kulturu rodu, jeho postavení ve společnosti, ale i vlastní jazyk rodu. Každý rod má svůj osud, který můžeme pozorovat jako příběh, který má vliv na následující generace. Těmito transgeneračními procesy se zabýval analytik Leopold Szondi (1954). Americký lékař a psychiatr Erik Berne (1997) mluví o řetězci scénářů, které jdou z generace na generaci. Říká jim rodinný pochod a tento přenos popsal ve své transakční analýze. K uzdravení může dojít, pokud dojde k roztržení řetězce.

Abychom pochopili mechanismus tvorby opakujících se traumat a utrpení, nestačí zabývat se pouze nukleární rodinou, ale musíme zkoumat přinejmenším tři generace rodinné historie (Wolynn, 2020). I když mnoho vzpomínek jedince vyprchá, přesto zůstanou zapsány v jeho nevědomé paměti. Tyto vzpomínky pak ožívají u mnohých potomků rodové linie (Tenenbaum, 2018). Na aktuálnost tohoto tématu a potřebu jedinců se s rodinnými tématy vypořádat, ukazuje velký zájem o tvorbu rodokmenů a genealogií (Švaříčková-Slabáková, Sobotková, 2018).

V tomto mechanismu můžeme vidět důležitost rodiny. Naše minulost formuje naši budoucnost a vše nevyřešené z naší historie ovlivňuje současnost. Rodiče hrají zásadní roli v našem životě, bez ohledu na to, zda plní svou rodičovskou úlohu dokonale či nikoli (Wolynn, 2020).

2 Epigenetika

Epigenetika je relativně mladý vědní obor, jehož vznik můžeme datovat od 80. let 20. století. Tento obor je jedním z odvětví genetiky. Zatímco genetika zkoumá zákonitosti přenosu genů z generace na generaci, epigenetika zjišťuje, jaký vliv má prostředí na dědičnou expresi genů. Zabývá se dědičnými změnami v genech, které se odehrávají na úrovni DNA (Tenenbaum, 2018). Epigenetika zkoumá, zda geny mohou být zapínány a vypínány podle typu prostředí, které je ovlivňuje.

Jestli lze traumatickou zkušenost jedince zdědit, byla s rozvojem genetiky otázka nevědecká, dá se říct až biblická. To nám ukazuje koncept prvotního hříchu, který se stal dědičným (Preis, Vizinová, 2023). Avšak díky poznatkům z oblasti epigenetiky můžeme vnímat člověka v širším generačním kontextu a pochopit následky traumatu také v biologických souvislostech. Velkým přínosem bylo výzkumné zaměření Rachel Yehudové, která se zaměřila na vliv transgeneračního přenosu traumatu u potomků obětí holokaustu, ale také se zaměřila na děti, které se narodily matkám, které prožily trauma během své gravidity. Její práce spočívala jak v klinických rozhovorech s klienty, tak v biochemickém rozboru krve. Její výzkum prokázal, že nejsilnější přenos bývá u jedinců, kdy závažné trauma prožili oba rodiče. Významný se ukázal přenos, kdy byla silně traumatizovaná pouze matka. Méně významný se ukázal přenos ze strany otce (Kimplová a kol., 2023). Yehuda (2018) ve svém výzkumu prokázala, že v DNA obětí traumatu i jejich potomků existují podobné odlišnosti v genech, které jsou spojované s depresivními či úzkostnými poruchami. Jde o epigenetickou změnu, kdy nedochází k ovlivňování genu samotného, ale k ovlivnění chemických procesů markerů genu. Dopad traumatizujících zážitků je předáván prostřednictvím molekulární paměti.

Pokud jedinec prožije trauma (opuštění v dětství, zanedbávání, zneužívání, násilí), následující generace mají sklony k depresím, mohou trpět sklony k závislosti, sebevražednými sklony, poruchami osobnosti. Ale „gen deprese“ dosud objeven nebyl (Tenenbaum, 2018). „*Genealogické přenosy představují duševní a tělesné dědictví jedince. Jsou to neviditelné otisky. Transgenerační přenos jedince se odvíjí ze dvou rodových linií, patrně od počátku věků*“ (Tenenbaum 2018, str. 73–74).

2.1 Epigenetický koncept přenosu traumatu

K rozvoji epigenetiky významně přispěl americký buněčný biolog Bruce Harold Lipton, který zkoumal, jak prostředí a myšlení ovlivňuje geny a DNA. Pojem epigenetika znamená „vláda nad genetikou“.

Genetika a její teorie v nás může vyvolat dojem, že jsme zcela programováni k tomu, abychom přijali fakt, že jsme řízení svými geny neboli dědičnou informací, kterou v sobě nese. Tato teorie vzbuzuje přesvědčení, že jedinec nemůže nijak zasáhnout a ovlivnit svůj život a může na sebe nahlížet jako na oběť dědičnosti. Podívejme se, kolik lidí čeká, až u nich propukne rakovina, stejně jako propukla u jejich matky, otce, tety, bratra či sestry. Kolik lidí připisuje své chátrající zdraví nedokonalostem jejich těla. Vždyť již na řešení neukáznělosti dětí bývá často první volbou medikace léky, které mají za cíl upravit jejich „chemickou nerovnováhu“, místo toho, aby zjistili, co se děje v jejich těle, mysli a duši (Lipton, 2016).

V posledních letech přibývá důkazů podporujících *biologickou* dědičnost traumatu, například v souvislosti s nedostatečnou rodičovskou péčí nebo život ohrožujícími situacemi. Důraz je kladen záměrně na biologickou stránku dědičnosti, jelikož se předpokládalo, že se tyto zkušenosti předávají pouze sociálním přenosem, tzn. zrcadlením chování rodičů nebo společenství, ve kterém jedinec vyrůstá. Avšak traumatická událost může v těle nastartovat takové biologické změny, které se předávají pohlavními buňkami do dalších generací.

Tyto procesy studuje epigenetika, která přináší nový pohled na etiologii a projevy různých civilizačních onemocnění (Preiss, Vizinová, 2023). Výzkum v oblasti epigenetiky ukázal, že geny nejsou naším osudem. Geny mohou být ovlivněny prostředím, ale i výživou, stresem a emocemi tak, že se jejich funkce upraví, aniž by došlo ke změně jejich struktury. V srpnu 2013 byla zveřejněna studie Duke University, že posílená podpora vhodného prostředí může potlačit vliv genetických mutací u myší. Tato studie se zaměřovala na těhotné myši s abnormálním „aguti“ genem a vlivem potravinových doplňků na jejich potomky. Aguti jsou žlutosrstí, extrémně obézní hlodavci, u nichž je zvýšená predispozice ke vzniku kardiovaskulárních chorob, diabetu a k rakovině. Jedna skupina aguti dostala v tomto experimentu doplňky s vysokým obsahem metylových skupin, jako jsou kyselina listová, vitamín B₁₂, osmolit a cholin. Tyto látky byly zvoleny proto, že již bylo dříve řadou studií prokázáno, že způsobují epigenetické modifikace. Matkám, které dostaly metylové doplňky, se narodily myši hnědé a štíhlé, i když měli stejný gen jako jejich žluté, obézní matky. Druhé skupině matek se narodila mláďata žlutá, která rychle

přibírala na váze, až nakonec byla dvakrát tak větší než jejich štíhlí bratřenci. Geneticky zůstaly obě myši identické (Lipton, 2016).

Lipton (2016) zkoumá buňky v různých prostředích a přichází s teorií, že příčinu potíží není třeba hledat v buňce samotné, nýbrž v prostředí, ve kterém se buňka nachází. Když buňky umístil do správného prostředí, buňky prospívaly. Pokud však prostředí nebylo ideální, přestaly se vyvíjet. Jakmile nastavil správné prostředí, nemocné buňky začaly regenerovat.

Výživa není jediným faktorem ovlivňující následující generace. V dnešní době jsou velkým problémem i nejrůznější látky, které se díky lidské aktivitě dostávají do prostředí a mohou tak ovlivnit hormonální dráhy organismů, které v daném prostředí žijí. Vznikly také studie, které ukazují na negativní vliv kouření, velké konzumace alkoholu nebo drog a to nejen u těhotných matek (ke zdravím svých potomků přispívají otec i matka rovným dílem). Aktivují se tím určité geny, které mohou podporovat náchylnost k rozvoji závislosti. Ale i další generace žije v určitém prostředí, které může tyto změny kompenzovat a následně ovlivňovat epigenetickou dědičnost (Preiss, Vizinová, 2023). Že epigenetické modifikace jsou vratné, tvrdí i Tenenbaum (2018).

2.3 Posttraumatický stresový syndrom

V souvislosti s mezigeneračním přenosem traumatu profesorka psychiatrie Rachel Jehuda zkoumá, jak se trauma a resilience přenášejí skrz generace. Výzkumně se zaměřila na biologické důkazy o tom, že traumata mohou přecházet z jedné generace na druhou. Hlavním předmětem zkoumání byl vznik posttraumatické stresové poruchy (PTSD) a přenos traumatu obětí holokaustu na jejich děti a vnuky a také na děti, jejichž matky byly v době těhotenství traumatizovány. Lidé s PTSD opětovně prožívají pocity spojené s traumatem, ke kterému došlo v minulosti. Symptomy jako deprese, úzkost, apatie, nespavost, noční můry mohou signalizovat přítomnost PTSD. Přeživší holokaustu i jejich potomci mohou prožívat silné pocity ztráty a žalu, opuštěnosti. U mnohých se objevuje silný pocit viny, když zůstanou na živu poté, co jejich příbuzné zabili (Wolynn, 2020). Symptomy PTSD podle Kimplové, Jochmanové a Svobody (2023):

- hypersenzitivita a podrážděnost
- flashbacky (znovuprožívání traumatické události)
- amnézie (částečná nebo úplná ztráta paměti na některé události z minulosti)
- spánkové obtíže
- somatické obtíže
- problémy s koncentrací

- návaly hněvu a agrese
- paniky
- úzkostné stavy a deprese
- disociace (odloučení od reality)
- problémy s identitou nebo depersonalizace
- abúzus návykových látek
- sebevražedné myšlenky.

Nejen buněční biologové, ale také neurologové, zkoumají vliv traumatu na jedince. Goleman (2020) poukazuje na to, že děsivé a tíživé vzpomínky se hluboce vryjí do emočních nervových okruhů, což vede k přecitlivělosti amygdaly. Ta pak neustále vysílá signály, které vyvolávají znovuprožívání traumatických událostí. Tyto vzpomínky se stávají citlivým spouštěčem poplachové reakce, která vzniká při sebemenším náznaku možných ohrožení. Svůj neurologický základ mají v rozsáhlých změnách chemických procesů v mozku. Takováto přecitlivělost je typickým rysem emočního traumatu, včetně opakovaného fyzického týrání v dětství. Postižený tak může reagovat i na běžné životní situace tak, jako by byl v ohrožení života.

3 Vyrovnávání se s transgeneračním traumatem

Transgenerační trauma může ovlivňovat jednotlivce i celé rodiny po několik generací. Proces vyrovnávání se s tímto druhem traumatu zahrnuje jak individuální strategie zvládání, tak širší společenské a terapeutické přístupy, které mohou pomoci přerušit cyklus jeho přenosu. Tato kapitola se zaměřuje na různé formy zvládání transgeneračního traumatu, včetně psycho-terapeutických intervencí, role rodinné dynamiky, významu kolektivní paměti a možností, které nabízí odpuštění a přijetí minulosti. Cílem je popsat, jaké faktory přispívají k uzdravení a jak lze podpořit jednotlivce i komunity v procesu smíření s křivdami.

3.1 Křivda

Každý člověk se během života setká s křivdou či nespravedlností. Dochází k ublížením v rodině, manželství, v pracovním kolektivu. Obrovské křivdy se páchají i na úrovni národů, ať už se jedná o války, genocidy, útlak, atentáty (Schützenberger, 2021). Augustyn (2013) píše, že pocity nespravedlnosti zasahují hluboko do našeho nitra a vyvolávají touhu po spravedlnosti, odvetě nebo pomstě. Kdokoli, komu bylo ublíženo, vždycky trpí. Nejvíce ohroženou skupinou jsou děti, jejichž psychika je velmi křehká a díky tomu se do ní velice silně zapisují situace, které dítě pociťuje jako zranění a nespravedlnost. To se pak odráží ve vztazích s rodiči, sourozenci, ale i vrstevníky. Brutalita a hádavost často souvisí s bolestnými zkušenostmi prožitými v dětství. Na stejnou úroveň zranitelnosti jako děti staví seniory, kterým s přibývajícím věkem klesá odolnost proti velkým zátěžím.

Příkoří a nespravedlnost nenechává člověka chladným a na křivdu nelze ani zapomenout. Krátkozraké jsou rady typu: „Hod' to za hlavu“, nebo „Nehrabej se pořád v minulosti“, jelikož se tím zranění neuzdraví. Jedinec, který prožité trauma nezpracuje, se postupně promění v člověka, který sám bude podobným způsobem, kterým mu bylo ublíženo, ubližovat druhým (Augustyn, 2013). Vychovatel delikventní mládeže Guy Gilbert (2020) konstatuje, že jeho mladiství svěřenci, kteří spáchali těžké delikty, pokud by měli milující rodiče a prožívali krásné dětství, měli by možnost jít cestou lásky. Naopak on sám, kdyby měl dětství jako jeho svěřenci, s největší pravděpodobností by se dopustil podobných činů.

Schützenbergerová (2021) uvádí, že spoustu lidí, kteří přijdou na terapii, často trápí a popisují křivdy, kteří na nich spáchali druzí. Často o nich dokola přemítají jako o „nespravedlnostech“. Prožitá křivda vůči tomu, kdo mu „uškodil“ v jedinci hlodá a „sžírá ho“ a tím se stává

zatrpklým. Tato zatrpklost jedince šíří a ovlivňuje negativně zdraví tak silně, že mohou onemocnět rakovinou nebo zemřít. Zkušenost křivdy velmi bolí, ale nemusí pro člověka znamenat jen zlo. Pokud si jedinec pocit křivdy vnitřně zpracuje, stává se pak mimořádně citlivým vůči druhým, zejména k těm, kteří trpí. Cesta vnitřního uzdravení vyžaduje od člověka značné vnitřní úsilí (Augustyn, 2013).

3.2 Rodinné účetnictví a generační mapování

Podle Schützenbergerová (2021, str. 37) existuje určité „*implicitní rodinné účetnictví*“. Nejde jen o zděděné peníze a majetek, který pochází z práce předků, ale i lásku, cit, pocit bezpečí a podporu. Mezi dědictví, které se taktéž předává, je utrpená křivda, kterou se nepodařilo odpustit. V rodinné účetní knize „*je zaznamenáno, co vám kdo dluží a komu jste dlužní vy, aby byly účty vyrovnané a aby byly na každém účtu zůstatky.*“ Člověk se nemůže vyhnout závazku vyhnutím se věřiteli. Tento úniky by měl vliv na všechny mezilidské vztahy jedince, ale i na potomky dalších generací, kteří by následně trpěli nesnesitelnými pocity viny, které by neměly konkrétní cíl.

I Wolynn (2020) tvrdí, že nezpracováním bolesti, která může být příliš velká, jedinec nevědomě přerušuje proces léčení, který by jinak odstranil důsledky traumatu. Toto zablokování má za následek přenosu nevysvětlitelných symptomů budoucím generacím.

Pro správné porozumění jedinci musíme zmapovat jeho potřeby, závazky, postoje, jeho roli v rodinném systému, ale také vztahy ve více generacích. V procesu terapií ožívají nejen vlastní minulostní vzpomínky, ale i ty zprostředkované vyprávěním, fotografiemi, či zápisky příbuzných. Postupně se tak jedinci vytvoří celistvější obraz o sobě. Terapeut již od počátku mapuje klienta v tzv. generačním kontextu. Nazýváme to generačním mapováním a vytvoříme rodinný strom. I na člověka se díváme jako na strom, který má své hluboké kořeny, které ovlivňují jeho další růst a vývoj. Doptáváme se jedince na to, co se dělo v jeho rodině a rodech ještě před jeho příchodem na svět. Chceme zjistit, s kým nebo čím se identifikuje. Důležité je slovní vyjádření vzpomínek a představ týkajících se rodinných kořenů (Preiss, Vizinová, 2023).

Slovní vyjádření a pojmenování osobního a rodinného tajemství, které člověka zlomilo, je klíčem k uzdravení traumatu nebo křivdy (Augustyn, 2013). Také francouzský psycholog a psychoterapeut Rancourt (2008) vidí slovní vyjádření problému jako jedinou možnost, jak vyjít z minulosti a začít žít v přítomnosti. Je důležité najít někoho, kdo by si sdělení vyslechl.

Mapováním rodu můžeme přijít na to, které vzorce se opakují po celé generace a které jedinci neprospívají. Tyto nevhodné vzorce se opakují několik generací tak dlouho, dokud se nepřetrhne pouto. Do té doby členové rodiny podvědomě opakují utrpení podobné původní události. Nemusí se však opakovat původní událost. Někdy může dojít k tomu, že spáchal-li někdo v rodině zločin, pykat za něj může někdo z členů budoucí generace, aniž by o tom věděl. Za členy rodinného systému považujeme i ty, kteří nám ublížili, ale i oběti, kterým ublížil někdo z našeho rodinného systému (Wolynn, 2020).

Wolynn (2020) dále upozorňuje, že děti, které se narodily stejným rodičům a byly vychovávány ve stejné domácnosti, budou mít každé odlišná traumata i osud. Prvorozená dcera nejspíš převezme na sebe nevyřešené záležitosti své matky, prvorozený syn zase záležitosti od otce. Nemusí to být ovšem pravidlem. Mladší děti na tom bývají líp, než jejich starší sourozenci. Naopak jedináčci na sebe převezmou velkou část nedořešené rodinné historie.

3.3 Odpuštění

„Odpuštění je způsob, jak zabránit tomu, aby nám minulost diktovala, jak má vypadat budoucnost.“

Huston Smith, antropolog (Křivohlavý, 2015, str. 110)

Zranění, bolest, nedorozumění a křivdy jsou součástí všech mezilidských vztahů. Odpuštění proto hraje klíčovou roli v narovnání vztahů a k obnovení lásky mezi lidmi. Podle Augustyna (2013, str. 21) „...*odpuštění je jednou ze zásadních zákonitostí lidské zralosti*“.

V dnešním povědomí se však setkáváme s mylnou interpretací pojmu odpuštění. Někteří lidé chápou odpuštění jako projev slabosti nebo zapomenutí na bolestnou událost. Původní význam odpuštění spojujeme s náboženským chováním, především s křesťanstvím. Základem je odpuštění hříšníkovi, kterému odpouští Bůh, dále odpuštění sobě a odpuštění bližním, kteří nám ublížili. V současné době se fenomén odpuštění přenesl i do obecnější roviny, kdy se odpoutáváme od chyb a nelpíme na odplatě a urážkách (Fleuret, 2021).

Je důležité si uvědomit, že odpuštění není smazání bolestných událostí, které se staly. Odpuštění ani nevymaže následky činů. Odpuštění je přístup lásky k tomu, kdo nám ublížil, nikoli akt spravedlnosti. Je to způsob, jak oddělit zlo, které sídlí v útočnickovi od samotného útočníka, kterému se snažíme říct, že je milován a jeho hodnota je vyšší než jeho provinění, byť by to byl nejhorší zločinec (Gilbert, 2020).

Odpuštění není tolerováním špatného jednání a ani to neznamená, že nepřijmeme ochranu našich práv. Odpuštění ani není předstírání, že se nic nestalo ani potlačení hněvu. Odpuštění není ani nadřazené postavení vůči viníkovi. A také si nesmíme plést odpuštění s kritikou a domýšlivostí. Odpuštěním nemusíme měnit své jednání vůči tomu, kdo se k nám provinil. S osobou, které jsme odpustili, nemusíme komunikovat (Casarjian, 1994).

3.3.1 Definice odpuštění

V psychologických studiích existuje řada definic objasňující význam slova odpuštění. Definice McCullough říká: „*Odpuštěním se rozumí osobní (vnitřní) změna postoje charakterizována prosociálním zaměřením. Jde o postoj k člověku, který je viděn (chápán, vnímán) jako provinilec. Tato změna je začleněna do sociálního kontextu (mezilidských vztahů) a má dvojitý charakter – je jednak interpersonální, jednak intrapersonální*“ (Křivohlavý, 2015, str. 112).

Podívejme se ještě na samotný význam českého termínu „odpuštění“. Základem slova odpuštění je sloveso „pustit“. Toto sloveso můžeme nahradit výrazy jako např. „uvolnit něco“, „přestat držet“, nebo „pustit něco zadržovaného. Předpona „od-“ zdůrazňuje, že jde o odloučení se od něčeho (Křivohlavý, 2015).

3.3.2 Odpuštění jako životní styl

Podle filozofického pohledu V. Jankélévitche (1996) představuje odpuštění cestu k duchovnímu rozvoji, která nás osvobozuje od zášti jako zastaralého pouta minulosti plné bolesti. Zášť, spojená s tím, co je „staré a špatné“, nakonec podlehne nevyhnutelnému působení času. Postavit se na stranu zášti je, postavit se na stranu poražených.

Casarjian (1994) popisuje odpuštění jako nezbytný způsob osvobození se od minulosti a k životu ve svobodě a k větším klidu a štěstí. Strategii odpuštění vnímá jako životní styl nebo postoj, který vede k větší lásce k sobě i druhým. Je to způsob, jakým vnímáme druhé lidi a jakým nahlížíme na to, co se děje, nebo co se stalo. Na počátku je vždy nutné rozhodnutí. Odpuštění vnímá klíčem ke klidu mysli.

Myšlenka, že odpuštění není náhodný čin, ale trvalý postoj, je připisována Martinu Luthe- rovi Kingovi ml. (Chapman 2008).

Augustyn (2013) odpuštění nazývá uzdravením se z pocitu ublížení „detoxikací“. V důsledku prožívané křivdy je člověk intoxikován hněvem, touhou po pomstě, rozhořčením, zármutkem a dalším negativními emocemi. Proces odpuštění je u každého individuální a každá

situace neopakovatelná. Každý člověk má i jinou vnímavost vůči utrpení, jedinečné vyrovnávání se s pocitem křivdy. Také má každý svobodnou vůli rozhodnout se zda a kdy začne s procesem vnitřního uzdravování.

3.3.3 Proces odpouštění – cesta vnitřního uzdravení

Chceme-li se vydat na cestu odpouštění, je nutný návrat do minulosti a znovu oživit konfliktní situace nebo stará zranění z dětství. Znovu tak prožijeme stejnou situaci, která nás v minulosti ranila (Rancourt 2008). Gilbert (2020) mluví o nutnosti vzkříšení minulosti, uznání utrpení a vyřčení pravdy jako podmínce k odpouštění a usmíření. Odpouštění tedy není pouhým příslibem, že se nebudu druhému mstít. K pravému odpouštění ani nelze dojít, potlačíme-li zlobu nebo hněv (Casarjian 1994).

Z výše uvedeného vyplývá, že odpouštění je proces, kdy se mění vztah ublížené osoby k traumatické události nebo k někomu, kdo ublížení způsobil. Mění se také psychický stav ukřivděného. Nejde tedy o jednorázový akt, ale o proces, který probíhá v různě dlouhém časovém úseku. Mnoho psychologů se snažilo zmapovat proces odpouštění. Avšak vzhledem ke složitosti tohoto procesu neexistuje jedno platné schéma.

Přiblížíme si jednotlivé fáze procesu odpouštění, jak ho popisuje Jaro Křivohlavý (2015). Výchozím bodem je konflikt, kterým dochází ke vzniku krizové situace. Vzhledem k emocionálnímu zranění postiženého, které je většinou provázené zlostí a negativními emocemi, si dotyčný uvědomí, že on je ten postižený. V první chvíli prochází zraněná osoba emocionálním chaosem, kdy se může chtít viníkovi pomstít, nebo naopak utéct z místa, kde došlo ke krizi. Mnohdy může postižený maskovat různými obrannými reakcemi, že se vůbec něco stalo. Může tak jednat z důvodu zachování dobrých vztahů, případně může k viníkovi vyhrocené krizové situace cítit respekt. Mnohdy může být vyhrocená situace tak závažná, že se bude snažit budít zdání, „že se nic nestalo“.

Člověk, kterému bylo ublíženo, reaguje buď útokem nebo únikem z krizové situace. Snaha odplatit viníkovi je zcela přirozenou reakcí na ukřivdění a označujeme ji jako „snahu chtít se pomstít“. Tento způsob však nemusí být jedinou formou řešení situace. U lidí, kteří již na cestě osobnostního zrání překročili určitou hranici, mluvíme o schopnosti „odpouštět“. To znamená, že po první fázi, kdy dojde k vyhrocení situace, se negativní emocionální reakce postiženého začne uklidňovat. Postižený si uvědomuje negativní stránku činu, kterou nezastírá ani nepopírá. Dívá se na danou situaci pravdivě a realisticky. Postupně u něj dochází ke snaze vcítit se do pocitů a myšlení viníka a pochopit, proč druhý takto jednal. To vede ke snaze vzdát se odplaty a pomsty a rozhodnout se odpustit.

Podle Freda Luskina „...odpuštění je zážitkem pokoje, který se vynořuje tam, kde začnete brát své psychické zranění méně osobně, kde na sebe vezmete odpovědnost za to, jak se cítíte, a stanete se hrdinou místo oběti v povídce, kterou si k dané krizové situaci vytváříte“ (Křivohlavý, 2015, str. 111). Podobně tvrdí i Augustyn (2013), že teprve v okamžiku, kdy vědomě a dobrovolně opustíme sebelítost a postoj oběti, začíná proces vnitřního uzdravení.

II. Praktická část

4 Výzkumné šetření

Tato kapitola se věnuje výzkumnému šetření zaměřeného na vztah mezi traumatem a procesem odpuštění. Následující části kapitoly detailně popisují výzkumný problém, volbu výzkumné strategie, hlavní cíle práce a výzkumné otázky, výzkumný design, výběr respondentů, metody sběru a analýzy dat a etické aspekty výzkumu.

4.1 Popis výzkumného problému a volba výzkumné strategie

Hlavním problémem výzkumného šetření byl vztah mezi traumatem a procesem odpuštění. Hlavním cílem výzkumu je porozumět tomu, jak jedinci, kteří zažili traumatické události, procházejí procesem odpuštění a jaké faktory tento proces ovlivňují.

Pro výzkumnou část byla zvolena kvalitativní výzkumná metoda zakotvené teorie. Sběr dat byl proveden polostrukturovaným rozhovorem, který umožňuje hlubší porozumění postojům respondentů, jejich subjektivním zkušenostem. Tento přístup nabízí dostatečnou flexibilitu při vedení rozhovorů, přičemž zároveň zajišťuje jejich vzájemnou souvislost. Rozhovor byl proveden se skupinou osmi respondentů.

Vzhledem ke složitosti a subjektivitě zkoumaného jevu byla pro analýzu zvolena kvalitativní výzkumná metoda zakotvené teorie. Tento přístup umožňuje hluboké porozumění zkušenostem jednotlivců, identifikaci klíčových vzorců a tvorbu teoretického modelu na základě empirických dat. Výzkum tedy nevychází z předem stanovených hypotéz, ale naopak hledá vysvětlení a teoretické ukotvení přímo v datech získaných prostřednictvím rozhovorů a dalších kvalitativních metod (Hendl, 2005).

Zakotvená teorie (Grounded Theory, GT) je kvalitativní výzkumná metoda, jejímž cílem je vytvořit teorii přímo na základě empirických dat. Pro zakotvenou teorii je klíčové, aby sběr dat probíhal do té doby, než je dosaženo jeho informačního nasycení. To znamená, že výzkum pokračuje, dokud opakované rozhovory nebo pozorování nepřestávají přinášet nové poznatky k danému tématu.

V odborné literatuře lze nalézt různé typy zakotvené teorie. Nejčastěji se využívá přístup Strausse a Corbinové (in Šedřová, 2007), kteří doporučují doslovně přepsaný rozhovor analyzovat prostřednictvím tří navazujících fází kódování:

- Otevřené kódování – prvotní kategorizace dat, identifikace významných konceptů.
- Axiální kódování – hledání vztahů mezi kategoriemi a jejich organizace do širších rámců.
- Selektivní kódování – integrace klíčových kategorií do centrální teorie, která vysvětluje zkoumaný jev.

Tento proces zahrnuje opakované návraty k původním textům, porovnávání kódů s konkrétními úryvky a jejich obsahem, stejně jako průběžnou kontrolu významu přiřazených kategorií. Na základě analýzy se vytváří teoretický rámec vysvětlující vztah mezi traumatem a odpuštěním, identifikující klíčové faktory ovlivňující tento proces. Tento výzkumný design umožňuje hluboké porozumění individuálním zkušenostem a vytváření teorie, která je pevně zakotvena v datech (Strauss et Corbin, 1999).

4.2 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumu bylo prozkoumat a popsat, jak se jednotliví respondenti s traumatem vypořádali a na kolik byla v tomto procesu důležitá strategie odpuštění. Dílčím cílem bylo zjistit, jak jednotlivci chápou odpuštění a jakou roli hraje v jejich životě.

Pozornost bude věnována nejen dětství respondentů, ale nahlédneme i dál do minulosti jejich rodu, protože tam zřejmě najdeme klíč k prožívaným traumátům a také poznáme cestu, jak se s prožitým traumatem vypořádat.

Zaměříme se také na patologické jevy, které se v souvislosti s traumatem mohly u respondentů vyskytnout a jak ovlivnily kvalitu jejich života.

V souvislosti se stanoveným cílem byly formulovány tyto výzkumné otázky:

1. Jaká strategie je nejúčinnější pro vyrovnání se s přenosem transgeneračního traumatu?
2. Jak ovlivňují neřešená traumata předků jejich potomky?
3. Jaká traumata a patologie se nejčastěji přenášejí?
4. Jakým způsobem můžeme zastavit přenos traumatu na další generace?

4.3 Použité výzkumné metody

Pro výzkumnou část byla zvolena kvalitativní výzkumná metoda zakotvené teorie. Analýza získaných dat byla provedena pomocí otevřeného kódování v rámci zakotvené teorie. „*Otevřené kódování lze aplikovat různým způsobem. Lze kódovat slovo po slovu, podle odstavců, anebo podle celých textů a případů*“ (Hendl, 2005, str. 247). Otevřené kódování umožní

rozdělení dat na menší části a jejich označení kódy, které vystihují klíčové myšlenky a významné prvky. Axiální kódování pomůže identifikovat vztahy mezi těmito kódy a propojit jednotlivé části dat do širších analytických celků. Nakonec selektivní kódování umožní formulovat hlavní téma, které propojí všechny kategorie a poskytne celkové vysvětlení hlavního výzkumného problému (Strauss et Corbin, 1999).

4.4 Průběh a etické aspekty výzkumu

Rozhovory probíhaly ve Frýdku-Místku v lednu a únoru roku 2025 individuálně s každým zúčastněným zvlášť. Každý trval cca 2 hodiny. Dotázání měli dostatek prostoru i času k vyjádření svých názorů. Před každým rozhovorem byli respondenti informováni o tom, k jakému účelu výzkum slouží. Byli poučeni, že pokud na některé otázky nebudou chtít odpovídat, nemusí a rozhovor mohou kdykoli ukončit bez udání důvodů. Vzhledem k tomu, že se jednalo o účastníky jedné generační linie, byli ujištěni nejen o anonymitě, ale i o zachování mlčenlivosti. Respondenti také vyplnili informovaný souhlas, ve kterém potvrdili i souhlas s vytvořením zvukového záznamu rozhovoru, který bude následně doslovně přepsán.

Etické zásady hrají klíčovou roli v každém výzkumu, zejména pokud se týká citlivých témat, jako jsou trauma a odpuštění. Vzhledem k tomu, že se tento výzkum zaměřuje na osobní a emočně náročné zkušenosti respondentů, je nezbytné zajistit jejich ochranu, dobrovolnost účasti a důvěrnost sdílených informací. Níže jsou rozpracovány hlavní etické aspekty, které byly při realizaci výzkumu zohledněny.

Před zahájením sběru dat byli všichni respondenti podrobně informováni o cíli výzkumu, jeho metodologii a způsobu nakládání s jejich osobními údaji. Bylo jim jasně vysvětleno, že jejich účast je zcela dobrovolná a že mohou kdykoli odstoupit bez jakýchkoli negativních důsledků. Informovaný souhlas byl získán písemně, což zajišťuje, že respondenti byli plně obeznámeni s podmínkami výzkumu.

Vzhledem k citlivosti tématu byla přijata přísná opatření k ochraně identity respondentů a důvěrnosti sdílených informací. Osobní údaje byly anonymizovány a v transkripcích rozhovorů byly použity pseudonymy.

Trauma je psychicky náročné téma, a proto bylo důležité zajistit, aby účastníci nebyli rozhovory vystaveni zbytečné psychické zátěži. Rozhovory byly vedeny s respektem, citlivostí a možností kdykoli přerušit nebo ukončit diskusi.

4.5 Výzkumný soubor

Pro náš výzkum šetření se jako nejvhodnější respondenti jeví lidé, kteří se museli s transgeneračním přenosem vyrovnávat, nebo jsou v procesu vyrovnávání se s ním. Původním záměrem bylo oslovit 5 respondentů, kteří se museli s následky traumatu vyrovnávat. Po provedení prvního rozhovoru nám bylo nabídnuto provést rozhovor i s otcem respondenta, což umožnilo nahlédnout do hlubší historie rodiny a lépe tak porozumět problémům dané rodiny. Proto byla volba výzkumného vzorku změněna a podařilo se provést výzkumné šetření s celkem 8 respondenty ze 4 rodin. Rozhovory byly provedeny s 6 ženami a 2 muži. Z každé generační linie máme tedy dva zástupci. Věkové rozmezí respondentů je 33–82 let.

Představujeme zde krátké příběhy, které se snaží zmapovat hlavní charakteristiky rodin a které vycházejí z rozhovorů. Cílem je ukázat na souvislosti v životních příbězích respondentů. Popisuje rodinné prostředí, v němž vyrůstali, jeho specifika a klíčové osoby v rodině. Důraz je kladen na primární osobu, která si začala řešit problém ve své rodové linii.

Rodina 1

Lucii je 44 let a poslední čtyři roky žije sama se svým nejmladším synem. Vyrůstala v úplné rodině spolu se svou o dva roky mladší sestrou a dvěma o deset a třináct let mladšími bratry. Vdala se, když jí bylo 20 let. S manželem měla tři děti, dva syny, dcera byla prostřední. Po rozvodu měla další vztah, který trval asi osm let. Vztahy v původní rodině označila za velmi chladné a formální. Citově měla blízko ke své babičce z matčiny strany. Velmi citově chladný byl vztah s otcem, ze kterého měla strach, který přetrvává dodnes. Matka byla přátelštější, ale i ona měla ze svého manžela strach. Napříč rodinou se jako červená nit vine nedostatečný pocit vlastní hodnoty a nízké sebevědomí u žen, které nakonec úplně ztratí svoji vlastní identitu. Muži mají vždy rozhodující slovo.

Respondentka se identifikuje s příběhem svých tet – jedna je z mamičiny strany a druhá z otcovy strany. Obě tety měly velmi dominantní manžely, kterými byly týrány psychicky i fyzicky. Obě tety se léčily asi od třiceti let s depresemi. Ani jedna neměla sílu od manžela odejít. Příčinou byla obava z toho, že rodina je odsoudí, jelikož rodiny byly velmi silně nábožensky zaměřeny. Hlavní obavou byl strach, že neuživí sebe a děti. Obě tety se od třiceti let léčily na psychiatrii, u jedné byly opakované suicidální pokusy. Dále se napříč generacemi opakuje velmi silně zakořeněné neodpuštění, které vede k úplné nekomunikaci mezi jednotlivými členy rodiny. Lucii jsem vybrala do výzkumného šetření, jelikož si problém v rodině uvědomila

a chtěla u sebe změnit opakující se špatné rodové vzory chování. Díky psychoterapiím se začala měnit, což vedlo ke sporům v partnerském vztahu a následně i u dospívajících dětí. Zatímco ona si začala uvědomovat vlastní hodnotu, partner se stal uživatelem pervitinu. Odchod z domu nebyl jednoduchý, jelikož se proti ní postavil celý rodinný systém. Odcházela úplně sama, bez dětí.

Druhou respondentkou je Alžběta, které je 75 let. Je tetou Lucie z otcovy strany. Narodila se do úplné rodiny a byla nejstarší ze sourozenců, se kterými vyrůstala. Měla mladší sestru a bratra. Po narození nejmladšího bratra onemocněla maminka tuberkulózou a několik měsíců musela být v sanatoriu. Bratr musel být umístěný do kojeneckého ústavu a holky musely jít na ten čas k sestře od maminky. Alžbětě bylo 6 let. Tatínek byl velmi přísný, ale nikdy nepoužil fyzické tresty. Naopak maminka byla velice milá, hodná, stále si zpívala a pracovala. Alžběta popisuje vztah svých rodičů jako láskyplný. Rodiče se nikdy nehádali. Tatínek mamince nikdy neřekl žádné špatné slovo. Když byl konflikt tatínek raději nemluvil. Zavřel se do pokoje, kde ho nikdo nerušil a četl si.

Rodina byla velmi chudá. Své prarodiče Alžběta vůbec nepoznala. Maminka byla sirotek, tatínek o svých rodičích nikdy nemluvil. Vzhledem k přísné výchově Alžběta začala vyhledávat příležitosti, aby mohla jít ven. Velmi brzy otěhotněla. Vdávat nechtěla, ale neměla jinou možnost. Její otec věděl, že otec jejího dítěte má násilnické sklony. Přesto morální zásady a ostuda, že by zůstala svobodnou matkou, byly silnější než obava o bezpečí jeho dcery. Manžel Alžběty hodně pil alkohol a většinu života ji podváděl. K tomu všemu Alžbětu často bil a kopal – vždy do hlavy. Bývala i v bezvědomí. Stávalo se to i v průběhu těhotenství. Alžběta v pětatřiceti letech přestala jíst. Onemocněla na nervy a skončila v invalidním důchodu. Nikdo se nezajímal, co se u nich doma děje. Rozvést se nemohla. Nyní o manžela, který ji týral, pečuje. Do výzkumu byla doporučena Lucií a spolu přišly na události, které mohly ovlivnit jejich životní podobné příběhy.

Rodina 2

Marii je 41 let a její životní příběh je poznamenán traumaty z prožitých spontánních potratů a mimoděložního těhotenství. Událost jí zasáhla velmi traumaticky i proto, že její manžel jí vyčítal, že za potraty může sama, protože měl dojem, že nešla včas do nemocnice. Manžel jí to předhazoval při každé hádce, dokonce i v době rozvodu. I když se jim nakonec narodily tři děti, pocity viny ji provázely celým manželstvím. Marie se snažila pátrat nejprve u svých rodičů, zda vědí něco o rodinné historii. Dozvěděla se, že jejímu otci zemřel nejstarší bratr asi měsíc po porodu. Babička z otcovy strany byla sirotek. Příčina smrti prababičky, byla zatajovaná

událostí rodinné historie. Vztah Marie a jejího otce byl velmi odměřený. V rodině se nekomunikovalo. S matkou měla také chladný vztah, jelikož matka neměla kladný vztah k dětem. Marie je nejstarší ze čtyř sourozenců. V její hlavě stále zní, když jí matka řekla, že nejmladšího bratra nechtěla a zvažovala potrat. Nechápe, jak to matka mohla o již narozeném synovi říct. O rodinné historii matky toho moc neví. Ale popisuje hezké dětství s babičkou. Rodinné trauma a její zájem změnit rodinné prokletí byl důvod, proč jsem jí vybrala do výzkumu.

Jarmila má 70 let a je tetou Marie. Její nejstarší dcera se narodila předčasně ve 34. týdnu těhotenství, ale pár dní po porodu zemřela. Následně se jí narodily další dvě dcery. Vyrůstala se svojí starší sestrou a mladším bratrem. Měli ještě jednoho bratra, který by byl nejstarším, ale kterého nikdy nepoznala, jelikož zemřel, když mu byl měsíc. Byly to věci, o kterých nikdy v rodně nechtěli mluvit, protože byly pro příliš bolestné. Nyní žije Jarmila se svým manželem a mají šest vnoučat. Jarmilu do výzkumu vybrala Marie. Díky ní se Marie dozvěděla důležitou část rodinné historie, kterou dosud nevěděla.

Asi dva měsíce po uskutečněném rozhovoru se ozvala Jarmila s tím, že její vnučce se narodila první dcera a také ve 34. týdnu těhotenství. Dostala jméno Viktorie a je mimo ohrožení života.

Rodina 3

Karlovi je 58 let, žije ve dvojdomku se svými rodiči, o které se stará. Vyrůstal v úplné rodině se svým mladším bratrem. Rodiče byli oba přísní. Otec byl tvrdý, ale spravedlivý. Matka byla silná osobnost, nebyla vůbec submisivní. Měla blíže k mladšímu synovi. Na Karla byla velmi přísná a často ho „mlátila“. Co se týká kariérního růstu a postavení, byl jeho život velmi úspěšný. Svůj úspěch si však nikdy nedokázal užít, spíš jej vždy dehonestoval. Vyskytují se u něj pocity nízkého sebevědomí, nedostatečný až žádný pocit vlastní hodnoty a neváží si sám sebe. Ani v dětství nebyl chválen a spíš se zdůrazňovaly jeho negace. Jeho osobní život byl poznamenán obdobím alkoholismu a také v pozdějším období střídáním partnerek. Děti má se třemi ženami. Popisuje identifikaci k dědečkovi ze strany matky, který měl velmi kladný vztah k alkoholu a ženám. To bylo důvodem jejich rozvodu. Jinak o dědečkovi toho moc neví. Nakonec zemřel osamocený. Otcovy rodiče nepoznal.

Pracovní přetížení, politika, studium a následně mimomanželský poměr vedly k rozpadu Karlova manželství. Následkem toho se u něj začaly projevovat panické ataky a později velmi silné deprese. Situaci nejprve začal řešit pod lékařským dohledem antidepressivy, později se přidal alkohol. Vztah s třetí partnerkou se zpočátku jevil ideálně. Přišla však těžká nemoc jejich malého syna, kdy se nevědělo, zda bude žít. Nakonec došlo k rozvodu i s touto ženou. Ženy, se

kterými Karel žil, popisuje jako podobné jeho matce, to znamená velmi dominantní. Do výzkumného šetření byl vybrán proto, že i přes veškeré životní těžkosti, dokázal zvládnout svoji silnou závislost na alkoholu. Již 5 let úplně abstínuje a nyní obnovil vztah se svojí poslední ženou.

Vilém má 82 let a je otcem Karla, který jej navrhl do výzkumného šetření. Převážnou část dětství vyrůstal Vilém se svojí matkou a mladším bratrem. Rodina matky pochází ze Sudet, otcova z Polska. Otce po válce odvěkli Rusi na Sibiř. Osm let o něm nic nevěděli. Vrátil se domů až po Stalinově smrti. Tato událost značně ovlivnila jeho vztah s rodiči. Na matce lpěl. Vztah s otcem se po dlouhodobému odloučení již neobnovil. Důvodem byly i problémy mezi rodiči, kdy se Vilém zastával matky. Věděl, že měla těžký život. Svého otce nikdy nepoznala. Zemřel v Americe, kde odjel za prací, když ještě nebyla na světě. S bratrem měl Vilém dobrý vztah, i když povahově si byli rozdílní. Hodně si pomáhali. Bratr dost pil a následkem toho zemřel na cirhózu. Vilémova žena byla na tehdejší dobu emancipovaná, byla v odborech a stále jezdila na různá školení, zatímco on se více staral o domácnost a děti. Byla trochu panovačná a tvrdohlavá. Vilém pracoval většinu života na šachtě. Nyní pečuje o svoji ženu, která už vyžaduje neustálou péči.

Rodina 4

Rita má 33 let. Nyní žije se svojí tříletou dcerou a čeká, až se vrátí partner ze své rodné země, kde odjel za prací. Vyrůstala se svojí matkou a starším bratrem. Na část dětství, kterou žili i s otcem, má velmi traumatické vzpomínky. Její otec matku bil. Nakonec s matkou od otce utekli. Matku měla a má moc ráda. Byla tady vždy pro děti, i když po rozchodu s otcem vystřídala mnoho partnerů. Na matce byla hodně citově závislá. Rita po rozchodu rodičů onemocněla diabetem. Její osobní a partnerský život byl poznamenán traumaty z dětství. Když byla ve vztahu, měla vždy nízké sebevědomí, poslouchala partnera. Byla velmi žárlivá a zoufalá. Partneri se k ní chovali zpočátku hezky, později násilně. V dalších partnerstvích se násilí stupňovalo.

Magdaléna (55) je matka Rity. Vyrůstala se svými rodiči a dvěma bratry Jilemnicí. V dětství hodně finančně strádali, protože otec jezdil za milenkami a peníze na jídlo šly tam. Matka začala pít. Největší trauma Magdalény bylo, když otec házel matku z okna třetího patra a chtěl ji zabít. U jejího otce se vyskytovaly neléčené psychické nemoci a agresivita. Alkohol nepil. Měl jít do vězení za týrání své ženy, ale ta vždy svoji výpověď stáhla. Magdaléna trpí bipolární poruchou, poruchou příjmu potravy, poruchou osobnosti, OCD, tetanií, často se u ní vyskytují panické ataky. Všechno nejspíš pochází nejen z dětství, ale také z následujících vztahů a událostí. Jako červená nit se rodinou táhne závislost na partnerech, alkoholu, drogy, agresivita a tyranie. Její maminka a bratr zemřeli na následky alkoholu. Další bratr také zemřel velmi brzy.

Její neteř zemřela na předávkování kombinací drog. Matčina sestra spáchala sebevraždu. Sama respondentka měla za život mnoho vztahů a jejími partnery byli převážně alkoholici, od kterých odcházela. S manželem měla syna a dceru. Později porodila mrtvé dítě. Prodělala dvě interrupce a jeden samovolný potrat. Za život se stěhovala 68krát. Současný partner je silný alkoholik.

Magdaléna a Rita byly zařazeny do výzkumu, protože je zde zajímavá spolupráce matky a dcery, aby pomohly své dceři a vnučce k lepší budoucnosti. Vztah mezi nimi je velmi upřímný a plný pochopení a lásky.

4.7 Analýza dat metodou zakotvené teorie

Analýza dat představuje klíčovou fází výzkumu, během níž jsou informace systematicky zpracovány a interpretovány s cílem identifikovat hlavní vzorce, kategorie a vztahy mezi nimi. V tomto výzkumu byla využita metoda zakotvené teorie, která umožňuje postupné budování teoretického rámce přímo na základě dat, aniž by byla předem stanovená hypotéza.

Analýza získaných dat byla provedena pomocí otevřeného kódování v rámci zakotvené teorie. „*Otevřené kódování lze aplikovat různým způsobem. Lze kódovat slovo po slovu, podle odstavců, anebo podle celých textů a případů*“ (Hendl J., 2005, str. 247). Otevřené kódování umožní rozdělení dat na menší části a jejich označení kódy, které vystihují klíčové myšlenky a významné prvky. Axiální kódování pomůže identifikovat vztahy mezi těmito kódy a propojit jednotlivé části dat do širších analytických celků. Nakonec centrální kódování umožní formulovat hlavní téma, které propojí všechny kategorie a poskytne celkové vysvětlení hlavního výzkumného problému (Strauss et Corbin, 1999).

Tato kapitola představuje hlavní výsledky získané z dat. Prostřednictvím interpretace kategorií a jejich vzájemných souvislostí poskytuje ucelený pohled na proces traumatu a odpuštění, jak jej vnímají účastníci tohoto výzkumu.

Zkoumaným jevem tohoto výzkumu je dynamika procesu odpuštění po prožité traumatické zkušenosti. Výzkum se zaměřuje na to, jak jedinci, kteří prožili trauma, vnímají odpuštění, jaké faktory jej ovlivňují a jaké strategie volí při jeho dosažení nebo odmítnutí. Trauma jako hluboký psychický otřes může zásadně ovlivnit identitu jedince, jeho mezilidské vztahy i vnímání spravedlnosti, což činí otázku odpuštění složitou. Analýzou dat vyšly následující kategorie, které tvoří teoretický model tohoto procesu:

Kategorie 1: Z rodinné historie

Kategorie 2: Prožil jsem velmi náročné dětství a následně dospělost

Kategorie 3: Odpuštění jako hodnota víry

Kategorie 4: Bůh mi zachránil život

Kategorie 5: Faktory ovlivňující odpuštění

Kategorie 6: Odpuštění jako cesta

Kategorie 7: Odpuštění jako návrat ke svobodě.

Kategorie 1: Z rodinné historie

V první části rozhovoru byla věnována pozornost rodinné historii respondentů, zejména traumatickým událostem, které mohly mít vliv na jednotlivé respondenty. Vzhledem k tomu, že jsou zastoupeni dva respondenti jedné generační linie, můžeme si udělat hlubší představu o vztazích mezi jednotlivými generacemi a jejich rodinných problémech.

Respondenti starší generace často postrádají klíčové informace o svých předcích. Většina z nich nepoznala ani své prarodiče, z nichž dva z nich o prarodičích neví nic ani z vyprávění. Alžběta a Magdaléna litují, že je ani nenapadlo se svých rodičů zeptat a nyní již rodiče dávno nežijí. Ve dvou rodinách vidíme přímo vztah rodiče a dítěte, ve dvou případech se jedná o vztah teta-neteř. Zde nebyla možnost provést rozhovor s některým z rodičů respondentek, jelikož se jednalo o osoby vyloučené z původní rodiny. I tento jev ukazuje na transgenerační přenos, na což upozorňuje i Wollyn (2017). V tabulce 1 jsou shrnuty nejčastější problémy, které se vyskytly u předků.

Tabulka 1: Nejčastější problémy, které se vyskytly u předků

Traumata rodičů:	<ul style="list-style-type: none">• opuštění (umístění v sirotčinci nebo kojeneckém ústavu, nepřítomnost otce v rodině)• autoritativní styl výchovy• nesoulad mezi rodiči• finanční strádání• psychiatrická onemocnění a závislosti• nedostatečný pocit vlastní hodnoty• přerušené vztahy mezi sourozenci• porod mrtvého dítěte samovolný potrat, interrupce
Traumata prarodičů:	<ul style="list-style-type: none">• opuštění (smrt rodičů v dětském věku, uvěznění z politických důvodů, utrpení za války a účast v ní)• autoritativní styl výchovy• nesoulad mezi rodiči• finanční strádání• závislosti• vyloučení z rodiny• porod mrtvého dítěte, samovolný potrat, interrupce

Kategorie 2: Prožil jsem velmi náročné dětství a následně dospělost

V předchozí kategorii jsou popsána nejčastější traumata, které se vyskytly v rodinné historii respondentů. Trauma se často přenáší nepřímo skrz mlčení, přísnost, nedostatek emocionální blízkosti a opakující se konflikty. Transgenerační trauma se projevuje ve vztazích – zejména v komunikaci, v důvěře, ve výchovných stylech, nebo v tom, jak rodina zvládá konflikty. Další otázky byly věnovány osobním traumatům, která respondenti prožili, viz tabulka 2.

Tabulka 2: Osobní traumata

Náročné dětství	<ul style="list-style-type: none">• rodiče nebyli spolu šťastní• autoritativní styl výchovy• finanční strádání• psychické nebo fyzické týrání matky otcem)• nepřítomnost otce v rodině po delší čas (v jednom případě jde o rozvod, ve druhém věznění otce v ruském zajetí)• alkoholismus
Traumata v dospělosti	<ul style="list-style-type: none">• problémy ve vztazích• nedostatečný pocit vlastní hodnoty• ztrátu milované osoby• finanční strádání• vyloučení z rodiny• potraty• přerušené vztahy mezi sourozenci• sebevraždy• úmrtí na předávkování drog

Kategorie 3: Odpuštění jako hodnota víry

Kategorie 2 vykresluje, jaká traumata jedince postihla v jejich životě. Všichni respondenti popisují velmi náročné dětství. Ve většině případů jde o nesoulad v rodině a komplikovaný vztah s rodiči. Toto náročné dětství následně ovlivnilo jejich život v dospělosti, volbu partnerů, ale i socioekonomický status.

Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, jakým způsobem se jednotliví respondenti vyrovnávali s prožitým nebo zděděným traumatem. Bylo zajímavé porovnávat rozdíly mezi zvládacími strategiemi starší generace a generacemi mladšími. Zatímco respondenti starší generace (tzn. 70 let a více) bez přemýšlení odpověděli, že **odpuštění**, mladší generace měla cestu mnohem složitější a k odpuštění se propracovávali postupně.

Odpuštění ve většině případů souviselo s hodnotou víry, která byla pro všechny jedince starší generace zásadní. Vilém bez přemýšlení říká: „*Já jsem křesťan a už v otčenáši je odpust' nám naše viny jako i my odpouštíme a podle toho se řídím.*“ Význam a důležitost víry dále popisuje ve slovech: „*Já si myslím a podle mě je lepší, když člověk v něco věří. Bez víry bych to nezvládl. Horší je na tom člověk, který nevěří.*“

Alžběta neprožila jednoduchý život a o životní spokojenosti se nedá mluvit, mohli bychom očekávat, že by mohla být zatrpklá a plná křivd, není tomu tak. Nyní se stará o manžela, který ji většinu života fyzicky i psychicky týral. Na otázku, kde bere vnitřní klid, odpověděla: „*Za všechny se stále modlím a odpustila jsem.*“ Alžběta nemluví o nikom nic špatného. A pokud má o někom něco říct, je jí to hodně nepříjemné. Je v ní hodně lásky, se kterou souvisí i bolest, kterou cítí.

Jarmila se vyrovnávala těžce se smrtí dítěte. Trpěla pocity viny, jelikož porodu dítěte, které následně zemřelo, předcházel pád. Kladla si otázky, zda tomu mohla zabránit. Ale úmrtí dítěte odtruchlila a následně jí víra a odpuštění sobě pomohly trauma překonat. V té době si nedávala do souvislosti prožitou událost v kontextu transgeneračního přenosu.

Opravdu bylo odpuštění přirozenou součástí života starší generace, které se někde v průběhu let spolu s tím, jak se společnost postupně odvracela od víry, vytratila?

Mladší generace měla cestu k vyrovnání se s traumatem velmi odlišnou. Nikdo je v dětství neučil se s traumatem účinně vypořádat, jelikož to byli právě rodiče, kteří jim bolest způsobili. Většinou uvádějí, že od rodičů se nenaučili žádným účinným strategiím, které by jim pomohly trauma překonat. Pouze u Rity, která má mladší matku je situace odlišná. U této dvojice můžeme vidět společnou práci a touhu změnit „rodinné prokletí“, aby se ulevilo dceři a vnučce.

Kategorie 4: Bůh mi zachránil život

V předchozí kategorii je popsána strategie, jak se s traumatem respondenti vyrovnávali. Než mladší respondenti začali zjišťovat, jak se s traumaty vypořádat, prošli si v průběhu života dalšími náročnými obdobími. U všech z nich se objevilo mnoho projevů patologického chování. Všichni si prošli obdobím nezdravé závislosti na partnerovi a na vztazích. Všichni se museli nebo ještě vypořádávají s psychosomatickými a psychickými nemocemi. Dva z nich byli závislí na alkoholu. Prošli si rozvodem a měli více než jednoho životního partnera. Ve vztazích byli nešťastní a emocionálně týraní. S každým následujícím vztahem se týrání stupňovalo. Což je vedlo k hlubšímu pádu do depresí a touhou vzít si život.

Na otázku, co u nich způsobilo obrat, udávají, že to byl nějaký vnitřní impulz, který přišel právě ve chvíli největšího zoufalství, kdy si chtěli sáhnou na život, jelikož neviděli jinou cestu. Magdaléna jej popisuje takto: *„Jsem z nevěřící rodiny. Po rozchodu s partnerem jsem si chtěla vzít život. Bůh mi ten život zachránil, z hodiny na hodinu. A to je moje obrácení k víře. Bůh mě chytil úplně za letu. Chtěla jsem skočit z okna... V té době jsem začala vnímat odpuštění, jako podstatnou součást života.“*

Zkušenost Rity byla obdobná: *„Ležela jsem v Anglii opilá po rozchodu s partnerem a už se mi nechtělo žít. V tom se mě dotkl Bůh. Modlila jsem se i za to, ať jsem schopna odpustit. Neuměla jsem to. Vím, že jedině Bůh to může udělat, abychom odpustili.“* Lucie popisuje vnitřní hlas, který jí vedl do kostela, kde po rozvodu přestala chodit: *„Zlobila jsem se na Boha, na lidi. Najednou jsem uvnitř cítila, že jedinou možností je jít zpět k Bohu. Trvalo mi dlouho, než jsem mu úplně uvěřila. Dříve jsem se ho bála. Měla jsem ho spojeného s tátou, který čeká na každou moji chybu, aby mě mohl potrestat.“*

Byl to prvotní impulz, který je nasměroval na dlouhou cestu poznání nejen sám sebe. *„Postupně jsem si uvědomila a poskládala vzorce, které se opakují a začala na sobě pracovat. Ta víra dostane člověka úplně jinde. Také mám ještě hodně nezpracovaného,“* popisuje Magdaléna.

Marie se vyjadřuje o své cestě odpuštění takto: *„Odpuštění je dar, který jsem dostala od Boha. Protože toho bylo tolik, že bych to asi neunesla.“* Lucii odpuštění trvalo roky: *„Nakonec se to podařilo po vykonané pouti, kdy jsem šla na boso na horu, po kamenech ve čtyřiceti stupních.“*

Kategorie 5: Faktory ovlivňující odpuštění

Předchozí kategorie nám ukazuje důležitost víry v procesu odpuštění. Ukazuje nám, že každý jedinec měl svoji specifickou cestu, jak se k odpuštění propracoval. Odpuštění nikdy nebyla jednorázová záležitost a v této kategorii ukazuje, jaké faktory mohou ovlivnit proces odpuštění.

Jedinci také vnímají velký rozdíl mezi odpuštěním a smířením. Karel má také svou zkušenost s odpuštěním i tím, že tato cesta není jednoduchá: *„Odpuštění považuji za nutné, sám jako osoba se snažím odpouštět, ale přiznám se, že jsou lidé, který mám problém odpustit, ale nepotřebuji se jim mstít, ale třeba se jim vyhýbám, jelikož u mě vzbuzuje negativní pocity.“*

Marie zase popisuje: *„...odpuštění je na roky. Jednorázově to nejde. Já jsem jen odpouštěla. Trauma – odpuštění – trauma – odpuštění.“*

Na základě výzkumné analýzy se ukázalo, že existuje řada faktorů, které odpuštění buď usnadňují, nebo naopak komplikují či znemožňují. Tyto faktory lze rozdělit do několika oblastí, viz tabulka 3.

Tabulka 3: Faktory pro odpuštění

Vnitřní faktory	<ul style="list-style-type: none"> • hodnotový a duchovní rámeček (víra – často hrála klíčovou roli ve schopnosti odpustit) • emoční zralost (tolerance nejistoty, schopnost zvládat bolest) • motivace k odpuštění (touha „nebýt spoutaný minulostí, vnitřní klid, přerušování destruktivního cyklu“)
Charakter traumatu	<ul style="list-style-type: none"> • závažnost a typ traumatu (čím hlubší a osobnější bylo zranění, tím těžší cesta k odpuštění) • opakování či délka ubližování (např. domácí násilí) – spojeno s většími překážkami odpustit • postoj pachatele (zda se omluvil, vyjádřil lítost u většiny nebyl tím klíčovým)
Mezilidské a sociální faktory	<ul style="list-style-type: none"> • sociální podpora (možnost sdílet bolest s druhými a získat pochopení) • rodinné a kulturní vzorce (některé rodiny potlačují emoce nebo posilují tichou loajalitu k viníkovi)
Časový faktor	<ul style="list-style-type: none"> • časový odstup od události (u mnohých došlo k odpuštění až po letech, kdy došlo ke zpracování emocí a získání nadhledu) • fáze života (např. vlastní rodičovství či nemoc může otevřít cestu k odpuštění)

Kategorie 6: Odpuštění jako cesta

Odpuštění je třeba chápat jako komplexní proces, který je ovlivněn jak vnitřním nastavením člověka, tak povahou traumatu a jeho okolnostmi. Není možné ho vynutit ani předepisovat, ale lze vytvořit podmínky, které jej mohou podpořit – bezpečný prostor, uznání bolesti, možnost rozhodnout se svobodně.

Jedním z nejzásadnějších kroků v léčbě transgeneračního traumatu je odpuštění sobě samému. Nejde o omlouvání chyb, ale o **uznání vlastní nevinosti** v souvislostech, které člověk nemohl ovlivnit. Je to akt přijetí, lásky a uzdravení, který otevírá prostor pro život mimo stín minulosti. V tomto kontextu respondenti popisují **fáze procesu odpuštění**, viz tabulka 4:

Tabulka 4: Fáze procesu odpuštění

Pojmenování traumatu i přeneseného traumatu	pochopení, odkud pochází určitá bolest nebo vzorec (např. strach z odmítnutí, mlčení, perfekcionismus)
Uzdravení vnitřního dítěte	potřeba obejmout své „mladší já“, které neslo tíhu, které nerozumělo, ale bylo loajální
Přijetí vlastní lidskosti	přiznání vlastní nedokonalosti, zlosti, smutku a slabosti jako přirozené součásti bytí
Vědomé rozhodnutí přerušit okruh	odpuštění sobě je zároveň závazkem k tomu, že bolest nebude dál nevědomě předávána dětem, partnerům, sobě samému. Jde především o zbavení se křivd , ať už domnělých či oprávněných.

Kategorie 7: Odpuštění jako návrat ke svobodě

Z předchozí kategorie vyplynulo, že strategie odpuštění je dlouhodobá cesta vnitřní proměny. Jde o vědomé rozhodnutí, životní filozofii a také celoživotní cestu. Odpuštění v souvislosti s traumatem – ať už individuálním nebo mezigeneračně přeneseným – má hluboký psychologický a emocionální význam. Nejedná se o jednoduchý proces, ale o vnitřní cestu, která často souvisí s uzdravováním, osvobozováním a k znovuoobnovení vztahu k sobě samému i k ostatním.

Víra a odpuštění byly prvotním impulsem, který je nasměroval na dlouhou cestu poznání nejen sám sebe. „*Postupně jsem si uvědomila a poskládala vzorce, které se opakují a začala na sobě pracovat. Ta víra dostane člověka úplně jinde. Také mám ještě hodně nezpracovaného, ale za vnitřní klid a pokoj v srdci to stojí,*“ popisuje Magdaléna. Lucie popisuje odpuštění jako: „*... obrovský pocit svobody, radosti. Ulevilo se mi i fyzicky. Situace sice není vyřešená, ale necítím již pocit křivdy a neodpuštění. Ty mě opravdu vnitřně sžíraly. Tento pocit bych popsala rakovinou duše.*“ Karel končí slovy: „*Vnitřní pocit po odpuštění bych nazval – mnohem silnějším slovem – RADOŠT.*“

Tabulka 5: Roviny odpuštění

Odpuštění jako cesta k uzdravení	<ul style="list-style-type: none"> • uvolnění chronického stresu a napětí • znovunabytí autonomie (vlastní postoj k traumatu) • uzavření cyklu bolesti
Odpuštění v kontextu transgeneračního traumatu	<ul style="list-style-type: none"> • přerušování předávání bolesti • pohled na předky s větším pochopením • léčení identity
Odpuštění jako vnitřní akt svobody	<ul style="list-style-type: none"> • rozhodnutí nenechat minulost řídit svoji budoucnost • osvobození se od role oběti • přijetí odpovědnosti za vlastní uzdravení

Psychologické přínosy odpuštění	<ul style="list-style-type: none"> • snížení úzkostí a depresí • zlepšení sebeúcty • lepší kvalita mezilidských vztahů • opuštění toxických vztahů • nový smysl života a vnitřní naplnění
Spirituální rozměr	<ul style="list-style-type: none"> • odpuštění jako cesta k pokoji, smíření a hlubšímu pochopení života • touha po transformaci utrpení

Kategorie 8: Trauma a odpuštění

Tato kategorie je současně kategorií centrální. **Trauma a odpuštění** vyjadřuje klíčový fenomén, který propojuje jednotlivé kategorie a podkategorie do uceleného teoretického rámce. Tato kategorie zachycuje, jak jedinci prožívají trauma, jaké překážky a motivační faktory ovlivňují proces odpuštění a jaké jsou možné výsledky tohoto procesu, viz tabulka 6.

Respondenti často popisovali **opakující se vzorce chování v rodině** (např. „chtěla jsem se co nejdříve dostat z domu,“ říká Lucie a obdobně její teta Alžběta), **přenášené pocity viny** (Marie popisuje: „stále jsem cítila vinu, že jsem otěhotněla – potratila a pořád dokola. Stále jsem cítila vinu za smrt mých nenarozených dětí“), **pocity hanby** („co si o mě budou lidi myslet, manžel po mě křičí, tak jsem špatná,“ popisuje Lucie) a **úzkosti** (Magdalénu provází již od dětství obava: „kdo se o mě bude starat“). Trauma zůstává v rodinném systému přítomno, dokud nedojde k jeho vědomému pojmenování a následnému zpracování. V této souvislosti se odpuštění ukazuje jako možná strategie k narušení nebo přerušení cyklu transgeneračního přenosu (Lutišánová, 2020). Odpuštění je vnímáno jako součást širšího procesu uzdravování, avšak jeho účinnost a proveditelnost závisí na různých proměnných, včetně typu prožitého traumatu, vztahu k původci újmy a podpůrného sociálního prostředí. Odpuštění je často vnímáno jako klíčový proces v rámci individuálního i kolektivního zvládnání traumatu.

Tabulka 6: Hlavní charakteristiky centrální kategorie

Vliv traumatu na jedince	<ul style="list-style-type: none"> • emoční dopady: hněv, smutek, strach, pocit zrady, nespravedlnosti • narušení vztahů a důvěry v ostatní • změna sebehodnocení a vnímání vlastní identity • pocit viny, hanby
Proces odpuštění	<ul style="list-style-type: none"> • fáze odpuštění: rozhodnutí odpustit, změna pohledu na trauma, přijetí • překážky: intenzita traumatu, nedostatek omluvy • usnadňující faktory: podpora okolí, časový odstup, duchovní přesvědčení

Možné výsledky odpuštění	<ul style="list-style-type: none"> • psychické uvolnění, odstranění emoční zátěže • obnovení vztahů nebo nalezení nového smyslu života • přijetí situace bez nutnosti odpuštění • smíření s minulostí • větší empatie k předkům, kteří často jednali pod vlivem vlastního traumatu • posílení vlastní identity (člověk rozpozná, co patří jemu a co nese z minulosti jiných)
--------------------------	--

Centrální kategorie **Trauma a odpuštění** reflektuje složitost a individuální povahu procesu odpuštění. Výsledky výzkumu ukazují, že tento proces je dynamický a je ovlivněn řadou vnějších i vnitřních faktorů.

4.8 Kostra příběhu

Problematika transgeneračního přenosu traumatu je interdisciplinárním tématem, které se týká nejen psychologie, ale i neurověd, epigenetiky, sociologie a filozofie. Výsledky ukazují, že transgenerační přenos traumatu je komplexní jev, který je ovlivněn jak biologickými mechanismy (epigenetické změny), tak psychologickými a sociálními faktory (rodinná dynamika, narativní konstrukce minulosti, kolektivní paměť). Výzkumy také ukazují, že trauma může být přenášeno mezi generacemi prostřednictvím různých mechanismů – od biologických změn, které ovlivňují stresovou odpověď potomků traumatizovaných jedinců, až po psychologické vzorce chování, které tvoří identitu a sebepojetí další generace.

Odpuštění je vnímáno jako součást širšího procesu uzdravování, avšak jeho účinnost a proveditelnost závisí na různých proměnných, včetně typu prožitého traumatu, vztahu k původci újmy a podpůrného sociálního prostředí. Odpuštění je často vnímáno jako klíčový proces v rámci individuálního i kolektivního zvládnutí traumatu, avšak jeho role v přerušení cyklu transgeneračního přenosu není jednoznačná a může záviset na mnoha faktorech.

5 Diskuse

V této diskusi budou naše zjištění porovnána s dosavadními teoretickými modely a empirickými výzkumy. Dále budou reflektovány limity této studie a možné využití pro budoucí výzkum a využití v praxi.

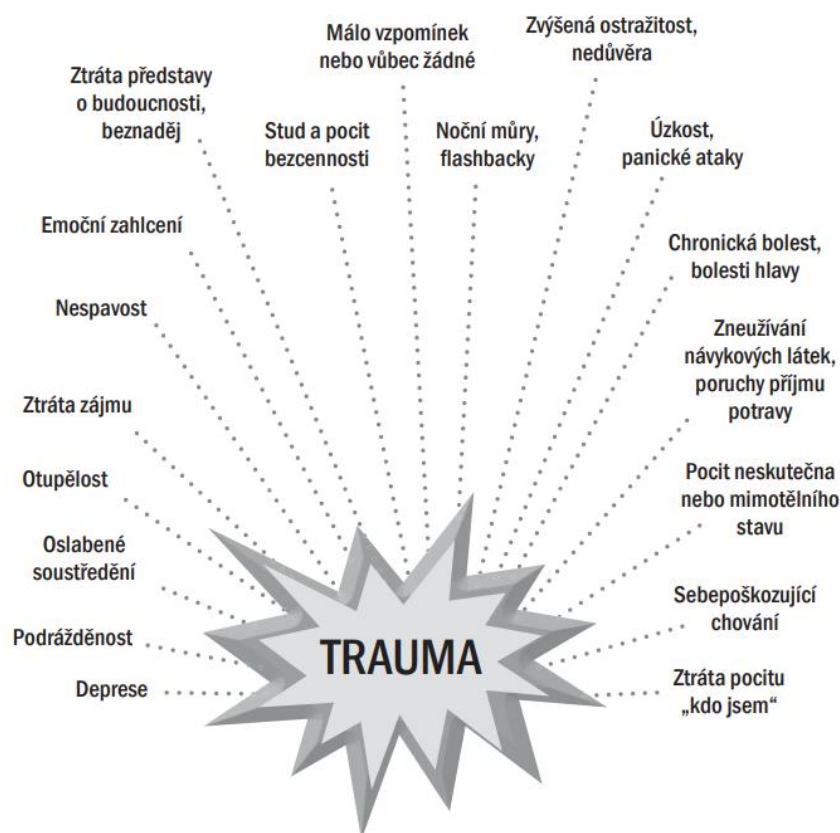
Transgenerační trauma se v rámci výzkumu objevuje jako výrazný fenomén, který ukazuje, že trauma není vždy omezeno pouze na jednotlivce nebo jednu životní událost, ale může být přenášeno napříč generacemi prostřednictvím rodinných vzorců, ticha, emocí a narušených vztahů. Výsledky výzkumu ukazují na úzkou souvislost mezi traumatickou zkušeností, transgeneračním přenosem a procesem odpuštění.

Můžeme konstatovat, že transgenerační přenos traumatu je komplexní jev, který je ovlivněn jak biologickými mechanismy (epigenetické změny), tak psychologickými a sociálními faktory (rodinná dynamika, narativní konstrukce minulosti, kolektivní paměť). Výzkumy také ukazují, že trauma může být přenášeno mezi generacemi prostřednictvím různých mechanismů – od biologických změn, které ovlivňují stresovou odpověď potomků traumatizovaných jedinců, až po psychologické vzorce chování, které tvoří identitu a sebepojetí další generace (Wolynn, 2017).

Trauma, ať už individuální nebo sdílené napříč generacemi výrazně ovlivňuje identitu jedince, vztah k sobě samému i k druhým lidem a má přímý dopad na psychické a emoční prožívání jedince. Mark Wolynn (2020) také poukazuje, že mnozí lidé trpí úzkostmi, depresemi nebo vztahovými problémy, aniž by věděli, že jejich příčina může sahát až k traumatickým událostem, které se odehrály v rodině dávno před jejich narozením. Tato „zdeděná“ bolest může být nevědomě přenášena a projevovat se různými způsoby.

Obrázek 1, který je převzat z terapeutického pracovního sešitu Janiny Fisher (2023, str. 31) znázorňuje různorodé projevy a důsledky traumatu, které mohou postihnout člověka jak na psychické, tak fyzické a behaviorální úrovni. Uprostřed obrázku je slovo „TRAUMA“ zobrazené jako výbuch, z něhož vychází paprskovitě řada příznaků. Zobrazené příznaky traumatu nejsou jen individuálními problémy, ale jsou často signály hlubších rodinných příběhů, které čekají na zpracování. Odpuštění – sobě i druhým – může být důležitým krokem k ukončení tohoto přenosu a otevření prostoru pro růst, svobodu a nový začátek.

Obrázek 1: Možné projevy traumatu na úrovni emocí, těla a chování



V našem výzkumu jsme zjistili, že odpuštění představuje specifický a často komplikovaný proces, zvláště pokud se jedná o mezigenerační přenos. V těchto případech nejde o přímou reakci na osobní ublížení, ale o snahu vyrovnat se s bolestí, která byla předána napříč generacemi – často beze slov, skrze mlčení, rodinné vzorce, nevyslovené emoce, nebo vnitřní napětí. Jedinec tak může nést důsledky traumatu, které sám nezažil, ale ovlivňují jeho psychické prožívání, jednání, vztahy a identitu.

Obzvláště citlivým a často opomíjeným tématem je odpuštění sobě samému. Jedinec, který nese důsledky traumat svých předků, si mnohdy neuvědomuje, že část emocí, přesvědčení, či chování, které ho tíží, nejsou „jeho“, ale byly nevědomky převzaty. Často za ně cítí vinu, selhání nebo stud. Právě proto může být odpuštění klíčovým momentem v procesu uzdravování a přerušování přenosu traumatu do další generace.

Ludmila Lutišanová (2020) ve své práci o posttraumatickém růstu upozorňuje, že zpracování traumatu může vést nejen k uzdravení, ale i k hlubší osobní transformaci. Odpuštění zde může hrát důležitou roli – ne jako povinnost, ale jako možnost, jak přerušit cyklus předávaného

utrpení. Generačně přenesené trauma zůstává v rodinném systému přítomno, dokud nedojde k jeho vědomému pojmenování a následnému zpracování. I v této souvislosti se odpuštění ukazuje jako možná strategie k narušení nebo přerušení cyklu transgeneračního přenosu (Lutišánová, 2020).

Anna Lebedová (2021) pak přináší pohled z oblasti neurověd a ukazuje, jak trauma ovlivňuje mozek a nervový systém. Podle ní může mít trauma dlouhodobý vliv na fungování celého těla, včetně hormonální rovnováhy, paměti či schopnosti zvládat stres. I ona zdůrazňuje, že bezpečný vztah a lidské propojení jsou klíčem k léčbě – a právě tady může sehrát důležitou roli i sociální pedagog.

Jak uvedli respondenti v našem výzkumu, odpuštění je vnímáno jako součást širšího procesu uzdravování, avšak jeho účinnost a proveditelnost závisí na různých proměnných, včetně typu prožitého traumatu, vztahu k původci újmy a podpůrného sociálního prostředí. Odpuštění je často vnímáno jako klíčový proces v rámci individuálního i kolektivního zvládnání traumatu, avšak jeho role v přerušení cyklu transgeneračního přenosu není jednoznačná a může záviset na mnoha faktorech.

Odpuštění, jak ukazují naše zjištění a odborná literatura, tedy není jednorázový čin, ale komplexní, často dlouhodobý proces, který může vést k vnitřnímu klidu, posílení identity a v některých případech i k tzv. posttraumatickému růstu (Fisher, 2022; Lutišánová, 2020).

V českém kontextu toto téma rozvíjí např. výzkumy zaměřené na dopady totalitních režimů, rodinných tajemství nebo generační zátěže v postkomunistické společnosti. Rovněž práce Lutišánové (2020), zaměřená na posttraumatický růst z hlediska teologie a psychologie, potvrzuje, že duchovní rozměr odpuštění může být klíčovým faktorem v procesu uzdravení.

Přestože kvalitativní přístup umožňuje hlubší porozumění individuálním zkušenostem s traumatem a procesem odpuštění, je důležité reflektovat také určité limity tohoto výzkumu, které mohou ovlivnit interpretaci výsledků.

Výzkumu se účastnili respondenti, kteří byli ochotni o svých zkušenostech hovořit. Tím je výběr v určité míře selektivní. I přes snahu o objektivní interpretaci výsledků analýzy může dojít k nevědomému zkreslení interpretace dat, která může být ovlivněná osobním vnímáním, zkušeností nebo očekáváním výzkumníka. Výzkum je založen na menším počtu vzorku, což sice umožňuje hlubší analýzu, avšak zároveň omezuje možnost generalizace na širší populaci.

Trauma a odpuštění jsou velmi citlivá a intimní témata a je možné, že ne všichni účastníci byli ochotni sdílet všechny své zkušenosti. Další zkreslení mohlo dojít v důsledku časového odstupu od prožitého traumatu respondentů, ale také jak byly interpretovány události, které jim byly předány ohledně události, které sami neprožili.

5.1 Role sociálního pedagoga v procesu odpuštění

Sociální pedagogika hraje v oblasti traumatu a odpuštění důležitou roli, a to především jako most mezi teoretickým porozuměním a každodenní praxí s konkrétními lidmi. Sociální pedagog se často dostává do kontaktu s jedinci, kteří nesou následky traumatických zkušeností – ať už z vlastního života, nebo v rámci transgeneračního přenosu. Právě on může být tím prvním, kdo traumatizovaného člověka vnímá v širších souvislostech jeho životní situace a kdo vytváří bezpečný prostor pro důvěru, komunikaci a vnitřní práci.

Zásadní přínos sociální pedagogiky spočívá v její vztahové a podpůrné roli. Pedagog je tím, kdo nejen vzdělává a vede, ale zároveň doprovází. Je schopen nahlížet na prožívání klienta komplexně – s ohledem na sociální, kulturní, psychologické i duchovní faktory, které jeho stav ovlivňují. Právě zde se ukazuje význam porozumění traumatu a procesu odpuštění jako cestě ke stabilizaci, přijetí a rozvoji.

A jakou roli v tom všem může mít sociální pedagog? Sociální pedagog má nezastupitelnou roli v péči o klienty s traumatem. Sociální pedagog působí často v přímém kontaktu s ohroženými skupinami a jednotlivci, kteří prožili nebo stále prožívají určitou formu traumatu – ať už jde o děti ze zanedbávaného prostředí, oběti domácího násilí, sociálně vyloučené osoby či závislé osoby. Díky této blízkosti a důvěrnému vztahu, který si může s klientem vybudovat, má sociální pedagog jedinečnou možnost zaznamenat první známky nezpracovaného traumatu a být tím, kdo daného jedince jako první podpoří v hledání odborné pomoci nebo mu poskytne první krizovou intervenci či podporu. V tomto smyslu může sehrát roli spouštěče změny, neboť svou přítomností, empatií a porozuměním pomáhá klientovi pojmenovat hluboce zakořeněné bolesti.

Z hlediska sociální pedagogiky lze výzkum vzít jako výzvu k integraci poznatků o traumatech do každodenní praxe sociálních pedagogů. Sociální pedagog tak může sehrát klíčovou roli v identifikaci klienta s tímto problémem, sdílet s ním jeho trápení a snažit se mu zprostředkovat intervence, aby se dostal zpět ze začarovaného kruhu. Velmi důležitá je v tomto směru schopnost empatie sociálního pedagoga a vědět, kde má daného jedince nasměrovat k dalšímu řešení jeho problému. Sociální pedagog může sehrát klíčovou roli k vytvoření bezpečného prostředí pro klienta a pro reflexi jeho traumatických zážitků.

Sociální pedagogové mohou využívat poznatky o traumatech k lepší práci s rodinami a komunitami, zaměřit se také na prevenci traumatických zkušeností a tak zamezit přenosu

traumat na další generace. Důležité je, aby sociální pedagogové podporovali procesy obnovy jedince, které mohou vést k nalezení nového smyslu života.

Sociální pedagogika se může stát nástrojem prevence dalšího přenosu bolesti – tím, že podporuje vědomí, empatii, porozumění i schopnost odpustit sobě i druhým. Právě v této rovině se ukazuje její hluboký lidský i společenský přínos.

Závěr

Tato práce se věnovala zkoumání tématu traumatu, jeho transgeneračního přenosu a významu odpuštění v procesu uzdravení. Pomocí kvalitativního přístupu a metody zakotvené teorie byly zpracovány osobní výpovědi lidí, kteří se s traumatickými zážitky ve svém životě nebo ve své rodině potýkají. Práce ukázala, že trauma se neprojevuje pouze individuálně, ale může být nevědomě předáváno napříč generacemi, formovat rodinné vztahy, identity a životní strategie.

Teoretická část nabídla porozumění traumatickým mechanismům z pohledu psychologie, epigenetiky, ale také duchovního rozměru. Ukázalo se, že odpuštění je zásadním momentem, který může pomoci přerušit destruktivní transgenerační vzorce a otevřít cestu ke změně. Jak uvádí Lutišánová (2020), odpuštění je cestou z pasivity do aktivity nebo také z pozice oběti k aktivnímu tvůrce vlastního života. V tomto duchu lze chápat i biblický výrok: „*Odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme těm, kdo se provinili proti nám.*“ (Matouš 6,12). Tento verš je součástí modlitby Otče náš a vystihuje nejen křesťanský pohled na odpuštění, ale zároveň nese hlubokou univerzální výzvu – pokud chceme být uzdraveni, musíme se učit odpouštět. Ve své práci jsem vycházela z evropských křesťanských kořenů, ale fenomén odpuštění se vyskytuje napříč různými kulturami. Jednou z cest je také havajský rituál odpuštění „*Ho'oponopono*“ viz příloha č. 3.

Klíčovým fenoménem se ukázalo transgenerační trauma, tedy přenos nezpracované bolesti a viny napříč generacemi, což negativně ovlivnilo nejen psychické zdraví respondentů, ale také vztahy a pohled na sebe samého. V reakci na tuto zátěž se u všech dotázaných vyvíjí potřeba odpuštění jako cesta k vlastnímu uzdravení. Odpuštění, jak ukazuje zjištění tohoto výzkumu i literatura, není jednorázový čin, ale často dlouhodobý proces, který může vést k posílení identity, vnitřnímu klidu a v mnohých případech k tzv. posttraumatickému růstu (Lutišánová, 2020). Tento proces může být pro jednotlivce velmi náročný a dlouhodobý, ale přináší možnost pro osobní růst. Z výzkumu vyplývá, že schopnost zpracovat trauma je doprovázená vědomou prací se sebepoznáním, prací s emocemi a mnohdy i s duchovním rozměrem vnímání odpuštění. Transgenerační trauma ukazuje na důležitost pochopení dědictví minulosti, která ovlivňuje současnost i budoucnost a tím má vliv na psychiku, identitu a schopnost navazovat zdravé vztahy.

Výzkum ukázal, že mnoho lidí vnímá odpuštění jako velmi obtížný, ale zásadní krok, který přináší vnitřní klid a osvobození. Někteří účastníci mluvili o své víře jako o opěrné hodnotě, která jim pomohla zvládnout bolest a najít hlubší smysl nebo soucit – vůči sobě i druhým.

Dokázali proměnit bolest v sílu ke změně a tak došli k vnitřnímu pokoji, radosti a naději do budoucnosti. V tomto duchu se i já osobně ztotožňuji se zkušeností s odpuštěním, které ve mně zrálo delší dobu. Odpuštění mě naučilo, že nejde o zapomenutí nebo ospravedlnění špatného činu, ale o rozhodnutí nevázat se k bolesti a jít dál.

Tato práce tak ukazuje, že trauma a odpuštění nejsou jen odbornými tématy, ale hluboce lidskými otázkami. Odpustit neznamená zapomenout, ale znamená osvobodit se. A v tomto aktu může být zakořeněna síla, která proměňuje jednotlivce i celé generace.

Seznam použité literatury

- AQUINAS, Thomas. *Quaestiones disputatae de Malo*. Řím: Typographia Polyglotta, 1883–1927.
- AQUINAS, Thomas. *Summa Theologiae*. Řím: Typographia Polyglotta, 1888–1906.
- ATLAS, Galit. *Emoční dědictví*. Praha: Triton 2023. ISBN 978-80-7684-198-7.
- AUGUSTYN, Józef. *Bolest, křivdy a radost odpuštění*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2013. ISBN 978-80-7195-683-9.
- BERNE, Eric. *Co řeknete, až pozdravíte*. Praha: NLN 1997. ISBN 80-7106-231-6.
- BIBLE. Český ekumenický překlad 21. století. Praha: Česká biblická společnost 2006. ISBN 80-85810-42-5.
- CASARJIAN, Robin. *Odpuštění. Odvážná volba k dosažení klidu v srdci*. Praha: Nakladatelství Erika 1994. ISBN 80-85612-63-1.
- DUPREÉ, Ulrich Emil. *Ho 'oponopono – Havajský rituál odpuštění*. Praha: Pavel Dobrovský – BETA s.r.o. 2014. ISBN 978-80-7306-645-1.
- FISHER, Janina. *Překonání traumatu: 8 kroků na cestě k uzdravení*. Překlad Alena Slezáková. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1956-1.
- FISHER, Janina. *Překonávání traumatu. Pracovní sešit pro terapeuty i klienty*. Překlad Linda Bartošková. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-2070-1.
- FLEUROT, Amélia. *Odpustit druhým, odpustit sobě*. Praha: Portál 2021. ISBN 978-80-262-1731-2.
- FREUD, Sigmund. *Za principom slasti*. Bratislava: Kalligram 2005. ISBN 8071496790.
- GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence*. Praha: GRADA Publishing, a.s. 2020. ISBN 978-80-7359-334-6.
- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál 2005. ISBN 978-80-7367-485-4.
- CHAPMAN, Gary. *Láska. Láska jako životní styl*. Praha: Návrat domů 2010. ISBN 978-80-7255-199-6.
- JANKÉLÉVITCH, Vladimír. *Odpuštění*. Praha: Mladá Fronta 1996. ISBN 80-204-0551-8.
- KIMPLOVÁ, Tereza; JOCHMANOVÁ, Leona; SVOBODA, Jan. *Psychologie rodiny*. Praha: Grada 2023. ISBN 978-80-271-3064-1.
- KRAUS, Blahoslav; POLÁČKOVÁ, Věra. *Člověk – prostředí – výchova*. Brno: Paido 2001. ISBN 80-7315-004-2.

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál 2015. ISBN 973-80-262-0978-2.
- LIPTON, Bruce. *Biologie víry. Jak uvolnit sílu vědomí hmoty a zázraků*. Olomouc: ANAG 2016. ISBN 978-80-7554-052-2.
- LUTIŠANOVÁ, Jana. *Posttraumatický růst z hlediska teologie a psychologie*. Ružomberok: VERBUM – vydavatelství KU, 2020. ISBN 978-80-561-0756-1.
- MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada (Psyché) 2012. ISBN 978-80-247-3007-3.
- PETRIE, Jon. The secular word HOLOCAUST: scholarly myths, history, and 20th century meanings. *Journal Of Genocide Research* 2000. 2(1), 31–63.
- PREISS, M. (2009). Trauma a posttraumatický růst. *Psychiatrie pro praxi*, 10(1), 12–18. <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2009/01/01.pdf>
- PREISS, Marek; VIZINOVÁ Daniela (Eds.). *Transgenerační přenos. Trauma a odolnost*. Praha: Grada 2023. ISBN 978-80-271-3049-8.
- RANCOURT, Benoit. *Zbavit se minulosti. Jak léčit dávná emoční zranění*. Praha: Portál 2008. ISBN 978-80-7367-363-5.
- SCHÜTZENBERGER, Anne Ancelin. *Bolest mých předků mě provází. Transgenerační přenos v terapii*. Praha: Portál 2021. ISBN 978-80-262-1843-2.
- STRAUSS, Anselm; CORBINOVÁ, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X.
- SZONDI, Leopold. Mensch und Schicksal. Elemente einer dielektischen Schicksalwissenschaft (Anankologie). *Eissenschaft und Weltbild*. No. 7/I,2, s. 15–34, Stiftung Szondi-Institut Zurich, 1954.
- ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. In GAVORA, Peter a kol. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2007, s. 121–147. ISBN 978-80-7315-148-0.
- ŠVAŘÍČKOVÁ-SLABÁKOVÁ, Radmila, SOBOTKOVÁ, Irena. *Rodina a její paměť v nás ve světle třígeneračních vyprávění*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton 2018. ISBN 978-80-7553-638-9.
- ŠVAŘÍČKOVÁ-SLABÁKOVÁ, Radmila., SOBOTKOVÁ, Irena., FILIPOWICZ, Marcin., ZACHOVÁ, Alena., KOHUTOVÁ, Jitka., & PETRŮ, Marek. *I rodina má svou paměť: rodinná paměť v interdisciplinárním kontextu*. Praha: NLN 2018. ISBN 978-80-7422-584-0.
- TENENBAUM, Sylvie. *Deprese, odkaz předků*. Praha: Portál 2018. ISBN 978-80-262-1301-7.
- TEUSCHEL, Peter. *Tajemství předků – Transgenerační přenos jako výzva a šance*. Praha: Portál 2017. ISBN 978-80-262-1267-6.

- TRAPKOVÁ, Ludmila; CHVÁLA Vladislav. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál 2017. ISBN 978-80-262-0523-4.
- WOLYNN, Mark. *Trauma-nechtěné dědictví*. Praha: TRITON 2017. ISBN 978-80-7553-129-2.
- WOLYNN, Mark. *Nezačalo to vámi*. Bratislava: Eastone Books 2020. ISBN 978-80-8107-386-9.
- YEHUDA, Rachel, LEHRNER, Amy a BIERER, Linda, M. The public reception of putative epigenetic mechanism in the transgenerational effects of trauma. *Environmental Epigenetics*, 4(2). doi: 10.1093/eep/dvy018.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Otázky pro polostrukturovaný rozhovor

Příloha č. 2: Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Příloha č. 3: Ho'oponopono – Havajský rituál odpuštění

Příloha č. 1

Otázky pro polostrukturovaný rozhovor

Rodinná traumata

1. Prožila Vaše matka těžkou životní situaci, která ji mohla změnit, ovlivnit život, ať už v dětství, či v dospělosti? Jak v této situaci reagovala, uměla se s ní vypořádat? (odborná pomoc, mlčení, sklon k závislosti)
2. To stejné otec?
3. Mohly tyto situace ovlivnit celou rodinu? Jakým způsobem?
4. Máte Vy osobně těžkou životní zkušenost, která ovlivnila Váš život? Jak jste se k ní postavil? Jak jste se s ní vyrovnal? Co Vám pomohlo se s danou situací vypořádat?
5. Naučil jste se od svých rodičů nějaký způsob, jak náročné situace zvládat?
6. Když se na ty situace podíváte zpětně, přinesly Vám něco pozitivního?

Role v rodině

1. Je ve Vaší rodině někdo, s kým máte podobný příběh? S kým byste se identifikoval?
2. Je ve Vaší rodině někdo, kdo je pro Vás vzorem?
3. Je ve Vaší rodině někdo, koho rodina vyčlenila, jako by do rodiny nepatřil? Jak se k němu stavíte Vy?
4. Je ve Vaší rodině někdo, kdo dosáhl něčeho důležitého, kdo byl uznávaný? Váš postoj k němu?
5. Je mezi Vašimi příbuznými někdo, kdo si prošel náročnými životními situacemi? Jakými?
6. Je ve Vaší rodině někdo, kdo měl problém s alkoholem nebo drogami?
7. Je ve Vaší rodině někdo s psychiatrickou diagnózou? Kdo? Jakou?
8. Došlo ve Vaší rodině v kterékoli linii k záměně rolí? (někdo se staral o mladší sourozence, ...)
9. Máte pocit, že ve Vaší rodině chybí nějaká klíčová informace? (o určitých obdobích, členech rodiny...)
10. Máte pocit, že např. vlivem konfliktu máte s někým z rodiny přetržený vztah?
11. Existuje ve Vaší rodině perspektiva otevřené budoucnosti a pozitivní naděje?
12. Můžete v rodině otevřeně vyjadřovat své pocity?
13. Kdo ve Vaší rodině obvykle vyvolává konflikty a kdo se je naopak snaží hasit?
14. Se kterým rodičem jste si bližší?

15. Popište vztah s matkou
16. Popište vztah s otcem
17. Opakují se ve Vaší rodině nějaké závažné nemoci?
18. Spáchal někdo ve Vaší rodině sebevraždu?
19. Máte v rodině nějaká tajemství? (např. vážné nemoci, úmrtí, postižení, paralelních vztahy, rozchody, finance atd.)?
20. Je ve Vaší rodině nějaké tabuizované téma?

Odpuštění

1. Co pro vás znamená odpuštění?
2. Co pro vás znamená smíření?
3. Za jakých okolností může dojít k odpuštění, za jakých ke smíření?
4. Jsou podle vás situace, kdy smíření nebo odpuštění nejsou možné?
5. Vnímáte tyto pojmy totožně nebo rozdílně?
6. Je možné smíření bez omluvy a odpuštění?
7. Je omluva nutnou podmínkou k odpuštění?
8. Omluvila se Vám daná osoba? Přál/a jste si, aby se vám daná osoba omluvila?
9. Pokud by se daná situace odehrála znovu, měl/a byste zájem se znovu usmířit?
10. Co způsobilo obrat k usmíření?
11. Nastala situace, kdy jste musel/a odpustit sobě?
12. Co pro vás znamená odpuštění sobě?
13. Trpíte stále pocity viny?
14. Co je nejtěžší na odpuštění sobě?
15. Co bylo na smíření nejtěžší?
16. Změnilo vás odpuštění?

Příloha č. 2

Informovaný souhlas pro účastníky výzkumu

Potvrzuji, že jsem byl/byla seznámena s obsahem a podmínkami výzkumného projektu Hany Vojvodíkové. Byl/byla jsem seznámena a souhlasím se způsobem ochrany mé identity a anonymity v průběhu výzkumu i po jeho skončení.

Dávám souhlas, aby byl výzkumný rozhovor nahráván, následně zpracován do elektronické podoby, anonymizován a analyzován.

Jsem si vědom/a, že v průběhu rozhovoru mohu kdykoliv odmítnout zodpovědět otázku a případně ukončit rozhovor.

Souhlasím s účastí na tomto výzkumném projektu a také s tím, aby získaná data byla použita a prezentována v bakalářské práci.

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Datum a podpis

Ho'oponopono – Havajský rituál odpuštění

Ho'oponopono je duchovní praxe pocházející ze starobylého havajského systému Huna. Jejím hlavním cílem je harmonizace mezilidských vztahů a vnitřní očista prostřednictvím odpuštění. Tato metoda učí jednotlivce převzít odpovědnost za svůj podíl na konfliktech a bolestech a uzdravovat je skrze jednoduchou, ale hlubokou formuli těchto čtyř vět: „***Omlouvám se. Prosím, odpusť mi. Děkuji ti. Miluji tě.***“

Tento rituál je předáván z generace na generaci a je postaven na víře, že skutečná změna nastává tehdy, když člověk začne sám u sebe. Jedinec by měl odpustit sobě i druhým, aby tím energeticky rozpustil zátěž minulosti.

Duprée (2014) ve svých textech tuto techniku popisuje názorně a srozumitelně jako prostředek pro každodenní osobní růst, ale také jako nástroj ke zvládnutí vnitřních zranění a vzťahových napětí.

Ho'oponopono je možné využívat v tiché meditaci, při psaní, vizualizaci nebo v terapeutickém rozhovoru. V kontextu sociální pedagogiky může sloužit jako podpůrný nástroj pro klienty i pracovníky, kteří pracují s bolestí, vinou, studem nebo narušenými vztahy.

Možný způsob využití v praxi:

1. ***Najdi si klidné místo***, posad' se nebo si lehni. Zavři oči, několikrát se zhluboka nadechni a vydechni.
2. ***Vybav si situaci nebo osobu***, se kterou máš nevyřešený vztah (můžeš být i ty sám/sama).
3. ***Opakuj věty v duchu nebo nahlas***. Můžeš se zaměřit na pocit, slova, obraz nebo dech.
4. ***Zakonči v tichu chvílí vděčností***. Zůstaň ještě chvílí v klidu a pozoruj, co se v tobě děje.