

# Citová traumata z dětství

Následky citového zranění z dětství si můžeme nést můžeme často nést i během dospělého života. Je proto třeba umět svou psychiku očistit od těchto toxických emocí a naučit se zacházet s emocemi zdravým způsobem.

## Co je to psychické trauma?

Psychické trauma vzniká v důsledku traumatizující události, zážitku, při kterém je narušena psychický rovnováha. Člověk se tváří v tvář této události cítí ohrožený a bezmocný. Příčin těchto události je mnoho. Může jít o přírodní katastrofu, živelnou pohromu, přepadení, znásilnění apod. Intenzita působení traumatické události na psychiku člověka je různá a liší se individuálně.

**Traumata mohou vznikat v dětství i v dospělosti a mohou být více či méně intenzivní a různého typu. Podívejme se na některé z nich:**

- Traumatická událost, která ohrožuje vlastní bezpečnost a možnost přežití. Jedná se o typ událostí, ve kterých se člověk ocitá v ohrožení života.
- Fyzické a psychické týrání, které může, ale i nemusí znamenat skutečné ohrožení přežití. V každém případě tato zkušenost způsobuje vážné poškození sebeúcty a důvěry vůči vnějšímu světu.
- Mikrotrauma: existují nejen velké události, které mohou způsobit trauma, ale také řada malých traumat, nebo stresových událostí, které následují po sobě a mohou způsobit stejné příznaky jako katastrofická událost.
- Emoční trauma: Během života jsme všichni vystaveni malým či velkým emočním traumatům, která se v mnoha případech vyřeší sama, zatímco v jiných zanechávají hluboké rány. Ve všech případech je však zásadní trauma zpracovat a překonat a nepotlačovat je.

## Trauma z dětství

Pokud člověk zažije trauma a emoční zranění v dětství, ovlivňují tyto události bohužel jeho další citový a celý osobnostní vývoj. Tyto děti se mohou jevit jako problematické svým chováním. Často se ocitají v péči poradenských zařízení, školních psychologů, nebo i psychiatrů. Bez hlubší diagnostiky se ale často neodhalí, že příčinou problematického chování jako jsou emoční výkyvy, potíže s koncentrací pozornosti, potíže s navazováním vztahů vrstevníky, školní selhávání, záškoláctví atp. může být nezpracovaná traumatizující událost. Mnohdy je takové dítě označené za dítě s poruchou chování, nebo s ADHD.

Trauma u dětí je ale velmi časté. Mnoho dětí se ocitá v terapii kvůli týrání, opuštění, nebo ztrátě rodičů. Traumaticky mohou ale působit také situace, které již považujeme v dnešní době za standardní. Pro dětskou psychiku ale mohou znamenat značnou zátěž. K traumatickým zážitkům u dětí patří lékařské zákroky, dlouhodobá hospitalizace, nepřiměřené a necitlivé pedagogické zásahy, rozvod rodičů, ztráta rodiče, dlouhodobé konflikty v rodině aj.

Nejtěžší traumata mohou u dětí i dospělých vyústit v posttraumatickou stresovou poruchu, kdy postižený traumatizující zážitek stále prožívá v myšlenkách, nebo fantaziích a současně prožívá i emoce spojené s těmito zážitky (strach, úzkost, děs).

Dětská traumata mají proto velmi silný dopad na budování identity, na proces uvědomování si sama sebe, vlastní sebeúcty, chování a charakteru, spolu se schopností žít zdravě. Narušují schopnost integrovat emocionální zážitky a zažívat pocit bezpečí. Je zřejmé, že pokud je tento proces ovlivněn více či méně závažným způsobem, může to mít závažné důsledky na celý život.

## **Příklady dětských traumat**

Podívejme se nyní na některé příklady traumat, která nemusí mít nutně vážné následky, přesto ale mohou zanechat v životě dětí negativní stopu.

### **1. Strach z opuštění**

Tento typ dětského traumatu vzniká, když matka, nebo jiná pečující osoba není schopna nebo ochotna dostatečně reagovat na obavy dítěte, nebo doslova opustí rodinu, nebo místo, kde dítě žije. Často se jedná o děti ponechané dlouhou dobu samy, nebo vychovávané jinými, např. prarodiči. Lidé, kteří měli v dětství zkušenosti s opuštěním, bývají nejistí a vypěstují si emocionální závislost založenou na strachu, že budou znovu opuštěni.

### **2. Násilí, fyzické tresty**

Doposud v naší kultuře u mnohých přežívá zvyk považovat některé formy násilí ve výchově dětí za snesitelné: například facku nebo výprask. Jde zjevně o méně závažné případy ve srovnání s vážnějšími případy násilí. Mnoho studií však ukázalo, že jakýkoli druh násilí na dětech, byť sebemenší, je špatný. Násilí učí děti řešit své konflikty násilím. Nenaučí se adekvátně zvládat své výbuchy vzteku. Ze své vlastní zkušenosti budou očekávat, že rodinné konflikty se řeší podle zákona nejsilnějšího. Tyto následky a emocionální rány z dětství se přenášejí do dospělosti a ovlivňují člověka a jeho prostředí, vytvářejí násilné manžely a manželky.

### **3. Odmítnutí, odmítání**

Někteří rodiče odmítají své děti z různých důvodů: narodily se ve špatnou dobu, jsou považovány za méněcenné, málo nadané, nebo schopné, jsou přesně jako jeden z rodičů atd. Neustálé odmítání dítěte v něm vytvoří proces sebeodmítání. Tato emocionální bolest se přenesení do dospělosti a vyvolá v něm pocit nedostatečnosti a neschopnosti k životu, práci, škole nebo milostným vztahům. Tito jedinci budou raději zůstat sami a izolovaní.

### **4. Pocit oběti nespravedlnosti**

Děti mají již od raného věku schopnost posoudit, zda je situace, do které jsou zapojeny, správná, či nespravedlivá, nebo zda se s nimi nezachází nerovně. A pro ty, kteří mají více dětí, je to věc nanejvýš důležitá. Život v prostředí, které bylo velmi nespravedlivé, vytváří v dětech představu, že si nezaslouží pozornost ostatních. Dospělý, který utrpěl toto emocionální zranění, se může stát velmi nejistým s pesimistickým pohledem na život. Tito lidé budou mít problém důvěřovat druhým a budovat vztahy a podvědomě si budou myslet, že se k nim všichni chovají špatně. Na druhou stranu je však i malá žárlivost mezi sourozenci normální a někdy se může stát, že si některý ze sourozenců lépe rozumí s rodičem a naopak, což může zanechat drobné citové rány, které se ale s věkem spíše zahojí. Je důležité, aby rodiče porozuměli tomu, co se s jejich dětmi děje, a vytvořili formu komunikace, která dětem umožní vyjádřit své pochybnosti a utrpení a přimět je, aby se cítily milovány.

### **5. Zrada, nedodržené sliby**

Někdy rodiče dají velké sliby, které pak nejsou dodrženy, ať už dobrovolně nebo ne. Nedodržení slibů vytváří v dítěti trauma, emocionální ránu, která ho přiměje věřit, že svět a lidé kolem něj jsou nespolehliví. Stane se dospělým s nejistou, žárlivou, bojácnou a nutkavou osobností.

## **6. Ponížení**

Toto trauma z dětství vzniká neustálým zažíváním vystavováním ponižujícím situacím, škádlení a diskvalifikaci, a to jak ve škole, tak doma. Budoucí dospělí, kteří zažijí tato ponížení, vyrostou se silným sklonem k depresím a nízkým sebevědomím. Všichni si jistě pamatujeme ponižující situace z dětství a stačí si je zapamatovat, abychom pochopili, jak vážné toto dětské emoční trauma může být a jak nás může provázet v dospělosti.

## **7. Strach z neznámého**

Děti zažívají mnoho strachů. Může to být strach ze tmy, z neznámých lidí, ze zvířat, z vody. Mnoho rodičů povzbuzuje své děti, aby tyto strachy překonaly, nebo jejich strach podceňují tím, že jim říkají, aby se nebály. Děti potřebují trpělivost a násilné ponoření do neznámého prostředí, nebo do situace, která je vnímána jako ohrožující, vytváří pouze jedince, kteří jsou nejistí, mají strach ze změn.

### **Chování, které odhaluje trauma z dětství**

Různá traumata z dětství vedou u budoucích dospělých k různým následkům, a proto není snadné je předvídat, nebo identifikovat. Můžeme se pokusit identifikovat některé chování, které nám může pomoci pochopit, že daný člověk by měl zpracovat traumata z minulosti:

Ztracené dětství. Tento typ traumatu lze uzavřít do fráze „Neměl jsem dětství“. Jsou to lidé, kteří nemají mnoho vzpomínek na minulost nebo mají pouze flash paměť (záblesky vzpomínek), a proto jim chybí souvislé vyprávění o své minulosti a sebeuvědomění. Nemají autobiografický smysl a mají pocit, jako by jim dětství bylo ukradené. Tito lidé utrpěli traumata a zranění, která se snažili odstranit a na všechno zapomněli.

Ztráta části sebe sama. tento typ následků lze popsat větou „Mám dojem, že jsem ztratil část sebe, ale nevím co“. Lidé, kteří se takto cítí, jsou lidé, kteří se pravděpodobně pokusili izolovat část sebe, která je spojena s traumatem, aby se pokusili zachovat. Toto chování však může vést k disociaci osobnosti, což je stav, kdy dochází k oddělování prožívání, myšlenek, nebo vzpomínek, ale i fyzických stavů od vlastního já, od vlastního vědomí.

Opakované ocitání se v toxických, nebo destruktivních vztazích. Tito lidé se charakterizují větou "Vždycky skončím s lidmi, kteří pro mě nejsou, nebo se s nimi cítím špatně." Velmi často se stává, že ti, kteří zažili trauma a odstranili je, aniž by je zpracovali, nakonec hledají v druhých traumatizovanou část svého já, aby ji mohli dále prožívat, a tak skončí v toxické a závislé vztahy.

Vyhýbání se sám sobě. Lidé, kteří nepřijímají části sebe samých, mají tendenci opakovat fráze jako „Nerad o sobě přemýšlím“. K tomuto typu disociace dochází, trochu jako u lidí, kteří mají pocit, že ztratili část sebe sama, kdy trauma, které dotyčný prožil, je spojeno s důležitými lidmi v jeho životě, a proto se při vzpomínce na něj se cítí nepříjemně, čemuž se snaží vyhnout. Introspekce se stává bolestivým činem a člověk dává přednost útěku a nezpracování traumatu. To ale vede to k narušení jeho identity, které může vést k sebedestruktivnímu nebo toxickému chování.

Emocionální odpojení a neschopnost prožít emocionální zážitek. Tito lidé běžně zažívali trauma ve své původní rodině, možná proto, že byla dysfunkční, nebo protože žili v prostředí, kde byly emoce potlačovány. Tito lidé vyrostou s myšlenkou, že emoce by se neměly prožívat, a proto je potlačují, což způsobí, že vybuchnou impulzivním nebo neadekvátním způsobem nebo v žijí jakési emocionální

anestezii.

## Jak překonat traumata z minulosti

Stejně jako ve všech událostech našeho života, k překonání traumata z minulosti je prvním krokem uznání, že máme problém, a přijmout to, co cítíme. Tímto způsobem můžeme začít zpracovávat to, co se nám stalo, abychom se pokusili překonat traumata z minulosti. Každé trauma potřebuje zvláštní proces a zpracování, které prochází různými fázemi, z nichž některé jsou velmi bolestivé. Jsou traumata, která jsme s přibývajícím věkem velmi často schopni zpracovat a překonat sami, ale vždy je vhodné v případě nepohody, nebo pokud jsme obětí toxických postojů (našich či jiných), zahájit tzv. terapii, která může pomoci překonat trauma a obnovit zdravější vzorce chování, které vám pomohou cítit se dobře.

## Rodiče a děti a vzájemné porozumění

Rodiče zjevně hrají zásadní roli v růstu a emoční stabilitě dětí. Na jedné straně si rodiče musí být vědomi této reality, aby neustále sledovali a kontrolovali své jednání vůči dětem a rodinnému životu, a pamatovali si, že děti se učí více tím, že nás sledují než tím, co se jim snažíme říct. Na druhou stranu mohou děti utrpět emocionální rány, když se necítí pochopeny K životu, ale patří nedokonalost a rodiče nejsou dokonalí a je běžné, že dělají chyby. Důležité je, aby se rodiče naučili dítě pozorovat, snažili se porozumět jeho potřebám a vyhýbali se postojům, které mohou poškodit citový život dětí.



[WOMEN FOR WOMEN, o.p.s.](http://www.women-for-women.cz)

Vlastislavova 152/4  
140 00 Praha 4, Nusle

Tel.: +420 222 269 841  
e-mail: [jana.skopova@w4w.cz](mailto:jana.skopova@w4w.cz)

[www.women-for-women.cz](http://www.women-for-women.cz)

[www.bydlimtedysem.cz](http://www.bydlimtedysem.cz)

© EPRAVO.CZ - Sbírka zákonů, judikatura, právo | [www.epravo.cz](http://www.epravo.cz)

## Další články:

- [Prémiový rezidenční komplex Bakers Court přináší na realitní trh komfortní bydlení s 5\\* službami](#)
- [Festival jako prestižní teambuilding](#)
- [Spojení Generali České a Právní ochrany D.A.S. přináší první výhodu: navýšení pojistného limitu na 5 milionů](#)

- [Kultura jako prestižní benefit: Proč by právní firmy měly sázet na „inteligentní zážitky“? Rozhovor s JUDr. Martinou Jankovskou](#)
- [Wolters Kluwer uvádí na český trh AI právní pracovní prostor Libra s integrovaným obsahem ASPI](#)
- [Jak ušetřit na energiích, aniž byste porušili zákon](#)
- [SLUTO DAŇOVÁ & ÚČETNÍ firma roku 2025: Kdo se letos zařadil mezi špičky oboru?](#)
- [Novela stavebního zákona, transparentní odměňování a AI v právní praxi: zveme na odborné konference Wolters Kluwer](#)
- [Zásady a principy soukromého práva jako základ moderní právní praxe. Proč má studium LLM smysl nejen pro právníky](#)
- [Kmenové listy v s.r.o. – právní rámec, převod a praktické dopady](#)
- [Executive LLM: Prestižní milník pro právní profesionály. Business Institut otevírá jarní cyklus již 1. března](#)