

## KAPITOLA 1

# Prečo nemôžeme nechať minulosť minulosťou

- „V detstve som bola sexuálne zneužitá a všetci ma ubezpečovali, že to nie je moja vina. Potom ma v tínedžerskom veku znásilnili na rande a hovorili mi to isté. Odvtedy som ešte dvakrát prežila sexuálne napadnutie. Ľudia ma naďalej ubezpečujú, že to nie je moja vina, ale musí byť na mne niečo, čo tieto útoky priťahuje. Prečo by sa mi to inak stále dialo?“
- „Už ma nebaví plávať z jedného zlého vzťahu do druhého. Hajzli ma nielenže priťahujú, oni ma priťahujú ako moľu plameň. Zdá sa, že nad sebou nemám absolútne žiadnu kontrolu.“
- „Stratila som úctu k svojej matke, pretože zostala s mojím násilníckym otcom aj potom, čo sa musela liečiť zo zranení v nemocnici. Sľúbila som si, že nikdy nebudem taká slabá. Ale práve ma prepustili z nemocnice po tom, ako ma zmlátil manžel.“
- „Viem, že mám problém so svojím hnevom. Neviem, prečo sa nechám vytočiť. Stačí, aby mi moja žena niečo povedala alebo sa na mňa určitým spôsobom pozrela, a už sa neovládnam. Začnem sa správať ako blázon – kričím na ňu, obviňujem ju a strkám do nej. Môj hnev sa stupňuje, až ju nakoniec udriem. Nedávno som ju dokonca udrel po tvári.“
- „Myslím, že by si ma mohol nazvať závislým od sexu. Som posadnutý pornografiou – masturbujem pri nej aspoň raz denne, často aj častejšie. Aspoň raz týždenne chodím k prostitútke. A mám

pomer s vydatou ženou z práce. Ak sa moja žena niekedy dozvie, čo robím, viem, že sa so mnou rozvedie. Mohol by som prísť o všetko, čo mám, vrátane svojich detí. Ale nech sa akokoľvek snažím, nedokážem sa zastaviť.“

- „Svoju ženu veľmi milujem, ale robí mi zo života peklo. Neustále ma obviňuje z vecí, ktoré som neurobil – napríklad z toho, že ju podvádžam. Nie som sebecký, nečestný muž, z čoho ma obviňuje. Viem, že by som ju mal opustiť, ale z nejakého dôvodu jednoducho nemôžem.“
- „Nedokázal som pochopiť, prečo som bol taký netrpezlivý voči svojmu synovi. Pokiaľ ide o mňa, nikdy nedokáže urobiť nič správne. Manželka mi povedala, že som naňho príliš prísny. Rozprával som sa so svojím terapeutom a na moje veľké zdesenie som si spomenul, že môj otec sa ku mne správval rovnako. Nemôžem uveriť, že som sa stal svojím otcom.“
- „Vždy keď sa mi darí, nakoniec to sabotujem. Keď mám priateľa, ktorý ma miluje a správa sa ku mne dobre, začnem sa s ním hádať a nakoniec sa rozídeme. Keď mám dobrú prácu, ktorú milujem, skončí sa to tak, že prídem neskoro, naštvem šéfa alebo urobím niečo iné, aby ma vyhodili. Čo sa to so mnou deje?“
- „Konečne som sa vymanila z područia svojej matky, ktorá ma zanedbávala a zneužívala. Už roky som sa s ňou nerozprávala. Bohužiaľ, zistila som, že sa k sebe správam presne tak, ako sa ona správala ku mne. Zanedbávam svoje telo, odopieram si zdravé jedlo a odpočinok a neustále sa kritizujem za veci, ktoré som urobila alebo, naopak, neurobila.“

Hoci sa uvedené situácie môžu zdať veľmi odlišné, všetci títo ľudia zažívajú to isté. Freud to nazval *nutkanie na opakovanie* – nevedomá potreba vracieť sa do minulosti s cieľom napraviť ju a dosiahnuť iný výsledok. Táto nevedomá potreba je bežným javom v živote mnohých ľudí, najmä tých, ktorí pochádzajú z prostredia, v ktorom sa zanedbávalo, zneužívalo alebo inak traumatizovalo. Možno medzi týchto ľudí patríte aj vy.

## Traumatické opätovné prežívanie

Hoci sa so znovuprehratím stretáva veľa ľudí, tí, ktorých v detstve traumatizovali, majú tendenciu znovuprehrávať alebo opätovne prežívať traumu z minulosti viac ako priemerný človek. K opätovnému prežívaniu traumu dochádza vtedy, keď sa ľudia vystavujú situáciám pripomínajúcim pôvodnú traumu, pričom sa vystavujú emocionálnemu riziku alebo fyzickému nebezpečenstvu pri *nutkavom napodobňovaní minulosti*. Napríklad žena, ktorú fyzicky týral otec, sa môže neustále cítiť priťahovaná k násilníckym mužom. Muža, ktorého matka citovo zneužívala, môžu neustále priťahovať ženy, ktoré sú voči nemu príliš kritické.

Na vysvetlenie fenoménu traumatických znovuprehratí bolo navrhnutých niekoľko teórií<sup>1</sup>:

- Mnohí odborníci chápu znovuprehratia ako pokus o dosiahnutie „majstrovstva“. To znamená, že traumatizovaný jedinec opakovane prežíva traumu s cieľom zapamätať si, asimilovať, integrovať, pochopiť a vyliečiť sa z traumatického zážitku.
- Niektorí odborníci vnímajú znovuprehratie ako spontánne behaviorálne opakovanie minulých traumatických udalostí, ktoré sa nikdy neverbalizovali, ba dokonca ani nezapamätali. Freud napríklad poznamenal, že jednotlivci, ktorí si nepamätajú minulé traumatické udalosti, sú „nútení opakovať potlačený materiál ako súčasný zážitok namiesto toho, aby si ho pamätali ako niečo, čo patrí do minulosti“.
- Iní naznačujú, že znovuprehratia vyplývajú z psychologickej zraniteľnosti charakteristickej pre osoby, ktoré prežili traumu. Napríklad v dôsledku rôznych deficitov ega a zlých stratégií zvládania sa osoby, ktoré prežili traumu, môžu stať ľahkou korisťou pre viktimizátorov.

Pretrvávajúce opakované prejavy zvyčajne naznačujú, že bývalá obeť je emocionálne zaseknutá, a možno ich interpretovať ako „volanie

o pomoc“. Pokúšajú sa spracovať určitý aspekt minulej traumy tým, že ju zopakujú s inou osobou v nádeji, že tentoraz bude výsledok iný.

Vedome a úmyselne si nekladáme za cieľ zopakovať rodičovo správanie, zapojiť sa do repliky zneužívajúceho alebo zanedbávajúceho opatrovateľa či zopakovať traumy znova a znova. Ide o naše nevedomé konanie. Môže byť ťažké vysvetliť, čo máme na mysli, keď o niečom hovoríme ako o „nevedomom“ – ako o nevedomej motivácii. Zjednodušene povedané, nevedomie, známe aj ako naše podvedomie, je časť mozgu, ktorá je vedomej mysli neprístupná, ale ovplyvňuje správanie a emócie. Inými slovami, keď hovoríme, že určité správanie je z našej strany nevedomé, myslíme tým, že je mimo nášho vedomia.

Sigmund Freud, zakladateľ psychoanalýzy, uviedol, že takéto nevedomé procesy môžu ovplyvňovať správanie človeka, aj keď o nich nemôže informovať. Freud a jeho nasledovníci sa napríklad domnievali, že sny a rôzne prešľapy sú v skutočnosti skryté príklady nevedomých obsahov, ktoré sú príliš hrozné na to, aby sa im dalo priamo čeliť. Reakcie možno považovať za takéto typy nevedomého správania.

Okrem Freudovej koncepcie znovuprehratia ako potreby opakovať minulosť s cieľom dosiahnuť iný výsledok by som dodala, že opakované prežívanie je často prejavom nevedomej potreby ľudí pochopiť, čo sa im stalo a prečo. Tých, ktorí sa dostanú do znovuprehratia, často vedome aj nevedome znepokoja udalosti, ktoré sa stali v ich minulosti. Niektorí sú zmätení z toho, prečo sa k nim ľudia správali tak, ako sa správali. Iní obviňujú sami seba.

Ďalší tieto udalosti popierajú. Zaplavujú ich emócie ako hanba, hnev, strach a bolesť, emócie, ktoré sa často potláčajú. Všetok tento zmätok a popieranie pôsobia spoločne na nevedomej úrovni, čo spôsobuje, že si znovu prehrávajú znepokojujúce udalosti v snahe dosiahnuť pochopenie a uzavretie. Napríklad dcéra, ktorú opustil otec, sa bude pravdepodobne zaoberať zisťovaním, prečo to urobil, a môže sa nejakým spôsobom obviňovať. V dospelosti to pravdepodobne ovplyvní jej vzťahy s mužmi, čo spôsobí, že bude pochybovať o svojej schopnosti udržať si záujem muža a zároveň ju budú priťahovať nedostupní muži.

Opakované prežívanie často vedie k opätovnej viktimizácii a k pocitom hanby, bezmocnosti a beznádeje s ňou spojeným. Zistilo sa napríklad, že ženy, ktoré boli v detstve sexuálne zneužívané, sú častejšie sexuálne alebo fyzicky zneužívané v manželstve. Preto je získanie pochopenia a kontroly nad opätovným prežívaním primárnym spôsobom, ako sa vyhnúť ďalšej reviktimizácii a zahanbeniu.

## Identifikácia vášho vzorca

Najdôležitejším krokom k prekonaniu negatívneho vzorca znovuprehratia je jeho identifikácia. V tomto úsilí vám pomôže nasledujúci dotazník.

### **Zažívate opakované prežívanie, ktoré spôsobuje nevyriešená trauma?**

1. Stáva sa vám, že opakujete stále tie isté chyby (napr. výber nesprávneho typu partnera, dôvera k nesprávnym ľuďom, riskovanie, ktoré sa nevypláca...)?
2. Robíte neustále nezdravé rozhodnutia, napríklad vyberáte si ten istý typ zneužívajúceho, kontrolujúceho, odmietavého alebo opúšťajúceho partnera alebo priateľa?
3. Máte svoj typ – určitý typ človeka, ktorý vás neustále priťahuje?
4. Hovoria vám ostatní, že vidia vzorce v type partnerov alebo priateľov, ktorých si vyberáte?
5. Opakujete stále dookola negatívne správanie, aj keď sa ho snažíte neopakovať (napr. vystavujete sa riziku opijania sa na večierkoch alebo v baroch a chodíte domov s niekým nevhodným)?
6. Zapájate sa do rizikového sexuálneho správania, napríklad nepoužívate kondómy alebo sa venujete drsnému sexu s cudzími ľuďmi?
7. Máte pocit, že bez ohľadu na to, čo robíte, aby ste veci zmenili, stále prežívate rovnaký typ negatívnych udalostí (t. j. stále strácať priateľov, partnerov, prácu alebo iné príležitosti)?

8. Aj keď rozpoznáte negatívny vzorec, zdá sa vám, že ho nedokážete prelomiť?
9. Máte pocit, že sa vám život vymkol z rúk?
10. Ste v súčasnosti vo vzťahu, v ktorom ste citovo, fyzicky alebo sexuálne zneužívaný, ale nedokážete ho ukončiť?
11. Prejavujete sebadeštruktívne správanie, ako je rezanie sa alebo iné formy sebapoškodzovania, šoférovanie pod vplyvom alkoholu, bezohľadná jazda, alebo iné rizikové správanie?
12. Správate sa k sebe rovnako ako zanedbávajúci a/alebo zneužívajúci rodič?
13. Zistili ste, že opakujete negatívne alebo deštruktívne správanie jedného z rodičov?
14. Bol jeden (alebo obaja) z vašich rodičov alkoholik alebo narkoman a zisťujete, že vás priťahujú partneri alkoholici alebo narkomani?
15. Ste náchylný na nehody?
16. Trpíte častými nevysvetliteľnými chorobami či bolesťami?
17. Je vám nepríjemné, keď sa vám dejú dobré veci?
18. Sabotujete niekedy svoj úspech alebo šťastie?

Ak ste aspoň na jednu z uvedených otázok odpovedali áno a/alebo sa stotožňujete s jedným alebo viacerými príkladmi uvedenými na začiatku kapitoly, pravdepodobne prežívate traumatický zážitok. A nie ste v tom sami. Milióny ľudí sa ocitli v slučke znovuprehratí. Ak ste záhadou svojho konania, nevíete si vysvetliť, prečo naďalej opakujete negatívne, často sebadeštruktívne správanie, táto kniha vám pomôže odhaliť korene vášho škodlivého opakovaného správania.

Keďže opakované správanie čiastočne spôsobujú mocné nevedomé sily, aby ste sa mohli zaoberať týmito opakovanými správaniami a prelomiť ich znovoprehrávanie, musíte najprv pochopiť, prečo k nim

dochádza. V tejto knihe vám podrobne vysvetlím, čo sú znovuprehratia vrátane ich psychologického pôvodu. Potom vám pomôžem identifikovať vaše negatívne vzorce. Rovnako dôležité je, že vám vysvetlím, ako toto pochopenie premeniť na konanie – konanie, ktoré tento vzorec raz a navždy zruší. Ponúknem vám informácie vrátane výskumných štúdií a vlastné stratégie, ktoré vám pomôžu nájsť to dôležité spojenie medzi vašim súčasným správaním a vašimi minulými skúsenosťami. Nakoniec vám pomôžem dokončiť nedokončené záležitosti z minulosti, aby ste už neboli nútení ich opakovať.

## Adaptívne verzus maladaptívne znovuprehratia

Ako sme už hovorili, znovuprehratia sú často pokusom zbaviť sa minulosti. Niekedy je snaha vyrovať sa s traumou z minulosti a/alebo ju zvládnuť adaptačným procesom, ktorý uľahčuje úspešné vyriešenie a spracovanie predchádzajúcej traumy. Príkladmi bežného adaptačného opätovného prežívania sú:

- Usilovná práca na tom, aby ste sa stali takým rodičom, po akom ste túžili, keď ste boli dieťa.
- Vyhýbanie sa alkoholu, pretože jeden alebo obaja vaši rodičia sú/ boli alkoholicy.
- Umelecké stvárnenie, napríklad maľbou, traumatických udalostí a pocitov s nimi spojených.
- Byť sociálnym pracovníkom, ktorý pracuje so zneužívanými deťmi (teraz máte možnosť zachraňovať zneužívané deti tak, ako nikdy nezachránili vás).
- Práca v agentúre pre adopcie v dospelosti po tom, čo vás v detstve adoptovali.
- Byť psychoterapeutom, ktorý sa špecializuje na prácu s obeťami sexuálneho zneužívania v detstve.

Všetky uvedené príklady predstavujú pozitívne, adaptívne spôsoby vyrovnávania sa s traumou. Nie sú však úplnou odpoveďou. Žiaľ, hoci jednotlivec môže primerane zvládnuť určité aspekty traumy, v iných oblastiach môže byť riešenie menej ako primerané. Napríklad jedinec, ktorého v detstve bili, sa môže javiť, že túto traumou adaptívne zvládol, keď sa stal príslušníkom orgánov činných v trestnom konaní. Ale napriek efektívnemu zvládnutiu v oblasti povolania môže jeho intímne vzťahy poznačiť krutosť či odstup.

Môj vlastný príbeh je dobrým príkladom toho, ako sa človek môže na jednej strane adaptívne vyrovnáť s predchádzajúcou traumou, ale na druhej strane môže byť stále nútený v niektorých oblastiach svojho života konať negatívne. Ako dvadsiatnička som absolvovala mnoho rokov intenzívnej terapie, ktorá sa zameriavala predovšetkým na liečenie zo sexuálneho zneužívania v detstve, zanedbávania a z emocionálneho zneužívania zo strany mojej matky. V čase, keď som získala licenciu psychoterapeutky, som sa cítila pripravená ukončiť terapiu. O niekoľko rokov neskôr, po tom, čo som sa špecializovala na prácu s týranými osobami, ktoré prežili zneužívanie, som začala pracovať na knihe o tom, ako sa vyrovnáť s emocionálnym zneužívaním, s názvom *Emocionálne zneužívaná žena*. O tému emocionálneho zneužívania som sa hlboko zaujímala najmä pre zneužívanie, ktoré som zažila zo strany svojej matky, a chcela som pomôcť iným obetiam tejto zriedkavo diskutovanej formy zneužívania; v skutočnosti som bola prvou osobou, ktorá napísala svojpomocnú knihu na túto tému. Na moje veľké rozpaky a zdesenie som počas opisovania toho, čo emocionálne zneužívanie obnáša, zrazu spoznala svoje vlastné zneužívajúce správanie. Bola som úplne zhrozená. Ako som sa ja, človek, ktorého považovali za odborníka na problematiku citového zneužívania, mohla previniť tým, že som sa k svojmu partnerovi správala tak, ako som to opísala vo svojej knihe? Rovnako dôležité bolo, prečo som bola taká slepá voči vlastnému správaniu. Odpoveďou bolo, že hoci som sa v rámci terapie veľmi uzdravila, stále som mala nedoriešené záležitosti týkajúce sa citového zneužívania zo strany mojej matky.

Pokusy o vyriešenie traumy z detstva nie sú ani zďaleka adaptívne, ale vo väčšine prípadov sa označujú ako maladaptívne – to spôsobuje, že osoba naďalej zostáva uviaznutá v minulosti a to často vedie k pokračujúcej reviktimizácii a utrpeniu jednotlivca. Bežným príkladom maladaptívneho spôsobu opätovného prežívania zneužívania je fenomén obetí sexuálneho zneužívania v detstve, ktoré sa v dospelosti stávajú sexuálnymi pracovníkmi. Mnohé ženy a muži, ktorí sa stanú buď prostitútkami/prostitútkami, alebo striptérmi/striptérkami, sa snažia vysvetliť svoje rozhodnutie pre toto opätovné prežívanie ako spôsob, akým môžu prostredníctvom sexu kontrolovať iných. Vo svojej mysli sa tak obracajú proti mužom (prípadne ženám). Hoci to môže znieť, akoby skutočne mali kontrolu, je to maladaptívne riešenie predchádzajúceho sexuálneho zneužívania. Aj keď osoba teraz skôr kontroluje, než je kontrolovaná, v jej prítomnosti sa stále odohráva stará dráma. Adaptívne zvládnutie predchádzajúcej traumy sa nedosiahlo; obeť sa stále boja, stále potrebujú byť kontrolované a často naďalej dochádza k reviktimizácii.

### **Najčastejšie typy maladaptívnych repríz traumy**

Nasleduje zoznam najčastejších typov maladaptívnych znovuprehratí traumy. Pri čítaní tohto zoznamu si overte, či rozpoznáte svoje vlastné správanie.

- Uzatváranie manželstva alebo randenie s niekým, kto je replikou zanedbávajúceho, opúšťajúceho alebo zneužívajúceho rodiča.
- Správanie podobné tomu, ako sa správa zanedbávajúci, opúšťajúci alebo zneužívajúci rodič.
- Sexuálne zneužívanie v detstve a následná reviktimizácia sexuálnym útokom v dospelosti.
- Sexuálne zneužívanie v detstve alebo sexuálne napadnutie v dospievaní a fantázie o obťažovaní detí.
- Fyzické zneužívanie v detstve a manželstvo s násilníkom.
- Fyzické zneužívanie v detstve a manželstvo so zneužívateľom.

- Zanedbávanie alebo opustenie svojich detí tak, ako matka alebo otec zanedbávali alebo opustili vás.
- Opakovanie spôsobu, ako vás matka alebo otec citovo, slovne, fyzicky či sexuálne zneužívali, vo vzťahu k vlastným deťom.
- Neustále sa dostávanie do nebezpečných situácií, v ktorých hrozí riziko opätovnej traumatizácie.
- Opakované nehody podobné závažnej traume.

Žiaľ, v mnohých prípadoch aktívne prehrávanie traumy z minulosti odráža skôr maladaptívny ako adaptívny obranný postoj. Napríklad mnohé obete sexuálneho zneužívania detí sa samy stávajú zneužívateľmi. V týchto prípadoch je opätovné prehrávanie minulého zneužívania obranným postojom, ktorý im zabezpečuje, aby znovu nezažili hrôzu a bezmocnosť, ktorú pociťovali v rukách páchatela. Okrem toho zneužívanie umožňuje jednotlivcovi vyjadriť a nasmerovať hnev na iných; to je dôležité, pretože detská obeť je zriedkakedy schopná nasmerovať svoj hnev na páchatela.

Takýto spôsob bytia vo svete je pokusom o zvládnutie predchádzajúcej traumy, ale je maladaptívny, pretože nevedie k prepracovaniu a integrácii traumatickej minulosti osoby a v tomto procese viktimizuje ostatných.

Ďalším príkladom maladaptívneho spôsobu pretvárania minulého zneužívania je nevedomé vyhľadávanie osoby, ktorá je podobná minulému zneužívateľovi, a pretváranie minulého traumatického vzťahu. Nevedomým cieľom je zmeniť druhú osobu – buď aby mala iný výsledok, alebo aby sa cítila lepšie. Toto je, žiaľ, príliš častý spôsob, keď sa bývalé obete cítia, akoby získali nadvládu. Je dôležité poznamenať, že táto príťažlivosť k niekomu podobnému predchádzajúcemu násilníkovi je nevedomá a pramení z túžby dosiahnuť, aby sa k nim násilník správal dobre, čo by v prípade úspechu zmiernilo ich pocity sebaobviňovania a zloby.

Môj klient Matthew bol ženatý so svojou manželkou Hannah viac ako desať rokov. Mali spolu dve deti vo veku päť a deväť rokov. Ako

Matthew vysvetlil, Hannah dokázala veľmi milovať, ale aj veľmi kritizovať a kontrolovať. Matthew za mnou prišiel, pretože mal pocit, že jeho sebaúcta utrpela neustálymi manželkinými sťažnosťami na jeho osobu: „Hannah je neúprosná. Podľa nej nič nedokážem urobiť správne. Keď sa snažím postaviť za seba, obviňuje ma, že sa bránim. Jednoducho neviem, čo mám robiť.“

Postupom času sa Matthew čoraz viac otváral tomu, ako naňho manželkine sťažnosti a obvinenia vplývajú: „Kedysi som bol dosť spoločenský človek, ktorý mal veľa priateľov, no teraz som čoraz uzavretejší. Manželka mi vždy hovorí, že ľudí len klamem – že som falošný. Začal som kvôli tomu o sebe naozaj pochybovať.“ Keď sme sa s Matthewom rozprávali o možnosti, že by sa rozviedol, vždy vysvetľoval: „Nikdy by som ju nemohol opustiť. Som si istý, že by ju to zložilo. Vždy mi jej bolo veľmi ľúto; mala hrozné detstvo – veľmi odmietavú matku. Ja jednoducho nemôžem byť ten, kto ju opäť odmietne.“

Tušila som, že Matthewovo detstvo by mohlo naznačiť, prečo bol taký ochotný obetovať vlastné šťastie, aby neodmietol svoju ženu. Ako som predpokladala, keď opisoval svoju matku, pripomínalo to Hannah: „Moja matka mala vážne citové problémy. Neviem, aká by bola jej diagnóza, ale myslím, že to bolo dosť vážne. Mala radikálne výkyvy nálady. Niekoľko dní bola veľmi depresívna a potom sa zmenila na extrémne úzkostnú a bojazlivú. Keď mala takúto náladu, dokázala byť dosť násilnícka – fyzicky aj emocionálne. Nikdy som sa však na ňu nemohol naozaj hnevať, pretože som vedel, že si nemôže pomôcť.“

Keď som sa Matthewa opýtala, či vidí nejaké paralely medzi vzťahom s matkou a vzťahom so svojou manželkou, najprv poprel, že by nejaké videl. Ale po niekoľkých minútach povedal: „No, viete, obe majú vážne psychické problémy. A myslím, že s Hannah robím to isté, čo som robil s matkou. Odsúvam svoje vlastné potreby a dokonca aj svoje duševné zdravie bokom, aby som sa o ňu postaral.“

K maladaptívnemu opakovaniu môže dôjsť aj preto, že osoba si vyhľadáva a „vyberá“ osobu so silnými opatrovateľskými sklonmi a niekedy aj zneužívajúceho človeka, aby si upevnila vratký koncept seba samej a krehký pocit vlastného ja. Okrem toho osoby, ktoré prežili

a ktoré trpia nenávisťou voči sebe, vnútorným pocitom zloby a pocitom, že si zaslúžia zlé zaobchádzanie, sa môžu prikloniť k iným osobám, ktoré rezonujú s ich negatívnym sebaobrazom. Minulé skúsenosti sa tak potom môžu opakovať.

To sa stalo aj v prípade mojej klientky Rachel. Rachel vyhľadala moju pomoc, pretože konečne unikla z extrémne násilného vzťahu a chcela pochopiť, prečo si vybrala takého násilníka. Povedala mi:

„Nebolo to tak, že by som si nevšimla varovné signály. Niekoľko mojich priateľov mi povedalo, že Jude je nebezpečný chlap – že je panovačný a násilnícky voči ženám a dokonca bol vo väzení za domáce násilie. Takže bolo by asi logické, aby som po tom, čo po mne raz vyštartoval, utiekla tak rýchlo, ako sa len dá. Ale z nejakého dôvodu som to neurobila. Zaujal ma a zvláštne ma priťahoval. Dokonca ku mne nebol ani milý. Nazval ma mrchou a prikázal mi, aby som si sadla na jeho kolená. A čo bolo zvláštne, urobila som presne to, čo mi povedal. Ešte zvláštnejšie bolo, že nie som pasívny typ človeka. Bolo to úplne proti mojej prirodzenej povahe. Chcem pochopiť, čo sa so mnou dialo, aby som neurobila rovnakú chybu znova.“

Adaptívne aj maladaptívne znovuprehratia sú pokusy vyrovnáť sa s traumami z minulosti a vyriešiť ich. Rozdiel je v tom, že celkovo nám adaptívne znovuprehratia môžu pomôcť vyhnúť sa negatívnemu pôsobeniu traumy, napríklad opakovaniu neprijateľného alebo zneužívajúceho správania. Poskytujú nám alternatívu k slepému opakovaniu minulosti negatívnym spôsobom. Na druhej strane maladaptívne znovuprehratia namiesto toho, aby nám pomohli spracovať traumu pozitívnym spôsobom, jednoducho posilňujú účinky pôvodnej traumy.