

RODINA A TRAUMA - 8/12/2014 Lékařský dům

přednáška na klinicko-psychologickém dni

Helena Klímová

Vážení kolegové,

trauma zřejmě představuje vinu: tak to míváme spojeno. Když nás něco zraní, ptáme se: jak jsem si to zasloužil? Zač jsem takto trestán? Přece když mne postihla taková zlá věc, musel jsem se nějak provinit?

Ta logika je tedy obrácená: člověka postihne neštěstí a on dodatečně hledá, čeho se dopustil. Je to však způsob, který používají nejen lidé jako jedinci, ale i celá kultura – také kultura hledá pro neštěstí či trauma vysvětlení dodatečné, a to nějakou vinu.

Pojem viny je jeden z prvních, který naše kultura vytvořila, a to v obou svých kořenech, řeckém i hebrejském. Podle řeckých bájí Titán Prométheus stvořil člověka a přinesl mu oheň. Tím se ale vzbouřil proti bohům a musel trpět krutý trest... Podle Bible se počátek člověka také odvíjí od provinění: první člověk okusil ovoce zapovězené; uplatnil tak svoji individuální vůli proti řádu a tím se provinil. Od té doby se nový lidský jedinec rodí v bolestech, musí se živit prací v potu tváře a především: uvědomuje si, že jeho život směřuje k smrti.

Prométheus je tedy trestán zato, že lidem pomohl zmocnit se pokroku technologického. První lidé bibličtí jsou trestáni zato, že se zmocnili rozhodování o tom, co je dobré a co špatné. V obou případech se za vinu považuje vystoupení nad vůli bohů, porušení přirozeného, to jest posvátného řádu. Vina podle prapůvodního pojetí tedy souvisí se samotným počátkem člověka, s tím, co tvoří lidskou podstatu. Subjektem rozhodování a dějů se tehdy namísto druhu či kmene stal jedinec, tomuto kroku při vývoji lidského druhu odpovídá - na úrovni jedince – první separace a individuace, kdy dítě začne říkat „já“ namísto aby o sobě mluvilo ve třetí osobě. Současně s tímto vývojovým krokem druhu si člověk zvědomal svoji smrtelnost jakožto jedinec.

Lidskou smrtelností tedy mýtus zpracoval jakožto trest za provinění. Jestliže člověk spěje ke smrti, tedy proto, že se kdysi dávno nějak strašně provinil. Vina – někdy řečená hřích – je tedy počátkem a součástí lidského rodu, vina je podle mýtu průvodkyní lidské individuace od okolní přírody.

Nicméně – mezi zvědoměním smrti a příčinou smrti se prostírá cesta hledání smyslu, a této cestě panuje otázka „proč“: proč musí člověk zemřít. Vina je nalézána jako odpověď, a jakkoli těžkým břemenem je vina pro svědomí, stále se zdá být přijatelnější než příčina žádná, nežli smrt beze smyslu.

A tak zjišťujeme dvě základní směřování:

-člověk zjišťuje svoji smrtelnost, považuje ji za trest, zpětně hledá důvod a nalézá vinu;

-a zejména: nalezne-li člověk smysl, je s to přijmout i jistotu smrti.

Nejvyšší hodnotou je tedy smysl. Ten je nadřazen všemu ostatnímu, i vlastní nevinnosti: snáze se snáší vina než nesmyslnost. Smysl je člověku cennější než nevinnost.

V tomto se kultura shoduje se sebereflexí současných jedinců, a to nyní poznáváme i při psychoterapii.

I jedinec je s to vytvořit si představu vlastní provinilosti, pokud tím svému příběhu dodá smysl! Potká-li jej rána osudu, trauma, ohlíží se po nějaké své vině. Případně si představu viny vytvoří – tak vzniká vina spjatá se samotným bytím jedince, **vina bytostná, existenciální**.

Př: Tati´nek neby´val doma a maminka se pak tis´e sama opi´jela. Kdyz´ tati´nek na ni zase r´val, myslel jsem, z´e to je kvu´li mne´, z´e jsem zlobivy´, špatny´...

Př: Ja´ jsem se narodil pote´, co se moji rodic´e vra´tili z la´gru osir´eli´. De´dec´kove´ a babic´ky tam zůstali. Kdyby ta historie s´la jinak, tr´eba bych se nenarodil? Ja´ tedy za svoji existenci vde´c´i´m tomu, z´e moji de´dove´ a ba´by a vs´ichni okolo byli zavraz´de´ni?

Pocit bytostné provinilosti pak může vést k setrvalému omlouvání se či k setrvalým sebeobhajovacím rituálům typu:

Př: Podívej, prší. Odpověď: Já přece za to nemůžu!

Po druhé světové válce, po Holocaustu, vydal německý filosof Karl Jaspers krátkou knižní studii Otázka viny Příspěvek k německé otázce (Jaspers.K.,1969). Rozpoznává několik druhů viny:

vinu kriminální (o té rozhoduje soud), vinu politickou (všichni občané společně zodpovídají za to, jakou mají vládu), vinu morální (třeba uposlechnutí zločinného rozkazu – instancí je pak jednak vlastní svědomí, jednak komunikace s přítelem a bližním, s milujícím člověkem...) a vinu metafyzickou (každý člověk je spoluzodpovědný za všechno bezpráví a všechnu nespravedlnost na světě...).

Nicméně vina existenciální, s níž se setkáváme a potykáme při psychoterapii, není vysvětlitelná ani jednou formulací předchozí a představuje tedy jiný druh soužití člověka s vinou.

Termín vina neurotická by se též nabízel, pokud bychom zvažovali jednotlivé příběhy a jako vyvolávací popud bychom viděli pouze neurotickou poruchu. Avšak hledání a prožívání viny nemotivuje pouze jedince (natož pouze naše klienty), hledání a prožívání viny inspiruje i větší lidské skupiny a může inspirovat kulturní zvyklosti a mravy.

Jednání, které bychom u jedince spatřovali jako neurotické, v měřítku masovém a v jiných zeměpisných poměrech bývá někdy přijato jako kulturní svébytnost, kulturní rozmanitost. Současní dospívající jedinci v naší kultuře se někdy záměrně zraňují, řežou si třeba zápěstí, někdy proto, aby bolestí fyzickou přehlušili nesnesitelnou trýzeň duše – a toto jednání vidíme potom jako poruchu a hledáme terapii ... Nicméně, sebetržnění a prolévání vlastní krve v jiné zemi provozují příslušníci tamní církve jako rituál, jako součást pokání, odčinění viny, tedy v rámci tamější kulturní normy.

Rozdíl mezi projevem neurotickým a kulturním není vždy trvalý nebo zřejmý, v konkrétních případech může záležet na místě výskytu a měnit se spolu s časem. Někteří naši současníci si dávají propichovat a barvit kůži - „nasazují vlastní kůži“ - a tím sami sebe dobrovolně značkují, přiřazují k vybrané skupině. Je to určitý druh módy v rámci širší normy. V dobách nedávných se u nás tetováním od ostatních odlišovali zejména bývalí kriminálníci, mariňáci anebo – nedobrovolně – ti, kdo přežili koncentrační tábor: takovéto tetování tehdy představovalo následky sadistického nebo sadomasochistického zaměření jedince, společnosti anebo sociální skupiny.

Projevy kulturní a projevy neurózy a zejména rozdíly mezi nimi jsou tedy do určité míry dány časem, místem, vkusem, sociální normou.

Zejména z tohoto důvodu spíše než „vina neurotická“ dávám přednost výrazu „vina existenciální“, případně „vina bytostná“.

Tak shledáváme u mnohých našich traumatizovaných klientů.

Existenciální vina prolíná celou bytost člověka, jako danost. Některé kultury či některá náboženství tuto danost zvědomují, a vyrovnávají se s ní s pomocí různých sebetrestajících rituálů, sebezraňování, bičování,

sebepropichování, bití hlavou o zem. Naše kultura takové rituály nezná a jedincům, kteří se poškozují soukromě, se nabízí lékařská pomoc.

Sebetrestání u nás ale na sebe bere jiné kulturní podoby, zprvu často nevědomé. Uvedu příklady, kdy člověk sebetrestání dodatečně reflektuje:

Př: Kolegove´ mne povazˇuji´ za dobre´ho profesiona´la, pra´ce se mi darˇi´... Jsem pozvany´ do televize... da´va´m si na cˇas - prˇijdu na posledni´ chvi´li, soustrˇedit se nemohu - k vzteku! ... A jindy podobne´: vraci´m se z dovolene´, te´sˇi´m se, jakou spoustu vzorku´ jsem nasbi´ral do sve´ sbi´rky - pak vsˇecko zapomenu v taxi´ku... A takto se mi to sta´le de´je: nicˇi´m svoje di´lo - procˇ? Je to mozˇne´, zˇe sa´m sebe sta´le tresta´m?

Př: Dneska jsem ztratila jednu na´usˇnici... Vraci´m se domu´ z kliniky dosti unavena´, nechci myslet ani na ma´mu a její setrvale´ mysˇlenky furt na koncentra´k, jdu si tak proste´ po ceste´ domu´... Najednou divny´ pocit na leve´m boltci, bleskne mi hlavou: tedˇ o ni prˇijdu! zvednu levou ruku, jenzˇe nami´sto abych ji zachytila, shodi´m ji na zem - a je po na´usˇnici... mne to ale ne´jak napadlo prˇedem, zˇe si to musi´m ude´lat - je to mozˇne´? Procˇ si porˇa´d sˇkodi´m?

V obou případech napřed bylo trauma, pak sebeobvinění a pak dodatečné bezděčné sebetrestání. Mnohá traumata, zpracovaná za cenu sebeobvinění, pocházejí z velké společnosti, mnohá traumata dodává život rodinný, nicméně rodina bývá i místem zpracovávání. Rodina nicméně má tu výsadu, že se musí všemi druhy traumat svých členů zabývat daleko dříve a bezprostředněji, nežli velká společnost začne trauma historie zpracovávat s pomocí kultury, umění, celospolečenského dialogu.

Rodina je jakýmsi žaludkem společnosti, rodina tráví a zažívá všechny obsahy, dodávané velkou společností, včetně obsahů análního původu, jako jsou sadistické historické zločiny typu Holocaustu. Zažívání takových obsahů ale vytváří rodině další veliké starosti a práci těžko představitelnou.

Uvítala bych, jako terapeutka, kdyby se léčba rodinou mohla odehrávat jakožto přehledný kontrolovatelný proces, podobně jako se někdy daří při individuálních terapiích. Nicméně to, čemu lze říkat léčba rodinou, se děje spontánně a přesahuje život několika generací. Terapeut může být poctěn důvěrou, je-li v některé generaci přizván ku pomoci.

Úzdravný proces se však liší od toho, co je za léčbu tradičně považováno: tím pacientem, kdo se uzdravuje, není jedinec ba dokonce ani sama rodina, pacientem je rod, několik generací. Toto je pro léčení nová zkušenost, která se

vynořuje postupně, v době zhruba třetí generace od konce války. V této době sedmdesáti let relativního klidu a dostatku se mohly rodiny a později i terapeuti soustředit a posléze konstatovat nálezy, kterou mohou sloužit ku pomoci lidem traumatizovaným i jinde ve světě.

Jevy, které podle skupinové analýzy charakterizují lidskou skupinu na místě, tyto jevy se odehrávají v rodinách rozloženy do času – po několik generací.

Jako první se nabízí fenomén zvaný **memorial candles**, „**památeční svíce**“ (jak autorka Dina Wardi nazvala svoji knihu). V rodině, která se vyrovnává s traumatem Holocaustu, se obvykle mezi dětmi vyskytne jedinec, který se tohoto poslání ujme jakoby za ostatní: identifikuje se s rodiči či s jedním z rodičů až po potlačení vlastní individuace, až po vztah symbiotický; namísto vlastních témat prožívá neukončená, neodčiněná témata generace rodičovské. Tato role se rozprostírá od počínů kulturních, jako jsou memoáry, filmy, občanské výzvy...až po skryté skromné osudy jako je celoživotní péče o tatínka či o maminku. Mezi památeční svící a **obětním beránkem**, jak jej vidí skupinová analýza, existuje podobnost: ten, kdo za své rodiče dovršuje neukončené záležitosti, může být s rolí obětního beránka zcela identifikován – své vlastní možnosti patrně nevyužije, obětuje. Někdy je tato role naplněna ambivalencí, jedinec prožívá střídavě lásku k rodičům i vztek na ně, a tato varianta jej zatěžuje pocitem viny, který se těžko zpracovává. Není snadné se s rolí památeční svíce identifikovat i vnitřně.

Zcela zásadní je další fenomén „**identifikace s agresorem**“, takový pojem mezi laiky může způsobit zmatení a nedorozumění. Modelem fenoménu je situace týraného dítěte, které raději přijme představu vlastní viny, jen aby si dospělého ve své představě mohlo zachovat jakožto správného a ochranlivého – tak jak to malé dítě potřebuje; v dalším vývoji, v situaci dospívání pak mladý člověk pozná onoho dospělého v jeho pravé podobě tyrana a je s to se separovat, avšak co trvá, je původní pocit vlastní viny a sebesnížení. Projevuje se jako narcistické zranění, jako nedostatek sebeúcty, sebedůvěry, lásky k sobě... Může se případně projevit až jako zanedbávání sebe při péči o druhé, obětavost až sebezničující... Tato podoba je obzvláště matoucí, navenek může působit ušlechtilé. Nicméně její původ je neurotický.

Fenomén identifikace s agresorem se přenáší z generace na generaci snadno. Rodič zdravý se identifikuje se svým dítětem s láskou, zahrnuje své dítě do svého sebezpečí. Pokud je rodič narcisticky zraněný, může i své dítě zahrnout do svého sebesnižujícího pohledu: projeví se tak pro dítě jako agresor a jev identifikace s agresorem se recykluje. Produktem identifikace s agresorem je fenomén „**falešné Já**“, jedinec více důvěřuje necitlivé až kruté autoritě než svému vlastnímu citění, a tato ztráta citlivosti pro sebe se může projevit posléze

i jako snižená citlivost pro vlastní dítě.

Př: Jako malá holka jsem si moc přála panenku s vlasama. Nakonec po velicím uprosování jsem ji dostala. Ve škole už jsem se těšila domu, jak jí budu ty vlásky česat, a zpívala jsem jí přitom, aby jí nebylo smutno, že jsem byla celé dopoledne pryč... Jednou jsem se vrátila - a nemůžu panenku najít. A pak mi máma řekne: „Dala jsem tu panenku instalatérovi pro jeho holčičku“. Že pryč instalatér zato dal mámě nějaké staré trubky, abych je měla ve škole do sbeřu. Abych zase za ten sbeř měla dobrý posudek... Ale ta panenka byla přece moje dítě! A já jsem zase byla mámy dítě! Jak mi to mohla máma udeřit?

Jako velká jsem pochopila, že toto máma měla z toho koncentráku, takovou necitlivost k sobě a potom i ke mně. Ale jako malá jsem tomu přece nemohla rozumět!

Některé mladé ženy, které se vrátily z koncentráku, se dokonce vědomě rozhodovaly omezit citlivost svých dětí, záměrně je k sobě nepoutat.

Př: z deníku mladé matky: 'začíná se už batolit, jak chodím po pokoji, leze vždy za mnou, kde se posadím, vyšplhá se mi po noze, hledí mi do očí, směje se na mne... Trhá mi to srdce. Co když ho někdo zabije? Anebo co až někdo zabije mne před jeho očima? Jako když já jsem viděla ten kouř... To se jemu nesmí stát. Nenechám ho, aby ke mně přilnul jako já k mojí mámě... Až mne někdo zabije, aby to uměl přežít líp.'

Podobné příběhy mohou být pro posluchače těžko stravitelné. I tento je možno vidět jako identifikaci s agresorem, jakoby si matka říkala: svět se řídí tak, jak rozhodl agresor, moje láska může dítě poškodit, jsem tedy špatná matka, nesmím svoji lásku dopřát dítěti ani sobě. Odštěpená citovost je potom k dispozici a v modelové podobě ji potkáváme i na skupinových sezeních: zatímco svoje vlastní pocity potlačené a odštěpené takový jedinec nevnímá, je s to je poznat a identifikovat se s nimi dodatečně, když je spoluprožívá s druhým jedincem. **Splitting je následován projekcí a zpětnou identifikací.**

Podobně se děje i ve velké společnosti: lidé traumatizovaní svoji citovost někdy potlačují, odštěpí od sebe, ale uplatní ji při pomoci jiným pronásledovaným či znevýhodněným, do nichž svou citovou potřebu promítnou. Anebo svou odštěpenou lásku spojí s nějakou hodnotou obecnou, často s dary přírody a zejména se šetrností při zacházení s jídlem ...

Zdalipak toto pak ale není příklad, kdy původní posttraumatická stressová porucha se proměňuje v **post-traumatický růst**? Myslím, že dosud nikoli,

pokud ta pomoc druhým, pokud ta šetrnost ke světu je setrvale založena především na sebestoplačení, na splittingu a projekci. Post-traumatický růst předpokládá – vedle jiného – také sebestoplačení a schopnost lásky k sobě. Teprve po uzdravení narcistické poruchy je člověk s to sytit potřeby druhých a světa. Slyšíme ozvěnu tzv. „zlatého pravidla“: o potřebě vyváženosti mezi vztahem k sobě a k druhému.

Nicméně – pokud se trauma přenáší přes generace, kupříkladu jakožto opětovná identifikace s agresorem, jak by mohla rodina takto poškozená uzdravovat? Kde by se brala, odkud by plynula její spontánní moc uzdravovací?

I když poškozená, může být rodina nositelkou základní citové výbavy pro nového jedince.

Kdysi před věky se objevil ve vývojovém kmeni živočichů podobný způsob péče o mláďata hned u několika druhů souběžně: savci i někteří ptáci krmí svá mláďata hmotou vlastního těla: mlékem nebo natrávenou potravou (kolektivní hmyz z tohoto srovnání vynecháme pro příliš vzdálenou možnost porozumění). Někteří vyšší savci (medvědi, psi, kočky) provázejí krmení srozumitelným chováním, které člověk se zalíbením pozoruje jako hru a mazlení. Různé lidské národy pak vytvořily specifické subkultury péče o malé dítě: písničky, básničky, hraní, houpání a pohyby s ručičkami-nožičkami jako předobraz budoucího tance; v každém jazyce existuje či donedávna existoval tzv. jazyk chův, přizpůsobený sluchu a vnímání dítěte. Smyslem této subkultury je vtělit dítěti zprávu, že sdílení těla – především dar mléka a pak i veškerá další péče – neznámá úkor, parazitování, zotročení či lidožroutství, ale že je to dar lásky. Že tedy čerpání matčiných sil je spojeno s láskou, nikoli s vinou – není náhodou, že tak časté označení pro mimino zní „nevinátka“. Na samém počátku života tedy lidský jedinec skrze mateřskou péči dostává základní neverbální informaci, že je od původu nevinný a hoden lásky.

Tato archaická informace, že člověk je od původu milovaný a nevinný, se přiči tomu, že naše kultura ve své mytologii vidí člověka jakožto od původu provinilého, jak jsme zmínili zde zpočátku. Ten bytostný zážitek původního mateřského přijetí a lásky je jakýsi imprinting, který v každé generaci může znovu přispívat k duševnímu zdraví. Zážitek mateřského přijetí a lásky na počátku života může člověka posílit proti identifikaci s agresorem i proti existenciální vině.

Ochranná moc rodiny je založena také v samotné existenci archetypu. Obraz lidské rodiny je založen v nevědomí, v archetypech, jak vidíme opět v obou kořenech naší kultury: lidská rodina je předobrazem řeckého Pantheonu, božské velerodiny; a předobrazem rodiny na straně hebrejské jsou osudy biblických praotců a pramatek. Jak řečtí bohové tak hebrejští prarodiče prožívali lidské osudy, dopouštěli se omylů a provinění, a toužili po právu a po

přijetí. Mýtus je představuje nikoli jako vzory bezchybné, ale jakožto jedince usilující: člověk se potom může vyvarovat jejich chyb a ztotožnit se s jejich touhou po přijetí. Obraz rodiny, zvnitřněný jakožto archetypální dědictví, včetně postavy ochranlivého božského rodiče, může jedince traumatizovaného významně podržet, posílit.

Zmínila jsem na počátku, že člověk naší kultury svoji smrtelnost vysvětluje – skrze mýty – jakožto trest za vinu, za provinění. A že kultura snáze přijme představu těžké viny člověka, než by otázku „proč“ ponechala nezodpovězenou.

Nicméně ještě předtím, než člověk zvědomí trauma své smrtelnosti, zažije imprinting mateřského přijetí. Tato časová posloupnost se děje jak při vývoji druhu tak jedince: napřed člověk zažil a zažívá existenciální imprinting mateřského přijetí a teprve potom se setká s kulturním zpracováním své smrtelnosti, s představou viny. Původní imprinting lásky tedy může člověka posilovat: může pro něho pak být snazší nepřijmout existenciální vinu jakožto vysvětlení své smrtelnosti; imprinting počáteční lásky a přijetí mu dodá sílu setrvat při hledání, aby se neuchýlil k přijetí existenciální viny, **aby se mu totiž prioritou života i přítomného okamžiku stalo právě hledání smyslu.**