

O ranách, které se jen tak nezhojí

Konference Trauma a domov se nedávno konala v Praze u příležitosti dvacátého výročí vzniku projektu **Rodiny po Holocaustu**. Kromě českých profesionálů se jí zúčastnili odborníci zahraniční a otevřeli tam otázky a předávali zkušenosti, jež mají i obecnější dosah.

ESTER GEROVA
publicistka



Trauma a projevy posttraumatického stresového syndromu následkem holocaustu řeší s klienty v Raphaelu – židovské poradně v Londýně – odborníci od roku 1979. Založila ji spolu s dalšími dvěma kolegy britská psychoanalytička Irene Bloomfieldová. V roce 1994 vznikla sebezkušenostní terapeutická skupina i u nás – v rámci projektu Rodiny po Holocaustu. Psychoterapeutka Heleny Klímové a Věry Roubalové Kostlánové se roku 1995 ujaly jako supervizorky právě Bloomfieldová s psycholožkou Gaby Glassmanovou. Dva roky nato se v Praze ustavila první pracovní psychoterapeutická skupina určená pro práci s traumatem holocaustu. Dodnes se jednou týdně scházejí rodinní příslušníci přeživších šoa na dvou polootevřených terapeutických skupinách, aby probrali nejrozličnější témata, jež neotevřou jinde než před lidmi z židovských rodin.

„První generace přeživších má silné pocity viny z přežití,“ řekla mi na konferenci Roubalová Kostlánová. Klímová ji doplňuje: „Děti přeživších často svým rodičům pomáhaly nést jejich potíže způsobené drastickými zážitky. Téma viny bylo někdy zpracováno jako sebeobviňování. Mnozí z druhé generace zaplatili podlomeným zdravím nebo tím, že jim nezbyly síly pro vlastní partnerské osudy. A přitom tato generace přinesla světu mnoho lidí zabývajících se pomáhajícími profesemi.“

Na konferenci *Trauma a domov*, již uspořádaly Výbor pro péči o Prix Irene a Rafael Institut, měli frekventanti různých vyznání možnost účastnit se kromě přednášek i sebezkušenostních skupin. Na nich byli také přítomni potomci z druhé a třetí generace přeživších. Řešili například přehnanou úzkostlivost o druhé, problémy v mezilidských vztazích, mlčenlivost v rodině, strach spojený s příznáním své víry, hledání „domova“. Každé ráno probíhalo skupinové snění, kde se objevily v polovině případů sny o jídle. Dále se konaly workshopy, například *Domov, tradice a spiritualita* jungiánské analytičky Michaely Hapalové. Při něm si účastníci ze židovských i z nežidovských rodin povídali o tom, jak prožívají se svými nejbližšími židovské a nežidovské svátky či další příležitosti ke spirituálnímu setkávání. Každý večer proběhla „large group“, velká skupina, vedená Helenou Klímovou a britským psychoanalytikem Earlem Hopperem. Každý, kdo chtěl sdílet své dojmy z témat probíraných na konferenci či jiné pocity, vstupoval do dialogu spontánně, bez vyzvání. Na něj reagoval kdokoliv z přisedlých okamžitou asociací. Ze začátku však ve skupině panovalo dlouhé ticho sloužící k truchlení. Jeho nedostatek totiž může způsobit vinu z přežití, která zase může přerůst ve vinu kolektivní.

Když jsou asociace nesvobodné

Dva roky po smrti psychoanalytičky Irene Bloomfieldové (1918–2001) v ČR vznikl Výbor pro péči o Prix Irene. Oceňuje jedince, jimž se podaří vytvářet či upevňovat mír mezi lidskými skupinami. Pro rok 2014 se laureátem stal tajemník Rady vlády pro národnostní menšiny Milan Pospíšil. Zasloužil se o pozvání vietnamské a běloruské menšiny mezi členy Rady vlády pro národnostní menšiny, v 90. letech ovlivňoval vznik projektů ve vzdělávání romských dětí. V říjnu 2014 vláda díky jeho přičinění schválila převod finančních prostředků na podporu rekonstrukce Muzea moravských Chorvatů v Jevišově.

Tuzemská verze Rafael Institutu vznikla roku 2006 v návaznosti na původní projekt Rodiny po Holocaustu. Zastřešuje te-

rapeutické skupiny v Rafael Centru, nabízí výcvik v psychoterapii a v prevenci traumatu, kromě přednášek a konferencí se věnuje publikační činnosti v edici Irene Press. Helena Klímová na konferenci představila svou knihu *Rodina a trauma*. V ní je mimo jiné zpracováno téma viny, vznik „falešného já“ – tedy předčasného přizpůsobení se nárokům autority, ještě než si jedinec vytvoří identitu vlastní. „Falešné já“ se přitom podle Klímové může objevit jak u dítěte v raném období, když přijímá příliš brzy lásku podmíněnou nárokem na jeho výkon (otcovskou), ačkoliv vznikající duši potřebuje sytit láskou nepodmíněnou (mateřskou), tak ovšem i u dospělých týraných jedinců (například následkem mučení). Vlastní děj, při němž „falešné já“ vzniká, je „identifikace s agresorem“. Dochází k tomu, že se jedinec agresí brání tak, že si ji buď sám přivlastní, či napodobí agresora fyzicky či mravně.

Americká vysokoškolská pedagožka Rosalyn Benitez-Blochová představila překlad knihy svého muže – českého rodáka Gottfrieda R. Blocha – *Nesvobodné asociace – psychoanalytik vzpomíná na Holocaust*. Mísí se v ní odborná esejistika s osobním vyprávěním přeživšího šoa. „Nesvobodné asociace“ jsou bezděčným vnořováním toho, co nikdy nebylo zapomenuto. Autor parafrázoval termín „volné asociace“, tedy označení pro techniku, již v psychoanalýze používal Sigmund Freud.

V přednášce izraelského psychoanalytika Aviho Bermana *Trauma a domov: můžeme se vyvarovat transgeneračního přenosu traumatu* zaznělo, že každý člen rodiny touží po útěšném domácím prostředí. Nicméně často má sklon „přemístovat“ svůj vztek a pomstychtivost z dřívějšího pachatele na současné blízké lidi. Tak dochází k transgeneračnímu přenosu traumatu. V následné diskusi Berman řekl, že trauma či vztek si nevědomky hledají cestu k nejslabšímu článku rodiny, kde se „přemístění“ může odehrát.

Změny na mozku

Někteří frekventanti se na skupinách zabývali otázkou naprostého vyléčení traumatu. Hapalová citovala slovenského etnologa Petera Salnera. Ten kdysi uvedl, že je potřeba dalších sedmi generací, aby tragédie typu šoa byla v rodinách zcela zpracována. Transgeneračnímu přenosu traumatu z pohledu rodinných terapeutů se věnovali lékař Vladislav Chvála a psycholožka Ludmila Trapková. Trauma a možnost jeho postupného hojení v dalších generacích rodu přirovnali k jevu podobnému na úrovni buňky. Chvála představil genetikou a držitelkou Nobelovy ceny Barbaru McClintockovou: „Prokázala, že v buněčném jádře musí existovat mechanismus, jenž poškozování, pokud není smrtelné, opravuje.“ Radiací poškozená kukuřice totiž projevuje v další generaci poškození tzv. panašováním. To se v dalších generacích postupně ztrácí, jak se kukuřice uzdravuje.

Závažné psychické trauma má i svou neurobiologickou stránku – mění náš vztek. O funkčních a anatomických změnách mozku, prokazatelných díky moderním vyšetřovacím metodám, mluvila Zuzana Krausová. Magnetická rezonance dokáže zobrazit aktivitu různých oblastí mozku při prožívání konkrétních emocí, přemýšlení, vzpomínání a dalších duševních pochodech. U traumatizovaných osob jsou zjišťovány změny zejména ve třech mozkových oblastech: amygdale, v níž se ozývají poplachové úzkostné reakce, hipokampu, tedy ve struktuře klíčové pro paměť a učení, a mediální prefrontální kůře, jež vyhodnocuje a reguluje emoční odpověď na strach a stres. Traumatická zkušenost je pravděpodobně přenosná na další generace nejen psychologickými mechanismy, nýbrž také geneticky: fungují tzv. epigenetické změny, tedy „zapínání“ či „vypínání“ určitých genů. Poznatky neurověd pomáhají nacházet efektivní cesty, jak s traumatem pracovat. Díky neuroplasticitě, schopnosti mozku „opravovat“ se, vytvářet nová spojení a jiná nechat vyhasínat, jsou výše popsané změny vratné.

Jak se vzpamatovat?

„V psychoanalýze se trauma znovu prožívá a sdílí,“ odpovídá psycholog Berman na otázku, jak je uzdravuje. Analytik se při sezeních stane empatickým svědkem klienta. Dochází ke „kontejnování“ (tedy k přijímání, neutralizaci a zvědomování)



Hledači cest k překonání traumatu po holocaustu. Nahoře izraelský psychoanalytik Avi Berman, pod ním britský psychoanalytik Earl Hopper. A pak dvě účastnice konference: britská psycholožka Gaby Glassmanová a česká jungiánská analytička Michaela Hapalová. FOTO 4X LUBOMÍR KOTEK

klientových stavů. K tématu ublíženosti Avi Berman také prohlásil: „Během rehabilitačního procesu, který bývalá oběť podstupuje, je jistý bod, v němž si musí vybrat, zda chce, aby jí byla poskytnuta kompenzace – ať materiální, či emocionální, anebo se chce kompenzace vzdát a vrátit se ke své soběstačné osobnosti. V tom

však člověku často zabraňují jeho „jáské stavy posttraumatické ublíženosti.“ Mají dopad na mezilidské vztahy postiženého; v jeho chování se projevují čtyři aspekty: „požadavek uznání identity oběti“, „přemístění ublíženecké agrese“, dále „transformace osobního utrpení na ovlivňování, ovládnání a kontrolu“ a nakonec „upírá-

ní účasti“, kdy postižený postrádá schopnost vcítění se do druhých lidí. Překonání těchto stavů i jiné zajímavé poznatky popisuje Berman v kolektivní publikaci *Ublíženost, pomstychtivost a kultura odpuštění*, vydané Irene Press v roce 2013.

Psychoterapeut a psychiatr českého původu Mischa Nerad z Centra '45 (nizozemské centrum pro léčbu obětí válek a organizovaného násilí) představil v příspěvku *Psychoterapie traumatu založená na důkazech* některé v ČR málo známé léčebné metody. Zmínil počátky léčby traumatizovaných obětí, k níž docházelo po druhé světové válce v Nizozemsku. Tamější neuropsychiatr Jan Bastiaans léčil přeživší tak, že při konfrontaci s traumatickou minulostí pouštěl pacientům německou propagandu, nacistické písně a projevy nacistických pohlavárů. Později k tomu přidal podávání chemických látek: nejdříve natriumpentothal, roku 1963 přešel na LSD. Bastiaansrazil teorii, že po požití některých látek se vytěsněné traumatické zážitky snáze dostávají z nevědomých do vědomých obsahů, lépe se integrují a zpracují.

Mezi nynější psychoterapeutické metody patří EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), při níž za pomoci očních pohybů dochází k desenzibilizaci a zpracování zážitků. V 80. letech 20. století s ní přišla americká psycholožka Francine Shapirová. Existují důkazy o tom, že způsob, jakým tato metoda funguje, je podobný tomu, jakým zpracovává náš mozek traumata v REM spánku při rychlých pohybech očí. Jinou metodou je NET (Narrative Exposure Therapy), jejíž základy publikovaly roku 1983 v USA chilské terapeutky A. J. Cienfuegosová a C. Monelliová pod pseudonymy. Metodu později rozvinula skupina německých terapeutů a výzkumníků v čele s M. Schauerovou. Klient na zdokumentovaných sezeních vypráví svou historii. Zároveň symbolicky zobrazuje životní linii na provázku, kde označuje traumatické události kameny, zatímco příjemné zážitky umělými květinami. Na konci terapie dostane klient svůj životní příběh vytištěn jako knížku včetně fotografií životní linie.

Možnost růstu není vyloučena

Psycholog Marek Preiss se v přednášce věnoval posttraumatickému růstu, tedy významné pozitivní změně v jedincově životě. Preiss předával frekventantům zkušenosti z let 1995–1998, kdy psychoterapeuticky pracoval s traumatizovanými dětmi v Bosně. Ty malovaly obrázky nejhorších zážitků z války a posléze o nich mluvily; jejich matky u nich poté pozorovaly úlevu při spánku i v oblasti metabolismu. Na trauma holocaustu z hlediska posttraumatického rozvoje druhé generace se zaměřila psychiatrická Dana Janotová. Uvedla, že ačkoliv výzkumy okolo roku 1970 nasvědčovaly tomu, že přeživší koncentračních táborů mají větší tendenci k sebevraždám, pozdější práce ukázaly jejich obrovské schopnosti překonávat obtíže a pracovat pro společnost. Mohou se u nich objevovat různé obsese zejména ohledně jídla – jistý muž nemohl dlouho po válce cestovat bez bochníku chleba. Profesorka psychiatrie Hana Papežová v přednášce *Jídlo, domov a trauma* uvedla, že problémy s jídlem mohou souviset s traumatickou událostí (například zneužitím, znásilněním, šikanováním apod.). Potíže se stravou pak často zrcadlí vyhýbání se emocím, ale hlavně problém se sebezpečjetím. To vede k poruchám příjmu potravy – k mentální anorexii a mentální bulimii.

S tématem domova souvisela i přednáška české klinické psycholožky Ingrid Strobachové *Domov, bydlení – cizina, vzdálenost*. Tázala se, zda patří k domovu byt a bydlení a zda je vůbec domov někde umístěn. Došla k závěru, že domov je naše tělesnost, tedy pochopení tzv. žitého těla, jak je popsal filozof Emmanuel Lévinas. V žitém těle neexistuje rozdělení duše a těla. Tato myšlenka je podobná představě šamanských léčitelů, jak jí popsal Peter Levine v knize *Probouzení tygra – léčení traumatu*. Šamani trauma vnímají jako oddělení duše od těla v případě, že je člověk zahlcen nějakou situací. Pomocí hudby, tance, bubnování, rituálního zpěvu a upadání do transu pak tyto magičtí praktikové pomáhají navrátit ztracenou duši na patřičné místo v těle.

Ostatně: slavný filozof a spisovatel Mircea Elize psal, že dle šamanských léčitelů je „znásilnění duše“ zdaleka nejrozšířenější a nejzávažnější příčinou nemoci.