

„Duše a následky traumatu“

(Interwiev s Jörgem Engelsingem přeložil Petr Babka)

Radim Ress ve svých konstelacích zaměřuje pozornost především na uvolňování a zpracovávání následků traumatu. Pracuje přitom nejen na úrovni duše, pracuje také s mozkiem a tělem, neboť tam i tam se trauma usadilo a existuje nezávisle na duševním prostoru.

Radime, ty svému typu konstelace nazýváš konstelace traumatu. Čím se odlišuje od konstelací jiných typů?

Konstelace traumatu je integrativní metoda práce s traumaty. Integrativní znamená, že se pracuje nejen v prostoru (v kterém zástupci zrcadlí duševní stavy klienta, ale také zcela přímo s tělem, a ovšem též na úrovni mozku. To proto, že následky traumatu se manifestují na různých úrovních lidského bytí. Chceme-li trauma či spíše jeho následky skutečně zpracovat a uvolnit, musíme pracovat se všemi těmito rovinami: s tělem, s mozkiem a s duší. Pokud jde o duši, tak tato má – mimo jiné – jak individuální, tak zároveň i transgenerační rozměr. Slovy Jamese Hillmana: „duše není ani tak pojem, jako spíše symbol, který je vícerozměrnou skutečností.“

Právě duše je myslím to, co se v konstelacích zjevuje.

Přesně tak, v konstelaci se externalizují duševní obsahy, které jsou jinak skryty v nevědomí (duše je propojena s nevědomí, James Hillman). Jedině díky tomu můžeme vyvinout rozlišovací schopnost vůči duševním obsahům a začít odlišovat vlastní duševní obsahy od cizích, tedy od oněch obsahů, které dětská duše ve svém nerozlišování nevědomě přejímá. To cizí v duši je tedy to, co jsme převzali. Přejali a přijali jsme to tedy nejen od vlastních rodičů – cizost se za námi vleče z hlubiny sféry našich předků. To vlastní v duši jsou ony části dětské psyché, které se v dětství následkem traumatu a především následkem deficitů – tedy nenaplnění dětských potřeb jako symbiotické blízkosti, opory, stability a porozumění – odštěpily. Přesněji řečeno: museli jsme je odštěpit, abychom v systému, kde pro ně nebylo místo, přežili.

Co se vlastně děje v konstelaci traumatu?

Když pracujete s traumaty zjistíte, že ve chvíli traumatu se v člověku odštěpují některé duševní části. V těchto odštěpených částech osobnosti zamrzl strach, bolest, zoufalství atp. Prof. Franz Ruppert nazývá tyto části tzv. traumatizovaným já, nebo traumatizovanými strukturami. Ovšem abychom tato traumata jako dospělí a především jako děti, nebo novorozenci přežili, existuje (u lidí stejně jako u zvířat, Peter Lewine) mechanismus odštěpení traumatizovaných částí. Tento mechanismus je tedy nástrojem přežití (a v jistém slova smyslu i evoluce). Struktury, které vytěsní traumata do nevědomí a umožní tak přežít se nazývají struktury přežití, anebo já přežití. Třetím prvkem v tomto „trojcelku“ je tzv. zdravé já, respektive jeho potenciál, který je konstelační prací s traumaty osloven. Jedině zdravé je totiž schopno reflektovat a integrovat jak traumatizované struktury, tak rozvolnit struktury přežití. Konstelační práce s traumaty je tedy dlouhodobým procesem rozlišování duševních obsahů a scelování odštěpených částí duše.

Existuje ovšem nejen osobní nevědomí (Freud, C. G. Jung) a nevědomí kolektivní (C. G. Jung), mezi nimi je také nevědomí rodinné (Leopold Szondi).

Jako určitá spojovací „brána“ (gateway)– mezi osobním nevědomí a nevědomím rodinným a kolektivním (transpersonálním) existuje perinatální vrstva nevědomí (S. Grof). Když to poněkud zjednodušíme, můžeme si je představit jako spojené nádoby ve fyzice, které spolu komunikují. Jedná se ovšem pouze o model, ve skutečnosti však samozřejmě žádné „hranice“ mezi vrstvami nevědomí neexistují. Traumatické obsahy z rodinného systému se tedy „uchovávají“ ve sféře rodinného nevědomí (v tomto smyslu je rodinné nevědomí energeticko–informační pole, které se manifestuje ve hmotě. Anebo jinak řečeno: následky trauma uchované v bezčase – tedy v nevědomí, se projevují v lineárním čase – tedy v životě jednotlivců ve formě fyzických, psychických a sociálních symptomů)*.

V konstelaci sledujeme cestu k původním traumatům – tak aby vyplulo komplexně na povrch všechno, co s nimi souvisí. Teprve když to vypluje na povrch, můžeme to vidět a konfrontovat se s tím. Často tímto způsobem přicházíme k životním programům mnohočetné negace bytí jako např. „už to vzdávám“ , „už to nemá cenu“ , „at´ už přijde konec“, apod. (mimořádně)

podobné „programy“ nezřídka a rozsáhle nacházíme v rodinném nevědomí klientů s diagnózou rakoviny, ovšem nejen tam).

Slovo „program“ však používám vcelku nerad, neboť v jeho dnešní nad-užívanosti může znamenat téměř všechno. Dávám v tomto kontextu přednost pojmu známému všeobecně a celosvětově ze světa opery a sice pojmu „leitmotiv“. V kontextu práce s nevědomí je to ovšem „nevědomý leitmotiv“.

Ty využíváš i neoreichiánské práce s tělem a metody EMI, tedy Eye Movement Integration, což je metoda, která dokáže zpracovávat následky traumat na úrovni mozku. K čemu potřebuješ ještě tyto další metody? Není to tak, že tělo a mozek jsou podřízené sférám jemnějších energií, a že se tudíž trauma uvolňuje na hrubě látkových materiálních úrovních už samo, když jsme je zviditelnili a zpracovali na úrovni jemných energií, tedy na úrovni duše?

Ano i ne. Já vycházím z toho, že následky traumatu se v lidské existenci manifestují na různých úrovních. Poté však, co se manifestovaly a napevno usadily, působí již zcela autonomně. V mozku se předávají jakožto programy, které se časem projevují i tělesně. Na duševní rovině se zase děje přenos z rodinného systému. Všechny tři aspekty (jednoho nedělitelného celku) musíme brát odlišně v úvahu a přistupovat k nim různými metodami.

U klienta, který je v rámci konstelační práce konfrontován se smrtí svého děda v jedné z bitev druhé sv. války a především s jeho ustrnutím v okamžiku smrti (existenciální trauma), můžeme v okamžiku takové konfrontace vidět stejné ustrnutí ve tváři, energii, pocitech i v těle. Tady a ted. Toto ustrnutí se u něj ovšem již (v lineárně plynoucím čase) dávno předtím projevilo na všech úrovních jeho bytí: v ustrnutí jeho vitální energie ve vztazích, profesní sféře a v neposlední řadě i na fyzické úrovni. Takto je ve svém životě konfrontován s transgeneračními následky traumatu. Tyto projevy traumatu, můžeme říci i symptomy, jsou právě i oním důvodem, proč klient přichází ke konstelační práci s traumaty. Konfrontace se symptomy, jejich následky a i jejich původem, se tedy stane jak tématem a záměrem, tak současně i výchozím bodem konstelační práce s traumaty.

S takovým klientem těžko lze pracovat na verbální úrovni. Ve stavu ustrnutí a šoku ve kterém se nachází, není totiž pro tuto úroveň vůbec přístupný. Slova ho, obrazně řečeno „obtékají“, plynou kolem něj, aniž by je on v tomto stavu byl schopen zachytit. V jistém slova smyslu tu není, neboť je v šoku. Šok se samozřejmě projevuje na úrovni jemných energií, tedy na úrovni duše, ale je tu také tělesné ustrnutí které se mezitím – tedy za celou dobu dosavadního života – mohlo manifestovat v tělesných pancířích nebo již dochází k somatizaci v podobě tělesných potíží apod.

Někdy je tedy třeba pracovat jak s tělem, tak i pomocí očních pohybů (EMI), aby se šok uvolnil. Tento šok je ve svých následcích (fragmentarizace – roztržštění smyslových vjemů spojená se silným emočním nábojem) uložen v mozgovém kmeni ustrnulého klienta. Traumatické zážitky jsou uloženy v tzv. krátkodobé, nebo emoční paměti kde jsou stále aktuální. Trvale, po celý život, tam „obíhají pořád dokola“. Jakýkoli vhodný spouštěč („trigger“) je vyvolává na povrch. V tom okamžiku nás znovu zaplaví, neboť je s nimi vždy spojen energetický náboj zamrznuté energie děsu, strachu, bezmoci, úzkosti, apod.

Určitými metodami, např. právě EMI, můžeme tyto útržky, fragmenty pomalu propojovat a neutralizovat jejich negativní náboj. Jako celek pak mohou přejít do dlouhodobé paměti, kde už jsou uchovány jako prostá fakta bez negativního energetického náboje; fakta, která na nás přestala trvale doléhat. Aby toho mohlo být dosaženo, je možné využít integrativní kombinace různých metod – nevědomé duševní části mohou být externalizovány v prostoru, tedy v rámci konstelační práce, ale při tom ještě nemusí vždy automaticky nastat integrace na úrovni mozku. S tělem samozřejmě pracuji také, vždyť také tělo je obrazem celého traumatu. Duševní bolest se ukládá do svalové soustavy; tak se vytváří svalový krunýř konkrétního tvaru, jak poznal již Wilhelm Reich.

Skutečné uzdravování tedy zahrnuje různé úrovně, aby se celý systém mohl dostat zase do rovnováhy.

Mě nejde o rovnovážnost, já hledám body, v nichž strnula energie šoku, strachu a bezmoci. Jen tam, kde ustrnula a zatuhla, ji můžeme zase uvolnit. A právě o tuto životní energii vlastně jde, protože nemáme žádnou

jinou energii, kterou bychom si mohli odněkud vzít. Jistě, mnozí poukazují na spirituální zdroje, na něž se můžeme napojovat modlitbou, meditací, prací se světlem atd. Nepochybně je to možné a nepochybně má člověk využít všechny zdroje které existují a jsou mu nějakým způsobem k dispozici, ovšem zkusme se na to podívat přesněji.

Spirituální, nebo duchovní zdroje jsou svou samou podstatou nezávislé na jakýchkoli traumatech, neboť jsou nezávislé na strastiplném bytí ve světě. V tom smyslu jsou i útěchou a zdrojem naděje doprovázejícími nás v tomto bytí. Zde je ale právě i jejich jisté (praktické) omezení. Jejich omezení spočívá paradoxně v jejich absolutní nezávislosti na světě, neboť to s sebou současně přináší i jejich neúčinnost v oněch úrovních našeho bytí, které jsou právě se světem – tedy bytím ve hmotě – bytostně propojeny a jím zformovány. Úroveň těla a mozku jsou zformovány našim bytím ve světě a úroveň duše je jistým přechodem a současně spojnicí zformovanou jak duchem, tak i bytím ve světě.

Můžeme sice říci, že duch proniká vším a bezpochyby tak tomu i (v teologickém smyslu) je, ovšem to automaticky neznamená, že ono jemnohmotné pronikání ducha integruje samo od sebe následky traumatu v těle a mozku, kde se již ve své zhmotnění a působení stali autonomními.

„Jemnohmotná“ energie ducha neuvolňuje následky traumatu, které už se projeví v mozku a v těle. V nejlepším případě je to – právě onen – nezávislý zdroj, který může člověku pomoci, aby s následky traumatu vydržel a bezprostředně na ně nezašel. Ale není to ve vlastním slova smyslu zpracovávání následků traumatu, ty se tímto způsobem neruší. Následky traumatu trvají dál na všech úrovních. Často už jsem se setkal s touto neblahou záměnou a jejími osudnými následky, jako jsou somatizace v nemocích a přenosy na další generace. Je snad zbytečné zdůrazňovat, že za to nemůže „nedostatečnost“ duchovního zdroje, nýbrž lidská nedostatečnost rozlišování. Pro spravedlivost věci je ještě nutno podotknout, že dříve prostě nebyly žádné metody, které by pracovaly s úrovní mozku a s úrovní těla.

Někteří vedoucí konstelací říkají, že vůbec není nezbytně nutné konstelovat vlastní témata, protože jako zástupce je člověk beztak vždy

postaven na místo, kde něco rezonuje s jeho vlastními tématy. Tím se podle nich rozpouštějí i následky jeho traumatu, a to stačí.

Tak to ovšem není. Jistě, když je člověk zástupcem v konstelacích jiných lidí, může porozumět něčemu o sobě samém a ozývá se resonance s jeho vlastními tématy. Ale to, že jeho témata rezonují s něčím v konstelaci, ještě neznamena, že by mizely následky jeho vlastního traumatu. Dostávají se na povrch, ale tam je musíme začít zpracovávat. Domněnka, že snad pouhou resonancí se zpracovávají a odstraňují následky traumatu, je mylná. Je to zdánlivě nenápadný omyl se závažným dopadem. Proto je třeba zdůraznit, že teoretická východiska vedoucího konstelací jsou směrodatná pro to, co se v konstelaci bude dít. Jestliže kupříkladu vedoucí konstelací říká klientovi – tváří v tvář traumatu – že jde o to, aby přijal, co mu bylo souzeno, bude mít konstelace docela jiný výsledek, než když vedoucí konstelace začne s právě s tímto traumatem pracovat metodami, které i byli pro práci s traumaty vyvinuty a s nemalým úspěchem i praktikovány.

Je vlastně nějaké pořadí, v němž by se traumata ukazovala? Nebo vyplouvají na povrch úplně libovolně?

Není žádná speciální mechanika nebo pořadí, podle níž by to probíhalo. Nicméně bývá určité základní téma, které se táhne rodinnou nevědomím a projevuje se v různých vrstvách. S. Grof to například nazývá systémem zhuštěných zkušeností (COEX – system of condens experience). Jsou to témata jako opuštění, zrada nebo násilí. Pokud jde o téma násilí, pak asi to první, čím se musíme zabývat, je zapletení a identifikace s tím, kdo násilně přišel o život. Identifikace s oběťmi nebo pachateli vytváří velmi silnou, ba přímo osudovou životní dynamiku. Často až teprve poté, vystupují na povrch témata z vlastní biografie a je možné začít je rovněž zpracovávat. Jsou zkrátka základní témata, která se projevují na různých úrovních a mají různý emocionální náboj. Co je emocionálně nejzatíženější, to se často ukazuje jako první, ale ani to nelze považovat za pravidlo. Záleží také na tom, jak vedoucí konstelace pracuje a jaké prostředky a metody používá v průběhu samotné konstelace; podle toho vyvstává vždy zcela určitá perspektiva, která je rozhodující pro zpracovávání následků traumatu na té či oné úrovni.

Koneckonců, jak sám říkáš, není konstelační práce žádná jednorázová metoda. Většinou je pro skutečnou změnu zapotřebí celého procesu konstelací.

Ano. C. G. Jung řekl, že ani ne tak výkladu jednotlivého snu, jakož až výklad celé série snů je smysluplný. Totéž bych mohl říci o konstelační práci. Jedině dlouhodobou kontinuální prací se mohou odhalovat traumata a komplexní souvislosti z hlubin rodinného a osobního nevědomí. Jen tak dostávají zlomky smysl.

Může docházet k jakémusi počátečnímu zhoršení?

Nejen může, je to dokonce víceméně standard. Zhoršení stavu ukazuje, že konstelace skutečně zasáhla to pravé místo. Je to projev vcelku známý z homeopatie. Pak je třeba čekat a pozorovat, jestli jsou to symptomy jen přechodného zhoršení, tedy přechodného zesílení symptomu, nebo jestli se v nich prozrazuje další téma. Tím tématem může být nějaké hlubší zapletení, nebo naopak dosud vytěsněné ranně dětské trauma. V každém případě něco, co se hlásí o vysvobození: o zpracování.

Je v duši nějaký rozdíl mezi biografickými tématy a částmi převzatými od předků?

Konstelace má dva zásadní aspekty: zapletenost do systému rodinných vztahů a traumatických obsahů, v níž člověk převzal cosi cizího, a jeho vlastní odštěpené dětské části, které je třeba integrovat; kdysi je odštěpil, aby mohl vůbec přežít v atmosféře opuštěnosti nebo chaosu či dokonce násilí. Vlastní části je třeba integrovat, zatímco ze zapletenosti do systému rodinných vztahů je třeba se vymaňovat. Oba aspekty spolu samozřejmě souvisejí, nicméně v konkrétní konstelační práci s nimi nemůžeme nakládat, jako by tvořily jednotu. Je třeba umět rozlišovat. Rozlišovací vědomí na úrovni duše (ne tedy pouze intelektu), je zároveň jak prostředkem, tak i cílem konstelací traumatu. Rozlišovací vědomí je významnou kvalitou zdravých struktur v nás. Při externalizaci duševních obsahů v rámci konstelační práce se totiž stále pohybujeme mezi traumatickými obsahy a strukturami přežití, aniž bychom zprvu byli schopni je rozlišit. Rozlišovací schopnost vedoucího konstelací zde tedy hraje významnou doprovodnou roli.

Jaký je další postup, jestliže se člověk vymaní z těch nejhorších zapletení?

Pak by si mohl myslet, že je všechno hotovo (jak se v Čechách rádo říká: „mám to vyřešené“; pozn. překl.). Ale tak tomu není. Jistěže je nutné zpracovat a uvolnit ta nejsilnější zapletení. Zvětšujeme tím volný a tedy volní duševní prostor. Tím se ale ještě nedostáváme automaticky k původním, prvotním kvalitám duše, k esencím, které byly rovněž překryty zapletením. Tyto esence, totiž bezpodmínečná láska, síla, vůle atd., jsou cosi jako jiná dimenze. Jsou nám více či méně cizí, a to prostě proto, že sotvakomu z nás byli zrcadleny nejbližšími lidmi v našem dětství. Postupně pak upadnou do zapomění (H. Almaas)

A jak se k těm esencím dostanu?

Právě zrcadlením, které je zároveň indukcí. To není přenos ani nějaké zasvěcení. Když vedoucí konstelací má možnost spojit se s esenciálními kvalitami duše v sobě a zrcadlit je, může i klient díky tomuto induktivnímu zrcadlení opět pocítit jejich kvalitu, zažít záblesky rozvzpomenutí se na ně (anamnesis, Platon). Zároveň se tím však opět vyplavuje na povrch zranění, které esenciální kvality (například prvotní symbiotickou lásku) překryli. Tak působí esence i jako katalyzátor. Konstelace, která jde do hloubky, vždy vytváří mosty k této dimenzi.

Radim Ress pracuje jak v Praze, tak i v Berlíně. Vzdělával se v NLP, Eye Movement Integration, neoreichiánské práci s tělem a voice dialogue. Má dvanáctiletou praxi vedoucího konstelací. Od roku 2006 v nich vychází z teoretického východiska Prof. Franze Rupperta. Zabývá se také prací s esencemi.

Kontakt: www.konstelace-traumatu.cz , email: radim@ress.cz

*Co nás může překonat je pouze to v našem životě uskutečněné, to co ve svém působení jde daleko za horizont našeho bytí
(was uns überdauern kann, das ist das in unserem Dasein Verwirklichte, das über uns hinaus und über uns hinweg Nachwirkende)
Viktor E. Frankl