

## OPUSTIŤ ROLU OBETE

### O zaobchádzaní s post-traumatickými symptómami – z pohľadu procesovej práce podľa Arnolda Mindella

Marianne Sinner

Dvanásťročná dievča so školským ruksakom na chrbte stojí so svojou matkou pri vchodových dverách domu. Ako každé ráno, má panický strach ... Spolužiačka, ktorá ju už od vstupu do prvej triedy ohrozuje a fyzicky napáda, najnovšie vyžaduje „pouličnú daň“ vo forme nanútenej pomoci s domácimi úlohami. Čo všetko už matka urobila pre riešenie tejto situácie: ale ani rozhovor s učiteľom, ani s matkou tej spolužiačky nepriniesli zmenu. Ani tréning karate pre sebaobranu nepomohol, a tak je matka obmedzená iba na posmeľovanie svojho dieťaťa, každé ráno, nanovo. Dnes je zúfalá a vynervovaná, uznáva: „Neviem čo ďalej, naozaj nechápem že sa nedokážeš brániť, veď si sa narodila v znamení leva!“ Vlastne má matka pravdu. Lev je silný a presadzuje sa cez ostatných – dievčaťu by nikdy nenapadlo, že je naozaj levom ... Keď zabáča na ulicu, myslí si: „Lev by ...“ a zrazu dokáže ísť ako lev a predvídavo slediť, vetriť. Strach odletel, fíha aký nový pocit! Ich stretnutie je nevyhnutné, nepriateľ už zasahuje prvým verbálnym útokom – dievča pokračuje ďalej pružným krokom, stretnutie nespôsobuje novej identite ujmu. Tesne pred budovou školy sa odváži dievča napadnúť. Tento kopanec je spúšťacím momentom. Lev si zloží školský ruksak, vezme ho do ruky a zareve, hrozne, s doširoka roztvorenými ústami ... zatočí ruksakom, otočí sa okolo svojej osi a neľútostne si vytvorí priestor ... <sup>1</sup>

Táto historka dáva tušiť, že sa ma táto téma týkala - a stále týka. Roky som bola na cestách ako slobodná umelkyňa, zvyknutá čeliť životným ťažkostiam svojou aktivitou – až kým ma náhle nedostihla životná kríza. Vtedy som spoznala procesovú prácu a naučila sa vážiť si ju. Uskutočnilo sa niečo, čo by som si nikdy nepomyslela: dokázala som premeniť svoje zranenia a napokon ich zažiť ako potenciál sily. Už po mnohé roky prepájam svoje pôvodné zamestnanie s prístupom procesovej práce. A vo svojej praxi sa často stretávam s ľuďmi, ktorí v rôznej forme trpia tematikou bezmocnosti a obeť.

#### Procesová práca a jej korene

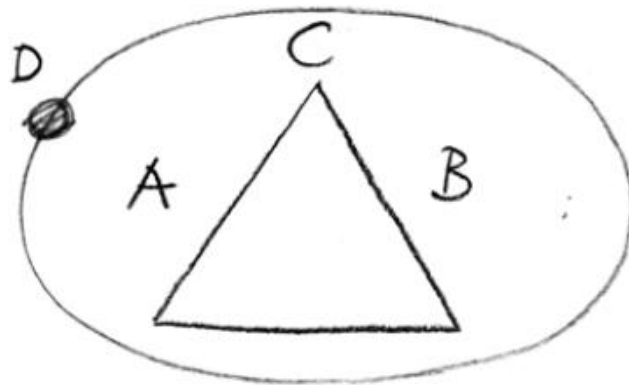
C. G. Jung vniesol do západnej psychológie ideu finality: V základoch ľudského života, na individuálnej i kolektívnej úrovni, leží vývojová dynamika, ktorej cieľom je rozvoj v ňom obsiahnutého potenciálu.

Procesorientovaná psychológia nemá žiadne koncepty o zdraví a chorobe, o tom čo je správne a čo nesprávne. Omnoho viac vychádza z toho, že riešenia problémov sa ukazujú už v samotných vyrušeníach. Tým najdôležitejším je prístup k subjektívnej ľudskej skúsenosti. Ako je znázornené na nasledovnom obrázku, túto skúsenosť štruktúrujeme podľa blízkosti

---

<sup>1</sup> Kľúčový zážitok z môjho vlastného života

a vzdialenosti od uvedomenia. Prekonanie životných kríz, aj osobnostný rozvoj, sa dejú na hranici môjho uvedomenia:



A: Moje každodenné vedomie, s ktorým sa identifikujem.

B: Energia/kvalita toho, čo sa mi deje, čím trpím, ku čomu ešte nemám žiaden prístup

C: Hranica mojej identity, okraj môjho sveta

D: Svedok, metapozícia

### **Štruktúra objavujúcej sa traumatickej symptomatiky**

Z hľadiska procesovej práce sa pri traumatizácii sa jedná o proces moci-bezmoci. Postihnutý človek sa stáva obeťou vonkajšej moci ako napr. prírodných živlov, nehôd, alebo ľudského násillia akým je vojna, znásilnenie, emocionálne zanedbávanie atď. Keďže sa postihnutý človek stal bezmocným, prístup k vlastnej aktivite i spôsobilosti konať má zatarasený a uvedomeniu neprístupný aspekt moci sa prejavuje ako vyrušujúca polarita.

- Ak sa tento mocný aspekt internalizuje, môže sa objavovať ako vnútorný kritik. Moc nasmerovaná proti sebe sa môže prejavíť vo forme depresie, suicidálneho ohrozenia, tendencii k závislostiam, alebo ako telesný symptóm.
- Ak je tento mocný aspekt externalizovaný, vo vzťahoch sa môže objaviť vyzývateľ, ktorý prevezme tú rolu a stáva sa zraňujúci.
- Traumatická skúsenosť má obrovskú intenzitu, a preto ňou postihnutí môžu mať sklon túto intenzitu opakovane vyhľadávať...

Preto ste vyzvaní vymaniť sa zo slučky obeť a vydať sa na cestu uvedomenia a osvojenia si vlastnej sily. To čo sa tu má udiat vedome, sa traumatizovaným ľuďom už deje – ale bez toho, aby k tomu mali prístup. Myslím tu napríklad na klientku, ktorá svoju matku zažívala

vždy ako úplne bezmocnú. Tá prenechala svojim deťom úplnú zodpovednosť za ich správanie, a tak sa moja klientka cítila povinná starať sa o svoju vlastnú matku, hoci tým veľmi trpela. Odhliadnuc od toho, že táto matka si neplní svoju rolu, je, aj keď sa sama cíti veľmi slabá, veľmi mocná a opätovne riskuje, že zo svojich detí spraví obeť. Podobne to vyzerá so sebaponímaním páchatel'ov<sup>2</sup>: Väčšina tých, ktorí sa vyhrážajú sa cítiť byť svetom opovrhovaní bez toho, že by nezaujaté pozorovanie faktov toto (seba-) hodnotenie nejako podporilo.

### **Rozvinúť metapozíciu svedka**

Je dôležité upozorniť na to, že procesová práca nepokladá traumatizáciu za potenciálne zmysluplnú samú o sebe, zmysluplnosť leží skôr v prístupe a spôsobe, akým sa s následkami traumy zaobchádza. Dôležitým zameraním práce je uvedenie oboch spomenutých polarít do vzájomného vzťahu. Pri traumatickej udalosti je každodenná identita zaplavená vonkajšou energiou páchatel'a bez toho, aby boli vonkajšie figúry, ako napr. svedkovia udalosti, alebo vnútorné figúry, schopné povedať stop.

Prvým krokom je, že terapeutka prevezme chýbajúcu pozíciu svedka a podpory, aby ich mohla postupne sprístupniť klientke. Tá by mala získať bezpečné miesto, alebo metapozíciu a tak môcť vystúpiť bez toho, aby stratila uvedomenie, ako sa to dialo predtým, napr. v disociácii.

### **Môj spôsob práce**

Všetka symptomatika je pre mňa potenciálne zmysluplná. Vysoko individuálnym spôsobom sa pokúšam obliehať osobnú hranicu, okraj vedomia. So silno traumatizovanými osobami je potrebné pracovať veľmi opatrne a často i veľmi pomaly. Jestvujúce zdroje musia byť nájdené a ocenené, pocity vnímania blízkosti a vzdialenosti sa musia nanovo nastaviť ... Moje intervencie a návrhy pritom podporujú to, čo ešte nie je priamo prístupné klientovmu uvedomeniu, ale už sa to ukazuje v symptomatike a v dvojitych signáloch<sup>3</sup>. Cez tieto spätnou väzbou orientované intervencie, sa môžu vnútorné časti a sily v ich pozadí zažiť, roztriediť a vniesť do vzťahu. Okrem toho je dôležité byť autentický, pretože traumatizovaní ľudia majú výrazne vyvinutý siedmy zmysel pre to, čo ste im nepovedali i pre vaše neverbálne signály.

---

<sup>2</sup> Citát je z článku „Amokdrohnungen (Vyhrážky v amoku – pozn. prekladateľa)“ ktorý vyšiel v „Das Magazin“ 3/2010

<sup>3</sup> V inkongruenciách

## „Neobsadená“ rola sily a moci – a terapeutický vzťah: príklad z mojej praxe

Pole<sup>4</sup> medzi dvomi osobami je plné nevyslovených emócií a vnútorných zážitkov. Procesová práca vychádza s toho, že ak jedna osoba vytesní nejaký pocit, ten sa objaví u inej osoby v poli. Terapeutka sa môže stať nádobou pre tie časti klientky, ktoré sú pre klientku neprístupné - je vysnená<sup>5</sup>. Pre mňa ako terapeutku je výzvou, aby som bola dostatočne senzibilná vnímať svoje vlastné pocity a súčasne lokalizovať i nevyjadrené časti klientkinho snového poľa. Ďalej platí, že musím vyplniť svoju rolu a rank a prevziať zodpovednosť za celok, aby mohol byť proces pre klientku užitočný. Príklad: živo si spomínam na Paulu, jednu z mojich prvých klientiek, 46-ročnú, pracujúcu v sociálnej oblasti. Pôsobila na mňa priateľským dojmom, ale nepristupovala na žiadny z mojich návrhov. Mala som pocit, že som nejako testovaná a zbadala som v sebe impulz ju popohnať. Až keď som si spomenula na myšlienku poľa a vniesla svoju vlastnú beznádej, mohla som ju podporiť aby verila svojmu vnímaniu - nemusieť so mnou súhlasíť a žiť svoju silu.



Stretnutie so smrťou

## Použitie výtvarných prostriedkov: príklad z mojej praxe

V mojej práci s klientmi často využívam výtvarné prostriedky. Priblížiť sa situácii opantanej strachom je podstatne ľahšie neverbálnym spôsobom – zároveň môže dianie smerovať k produktu, ktorý bude neskôr slúžiť ako ukotvenie. Spôsob prístupu sa riadi klientovým procesom a tak môže obsahovať od intenzívneho farbenia malej plochy pomocou farbičiek, až po katarziu tučnými štetcami a tekutými farbami. Niekedy sa však práca rozvinie aj verbálne a následne je potrebný aj hárok papiera, aby sa poznatky udržali pokope.

<sup>4</sup> Teória poľa – analogicky Geštal terapii a systemickým modelom myslenia (pôsobenia a štrukturálne spojitosti polí a systémov)

<sup>5</sup> Procesová práca rozlišuje medzi projekciou, prenosom – protiprenosom (v ktorých je vždy „kúsok“ pravdy) a medzi „vysnenou reakciou“.



**Let do neznáma**



**Rituál**

Zamrznuté pohyby chcú byť niekedy vyjadrené celé a pomocou tela, alebo nejaká pomocná sila (lev v mojom úvodnom príbehu) môže spôsobiť, že sa objaví nový pocit tela. Často mám dočinenia s ľuďmi, ktorým vnútorný kritik vkladá na krk nôž a neľútostne nimi myká. Príklad: Vanda (45) pracuje ako učiteľka. Keď mala 20, zabil sa jej priateľ po tom, čo ho opustila a v liste, ktorý po sebe zanechal, ju prehlásil za zodpovednú za jeho smrť. Keďže necítila podporu so svojho okolia, začala manifestovať pomstychtivú vnútornú figúru kritika. Osoby s touto tematikou sú okolím často zažívané ako malicherné, zlomyseľné (niekto kto rád dáva kritické poznámky, ale nie si je toho vedomý. V jeho hlase sa potom môže vyjadrovať mocná snová figúra). Oni sami sú často veľmi prekvapení, veď majú prístup výhradne iba k roli obete a sú otriasaní atakmi vnútorných kritikov. S Vandou som sa prikrádala k tajným chodníčkom jej vnútorného kritika a snažila sa skúmať jeho energiu. Na dlhej ceste, sa jej podarilo uzmierniť sa so svojou radikálnosťou a ostrosťou (esenciou figúry kritika) a symbolicky sa vyzbrojiť zbraňou, ktorá zodpovedá tejto energii<sup>6</sup>.

### **Páliť svoje vlastné drevo**

Pri stretnutí s našimi klientkami sa v nás môžu objavovať silné emócie, ako strach, šok, hnev, bezmocnosť. Niekedy sú tieto pocity prejavmi našich vlastných tráum, ktoré ešte aj dnes ovplyvňujú naše reakcie.



**Esencia kritika**

<sup>6</sup> Obrázky vznikli približne v priebehu 4,5 rokov ...



„Páliť svoje vlastné drevo“ je metafora vzťahujúca sa na vlastnú prácu so zážitkami vlastného zneužitia, nespravodlivosti, traumy, násilia a s nimi spojenými emóciami. Ak tieto nie sú spálené, nevedome ovplyvňujú naše vnímanie a reakcie v prítomnosti. Ak do ťažkostí našej osobnej histórie vstupujeme s uvedomením a procesujeme ju, transformujeme účinky týchto skúseností v našom vlastnom živote.

**Pomocník**

### **Cvičenie pre pomocné osoby: Tanec vnútorných častí**

1. Spomeň si na situáciu v ktorej ťa niekto, kto mal väčšiu moc, zhodil, alebo zneužil. Aké bolo cítiť to? Čo ťa pri tom podporilo vydržať a prežiť? Pomenuj tieto kvality a napíš si ich.
2. Spomeň si na situáciu, v ktorej si mal viac moci než ten druhý a utláčal a ponižoval si ho, alebo si mal k tomu tendenciu. Aké bolo vnútorne to prežívať, cítiť to? Pomenuj to jedným či dvoma slovami a napíš si to.
3. V jednej zo svojich rúk si teraz predstav kvalitu, ktorá ti pomohla prežiť. Nechaj ju, nech nájde pohyb, ktorý vyjadruje energiu tejto skúsenosti. V druhej ruke si predstav energiu páchatela a nájdi zodpovedajúci pohyb aj k nej.
4. Teraz umožni obom rukám nech sa pohybujú, až kým spoločne nenájdu riešenie, v ktorom sa tvoje telo bude cítiť dobre.
5. Načrtni si skicu tejto novej skúsenosti. Pomenuj si ju.
6. Snívaj do toho obrázku. Kde a ako by si túto novú skúsenosť mohol/mohla potrebovať v tvojom každodennom živote? Aká úloha z nej môže vzísť? Pomenuj si to jednou vetou.

#### Procesová práca

Bola vyvinutá v 70-tich a 80-tich rokoch Dr. Arnoldom Mindellom, fyzikom a bývalým cvičným analytikom Inštitútu C. G. Junga v Zürichu a jeho spolupracovníkmi. Má korene v psychológii C. G. Junga, modernej fyzike, ako aj v Taoizme a Šamanizme. Jej základným princípom je zmocnenie (empowerment) pomocou uvedomenia.

Marianne Sinner [www.atelier.raum-prozessarbeit.ch](http://www.atelier.raum-prozessarbeit.ch)

**Preklad: Ján Ďuriš 05/2012 , Editácia: Andrej Jeleník 7/2012**