

Individuální a skupinové dimenze traumatu kolonialismu

Volodymyr Pogorilyy

Jakákoli sociální krize vytváří ve společnosti paranoiu. Trauma z vyhýbání se, negativních myšlenek a přesvědčení, nedůvěry odděluje lidi v rodinách a ve společnosti. Paranoia, jako extrémní verze nedůvěry, je jedinou duševní chorobou, která je „nakažlivá“ a tato „nákaza“ se šíří jak horizontálně ve společnosti, tak vertikálně – předává se z generace na generaci. Paranoia vytváří atmosféru nedůvěry a podezření. To zase plodí odcizení mezi lidmi. Vnímání reality a prostředí je zkreslené a převládá v něm negativismus, popírání a devalvace. Tragédie probíhající války na Ukrajině aktualizuje stará traumata a vytváří nová. Bez pochopení, jak zpracovat předchozí trauma, se nedokážeme se svým novým traumatem adekvátně vyrovnat a přenést je na další generace, čímž sebe i budoucí generace odsoudíme k neopodstatněnému novému utrpení, zpomalíme rozvoj společnosti a ekonomiky. Lekce jednoho národa může být lekcí pro celé lidstvo.

Okupace jednoho člověka druhým je rozhodně traumatem, které se odvíjí nikoli jako událost s definovaným časovým rámcem, ale jako nástup určitého ročního období, období s neznámým časem konce. Okupace je provázena masivním násilím. Toto zranění je málo prozkoumáno. Lze rozlišit následující faktory, podle kterých dochází k vlivu kolonizátorů na okupované lidi:

1. Ohrožení fyzické existence jednotlivců a skupin populace.
2. Ohrožení kulturní existence skupin obyvatelstva a celého národa.
3. Ohrožení ekonomické existence, přinejmenším blahobytu.
4. Přivlastňování majetku, kulturního dědictví a výtvarných kolonizovaných národů kolonizátorem a vnucování hodnot okupantů v kultuře, historii, vzdělání a každodenním životě.

5. Náboženské zotročení.

Rozlišujeme tři reakce na okupaci –

1. kolaborace s agresorem – přechod k identitě kolonizátora, vědomá volba ve prospěch spolupráce s okupantem;
2. odpor vůči kolonizátorům: a) aktivní ozbrojený odpor, b) pasivní, když člověk podporuje svou rodnou kulturu, náboženství, profesi a rozvíjí ji tajně anebo pololegálně, c) emigrace, d) pomoc sousedům, seniorům, dětem, přírodě, zvířatům – nese v sobě zachování identity, alespoň částečně;
3. difúzní identita, s nevědomou spoluprací – žádná aktivita, jen existence, „suržík“ – jazyk s elementy dvou jazyků – kolonizátorů a kolonizovaných (personifikace Švejka).

Vymezujeme dva hlavní motivy činnosti civilizovaného člověka:

1. Zanechat po sobě potomstvo (biologický rozměr);
2. Zanechat po sobě stopu, přínos pro civilizaci, pro společnost (narcistický rozměr).

Péče o děti je pro rodiče, a to i pro otce to hlavní, tudíž tato činnost je na úrovni instinktu, přičemž zanechává stopu v kultuře, civilizaci a stává se následně uvědomělejší činností.

Rádi bychom přiblížili dynamiku vztahů mezi kolonizátory a kolonizovanými, kteří zůstali na okupovaných teritoriích a stále nevytvářejí aktivní odpor.

Díky práci černošského psychiatra a psychoanalytika Franze Fanona, který žil ve Francii a později v Alžírsku, se můžeme podívat na dynamiku vztahu mezi kolonizátorem a kolonizovaným. Podle něj jsou domorodci v očích kolonizátorů kvintesence zla. Místním není přisuzována pouze „necitlivost“ k etice a morálce, jsou ztotožňováni nejen s absencí hodnot, ale také s jejich popíráním. A místní se tak stávají zosobněním absolutního zla, protože prý popírají všechny hodnoty. (Rusové tvrdí, že ti, kdo mluví ukrajinsky a hlásí se k ukrajinské kultuře, jsou fašisté) „Je to korozivní prvek, který má zhoubný vliv na vše, co

ho obklopuje; je to deformující prvek a překrucuje vše, co souvisí s krásou a morálkou; je centrem škodlivé energie, nevědomým a nezastavitelným nástrojem slepých sil. ...

Zvyky místních obyvatel, jejich tradice, jejich mýty – a především mýty – jsou klasifikovány jako znamení, které neomylně poukazuje na duchovní chudobu a vrozenou nemravnost.“ (F. Fanon, 1, str. 32) Vidíme tedy, že kolonizátoři domorodcům nerozumí a stávají se paranoidními. Jungovsky řečeno, kolonizátoři promítají svůj stín na kolonizované. Kvůli podezření a strachu z domorodců se kolonizátoři snaží izolovat od místních pomocí pevností a oddělených osad. Jako by se mohli izolovat sami od sebe! Místní obyvatelé podle Fanona jasně vědí, kam patří a kam nemají právo jít. Vznikají tak dvě reakce: 1) fantazie nasycená agresí, o osobním hrdinství a hrdinství svého lidu v boji proti kolonizátorům; 2) kolaborace – přechod ke kultuře, jazyku a duchu kolonizátorů. „Místní obyvatel je utlačovaný jedinec, jehož největším snem je proměnit se sám v pronásledovatele.“ (F. Fanon, 1, str.40)

Kolonizovaný jako nedobrovolný nositel projekce stínu kolonizátorů pocítuje nevědomý tlak a aktivaci takových rysů své povahy, které by za jiných podmínek nemusely být aktivovány, nebo byly aktivovány ve společensky přijatelných formách. Pasivně agresivní fantazírování a neustálé napětí života ve světě kolonizátorů vyústí v aktivní agresi vůči vlastním domorodcům – klanové a rodinné nepřátelství, a ještě silněji vůči etnickým menšinám, které jsou ochotnější s kolonizátory spolupracovat. Pogromy Židů v Evropě jsou toho názorným příkladem. „Když se místní obyvatel setká s koloniálním řádem pravidel, ocitne se v neustálém napětí. Kolonizátorův svět je nepřátelský svět, který „domorodce“ s opovržením odmítá. Ale místo toho je to právě tento svět, na který místní obyvatel zoufale žárlí. Už jsme pochopili, že ani na okamžik nepřestává snít o tom, jak se ocitnout na místě kolonizátora, nestát se kolonizátorem, ale nahradit ho.“ (F. Fanon, 1, str.40)

Zhruba to samé se děje mezi Ukrajinci. Donedávna také žárlili na kolonizátora, na jeho dominantní postavení, univerzity, literaturu... Agresivita vůči sobě se projevuje i nyní například ve facebookových skupinách, kde na nevinné dotazy příspěvateľů reagují

zkušenější přispěvatelé a sypou spoustu špíny na hlavu autora, obviňují ho ze všech smrtelných hříchů! Lidé takovou agresi popisují v anekdotách a příbězích. Například jedna z nich: „Inspektoři pekla kontrolovali práci čertů. Takže čerti, kteří měli službu v kotlech, kde pracovali Rusové, byli vytíženi, protože jim stále házeli krabice vodky a Rusové se z kotlů nechtěli dostat. Čerti, kteří měli službu u kotlů s Židy, neměli přestávku, protože jeden Žid se snaží utéct a hned podává ruku druhému a druhý dalšímu. A propuštění byli jen čerti, kteří měli službu poblíž kotlů s Ukrajinci, kvůli tomu že byli nepotřební. Protože jeden Ukrajinec se snaží dostat z kotle, ale ostatní ho táhnou zase zpět dovnitř...“.

Dalším důsledkem útoku na vlastní ‚Já‘ je mentální deflace s charakteristickým sebezahlcením, fatalismem a apatií; polovědomá sebevražda za pomoci alkoholu, drog nebo aktů individuálního teroru... (V. Odainyk, 2, s. 91) Když to vidí okupant, má nyní „objektivní“ důvody, aby potvrdil své názory na domorodce, a domorodec nyní také pochybuje o své lidskosti a asimiluje kolonizátorův pohled na sebe jako na podčlověka. (V. Odainyk, 2, článek 91)

Lidé v okupaci po porážce ve válce projevují svou loajalitu okupačnímu režimu výměnou za vlastní bezpečí, bezpečí své rodiny a svých potomků. Logika sebezáchovy zahrnuje odmítnutí skupinové identity, příslušnosti ke skupině — etnicitě, kultuře. Život v okupaci, který skončí „Bůh ví kdy“, se zásadně mění a u lidí schopných reflektovat vyvolává smutek a deprese. Podle nás to dokonale popsal Milan Kundera ve svém románu „Nesnesitelná lehkost bytí“, kde hlavní hrdina – chirurg Tomáš, díky nemožnosti seberealizace, nabytí bezmyšlenkovité a „nesnesitelné lehkosti bytí“, kdy rozvinutý hloubavý člověk prochází životem na jím nevytyčené trati a nakonec si jako tramvaj najde určitou trasu, uspokojující primitivní potřeby. Inteligentní Tomáš kontrastuje s primitivním, tupým Švejkem, pro kterého je prostá existence s primitivními radostmi z jídla, pití, spánku a sexu sama o sobě cílem jeho života.

Ti, kteří pasivně vzdorují okupačnímu režimu, jako Tomáš, nebo ti, kteří nemysleli na žádný boj, jako Švejk – lidé s rozptýlenou či zmatenou identitou, a dokonce i aktivní či pasivní kolaboranti, ti všichni musí dodržovat určitá pravidla života v okupačním režimu a

rozdíjet své falešné já! Pokud chcete žít dobře a klidně, musíte změnit svou identitu a podívat se na sebe a na nám podobné očima kolonizátorů. Pokud to neuděláme, ocitneme se na kulturním a socioekonomickém okraji. To znamená, že zachování a rozvoj ukrajinské identity jsou traumatizující již sami o sobě. Logika sebezáchovy je taková, že lidé by neměli ukazovat své skutečné pocity, neříkat své pravé myšlenky. To znamená, že první generace má stále své vlastní pravé Já paralelně s falešným Já.

Prvním krokem k překonání traumatu je uznání, že událost byla traumatická. Akt uznání zranění musí být vyřčen a zveřejněn. V podmínkách okupace je nemožné uznat trauma. To by bylo již projevem opozice, proto se trauma i událost samotná zamlčují. Traumatické události se neprobírají v rodinném kruhu, natož na veřejnosti. To vede k paralelní existenci dvou světů – vnitřního, kde existuje Pravé Já, a vnějšího, kde musíte okupantům prokázat loajalitu prostřednictvím vědomého falešného Já.

V podmínkách, kdy je nebezpečné i mluvit o traumatické události, se zpracování traumatu stává obtížným nebo probíhá podle patologického scénáře. Jedním z patologických scénářů je přísná výchova. Spočívala v tom, že děti bezvýhradně poslouchaly své rodiče. Podstatou tohoto vědomého poselství není touha mít poslušné dítě jako takové, ale v paranoidním strachu, aby dítě neříkalo nic "navíc"! Jinými slovy, rodiče a rodiny ve svých dětech aktivně pěstují pseudo-já. Přísná výchova je podvědomě snahou o zachování bezpečí a pohody své, celé rodiny a zároveň strachu z agresora ztrátou integrity!

Paranoidní atmosféra ve společnosti a v rodině spolu koresponduje. Australští kolegové v roce 2018 potvrdili souvislost mezi přísným rodičovstvím ze strany rodičů-uprchlíků, kteří měli PTSD, a tím, že jejich děti měly výrazně vyšší počet duševních poruch než zbytek populace. (4).

Aniž bychom předstírali, že je to vyčerpávající, rádi bychom se zamysleli nad mechanismy transgeneračního přenosu traumatu, konkrétně nad přenosem světonázorových přesvědčení a strategií zvládnutí souvisejících s prožitkem traumatu, u představitelů první generace na příkladu genocidy spáchané Rusy proti Ukrajincům v letech 1932-33, kterým říkáme hladomor.

„To, že potomci napodobují a dědí chování, účastní se rozhovorů, stávají se svědky neverbálních reakcí a způsobů rozhodování zástupců starších generací, je základem mechanismů takového přenosu. Také potomci mohou zdědit postoje k událostem souvisejícím s hladomorem prostřednictvím obsahu a způsobu vyprávění příběhů o tomto období staršími generacemi.“ (5)“

„Výzkumný model je založen na skutečnosti, že symptomy PTSD obětí hladomoru měly významné psychologické důsledky pro následující generace. Nejdůležitější výsledky studie jsou následující: (a) vyhýbání se vyprávění příběhů o hladomoru je častější u rodin, jejichž předkové více trpěli při traumatických událostech; (b) negativní osobní postoje k hladomoru (vyhýbání se tématu samotnému a devalvace tehdejších událostí) jsou charakteristické pro osoby, které nemají informace o traumatických událostech, k nimž během hladomoru došlo; c) nejběžnější rodinné strategie a přesvědčení odpovídají tématům souvisejícím s traumatem, jako je jídlo a krmení dětí, shromažďování jídla a zásob, nedůvěra v autoritu, deziluze ze státu a upřednostňování potřeb rodiny před potřebami komunity . (5)“

Čím více bylo úmrtí v rodinách dotazovaných, čím více utrpení a hrozeb členové rodiny měli, tím méně svým dětem o hladomoru řekli. Děti z takových rodin mají k tomuto tématu spíše negativní postoje. Informační vakuum a nedostatek spolehlivých svědectví předků dali prostor pro zaplnění negativní sovětskou propagandou, která se později přenesla na další generace. Podle všeho sovětská vláda za nic nemůže, za všechno mohou lidé, kteří odmítli pracovat a byli líní.

„Neschopnost mluvit svobodně o traumatu má negativní důsledky (v rámci teorie připoutání). Tak D. Bar-On a jeho kolegové (Dan Bar-On a spol.) píšou o tzv. „spiknutí mlčení“ – modelu chování, který údajně před dětmi skrývá minulé hrůzy a chrání rodiče před bolestivými vzpomínkami. Takové umlčování minulosti má však negativní dopad na rodičovství a může vytvořit nesouvislý a jednostranný diskurz traumatu, který vyvolává strach, viktimizaci (cítění se obětí) a omezuje právo na štěstí. D. Bar-On také poznamenává, že mlčení nebylo typickým vzorem mezi židovskými rodinami po

holocaustu a že členové rodin, kteří o těchto událostech svobodně mluvili, se s následky transgeneračního traumatu vyrovnali účinněji než rodiny, které se hovoru vyhýbaly. Bohužel tabu šíření pravdy, které zasadily sovětské úřady, vedlo ke kolektivnímu traumatu. M. Klicperová a kolektiv (Martina Klicperová et al.) popisují tento jev jako jednu z příčin postkomunistického syndromu. (5)“

„Negativní změny v myšlenkách, ke kterým došlo u našich předků, kteří přežili hladomor (to je další diagnostické kritérium pro PTSD), se také přenesly na další generace prostřednictvím sociokulturních prostředků. Jedná se o takové změny, které se vztahují k myšlenkám na jídlo, váhu, zdraví a záchranu životů, které souvisí především s obsahem traumatu vtěleným do světonázorových přesvědčení a strategií chování potomků přeživších hladomor.(5)“

„Nejdůležitějším tématem v rodinném diskurzu je jídlo, proto se nejčastěji objevují tato přesvědčení: „Děti by měly být vždy dobře nakrmené“, „Jídlo byste měli skladovat a uchovávat, v domě by měla být vždy zásoba jídla“, "Chléb a jiné zbytky by se neměly vyhazovat", "Je nutné mít farmu, chalupu, abyste se mohli věnovat zahradnictví a pěstování plodin." (5)“

Dalším tématem negativních přesvědčení je nedůvěra k vládě a systému jako celku:

„Nemůžete věřit nikomu, zvláště vládě“, „Musíte odsud utéct, protože se tu nic dobrého nestane“, „Máte hledat lepší osud v jiných krajích“. Ničení tradic (mezi nimiž byla jednou z nejsilnějších tradice vzájemné pomoci a podpory) mohlo být velmi dobře spouštěčem nastavení „Měli byste se v první řadě starat o blaho své rodiny“, „Je lepší nezasahovat do věcí, které se vás osobně netýkají, i když jde o zločiny nebo nepoctivost“.

Tyto změny světového názoru proběhly nejen kvůli hladomoru, ale také kvůli dalším akcím státního teroru jako jsou zbavení volebního práva a kolektivizace, deportace a přesídlení, masové věznění, popravy, násilí a války. Čili celé sovětské období totalitního státu ovlivnilo světonázorové přesvědčení Ukrajinců, k podobným závěrům dochází i M. Klicperová-Baker (Martina Klicperová-Baker), že sovětský historický vliv a doprovodná propaganda zničili duševní i fyzické zdraví Čechů a Maďarů. (6)

„Transgenerační přenos traumatických pohledů na svět a sociálních postojů ukazuje i kvalitativní studie R. Lev-Wiesel (Rachel Lev-Wiesel). Výzkumník popisuje tři případy s různými typy traumatických událostí, které zažila první generace – genocida, dlouhodobý pobyt v tranzitním imigračním táboře a nucený odsun z domovů. Zástupci druhé a třetí generace zažívají přetrvávající smutek (kvůli nabádání předků k „Pamatuj – nikdy nezapomeň“), hněv (kvůli nemožnosti návratu domů) a stud (vzhledem ke svému společenskému postavení) (5)“.

„Jiní vědci píší o postgenocidních důsledcích na duševní zdraví potomků jedinců, kteří měli posttraumatickou stresovou poruchu (PTSD). Jde o depresivní, agresivní a úzkostné symptomy, poruchy chování v dětství, hyperaktivitu a problémy s vrstevníky u potomků lidí, kteří přežili 2. světovou válku (Yehuda a spol.), válku ve Vietnamu (Rosenheck a Thomson Thomsonovi)), holocaust (Flory a další (Flory et al.); Baranovska a další (Baranowsky et al.)), válku za nezávislost Chorvatska (Klain a Pavić), genocidu ve Rwandě (Rieder a Elbert), stejně jako válku v Isfahánu (Ahmadzadeh a Malekian). (5)“

Podle teorie Donalda Winnicotta se pravé Já dítěte rozvíjí v úzké interakci s matkou, s jejím dostatečně dobrým přizpůsobením se životním potřebám dítěte. „Opravdové já nedělá nic jiného, než že shromažďuje úlomky zkušenosti bytí naživu....“

Za normálních podmínek může Pravé Já vlastnit takovou kvalitu, která pomáhá dítěti nevystavovat se útoku a za určitých okolností projevit poslušnost a poddajnost. Schopnost dělat kompromisy je známkou zdraví. V podmínkách normálního vývoje se ekvivalent Falešného Já může projevit v jakýchkoli společenských formách, v něčem, co je adaptivní. Pro zdravé dítě jsou takové sociální adaptační prostředky kompromisem. Kompromis však přestává být možný, pokud je vnitřní osobní svoboda ohrožena. A když děti vstoupí do kritického období svého vývoje, kompromis se v jejich očích stává nepřijatelným. Když události nabydou takového charakteru, Pravé Já je schopno překonat falešné, poslušné Já. Z klinického hlediska takový konflikt odráží podstatu věčného problému dospívání. (7)

V koloniálních, totalitních společnostech je vnitřní svoboda vyloučena z použití a je povolena pouze omezené kastě vůdců. U nás se předpokládá role nemyslících

vykonavatelů přísných pravidel žití a úkolů vládnoucí elity. Proto je přísnost výchovy i společensky normalizovaným faktorem, který pomáhá udržovat stabilitu takové společnosti. To znamená, že to není jen strategie zvládnání, ale také chování, které je podporováno jak vládou, tak elitou společnosti.

V podmínkách okupace, války a jiných traumat dochází k záměně skutečných souvislostí traumatu a imaginárních souvislostí spojených s přirozeným vývojem, proto normální vývoj dítěte není kvalitní nebo se zcela zastaví. Obvyklý oidipický hněv na rodiče, kteří neumožňují dítěti užívat si život, může souviset nikoli s rodiči, ale s válkou, s okupantem. M. Volkan nazval zmatené reálné a fantazijní kontexty způsobené traumatem „nevědomou fantazií“, kterou aktualizujeme, když nám ji něco připomene. Tyto kontexty lze zapouzdřit. Člověk pak dostane možnost fungovat klidně bez úzkosti. Ale k takovému zapouzdření dochází za cenu nedostatečné propojenosti Já a oddělené existence dobrých a špatných obrazů předmětů. Vše, co bude připomínat skutečné trauma, vyvolá neadekvátní úzkost a tím zastaví vývoj konkrétního člověka, a dokonce zkreslí realitu, která je s traumatem asociativně spojena, bez ohledu na to, v jaké generaci to bylo. Viděli jsme to na příkladu výzkumu hladomoru. A nyní je to znovu téma. Zde je jeden z příběhů: V Bulharsku, kde byli ukrajinští uprchlíci ubytováni v hotelu na pobřeží Černého moře, bylo po třech měsících pobytu oznámeno, že vláda omezila dotace a nyní budou částky na stravování uprchlíků sníženy o polovinu. Po takovém oznámení si Ukrajinci začali bez vzájemné konzultace nosit chléb a marmeládu do svých pokojů. Později část chleba, který druhý den ztvrdl, vyhodili. V reakci na tohle, pro Bulhary nepochopitelné chování, administrativa shromáždila nájemníky a řekla jim, že přístup k chlebu a džemu je a bude zdarma, když je restaurace otevřená a nemusí si tímto chlebem dělat zásoby a pak ho vyhazovat. Podívejme se, jak to všechno rezonuje s tím, co napsal V. Havel v knize Moc bezmocných. Zde právě o formování falešného Já a psychické zásobárny podle Steinera napsal: „V éře krize metafyzických a existenciálních hodnot, v době lidské degenerace, odcizení a ztráty smyslu bytí musí mít tato ideologie zvláštní hypnotickou přitažlivost: nabízí snadno dostupné „útočiště“ nekajícímu člověku; stačí přijmout tuto ideologii – a

vše se opět vyjasní, život je naplněn smyslem, nejasné otázky, úzkost a samota ustupují. Za toto levné „útočiště“ však musí člověk draze zaplatit: zřeknutím se vlastní mysli, svědomí a odpovědnosti; nevyhnutelným důsledkem přijetí této ideologie je delegování rozumu a svědomí na nadřazeného, a tím ztotožnění centra moci s centrem pravdy (v našem případě jde o naprosté kopírování byzantského césarismu, v němž nejvyšší světská autorita je zároveň nejvyšší duchovní autoritou). Je třeba uznat, že přes to všechno zmíněná ideologie – alespoň na území našeho bloku – již na člověka příliš nepůsobí (snad kromě Ruska, kde poddanské vědomí se svým slepým, nevykořenitelným projevem moci a bezduché schvalování stále prakticky převládá nad vším, co říkají úřady, v kombinaci s velmocenským vlastenectvím, v němž mají zájmy impéria tradičně přednost před zájmy osoby). (8)

Následující generace vnímají rodičovské falešné já jako Pravé Já a začleňují ho do sebe. Možná si ani neuvědomují problémy svého druhořadého postavení díky spojení s agresorem – kolonizátorem. Kultura kolonizátorů už není cizí, ale stává se rovnocennou s tou původní. Znalost jazyka a kultury kolonizátora je přirozená, navyklá. Ve skutečnosti tato generace asimiluje jazyk, kulturu, hodnoty a podvědomí okupantů a dívá se na své lidi očima kolonizátora, to znamená, že se stává jakousi antiukrajinskou společností. Právě tímto způsobem tato skupina lidí druhé generace řeší vnitřní rozpory inkorporovaného falešného Já, to znamená, že se stávají ve skutečnosti agresorem, často ještě zuřivějším než sami agresori - bez asociace, dále i bez komunikace s nimi se pak tito stávají aborigenní, tedy domorodci.

V jiné skupině, kde jsou rodiče pasivními spolupracovníky nebo mají rozptýlenou identitu, si ambivalence vztahu ke koloniální kultuře a kolonizátorům často ani neuvědomujeme. Podvědomě se další generace identifikuje se silným agresorem, a to i v jazyce, jinak ve velké agresi může zabít nebo ublížit mně a mým dětem. Všechno ukrajinské z pohledu okupanta a nyní z pohledu falešného já je druhořadé, neslušné a propadnout tomu znamená být druhořadým. Nemožnost být celiství ve druhé generaci kvůli podvědomému začlenění falešného ega rodičů u nich způsobuje neustálé změny nálad, deprese,

sebedestrukci, pocit nesmyslnosti a absurdity, o které se neví, odkud pochází. Propuknutí alkoholismu a drogové závislosti v 70. letech 20. století během stagnace socialismu výmluvně ilustruje, o čem je řeč. Toto období se později promítlo do umění – filmu, knih. Bylo nutné do sebe lít alkohol, abyste nezažili absurditu existence, abyste nemysleli!

Následná druhá, třetí generace, která byla vychována rodiči, jenž byli pasivními opozičníky, dávala svým dětem možnost rozvíjet se získáním alternativního názoru. To znamená, že alespoň jako rodina poslouchali Rádio Svoboda, Hlas Ameriky a BBC a podporovali alternativní názory na situaci, ve které se nacházeli. Tato skupina ve své mase získala také falešné já, ale byla si vědoma své cizosti vůči sobě samé, podřizovala se obecným pravidlům chování a zároveň rozvíjela svou sféru existence: náboženskou, profesní, uměleckou, sportovní. Lidé se scházeli v určitých kruzích, většinou v přírodě nebo doma, a hovořili o tématech, která je zajímala. Jako školáci jsme se scházeli a poslouchali rockovou hudbu, jako studenti jsme četli knihy o filozofii a psychoterapii, tyto knihy jsme psali na psacím stroji.

Kazuistika

Pacientka V., 35 let, povoláním novinářka, ředitelka jednoho z hlavních televizních kanálů na Ukrajině, v roce 2014 přišla s příznaky deprese a úzkosti. Nedávno se přistěhovala z Ruské federace, kde se rozešla se svým manželem. Stav byl dost těžký, byla jí předepsána antidepressiva a dvakrát týdně jsme zahájili psychoanalytickou psychoterapii, seděli jsme.

Dětství strávila na vesnici, v kraji Zakarpattia. V jejich rodině vše řídila matka, žena bez vyššího vzdělání, přísná, nekompromisní, vždy "věděla" jak a co dělat, vše v domě komandovala, "bezhříšná", protože věřila, že se nikdy nemýlí, stejně jako komunistická strana. Často pila alkohol a bila děti, zejména svoji nejmladší dceru, mou pacientku, s vírou, že z dětí vychovává „skutečné“ lidi. Otec, sovětský inženýr, komunista, se těšil v práci autoritě. Za socialismu rodiče nechodili do kostela, byli loajální k socialistickému režimu, chodili na stranické a odborové schůze, demonstrace. Po svržení socialismu a

zároveň po získání nezávislosti Ukrajiny se rodina stala náboženskou, zejména matka, začala všechny učit vykonávat náboženské rituály, chodit do kostela atd., přestala užívat alkohol, rodiče přešli na ukrajinský jazyk v práci a na veřejných místech. Pakliže byla starší sestra poslušnější a potěšila své rodiče přechodem z ateismu k náboženství, pacientka byla neposlušná a neustále se s matkou hádala. Ve 14 letech ji znásilnil o něco starší chlapec z jejich společnosti. "Ani jsem nechápala, co to se mnou dělá, protože ani máma, ani nikdo mi nic nevysvětlil!" Poté o tom řekl v jejich společnosti a všichni se jí začali posmívat a obtěžovat ji. Byla nucena opustit své rodné město, aby mohla studovat.

Jak vidíme, falešné Já rodičů se přeneslo na jejich děti v přísné výchově dětí bitím. Později měla klientka tři muže, se kterými vlastně předváděla stejný scénář jako s matkou. Zpočátku muže nezpochybnitelně poslouchala, potěšila je, ale později, když se u nich začal projevovat stále větší psychický sadismus, a dokonce ji bili, utekla od nich. První etapu terapie jsme s ní ukončili asi po roce a půl, když přešly deprese a úzkosti, začala pociťovat své touhy a začala si románek se zaměstnancem.

Podruhé přišla v roce 2019 v akutním stavu úzkosti, s panickými záchvaty. Probudila se ve 4 hodiny ráno se silným strachem ze smrti, o něco dříve, než plánovala vstávat. Vedení, plánování, natáčení – vše velmi brzy. Pravý prs měla oteklý a tvrdý, na obličeji vyrážky. Lékaři měli podezření na rakovinu, běžné léky na kožní vyrážky nepomohly, proto začali píchat hormony, které sice stav stabilizovaly, ale příznaky jen málo ovlivnily. Okamžitě jsem měl podezření na psychosomatickou reakci, byla jí ale opět předepsána antidepressiva a začali jsme pracovat s krátkou EMDR terapií (Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desenzibilizační **terapie** využívající pohyb očí), při které byl odstraněn démonický obraz matky, který ji prostě vnitřně pronásledoval. Poté jsme asi devět měsíců pracovali na tom, aby si mohla dovolit porodit. Vypracovali jsme vlastně opakování stejného scénáře vztahů v rodičovské rodině, který teď sehrála ona v práci se zástupcem ředitele v televizi. Se svým šéfem opět běžně komunikovala přes své falešné Já, formálně měla velký úspěch v práci, ale cenou za tento úspěch byl nedostatek volného času, osobních vztahů a vlastně i zdraví. Stala se sebevědomou a dokázala poprvé v životě

nastavit podmínky ostatním, řekla si, že práci svého týmu bude organizovat sama a že potřebuje od vedení financování a zbytek si rozhodne sama, pokud jí to neumožní, dá výpověď. A vedení s jejími podmínkami souhlasilo. Vytvořila se nová pozice sladování vlastních zájmů se zájmy druhých, přičemž její Pravé Já už nebylo utlačováno jí ani blízkými kvůli udržení vztahů nebo existence. Bohužel jí válka připravila o práci i domov a nyní je uprchlíkem v Evropě. Samozřejmě, když jsem utíkal z Kyjeva, nevzal jsem si poznámky a diář, a proto jsem byl nucen jí napsat a následně s ní hovořit o obnovení naší terapie. Když jsme spolu mluvili, několikrát opakovala, že mě poslouchá a měla pocit, že jí už neříkám o ní, ale o někom, kdo už dávno zemřel. Byla usměvavá, optimistická, přestože je daleko od domova a nyní musí pracovat v restauraci. Viděl jsem tedy člověka, který se nezhroutil kvůli novým hroživým okolnostem, ale nachází kompromisy a vyzařuje optimismus v okolnostech, ve kterých se nyní nachází.

Rád bych zopakoval závěry svých ukrajinských kolegů: „Nejdůležitějším teoretickým závěrem této studie je úvaha, že sociokulturní přenos je nejpravděpodobnějším způsobem rozvoje psychických důsledků transgeneračního traumatu.“ (5) Tedy zpracování traumatu. vyžaduje nejen psychologická, ale i sociokulturní opatření.

Co s tím vším můžeme udělat?)

Aborigeni (původní obyvatelé) se stávají „méněcennými“ pod vlivem „jiného“ – násilnického otce. Abychom lidem a jednotlivcům vrátili pravou identitu „Já“, potřebujeme také „jiného“ benevolentního otce, který by je s jiskrou v očích dokázal obdivovat a řekl, že jsou normální, jako ostatní lidé a jednotlivci.

Václav Havel ve své knize „Moc bezmocných“ navrhl etické oddělení od totalitní společnosti - „žití podle pravdy“ a nikoli „žití ve lži“, nutnost existovat v paralelních světech. Taková izolace hrstky intelektuálů – disidentů - od totalitní společnosti umožnila vidět realitu mnohem lépe než zbytek lidí, ne všude se na realitu dívali s falešným Já. A právě tato pozice umožnila ostatním, aby následovali jejich vizi. Máme-li nyní také adekvátní vizi vývoje současných událostí, pomůže to elitám a národům rychle projít zkouškami, které nás všechny čekají. Teprve válka na Ukrajině nakonec rozbila ono

falešné Já, které bylo uchováno ve významné skupině našeho lidu. Protože druhá a třetí generace, které přijaly toto falešné Já, přiděleno jim jako přirozené, nikoli jako důsledek koloniální degenerace a zmrzačení, ale jako variantu normy. Značná část Ukrajinců se na sebe a svět dívala prizmatem falešného koloniálního Já, pro ně vše ukrajinské vyvolává podvědomý strach a odmítnutí. Vytvářeli proruské strany, které se snažili toto vše normalizovat, což, jak nyní vešlo ve známost, štědře financovali bývalí kolonizátoři. Ve svobodných volbách si za prezidenty skutečně zvolili své druhy neboli „silné ekonomy“ Kravčuka, Kučmu, Janukovyče a Zelenského. Tím se také projevil fenomén „útěku ze svobody“ podle Fukuyamy. Ruský jazyk ovládl společnost. Existovaly dokonce teorie o ukrajinské verzi ruského jazyka na Ukrajině. Ale byla tu i ta část společnosti, která „žila podle pravdy“ oživující národní kulturní tradice. Soustředila se na západě Ukrajiny, kde byla doba okupace mnohem kratší a žila zde proto generace, která si v sobě uchovala Pravé Já. Zpracování traumatu hladomoru začalo až v roce 2005, kdy byl prezidentem zvolen Juščenko, a to po 15 letech nezávislosti!

Zmíněná studie o hladomoru prokázala, že pokud nedochází k odsouzení traumatu na společenské úrovni a traumatizovaní mají tendenci o traumatu mlčet, pak další generaci vakuum informací od příbuzných zaplní sovětská či nyní ruská propaganda, s negativní konotací vůči obětem, ve skutečnosti jejich předkům. To znamená, že k léčbě traumatu ze specifikovaných důvodů nedošlo u významné masy populace. Elita Ukrajiny měla dostatečně silné falešné Já, přes které hodnotila sebe, situaci v zemi a idealizovala si bývalé kolonizátory, defacto ani neudělala bolestivý přechod k pravému Já svých předků, neprožila svou depresi na rozloučenou s falešným Já, na jehož formování a udržování bylo vynaloženo tolik úsilí a let života. Pokud toto nezvládla elita, tak co lze říci o široké veřejnosti. Tento stav podle nás také přispěl k začátku moderní války.

Všichni vědečtí výzkumníci se v současné době shodují na tom, že uznání traumatu společností, skupinami, rodinami a jednotlivci může snížit psychické důsledky transgeneračního traumatu. To vyžaduje práci historiků, kulturních expertů, novinářů,

umělců, učitelů a psychoterapeutů. Pouze komplexní přístup, zvýraznění traumatu na úrovni společnosti, komunity a rodiny může přinést žádoucí změny na úrovni jednotlivců.

Winnicott na toto téma píše: „U zdravého jedince, jehož ego se vyznačuje poddajností, ale on se zároveň projevuje jako kreativní a spontánní bytost, lze nalézt schopnost používat symboly. Jinými slovy, zdraví se zde ukazuje jako úzce spjaté se schopností jedince žít organicky život ve sféře, která je přechodným stupněm mezi sny a realitou, a jmenuje se kulturní život. Kontrastně tam, kde existuje vysoký stupeň rozkolu mezi Pravým a Falešným Já a tam, kde Falešné Já skrývá Pravé Já, je zaznamenána nízká schopnost používat symboly a špatný kulturní život. U takových lidí lze pozorovat extrémní neklid, neschopnost koncentrace, potřebu šetřit setkání s vnější realitou, aby reakce na tyto události mohla být funkční po celou dobu života jedince.“ (7)

Psychoterapie a umění spolupracují: pomáhají přežít hrůzu a dávají čtenáři, divákovi, posluchači možnost se s ní vyrovnat. Horor již nezpůsobuje paniku, neochromuje vůli a činy, ale stává se pouhým strachem. Statečný není ten, kdo se nebojí, ale ten, kdo dokáže, udělat to co je třeba!

Zpracování četných tragédií ukrajinského lidu, které se staly a které pokračují a ty, které pokračují zrovna nyní a které zažíváme každý den jako pocit bezmoci, deprese, truchlení, toto zpracování následně pokračuje v naší práci, kde každý může udělat něco pro vítězství. My psychoterapeuti pomáháme uprchlíkům zde a online všem, kteří to na Ukrajině potřebují, včetně těch na frontě. Hluboké zpracování traumatu je podle našeho názoru možné v atmosféře podpory obětem násilí a odsouzení agresora na mezinárodní úrovni, na úrovni společnosti, komunity, rodiny i jednotlivce, jedná se o komplexní dílo mnoha lidí a týmů, což vyžaduje naše další studium.

Použitá literatura:

1. Fanon F. Wretched of the Earth Baltimore, 1973,
2. Volodymyr Odainyk Political Psychology 1996,
3. Etkind A.M. Eros nemožného: Historie psychoanalýzy v Rusku. - S. Pb.: Medusa, 1993.
4. Článek: Vliv posttraumatické stresové poruchy na rodičovství uprchlíků a duševní zdraví jejich dětí: kohortová studie. Richard A Bryant, Ben Edwards, Mark Creamer, Meaghan O'Donnell, David Forbes, Kim L Felmingham, Derrick Silove, Zachary Steel, Angela Nickerson, Alexander C McFarlane, Miranda Van Hooff, Dusan Hadzi-Pavlovic
5. Článek: HOME / ARCHIVY / VOL. 7 NE. 2 (2020): EAST/WEST: JOURNAL OF UKRAINIAN STUDIES (ISSN 2292-7956) /Psychologické důsledky hladomoru na Ukrajině. Viktoriia Gorbunova, Vitalii Klymchuk
6. Klicperová-Baker, Martina. Postkomunistický syndrom. Open Society Institute, 1999. Klicperová, Martina, et al. „Při hledání postkomunistického syndromu: Teoretický rámec a empirické hodnocení“ . Journal of Community & Applied Social Psychology, sv. 7, č. 1, 1997, str. 39-52. DOI: 10.1002/(SICI)1099-1298(199702)7:1<39::AID-CASP398>3.0.CO;2-1
7. Winnicott Donald (1960) - "Deformace ega ve smyslu pravého a nepravého já." In: Procesy zrání a facilitující prostředí. Hogarth Press, Londýn, 1965; P-140-152.
8. Václav Havel Moc bezmocných