



## Trauma a terapie (práce s traumatem)

- **Veškeré individuální konzultace a terapie, stejně jako skupinové workshopy a semináře probíhají v rámci specifického přístupu [SiT Systému](#)**

- **Co je trauma**

Je mnoho definic traumatu, ale v zásadě jde z pohledu psychoterapie o **proces, ve kterém je jedinec vystaven násilí, ohrožení života, fyzického či psychického zdraví, kdy selhaly obranné mechanismy a systém zpracování pocitů a vjemů v mozku a těle je natolik přetížen, že spouští filtrační a pudové automatické reakce módu přežití, včetně strukturálních změn v naší psyché, prostřednictvím vytěsnění (disociace) části naší psyché, naší identity, což se projeví ve všech dále uvedených oblastech.**

Traumatický zážitek aktivuje a ukládá se ve specifických částech našeho mozku, jakými jsou amygdala a hippocampus a po odpojení racionálních center se spouští přímá cesta, přes tzv. hadí-reptiloidní pudovou část mozku, k reakcím přežití (útěk, útok, zmrznutí).

*Můžeme rozlišit traumata:*

- **traumata během vlastního života**
- **prenatální a porodní traumata**
- **systemická traumata** (přenosy z rodinného systému)

*a nebo traumata:*

- **bodová traumata** (jednotlivé krátké události) - přepadení, úrazy, náhlé ztráty blízkých, svědectví násilných činů, narkózy, ztráty vědomí
- **dlouhodobá traumata** - těžké úseky života, dětství, trvalé násilí a bolest,
- **vývojová traumata** - traumata z nenasycení v jednotlivých vývojových etapách, nezpracovaná archetypální témata
- **separační traumata** - traumata spojená s nedokončenými či probíhajícími separačními procesy
- **esenciální traumata** - odpojení od našich zdrojových esencí vedoucí ke ztrátě vědomí KDO JSEM JÁ
- **traumata vložených virových vzorců** v myšlení a vnímání - zvláštní druh traumatu, většinou bodově vložených a dlouhodobě působících, sloužících ke kontrole a ovládnutí jedince i davu a udržování v iluzích a deficitních potřebách. Viry v myšlení nás mohou v určité chvíli chránit, strážit či kompenzovat trauma v zájmu našeho přežití, jindy mohou být slepě a nevědomě opakovány a nebo mohou být záměrně vkládány s důvodu kontroly a touhy po moci.

*Také můžeme rozlišovat traumata:*

traumata z přerušeno sblížení, traumata ze ztráty blízké osoby, traumata oddělení od matky, traumata násilných činů (prožitých či svědčených), traumata popřených kořenů, válečná traumata  
.....

## Co je potřeba

- **Pro úspěšnou práci s traumaty a trvalé změny (bez retraumatizací a bez toho, že by byly vykoupené přesunem problému do jiných oblastí života či fyzického těla nebo vytvořením nové iluze či jiné chyby), je zapotřebí pracovat s vědomím všech traumatických procesů a oblastí dopadu traumatu v systemickém pojetí celé traumatické struktury (vnitřní i vnější). Je rovněž zapotřebí respektovat určitou časovou posloupnost jednotlivých kroků a probíhající velmi individuální proces léčení a integrace, je zapotřebí se vyhnout prvkům násilí - postupům, strategiím a technikám, které by v danou chvíli byly retraumatizující, a to i přes to, jestliže se jich klient, v rámci svých retraumatizačních strategií, sám dožaduje.**

• **OBLASTI PŮSOBNÍ TRAUMAT A PRÁCE S NIMI JSOU:**

1. **OBLAST PAMĚTI A INFORMACÍ (INFORMACÍ O ZDROJOVÉ UDÁLOSTI).**
2. **OBLAST IDENTIT - INTEGRACE VLASTNÍCH VYTĚSNĚNÝCH ČÁSTÍ A DEZINTEGRACE PARAZITICKÝCH ČÁSTÍ**
3. **OBLAST TRAUMATICKÝCH STRATEGIÍ (OBRANY, PREVENCE, KOMPENZACE, RETRAUMATIZACE)**
4. **OBLAST VNÍMANÝCH ŽIVOTNÍCH HODNOT (PŘEZNAČENÍ, SPOJENÍ, VIRY V MYŠLENÍ, ILUZE)**
5. **OBLAST MOTIVACE, SKRYTÝCH ZISKŮ A EKOLOGIE VZTAHŮ V SYSTÉMU**
6. **OBLAST ZAPLETENÍ V SYSTEMICKÝCH VZTAZÍCH RODINNÉHO SYSTÉMU.**
7. **OBLAST ZDROJOVÝCH ESENCÍ (ESENCIE A DALŠÍ ZDROJE)**
8. **OBLAST ZADRŽENÝCH TRAUMATICKÝCH ENERGIÍ (EMOCE, TĚLO)**
9. **OBLAST SEPARAČNÍCH A VÝVOJOVÝCH FÁZÍ**
10. **OBLAST PROJEVŮ TRAUMATU V REALITĚ KLIENTA (KONKRÉTNÍ VNÍMÁNÍ A PROŽÍVÁNÍ ILUZE).**
11. **OBLAST UKOTVENÍ VNITŘNÍ STRUKTURY KLIENTA (VĚDOMÍ SAMA**

**SEBE, SVÝCH ČÁSTÍ, PROCESŮ A DĚJŮ, JAKO BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ ZMĚNY MÍSTO ILUZORNÍCH OPĚRNÝCH BODŮ A ZMATKŮ).**

**12. OBLAST UKOTVENÍ V NOVÉ REALITĚ (VNÍMÁNÍ A PROŽÍVÁNÍ V REALITĚ, NOVÉ MOŽNOSTI a dovednosti, VYTVÁŘENÍ REALITY A EMOČNÍ SVOBODA, SVOBODA MYŠLENÍ).**

V tomto systému oblastí působení traumat si tedy můžeme začít uvědomovat, **KDO to ve mně vlastně má problém, prožívá to či ono, jaká identita je v tu chvíli vládoucí, či která vytváří problém, jaké motivy a jaké strategie má, v jaké fázi a procesu se nachází, jak vnímá realitu a cítí své tělo**

.... Pokud totiž nemáme toto rozlišení, tak snadno i s nejlepším úmyslem, spouštíme proces retraumatizace a podporujeme nějakou kompenzační identitu nebo zbytečně bojujeme s obrannou identitou apod.

## **Přeznačené hodnoty a vnitřní identity**

**Stěžejní oblastí** pro úspěšnou komplexní práci, je **oblast přeznačených hodnot**. Od této oblasti se odvíjí naprosto vše v našem životě, odráží náš

**způsob vytváření reality nebo iluzorní reality (iluze, matrixu)**

. Abychom mohli úspěšně léčit/opravovat přeznačené hodnoty, musíme pochopitelně pracovat s

**vnitřními identitami**

(práce s nimi je zcela zásadní ), které toto přeznačení hodnot vytvořily, s

**jejich motivacemi**

a

**strategiemi**

a s jejich zapletením atd.. Práce s identitami je zásadní předpoklad pro integrační proces (vč. dezintegrace parazitických částí) a pro práci bez retraumatizací.

**Bez úspěšné práce s přeznačenými hodnotami můžeme totiž zpracovat třeba všechna stará a systemická traumata** v dalších oblastech, ale je **jen otázkou času, kdy vytvoříme traumata nová! Stále pak totiž zůstává kolem nás celé prostředí**

(ve kterém se dále pohybujeme)

**, které je stále jen vězením ve zmateném vnímání hodnot a vytvořených iluzích, a**

**o kterém však dotyčný ani neví**

**, přestože na něj stále retraumatizujícím způsobem působí.**

## Uvolňování traumatických energií z tělesných bloků a pancířů

- aby nedocházelo k retraumatizaci je pro tuto oblast velmi důležité:  
- Pracovat se zohledněním **typu traumatické strategie při vzniku traumatu**, tedy preferovat jiné a nové strategie.

- Pracovat **v celém systému těla a jeho dílčích částí**.  
- Pracovat se zohledněním **symetrické kompenzace v těle**.  
- Zohledňovat **řetězení traumat a jejich posloupnosti ukládání v těle**.  
- Pracovat se **zamrznutou resp. úlevovou traumatickou pozicí těla a sdělením, které nám takto předává** (pokud bychom bez toho začli tělo hned napravovat a cvičit, lámat a tlačit do teoreticky ideální polohy či násilím přinutit najít jinou úlevovou polohu, tak jen hrubě retraumatizujeme)

- Preferovat **nepřímou cestu k uvolnění** tělesných bloků a pancířů.  
- V případě **přímé práce** s oblastmi tělesných bloků a pancířů pak využít **primárně uvolnění přes neurolymfatické body, trigger pointy, tender pointy a reflexní body** (ideálně v [systému MFK](#))

)  
,  
a to **formou velmi individuálně zvoleného kontaktu (adekvátní tlak či masáž, dotek, komunikace s body, hlazení, prostor pro svobodné vyjádření či katarzi ...)** v určité **posloupnosti a řetězcích traumatického zapletení v částech těla**, nebo přes **systemickou práci s kraniosakrálním systémem -** [viz. CST](#)

- **Silovější**, avšak adekvátní **stimulaci**, jde uplatnit jen **ve fázi spojování s traumatickou událostí**, ale

rozhodně ne v dalších

### **fázích zpracování**

této události, kdy je naopak většinou zapotřebí použít tehdy deficitní strategie (přijetí, hlazení, dotek, slovo, zvuk, svobodný prostor pro jakýkoliv projev a vyjádření....). Je tedy zapotřebí rozlišovat určité fáze v celém procesu uvolňování zadržovaných traumatických energií.

### **Tyto fáze jsou**

:  
*spojení s událostí-spojení s vytěsněnými a zúčastněnými částmi-jejich svobodné vyjádření-ukončování nedokončených strategií-přijetí reality-uvolnění-nové strategie a nová realita.*

- Vést klienta k **uvolnění traumatické energie pod jeho vlastním vedením či spontánně, tedy vytvářet bezpečný prostor pro jeho jakýkoliv svobodný projev, jen s lehkou a bezpečnou stimulací bez násilných externích zásahů.** Tento princip je

základní i pro všechny další techniky na uvolnění traumatických bloků v těle.

- Práci s tělem propojit vždy s **detoxikací celého těla a zbavováním patogenních, parazitických organismů v našem těle**

, co by strážců traumatu a traumatických bloků v těle.

- - více o tomto bodě [zde](#) .

- **Silové uvolňovací techniky** (používané v některých terapeutických přístupech) sice mohou **uvolnit dávku zadržovaných energií, mohou**

nám i pomoci

**spojit se s vytěsněnými identitami,**

ale mohou rovněž

**vytvářet kompenzační traumata v jiné části těla,**

tedy přesunout energie a bloky do jiné části těla

**a hlavně nám fixují strategii životních kroků, posunů a změn na externí zásah vyšší silnější autority a na násilí, fixují v nás také traumatické spojení hodnoty "pomáhání" s násilím a tím vším podporují vytváření obranných a kompenzačních iluzí a retraumatizují naši dětskou zraněnou část**

a vytváří předpoklad pro šíření těchto traumatických strategií dál.

**Je zásadní rozdíl, jestli získáme první zkušenost, že už můžeme sami nechat proběhnout uvolnění zadržovaných traumatických energií a emocí ve vlastní režii**

(což kdysi nepřicházelo v úvahu)

**spontánním a svobodným projevem těla a nebo naopak jen pod externí direktivou, jen s omezeným pohybem a pod násilím.**

.

## Řetězení traumat

Neřešená traumata mají **v rámci nezrealizovaných obranných strategií, nenaplněných potřeb a vytěsněných částí ve snaze dokončit proces, kompenzovat, přivolat pomoc a pozornost, ukázat své zranění, dovolat se spravedlnosti či uvolnit zadržené energie,** zcela zásadní vliv na nevědomé vytváření reality kolem nás, takže dochází často k tendencím dostávat se do podobných situací a rozhodování v nich, nebo fyzických traumatických poloh, pocitů a stavů, jako u zdrojového traumatu, takže vznikají celé **řetězce na sebe navazujících traumatických zážitků**

. Tyto řetězce je důležité se snažit identifikovat a nejen ošetřit jednotlivá traumata, ale hledat také zdrojové trauma.

**Počátky těchto řetězců**

(pod přímým vlivem traumatického zapletení v rodinném systému) se často začínají fixovat v našem životě už v našem

**prenatálním období**

či při

porodu.

## Retraumatizace

**Retraumatizace** je takový děj, který spojuje znovu člověka se zdrojovou traumatickou událostí, s tehdejší konfrontací s násilím a bolestí, tehdejší bezmocí a nenaplněnými potřebami-obranami či způsoby tehdejších obranných a kompenzačních strategií, **a to bez vedení**

**k ukončení a změně těchto procesů**

nebo vede

**k popření-odsouzení vlastních vytěsněných-zavržených částí**

naší psyché nebo v nás

**potvrzuje spojení s vytěsněnými parazitickými částmi**

našich předků a

**potvrzuje přeznačené hodnoty a pomocné iluze bez impulsů k vnitřní integraci a vytváření nové vnitřní struktury jedince.**

Při **retraumatizaci** se aktivují v mozku oblasti, které nás spojují se vzpomínkami na traumatickou událost, prožitými emocemi a iracionálních pudových reakcí a obran v módu přežití. (amygdala, hippocampus,....)

Každá **retraumatizace upevňuje staré obranné či kompenzační strategie** (současně už destruktivní), **ukotv**

**uje iluzi**

a nevědomé procesy se zmatkem v naší identitě a často vede k další a další disociaci naší psyché a filtrování naší schopnosti svobodné emocionální akce a reakce stejně jako používání našich smyslů.

Stejně jako **obrana traumatizovaných vytěsněných částí a udržení náročných kompenzačních a preventivních strategií** tak každá **retraumatizace vyčerpává naše energetické zdroje a motivace** pro změnu.

*Retraumatizace může být :*

1. zcela nevědomá - způsobená **opakováním starých vzorců** jednání, myšlení a přesvědčení
2. zcela vědomá za účelem **získání kontroly a vlády** nad někým či určitou skupinou, národy ...
3. nevědomě přeznačená na vědomou vlastní pozitivní potřebu, v rámci vlastních nevědomých kompenzačních strategií či nedokončených obranných strategií, **v nevědomé naději na ukončení traumatického procesu**
4. nevědomě přeznačená na uvědomělou potřebu těch "nevědomých druhých" v rámci vlastních nevědomých kompenzačních strategií či nedokončených obranných strategií a **ztráty kontaktu se svými disociovanými částmi a potřeby s nimi zůstat v kontaktu alespoň zástupným způsobem,**
5. projevem nevědomé potřeby po **zpracování separačních a vývojových témat** a udržení iluze, že tento proces probíhá
6. náhodná - kdy se nějaký podnět, děj, pocit, čas, slovo atd. stane **spouštěčem původní či nezrealizované reakce spojené se zdrojovým traumatem** (tzv. Trigger) - tento jev byl popsán jako **post-traumatický stresový syndrom (PTSS, PTSD)** u bývalých vojáků.

*Přehled nejčastějších retraumatizačních nešvarů lektorů a terapeutů při individuální či skupinové práci:*

- lektor manipuluje-posouvá postavy zástupců podle svých představ či ideálních vzorů, jako s figurkami na šachovnici
- lektor vede k iluzornímu šťastnému konci (ideálnímu obrazu), který však neodpovídá realitě, ale deficitním nenasyceným přáním a v něm klienta nechá nebo ho do něj násilím vtlačí (často se slovy "a takto si to vem")
- lektor spojuje klienta se zdroji a místo pro posílení k vyřešení traumatu a konfrontaci s realitou, tak zneužije posílení zdrojem v rámci únikové-obranné strategie a odvrácení pozornosti



a vytváření iluzí,

- lektor fixuje dosažené změny a další životní kroky na iluzorní pozitivní představy (halucinace), které odpovídají víc jeho přáním, než realitě
  - lektor spojuje klienta přímo se zdrojovými ženskými či mužskými energiemi a principy v odpovídající linii (v jejich traumaty přeznačené a ovlivněné deficitní podobě) a prohlubuje tak zmatek ve vnímání mužského a ženského principu, deficitních pocitů s pocity sounáležitosti a síly,
  - lektor prosazuje násilím autoritu terapeuta-vedoucího, jako rodič na dítěti
  - lektor se snaží kontrolovat dění v celé skupině a nepracuje fenomenologicky (nevyužívá, ale potlačuje spontánně zjevované děje a témata - fenomény ve skupině či u klienta a nerespektuje tak autoritu systému skupiny a reálné potřeby systému klienta)
  - lektor nevnímá nebo zneužívá zástupné projekce ve vztahu klient-terapeut a klient-skupina
  - lektor nerespektuje systém klienta a jeho zrcadlený stav a snaží se ho hned kontrolovat, umlčovat, říkat jak má mluvit a co, jak mnoho atd
  - lektor se snaží držet určitého svého stylu práce (konstelování, terapie) a nerespektuje tak reálný systém klienta (např. vždy takové tiché, klidné, veselé, krátké, vážné, divoké, spořádané konstelace....). Stejně tak se klient retraumatizuje sám, pokud si podle stylu vybírá terapeuta.
  
  - lektor prosazuje násilím autoritu rodiče před klientem-dítětem, navíc bez toho, že by došlo k respektování jeho zraněné - zneužití části právě jeho rodičem
  - lektor retraumatizuje dětské traumatizované části klienta nakládáním a tlačáním do odpovědnosti, která těmto částem nepřísluší (nutí je chovat se dospěle a odpovědně) či zastrašováním možnými následky
  - lektor dopustí nereálné usmiřování a spojování "dítě-rodič" bez toho, že by první proběhlo oddělení, vymezení a byla uznána a přijata existence zraněného, zneužitého, bezmocného, podvedeného, ukřivděného či "nasraného" dítěte
  - lektor dopouští, aby probíhal mezi zástupci v konstelaci či v terapii retraumatizující proces
- ODPOUŠTĚNÍ**
- lektor vkládá novou postavu do děje v konstelaci a místo aby prvně konfrontoval, jak ji vnímá klient a okolní zástupci, tak podsouvá autoritativně svůj pohled
  - lektor vnucuje své interpretace a nerespektuje pocity a motivy účastníků, když se nehodí do jeho koncepce, případně takto nevhodného "vzurného" zástupce vymění s obviněním, že za to může jeho stav, problém, postoj a on s ním takto nemůže pracovat
  - lektor spojí (ukotví) svým přístupem a tlakem nové kroky a možné změny s násilím a vnějším autoritou - fixuje dosažené změny a další životní kroky na autoritativní či násilný stimul, zastrašení.
  - lektor nezohledňuje separační procesy v systému klienta a pozici klienta v nich, stejně jako prožitá traumata
  - lektor podpoří odmítání vytěsněných-zavržených částí psyché a negativních pocitů a úzkostné upínání na pozitivní pocity
  - lektor nerozlišuje parazitické a přeznačené části psyché klienta a potvrdí jeho identitu ve spojení s nimi, místo odhalení a dezintegrace a nalezení vlastní identity, tak přijde retraumatizace a iluze
  - lektor nepracuje s traumaty ve všech uvedených 12 oblastech a opustí klienta s pocitem, že dosažený krok je už dostatečný a není třeba se dál k tomu vracet

- lektor neukončuje staré neukončené obranné strategie nebo je naopak potvrdí pro další používání
- lektor se nechá vtáhnout do řešení zapletení v rodinném systému klienta, které nemá přímou souvislost s tématem klienta
- lektor se nechá vtáhnout do pomáhacích potřeb klienta vůči svým předkům v rámci řešení či napravování jejich vztahových zapletení, čištění minulosti
- lektor nerespektuje zakázku a motiv klienta
- lektor nehledá propojení vyjevených témat a procesů v realitě klienta
- lektor neověřuje realitu dosaženého vystupního obrazu-kroku u zástupců v konstelaci nebo při individuální konzultaci a tak může nechat klienta v iluzi
- lektor nevytváří, ale potlačuje racionální strukturu pro zpracování témat a procesů u klienta (často ve stylu - "nesnaž se tomu rozumět, nech to jen působit a ono se to samo nějak vytvoří" - otázkou pak ovšem je, co nového se vytvoří a kdo to vlastně tvoří a proč a kdo to teda tvoří život klienta. Tento přístup retraumatizuje dětské části a fixuje dětské postoje a vytváří prostor pro snadnou ovlivnitelnost a manipulaci.
- lektor-terapeut nezohledňuje vliv zadržovaných traumatických energií v těle nebo nepracuje s tělem ve struktuře uvedené v oddíle výše.

## Možnosti terapií

*Základní nosné metody:*

1. Konzultace v rámci přístupu [SiT Systému](#)
2. Konstelace traumat resp. systemické rodinné konstelace se zohledněním vlivů traumat
3. Samostatná práce a zvědomování v rámci položené struktury [SiT Systému](#) .

*Podpůrné metody:*

1. EMI
2. Systemické rodinné konstelace

3. **Narativní práce z pohledu traumatických procesů a systemického zapletení**
4. **Individuální konstelace traumatu**
5. **Strukturální individuální konstelace, Voice dialogue a NLP** (některé techniky)
6. **MFK - metoda**
7. **Fyzická a dechová cvičení a techniky na uvolnění zadržovaných traumatických energií v těle, katarzní techniky**
8. **CST - kraniosakrální terapie**
9. **Detoxikace - očista a harmonizace těla, zbavování patogenních a parazitických organismů** (co by "strážců traumatu" v těle).

*Pomocné metody (za předpokladu systemického přístupu):*

1. NLP a hypnoterapie
2. koučování
3. regresní techniky
4. Bachova květová terapie
5. Aura-soma
6. masáže a další terapie
7. Tachyon
8. mnoho jiných technik za předpokladu přístupu odpovídajícího struktury [SiT Systému](#)

Objednání - viz. [aktuální nabídka](#) a [kontakty](#) nebo [zde](#) (konzultace a terapie) nebo [zde](#) (psychoterapeutická a psychosomatická poradna MFK Centra Praha)