



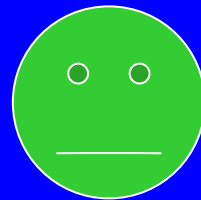
traumata ve vztazích

nové přístupy v konstelační práci

Praha 16. července 2010

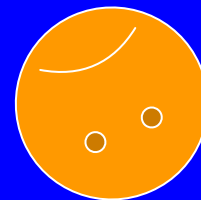
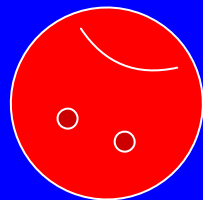
www.franz-ruppert.de

konstelace ženy (začátek)



muž

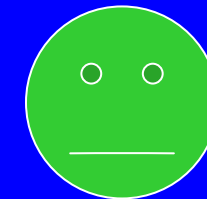
konstelační záměr
ženy : „proč mám
pocit, že mezi mnou a
jím je skleněná
stěna?“



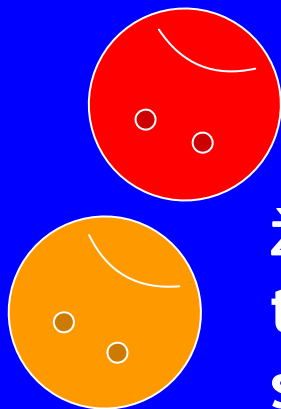
žena

konstelace ženy (konec)

muž: nemá s tím
vlastně nic
společného.



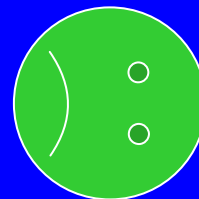
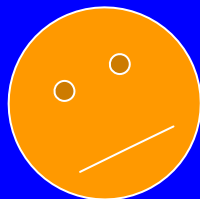
centrální pocit
záměru: strach před
tím, že bude bitý
zezadu



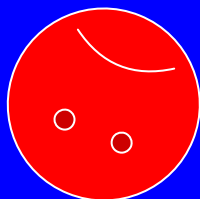
žena: obrací se ke své
traumatizované a
symbioticky zapletené části

konstelace muže (začátek)

žena



muž



konstelační záměr muže:
„Která moje vlastní část se
podílí na tom, že
partnerské soužití se ženou
je tak těžké?“

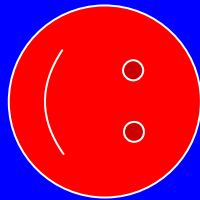
konstelace muže (konec)



žena: nemá s tím
vlastně nic společného

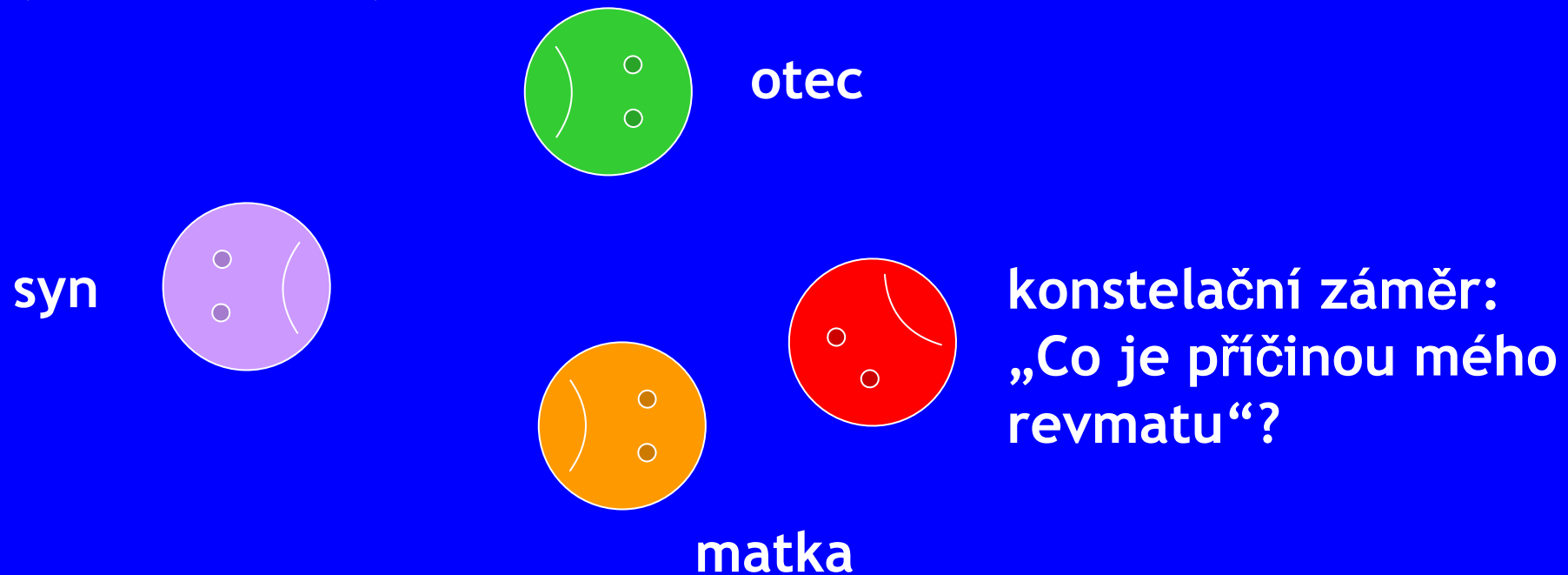


muž



centrální
výpověď mužova záměru:
„Jak se mohu stát
nezávislejším od vnějších
vlivů a najít větší přístup
ke svým jiným částem?“

konstelace syna (10 let) (začátek)

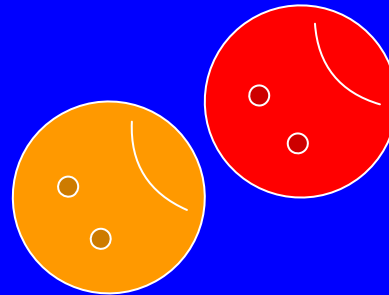


konstelace syna (konec)

otec



syn



matka

centrální pocit
záměru: jsem zoufalá
a k smrti smutná část
matky .

konstelace jsou

- zrcadlení duševních struktur člověka
- znázornění vztahové reality
- poukaz na pocity vazby
- odkrytí traumat
- zviditelnění zapletení
- terapeutická metoda
k poznání a změně duševních problémů
- ...

různé druhy konstelací

- konstelace pracovních vztahů
- rodinné konstelace
- konstelace traumatu
- konstelace záměru

Co je to “záměr”?

- to co by člověk chtěl poznat
- to co by člověk chtěl změnit
- to co člověk ještě nechce poznat, ale může
- to co člověk ještě nechce změnit, ale může
- rozdíl mezi tím co je a co by mělo být
- konflikt mezi zdravými částmi, traumatizovanými částmi a částmi přežití
- u klienta
- ...

Co je trauma?

- situace které mohou obsahovat: velké fyzikální síly, násilí, smrt, chybějící mezilidský kontakt
- reakce bezmoci a kolapsu na takové situace - a to jak jednotlivce tak i celé skupiny
- mnohočetnost krátko-, středně- a dlouhodobých následků při pokusu, přežít traumatickou zkušenost

klasická duševní traumata



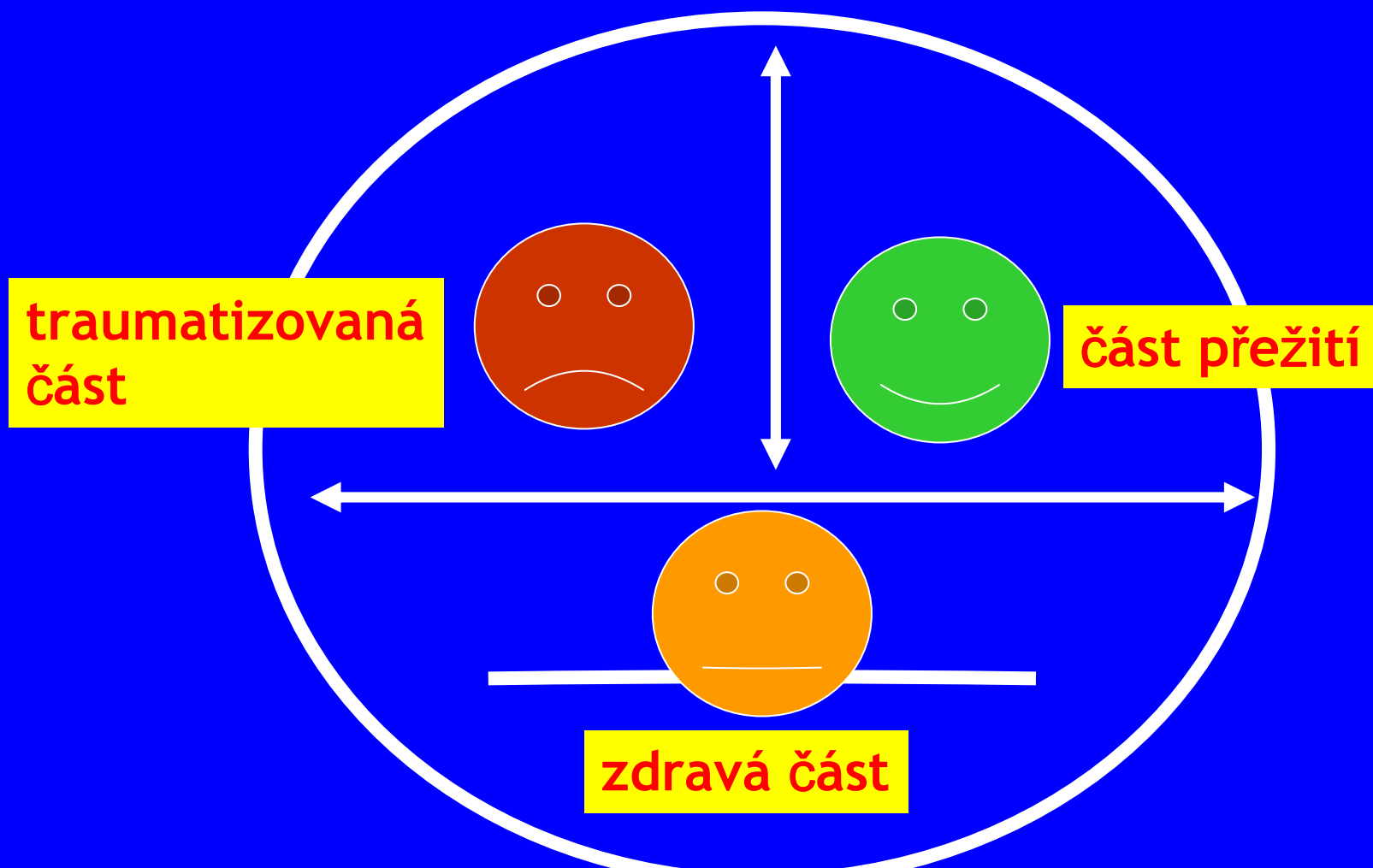
- **existenční trauma**
(např. těžká nehoda, přepadení)
- **trauma ze ztráty**
(např. rozchod, smrt blízkého člověka)



**Krizový
mechanismus
přežití u traumatu
spočívá ve
ztuhnutí,
zamrznutí,
disociaci a
rozštěpení
osobnosti.**

**tím je přežití
zajištěno.**

duševní rozštěpení po traumatickém zážitku



15.07.2010

(c) Prof. Dr. Franz Ruppert

obecné následky traumatu

- přepjatá bdělost
- a zvýšená rozrušenost
- vnucující se vzpomínky
- strach a panika
- poníženost
- vztek a agrese
- smutek
- pocity zoufalství



další obecné následky traumatu



- ztráta naděje, deprese
- ztráta citění
- ztráta vztahu k realitě
- a k vlastní osobě
- fyzická onemocnění
- prosazování strategií přežití ve vztazích

traumata jsou

- vázaná ve vztazích
- působí ve vztazích které jsou nosné pro vazby (tzn. rodiče versus děti)
- jsou především způsobena ve vztazích které jsou nosné pro vazby

„symbiotické trauma“

Dítě je bezbranné, bezmocné a neschopné vybudovat stabilní, jistý, podporu dávající emoční kontakt ke své matce nebo/a otci.

prazákladní symbiotické potřeby:

- být živen
- dostávat teplo
- tělesný kontakt
- oční kontakt
- porozumění
- podpora
- sounáležitost



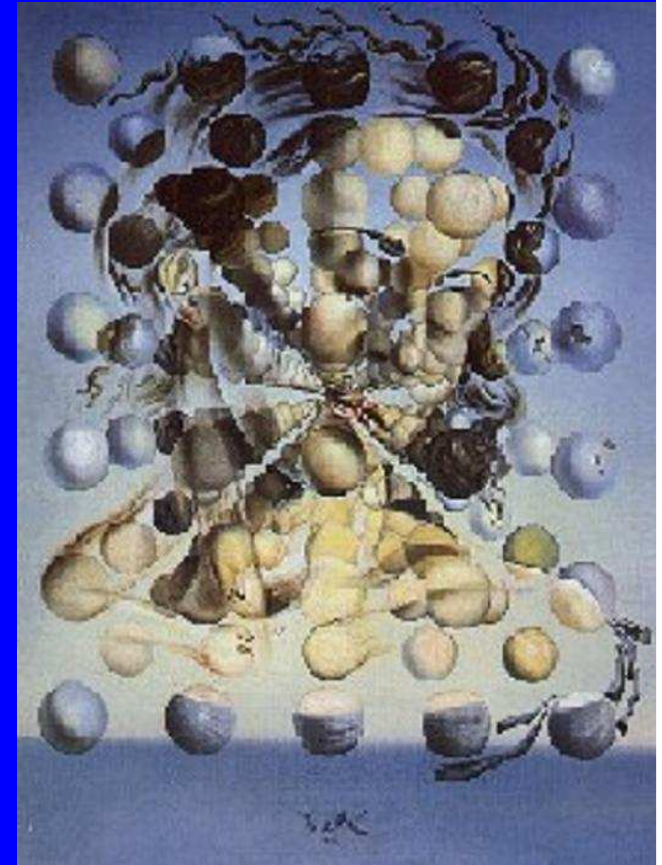
láska

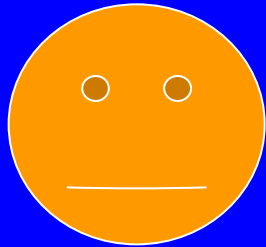
- ze strany dítěte vůči matce vždy existuje.
- ze strany matky vůči dítěti existuje jen tehdy, není - li matka traumatizována.

Hlavní příčinou chybějící lásky ze strany rodičů vůči dětem jsou traumatické zkušenosti rodičů.

trauma a rodičovská láska

- traumatické zkušenosti poškozují schopnost rodičů, milovat své děti,
- protože jejich mechanismy přežití znemožňují hlubší emoční kontakt.





zdravé duševní části dítěte se vyznačují

- vlastní životní silou
- vlastní životní vůlí
- zdravými prázákladními potřebami
- radostí z pohybu
- radostí ze hry
- radostí z učení se
- ...



znaky traumatizovaných částí u symbiotického traumatu

- pocit propastné opuštěnosti
- strach z umírání a smrti
- zadržovaná zloba a velký vztek
- potlačovaný smutek
- velká touha po lásce





znaky částí přežití při symbiotickém traumatu

- popírání a potlačování vlastních traumatických pocitů (“vlastně se nemám vůbec špatně.”)
- idealizace rodičů (“milá matka”, “skvělý otec ”, “vina je pouze na mé straně, rodiče za to nemohou”)
- identifikace se strategiemi přežití svých rodičů (“jsem nejoblíbenější dítě své matky/ slunce v životě svého otce!”)
- splynutí s traumatickými pocity svých rodičů

následky symbiotického traumatu

- těžkosti rozeznat vlastní pocity od cizích
- stála orientace podle druhých lidí
- symbiotická zapletení s druhými
- mnohačetné formy tělesného a duševního trápení



znaky symbiotických zapletení

- chybějící pocit vlastní hodnoty
- „připoutávání se“ k jiným lidem
- nerespektování hranic druhých
- zloba, nenávist a agrese ve vztazích
- neustálá starost o druhé a snaha je zachránit
- slepota vůči potřebám druhých
- iluzorní představy o lásce
- „šílená“ láska

Existenční trauma a trauma ze ztráty vedou k symbiotickému traumatu a dále mohou vést k:

- traumatu z narušeného systému vazeb, tzn. celý vztahový systém je poznamenán a zformován násilím, zneužíváním, vraždou, incestem, lží, zakrýváním - celým zoufalým bojem o vlastní přežití.



pět nejdůležitějších kroků v psychoterapii

- upuštění a vzdání se iluzí částí přežití
- vyproštění se ze symbioticky zapletených vztahů
- uznání traumát
- porozumění vlastním rozštěpením
- integrace odštěpených částí

v terapii je nutné následné rozlišení:

- vlastní odštěpené části **přijmout.**
- emoční stavy přejaté ze symbiotického zapletení se **opustit.**



15.07.2010

(c) Prof. Dr. Franz Ruppert

literatura autora:

- Franz Ruppert (2001). Berufliche Beziehungswelten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Franz Ruppert (2002). Verwirrte Seelen. München: Kösel Verlag.
- Franz Ruppert (2005). Trauma, Bindung und Familienstellen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Franz Ruppert (2007). Seelische Spaltung und innere Heilung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag
- Franz Ruppert (2008). Trauma a rodinné konstelace. Portál
- Franz Ruppert (2008). Trauma, Bonding & Family Constellations. Understanding and Healing Injuries of the Soul. Frome/UK: Green Balloon Publishing.
- Franz Ruppert (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- info: www.konstelace-traumatu.cz