

OSAMĚLOST JAKO ODPOVĚĎ NA
TRANSGENERAČNÍ ZÁTĚŽ:
RECENZE KNIH T. BAKÓ a K. ZANA

T. Bakó, K. Zana:

Transgenerational Trauma and
Therapy: The Transgenerational
Atmosphere

London, Routledge, Taylor and Francis 2020,
110 s.

T. Bakó, K. Zana:

Psychoanalysis, COVID and Mass
Trauma

London, Routledge, Taylor and Francis 2023,
218 s.

Obě knihy jsou sondou do **osamělosti** způsobenou vnějšími faktory. U první knihy (2020) jde o osamělost danou traumatem, u druhé knihy o osamělost vyvolanou izolací vlivem covidu (2023). Pocit odloučenosti od interpersonálního okolí totiž může být dán jednak tíživostí či vnímanou nemožností a neschopností sdílet své zážitky, jak je u prožití traumatu časté, tak nedobrovolným vržením do izolace, které bylo spojené s celosvětovou pandemií covid-19. Prožitky provázající osamělost jsou však totožné, jde například o smutek, úzkost, prázdnotu či pocity odcizení a opuštění. Autoři konkrétně popisují intrapsychický psychologický prostor narušený těmito pocity a zkušenostmi, které navíc jedinec nedokáže sdílet a jejichž důsledkem je právě osamělost. Téma osamělosti, hledání jejich zdrojů, souvislosti s duševním zdravím spolu se způsoby jejího zvládnání, např. terapií, je v dnešním světě vysoce aktuální¹, vždyť jen napříč Evropskou unií se podle aktuálních výzkumů většinu času cítí osaměle 13 % lidí, a více než 36 % se cítí osaměle občas (Berlingieri et al., 2023).

Termín „**atmosféra**“, který je použit v samotném názvu první knihy a jenž je rozpracováván v obou knihách, je zde používán v přeneseném smyslu. „Atmosféra“ je tak použita pro popsání odlišnosti traumatického prožívání světa/sebe jedincem, jejímž smyslem je mimo jiné vytvořit bezpečnější intrapsychický prostor. Atmosféra má nejen vertikální aspekt (ovlivňuje více generací v jedné rodině), ale také horizontální, kde vystupuje jako zkušenost

„**našeho**“ propojení se skupinou, která trauma prožila. Díky pocitu propojenosti tak atmosféra napříč generacemi rodiny či skupiny umožňuje prožít blízkost, intimitu i sdílet nezpracované traumatické prožitky, čímž se osamělost stává snesitelnější, může však způsobit také transgenerační přenos traumatických zkušeností.

Obě knihy vycházejí z maďarských realití, tudíž je vhodný krátký diskurz do historie ke zdrojům úvah o transgeneračním přenosu. Po holocaustu v Maďarsku trvalo až 40 let, než lidé začali otevřeně mluvit o svém utrpení. Sebeléčení poválečných židovských emigrantů začalo aktem opuštění rodné země a tím i společenského prostředí, které se ukázalo jako nepodporující poválečnou reintegraci (Ritter, 2015). Oproti těm, kteří z rodné země odešli, měli ti, kteří zůstali, v leccems náročnější podmínky. K těm druhým patřila hybatelka dialogu o holocaustu v Maďarsku, psychoanalytička Terez Virág (1930–2000). Na rozdíl od jiných maďarských kolegů a přeživších holocaust, jako byli Maria Torok a Nicolas Abraham, neemigrovala. Byla z těch, co v zemi zůstali a museli se podrobit vnučené nelegálnosti psychoanalýzy v poválečném Maďarsku. Psychoanalytici tehdy odešli do vnitřní emigrace a podobně jako v Československu pokračovali bez oficiálního souhlasu. Terez Virág se od počátku osmdesátých let věnovala studiu transgeneračního traumatu holocaustu.² V roce 1993 založila v Budapešti kliniku pro léčbu přeživších holocaust. Popsala příznaky syndromu přežití a doporučila vhodné psychotherapeutické přístupy. Terez Virág byla v Maďarsku první psycholožkou, která promluvila o psychoterapii přeživších holocaust a jejich potomků, a to v podmínkách společnosti, která nebyla připravena informacím o holocaustu naslouchat. Potomci přeživších sociální trauma podle Virág projevují: 1. nevědomé ztotožnění se s úzkostí rodinných příslušníků v dalších generacích, přestože příběhy o utrpení nebyly přeživšími prezentovány; 2. jejich vědomě prožívaná úzkost není v jejich mysli spojena s etnickým nebo kulturním původem a 3. výrazné obavy se spojují s odloučením. Léčbu chápala jako interpretaci pacientova nevědomého chování, zvědomování a sdělování skrytého emočního napětí a pochopení vztahu mezi pravými symptomy a indukovaným traumatem (Ritter, 2015). V roce

¹ Tato práce je výsledkem badatelské činnosti podporované Grantovou agenturou České republiky, reg. č. 24-10889S.

² Terez Virág byla jedna ze 43 žen – psychoanalytiček s maďarským původem, viz https://www.psychoanalytikerinnen.de/hungary_biographies.html#Vira

2000 publikovala Terez Virág v angličtině knihu *Children of Social Trauma*, ve které popisuje i práci se čtvrtou generací po holocaustu³.

Autoři recenzovaných knih, **Tihamér Bakó** i **Katalin Zana** jsou členy maďarské psychoanalytické společnosti (Hungarian Psychoanalytical Society). Oba pracují v soukromé praxi. Navažují na tradici slavných maďarských židovských autorů, jako byli Sándor Ferenczi (1873–1933), Mihály Balint (1896–1970), který před nacisty odešel z Maďarska do Anglie, Maria Torok (1925–1998), která v roce 1947 z Maďarska emigrovala do Francie, a Nicolas Abraham (1919–1970), který do Francie emigroval již v roce 1938. Především poslední dva autoři přispěli k poznání transgeneračního traumatu (knih *The Shell and the Kernel* a jiné publikace). Kromě těchto jmenovaných se Tihamér Bakó a Katalin Zana odvolávají na práce dalších – především Haydée Faimbergové, Jefreyho Pragera a Vamika D. Volkana.

Trauma podle autorů narušuje jádrové Já (core Self), které zajišťuje pocit stálosti, což umožňuje schopnost předvídat. Jádrové Já přirovnávají ke kýlu lodi, který v bouři zajišťuje její stabilitu. Loď symbolizuje osobnost. Pro osobnostní stabilitu a vývoj zdravé osobnosti je zapotřebí vhodné, bezpečné prostředí (milieu). Loď (osobnost) je závislá na prostředí, ve kterém se pohybuje, které je jak stabilní, tak progresivně flexibilní.

Zda bude událost traumatizující, závisí na stupni vývoje osobnosti (zda má jedinec vnitřní zdroje k vypořádání se s událostí), jaký byl psychický stav v době (traumatické) události, jak citlivá daná situace pro jedince je, zda existuje vnější mezilidský vztah, který je nápomocný při zpracování traumatu, a jaký je vztah ke spiritualitě, transcendentu a náboženství. Zdravé zvládnutí traumatu představuje schopnost kontaktu se sebou i s vnějším světem v průběhu traumatické situace, kde důsledkem je, že nedochází k disintegraci jádrového Já, pocit základní důvěry ve svět zůstává neoslaben, během truchlení se osobnost s událostí vyrovnává a internalizuje ji.

K traumatické reakci dochází, pokud jedinec není schopen nastolit vnitřní rovnováhu s použitím dříve využívaných vyrovnávacích postupů, pokud se stane v důsledku situace přecitlivělým, když dochází k disintegraci, která se stává trvalou. Jejím vlivem je paměť fragmentována, situace nemusí být jedincem identifikována, vzniká neurčitost v čase a místě. Jedinec se cítí ztracen, může si přát sebedestrukci jako způsob ukončení vnitřního napětí. Důsledkem jsou

fenomény jako sebepoškozování, psychotické prožitky a splitting (kategorizace na dobré vs. špatné). Rizikovým faktorem toho, aby se trauma stalo transgeneračním, jsou: 1. nesdělitelnost provázená mlčením, 2. absence druhých sdílejších podobných osud, 3. absence bezpečného prostředí, 4. chybějící vyprávění, které by událost uvedlo do kontextu, a 5. narušení procesu truchlení mechanismy jako je splitting.

Autoři podtrhují význam zrcadlení (mirroring), a to nejen na úrovni vztahu matka – dítě, ale i ve vztahu jedinec – společnost. Pro zpracování traumatu jedinec potřebuje, aby společnost trauma zrcadlila. Při absenci zrcadlení, nebo pokud se společnost chová jako pachatel, je zpracování traumatu nemožné. Jako nehlubší úroveň transgenerační traumatizace označují sociální procesy, které ovlivňují celá společenství. Těmi jsou světové války nebo jiné sociální procesy ovlivňující celé země nebo i kontinenty.

Autoři popisují traumatické zkušenosti jako vnitřní utváření jakéhosi imaginárního depozitu, skříňky, podobného konceptu jako pojem krypta Abrahama a Torokové, ve kterém se ukládá traumatická zkušenost a pocity vztahující se k neštěstí a ztrátě. Taková skříňka v části naší osobnosti obsahuje jakoby zmrzlé, nediferencované, neintegrované, nezpracované vzpomínky traumatického obsahu, vzpomínky, které nemohly projít procesem truchlení. V paměti jedince se pak stírá minulost, přítomnost a budoucnost se vkrádají se „zábleskovitě zážitky“⁴, nezpracované vzpomínky na traumatickou událost jako dopady otřeseného Já. Zábleskovité zážitky jsou intenzivní a destruktivní, vystupují jako nepřátelské, nejsou součástí integrálního Já, a rychle se opět „stáhnou“. Podobně nepřátelská může být transgenerační atmosféra, která bývá obranným mechanismem (obrana Já proti desintegraci), provázená až psychotickými příznaky (splitting). Transgenerační atmosféra je pro přeživšího také prostředím, ve kterém je možné bezpečně žít. Zároveň může být transgenerační atmosféra retraumatizující a být způsobem, formou, jak přenášet trauma do dalších generací. V případech extrémních sociálních traumat dochází ke stírání rozdílů mezi generacemi a ke ztrátě identity. Autoři připomínají přínos maďarského psychoanalytika Leopolda Szondiho, který psal v souvislosti s osudy potomků o „rodinném nevědomí“.

U transgeneračního traumatu dochází podle autorů k paradoxu, ve kterém první i následující generace sdílejí prožitek, který je jejich vlastní, ale zároveň i všech a nikoho. Zatímco u rodinných traumat je větší pravděpodobnost oslabování traumatu z generace na generaci, u sociálních traumat tomu tak nebývá, spíše naopak,

⁴ v angl. flash experiences

³ Askew-Walinda, M.: Recenze knihy: Virág, T. (2000). *Children of Social Trauma*. Jessica Kingsley Publishers. In *International Journal of Psychotherapy* 6(2), 2001.

transgenerační atmosféra se může upevňovat, pokud širší společnost není schopna historické trauma přijmout („kontejnovat“), protože téma odmítá, nezradí je, místo toho nabízí např. negativní postoj k oběti, marginalizuje ji, nemluví o události. Pak dochází u traumatizovaného k potvrzení pocitu negativní role vnějšího světa a přenos traumatu pokračuje po další generace.

Autoři vycházejí z příkladu Maďarska, u kterého vnímají od roku 1945 nezpracování obou velkých sociálních traumat – holocaustu a komunismu. V Maďarsku, kde bylo v roce 1941 725 007 Židů a asi 100 000 židovských konvertitů (Braham, 2004), zbyl po válce zlomek původního počtu. Bakó a Zana upozorňují, že nevznikl opravdový společenský dialog, který by vzal v úvahu potřebu všech skupin (obětí, viníků a přihlížejících). Efektivní vyhlazení maďarských Židů nebylo na celospolečenské úrovni reflektováno. Symbolicky lze říct, že maďarští Židé měli dvě „závaží“ – jedno způsobené holocaustem a druhé způsobené komunismem. Po změnách v roce 1989 přibyl antisemitismus, který způsobil dlouhodobé mlčení židovské komunity o holocaustu. Ještě méně je prozkoumán vliv onoho dvojího závaží na maďarskou většinovou (nežidovskou) populaci a autoři upozorňují na problematiku potomků viníků, i když existují svědectví viníků i obětí. Autoři upozorňují na paradox, že ačkoliv od 80. let bylo o dopadu holocaustu v Maďarsku a vlivu na potomky mnohé napsáno, na rozdíl od Německa nedošlo k celospolečenské debatě, naopak spíše k posílení nevyčtené tísne. Nedošlo k diskusi ohledně participace maďarského obyvatelstva na holocaustu, ani o roli Židů a jejich potomků, kteří holocaust přežili, v komunistickém systému. Mezi Židy a většinovou populací je převážně nevyčtená a převážně nevědomá propast, nepřemostitelná, protože neviditelná. Vlivem tabu a mlčení nebyl příběh holocaustu verbálně přenášen, což bránilo dialogu a usměrnění napětí. Nezpracované sociální trauma je hibernovaná časovaná bomba, která se může aktivovat zážitky, jako je covid, sociálně ekonomická či migrační krize. Jak autoři uzavírají, „s nedostatkem upřímného dialogu může paralelní transgenerační atmosféra přetrvávat dekády, dokonce staletí“. Skupinová percepce druhých skupin je zjednodušená vlivem dynamiky vlníka/pronásledovaného.

Cílem psychoterapie je „prostřednictvím obnovení kontinuity vytvořit propojení se světem před traumatem, snížit izolovanost, osamělost, ohraničenost, posílit Já v kompletnosti, kontinuitě“. V terapii autoři zdůrazňují monitorování možností pacienta, co je tento schopen zvládnout, unést. Práce s transgeneračním přenosem vyžaduje odlišnou techniku od klasického analytického přístupu, např. přímější interpretaci

projikovaných obsahů a otevřenou identifikaci dědictví transgenerační atmosféry. Terapeut prezentuje odlišnou transgenerační atmosféru, fungující a zvládající prostředí (milieu), jehož součástí je osobní a profesionální identita. Na konkrétních příkladech, včetně covidu, ukazují autoři postup terapie.

V psychoanalytické psychoterapii je pochopitelně důraz kladen také na rozbor pocitů terapeuta. Transgenerační atmosféra vytváří podle autorů speciální kvazipsychotický svět, jehož částí je sdílená minulost a přítomnost, realita a fantazie, vnitřní a vnější svět, rozdělený na „já“ a „oni“. Terapeut může být do této atmosféry vtažen, aniž by si to zcela uvědomil, je obtížné interpretovat přenos a protipřenos, a problém přinesený pacientem nemusí být vztažen k intenzitě a pocitům. Autoři si všímají ovlivnění terapeuta, který může mít sny s transgenerační problematikou, vnucující se pocity, strachy, úzkosti, neopodstatněné tělesné reakce. Psychoterapeutický přístup popisovaný autory je pevně zakotven v psychoanalytické psychoterapii, ale zároveň jsou si vědomi jiných forem přenosu, epigenetického spolu s genetickým/biologickým.

Podle autorů rozšiřuje koncept transgenerační atmosféry terapeutickou metodologii. Nový teoretický přístup pomáhá odlišně interpretovat negativní reakce, které by jinak byly tradičněji interpretovány jako odpor. Tyto dostávají nový význam a jsou začleněny do terapeutického procesu. Jako nejvýznamnější odchylku autoři vnímají zaměření se na cizí, zděděné prožitky⁵, které se snaží zvědomit, integrovat, a zaměřují se na skupinové procesy a sociální kontext. Díky tomu je možné, aby generace pomalu opětovně získaly prostor k žití podle svých vlastních potřeb a budovaly si vlastní identitu.

Tihamér Bakó i Katalin Zana se tématu transgeneračního přenosu traumatu věnují dlouhodobě a zaměřují se tím na téma významné pro celospolečenskou diskusi. Také jejich časopisecké práce se vztahují k tématu transgeneračního přenosu (Bakó & Zana, 2018, 2023a, b, c). Obě recenzované knihy vyšly v nakladatelství, které lze považovat za renomované (Routledge, Taylor & Francis Group). Autoři se v českých poměrech dobře doplňují se snahou Heleny Klímové a spolupracovníků z Rafael institutu a Spolku Irene a s publikacemi, které se věnují podobné problematice v českém prostředí, např. knihy *Online terapie* či trilogie *Sociální nevědomí u osob, skupin a společností* (editory jsou Earl Hopper a Haim Weinberg). Zdá se, že odborná literatura je v českém kontextu vhodně doplňována mnoha domácími autorskými počí-

⁵ V originále „alien, inherited experiences“ (Bakó & Zana, 2020, s. 87)

ny i překlady (aktuálně např. Hotel Atlantic Barbory Šťastné; Hrst hlíny Brama Pressera; Kočičí životy Edy Kriseové).

Za přínos knih považujeme možnost nahlédnutí do kuchyně psychoanalytické práce s četnými příklady. Jedná se o stručně a hutně napsané knihy na palčivé téma, ve kterých snad není zbytečná věta navíc.

LITERATURA

- Bakó, T., & Zana, K. (2018). The vehicle of transgenerational trauma: The transgenerational atmosphere. *American Imago*, 75(2), 271-285.
- Bakó, T., & Zana, K. (2023a). Dreaming together: Reply to George Bermúdez and Veronica Csillag. *Psychoanalytic Dialogues*, 33(3), 344-350. <https://doi.org/10.1080/10481885.2023.2203654>
- Bakó, T., & Zana, K. (2023b). The reality of trauma; the trauma of reality. *Psychoanalytic Dialogues*, 33(3), 302-319. <https://doi.org/10.1080/10481885.2023.2195449>
- Bakó, T., & Zana, K. (2023c). Dreaming together: Reply to George Bermúdez and Veronica Csillag. *Psychoanalytic Dialogues*, 33(3),

344-350. <https://doi.org/10.1080/10481885.2023.2203654>

- Berlingieri, F., Colagrossi, M. & Mauri, C. (2023). *Loneliness and social connectedness: insights from a new EU-wide survey*. European Commission. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC133351>
- Braham, R. L. (2004). Rescue operations in Hungary: Myths and realities. *East European Quarterly*, 38(2), 173-203.
- Ritter, A. (2015). Theories of trauma transmission after Ferenczi: The unique contribution of Hungarian psychoanalysis. *Canadian Journal of Psychoanalysis / Revue Canadienne de Psychanalyse*, 23(1), 42-56.
- Virág, T. (1984). Children of the Holocaust - and their children. Working through parent trauma in the psychotherapeutic process. *Dynamic Psychotherapy* 2(1), 47-60.
- Weinberg, H., & Rolnick, A. (Ed.) (2020). *Online terapie—Teorie a praxe*. Irene, z. s.

Marek Preiss, Nikola Doubková,
Radek Heissler

Národní ústav duševního zdraví, Klecany