

LÉČBA TRAUMATU

Peter A. Levine, Ph.D.

LÉČBA TRAUMATU

Program probuzení
moudrosti těla

Přeložil Kamil Pinta



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Levine, Peter A.

[Healing trauma. Česky]

Léčba traumatu : program probuzení moudrosti těla / Peter A. Levine ; z anglického originálu Healing trauma: A pioneering program for restoring the wisdom of your body ... přeložil Kamil Pinta. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018. -- 82 stran

ISBN 978-80-7500-404-8

159.974 * 616-001 * 615.8-022.214 * 615.851 * 613.86:616 * (0.062)

- psychická traumata
- poranění
- autoterapie
- psychoterapie
- psychosomatika
- populárně-naučné publikace

159.9 - Psychologie [17]

Peter A. Levine

Léčba traumatu

Healing Trauma

Copyright © 2005, 2008 Peter A. Levine, Ph.D.

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Translation © Kamil Pinta, 2018

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-404-8

LÉKAŘSKÉ UPOZORNĚNÍ

Lidé postižení traumatem si zaslouží odpovídající péči. Cviky popsané v této knize nejsou formou psychoterapie, ani ji nemohou nahradit. Trpíte-li příznaky traumatu, neváhejte se obrátit na kvalifikovaného odborníka. Pokud se rozhodnete provádět tato cvičení sami a budete mít pocit, že vaše fyzické nebo psychické reakce na ně jsou příliš intenzivní a nekontrolované, měli byste vyhledat odbornou pomoc. Seznam terapeutů vyškolených v této metodě traumaterapie najdete na stránkách ***traumabealing.com***.

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

Poděkování	ix
ÚVOD Ve stopách tygra	xi
KAPITOLA PRVNÍ Co je trauma?	1
KAPITOLA DRUHÁ Příčiny a příznaky traumatu	5
KAPITOLA TŘETÍ Vliv traumatu na tělo	19
KAPITOLA ČTVRTÁ Dvanáctifázový program léčby traumatu	27
KAPITOLA PÁTÁ Sexuální trauma: léčba posvátného zranění	59
KAPITOLA ŠESTÁ Spiritualita a trauma: cesta k probuzení	67
Užitečné rady a postupy pro prevenci traumatu	71
Doplňující zdroje	79
O autorovi	81

PODĚKOVÁNÍ

TĚM MNOHA LIDEM, s nimiž jsem pracoval, chci poděkovat za jejich odvalu a za to, že mi dovolili kráčet po jejich boku. Zvlášť velký dík patří všem dětem a nemluvnatům, jejichž úžasná nevinnost a nespoutaný duch mě nesmírně obohatily. Svou „dětskou hrou“ mi osvětlily moudrost, díky níž se organismus hojí a sceluje.

Svým rodičům, Morrisovi a Helen, děkuji za dar života, v němž mohu uskutečňovat svou práci, a za neutuchající, plnou a bezvýhradnou podporu na obou stranách fyzické roviny. Puncerovi, dingovi, jenž mě uvedl do zvířecího světa, byl mi věrným společníkem a po sedmnácti letech života s radostí prohnal svého posledního zajíce: díky, žes mi ukázal čirou rozkoš tělesné existence.

Děkuji mnoha svým neuvěřitelně nadaným žákům a kolegům za jejich podporu i kritiku a zvláště děkuji všem zaníceným učitelům somatického prožívání (Somatic Experiencing®) za to, že prezentují mé dílo ve světě. Mimořádný dík patří mé drahé přítelkyni Maggie Klineové za šlechetnou pomoc a podporu nejen při tomto

projektu. Velice si vážím také pomoci Maureen Harringtonové. Děkuji rovněž Mitchellovi Cluteovi z nakladatelství Sounds True za krásnou výpravu knihy a Alici Feinsteinové a dalším lidem z produkčního týmu nakladatelství za jejich tvořivost a profesionalitu. A konečně děkuji Tami Simonové za její vizi a neúnavnou pomoc při šíření těchto myšlenek a metod.

Na závěr děkuji svému osudu, údělu, synchronicitě nebo jen čirému štěstí a náhodě za to, že mě v osobním i pracovním životě vedly tak neobyčejnou cestou, na níž jsem po mnoho let mohl sdílet hluboké a obohacující zkušenosti s řadou svých klientů, žáků a kolegů.

– PETER A. LEVINE, Ph.D.

*Když vydáte to,
co máte v sobě,
bude to vaší spásou.
Když nevydáte to,
co máte v sobě,
bude to vaší zkázou.*

– GNOSTICKÁ EVANGELIA

ÚVOD | *Ve stopách tygra*

POSLEDNÍCH PĚTATŘICET LET se věnuji výzkumu stresu a traumata a pomáhám lidem s léčbou jejich následků. Mnozí se mě ptají, jak se mohu zabývat něčím tak morbidním, a nevyhořet nebo nepropadnout depresi. Odpovídám jim, že být svědkem transformací, k nimž lidé dospívají, když překonají svá traumata, je pro mě dostatečně povzbuzující a povznášející zkušenost. Proč tomu tak je?

Dovolte, abych na úvod řekl něco málo o sobě. Na počátku své kariéry jsem působil jako vědec v radikálním prostředí kalifornské Berkeley poloviny 60. let. Při studiu vlivu kumulovaného stresu na nervovou soustavu jsem nabyl dojmu, že většina organismů má vrozenou schopnost vzpamatovat se z ohrožujících a stresujících zážitků. O existenci psychických traumata jsem v té době ještě neměl ponětí – tento termín byl ve své moderní podobě definován až o patnáct let později. Experimentoval jsem

s různými metodami redukce stresu založenými na tehdy „nové“ myšlence propojení těla a mysli.

V této rané fázi mého výzkumu mě potkala mimořádná událost, jež dala mé práci jednou provždy jiný směr. Jeden psychiatr obeznámený s mými pokusy mě požádal, abych vyšetřil pacientku, která trpěla množstvím „psychosomatických“ příznaků včetně migrén, premenstruačního syndromu, chronických bolestí a únavy a vážných panických atak. Kolega soudil, že by jí mohlo prospět, kdyby se naučila nějakou techniku fyzické relaxace.

Pacientka (říkejme jí „Nancy“) se uvolnila téměř okamžitě po zahájení sezení. Vzápětí však zcela nečekaně propadla panice. V šoku a bezradnosti mi prolétla hlavou představa tygra, který se chystá zaútočit. Bylo to jako sen a v tu chvíli jsem nechápal, kde se ve mně ta vidina vzala.

„Nancy, útočí na vás tygr!“ vyhrkl jsem bez rozmyslu. *„Utečte tamhle k těm skalám! Utíkejte jako o život!“* K mému údivu se Nancy začala chvět a třást po celém těle. Tváře jí zrudly a polil ji pot. Po pár minutách se několikrát zhluboka nadechla a vydechla. Tyto reakce, které děsily ji i mě, se opakovaly téměř hodinu. Na konci sezení zaplavil Nancy hluboký klid a řekla, že má pocit, „jako by ji nadnášely vlny hřejivého mravenčení“.

Jak později líčila, někdy během té hodiny jí v mysli vyvstal obraz jí samotné ve věku čtyř let, když ji lékaři kvůli odstranění krčních mandlí připoutali ke stolu a uspali anestetikem. Při sezení se mnou si vybavila a znovu zpřítomnila hrůzu z udušení, kterou tenkrát zažívala. Jako dítě se cítila ochromená a bezmocná. Po jednom sezení se mnou nicméně řada vysilujících příznaků, jimiž trpěla, výrazně ustoupila a ona mohla zase začít vést normální život.

Zkušenost s Nancy změnila život i mně. Otevřela mi nové cesty ve výzkumu stresu a traumatu a přivedla mě k hlubšímu pochopení

vlivu traumatu na tělo a ke zcela novému přístupu k léčbě „ozvěn“ traumatu ve všech jejich negativních a destruktivních podobách.

Nerozřešené trauma může mít zdrcující následky. Může formovat naše návyky a pohled na život, vést k špatnému rozhodování a vzniku závislostí. Může vyvolávat fyzickou bolest, různá onemocnění a další příznaky. A může podněcovat nejrůznější formy sebedestruktivního chování. Pro nikoho z nás ale nemusí být doživotním trestem.

Na základě mnohaletého výzkumu a klinické práce jsem vyvinul přístup, který prostřednictvím tělesných i duševních cvičení zbavuje tělo a mysl devastujících následků traumatu. A za posledních třicet let jsem zažil tisíce případů, kdy se klient díky této metodě zotavil z traumatické události a změnil svůj život.

Tou metodou je Dvanáctifázový program léčby traumatu, který vám představím na následujících stránkách. Ozdravný proces začíná už prvním dnem tohoto programu a v následujících týdnech a měsících byste měli cítit, že se postupně zotavujete, že vaše tělo a mysl shazují břemeno dlouhodobých důsledků traumatizace.

Než si ale popíšeme samotný program, měli byste nejprve získat bližší představu tom, co je trauma, jak přesně se vrývá do těla a proč vyvolává tak široké spektrum příznaků. V prvních kapitolách proto podám stručný přehled všeho, co potřebujete vědět, abyste pochopili, jak a proč tento program funguje.

Nezačínajte s cvičením, dokud si nepřečtete všechno, co v této knize předchází samotnému návodu. Čím lépe budete rozumět traumatu a jeho možným dopadům, tím spíše bude mít cvičení pozitivní vliv na vaše nerozřešené trauma.

O výzkumu a fyziologii traumatu se mnohem podrobněji rozepisují v knize *Probouzení tygra: léčení traumatu* (Maitrea, 2011). Chcete-li se dozvědět více z teorie a pochopit do větší hloubky

vědecká východiska tohoto programu, odpovědi najdete právě tam. *Probouzení tygra* obsahuje také řadu inspirujících příběhů lidí, kteří se úspěšně zbavili traumatu z minulosti. Mohu vás však ujistit, že v *Léčbě traumatu* najdete vše, co potřebujete k tomu, aby vám byl Dvanáctifázový program léčby traumatu k užitku.

JEŠTĚ JEDNA POZNÁMKA, NEŽ ZAČNEME

Prakticky ve všech duchovních tradicích se utrpení považuje za bránu k probuzení. V západní kultuře je toho příkladem biblický příběh Jób nebo „temná noc duše“, jak o ní psali středověcí mystikové. Možná nejjasnější popis transformativní síly utrpení však najdeme ve Čtyřech vznešených pravdách buddhismu. Utrpení a trauma nejsou totéž a Buddhův vhled do podstaty utrpení nám může posloužit jako velmi dobré zrcadlo při zkoumání vlivu traumatu na náš život a při obnově pocitu celistvosti.

První pravdou, kterou Buddha kázal svým učedníkům, je, že utrpení je součástí lidského údělu. Dokud se odmítáme konfrontovat s bolestnými zkušenostmi, nemůžeme se z nich zotavit. Svým vzdorem naopak jen prohlubujeme a prodlužujeme *zbytečné* utrpení.

Druhá vznešená pravda říká, že je třeba odhalovat *příčiny* utrpení. Musíme se učit odvážně a jasným zrakem nahlížet pod povrch svého strádání. Mnoho z nás je v skrytu duše přesvědčeno, že veškeré naše utrpení je důsledkem předešlých zkušeností. Ale ať už je původní příčinou traumatizace cokoli, hlubší pravdou je, že za naše utrpení může spíše způsob, jakým se stavíme k *současným* následkům těchto událostí.

Třetí vznešená pravda hlásá, že utrpení je možné transformovat a ukončit. Pro ty z nás, kteří nějakým traumatem trpí, to může znít jako zbožné přání, ale je to skutečně tak: z traumatu se můžeme

uzdravit a z vlastní zkušenosti s mými klienty vím, že toto zotavení je naprosto přirozený proces.

Čtvrtá vznešená pravda konstatuje, že poté, co rozpoznáme příčinu své strážně, musíme najít tu pravou cestu k jejímu ukončení. Věřím, že cvičení podle Dvanáctifázového programu léčby traumatu může být takovou cestou – cestou, která vás vyvede z utrpení a naučí vás znovu prožívat malé zázraky všedního dne.

KAPITOLA PRVNÍ | *Co je trauma?*

TRAUMA JE NEJVÍCE PŘEHLÍŽENOU, ignorovanou, popíranou, nepochopenou a neřešenou příčinou lidského utrpení. Když hovořím o *traumatu*, mám na mysli často velmi nepříjemné příznaky, jimiž lidé trpí po zkušenosti, kterou *vnímají* jako zahlcující nebo život ohrožující. V poslední době se *trauma* stalo módním slovem, jímž někteří označují každodenní stres, jako například ve větě „Dneska jsem měla v práci jedno trauma za druhým.“ Toto užití je velmi zavádějící. Všechny traumatické události jsou stresující, ne všechny stresující události ale způsobují trauma.

TRAUMA JE INDIVIDUÁLNÍ

Na světě neexistují dva lidé, kteří by měli stejné trauma. Co má na jednoho člověka dlouhodobě neblahý vliv, může být pro druhého povznášející. Která z široké škály reakcí na ohrožení převáží, závisí na mnoha faktorech: na dědičné výbavě, na osobní anamnéze

traumatu, ale i na rodinné dynamice apod. Na tyto rozdíly je třeba brát ohled. Už pouhá znalost faktu, že jistý druh zkušenosti v raném dětství mohl výrazně snížit naši odolnost vůči stresu a schopnost být přítomný, může způsobit, že naše reakce ve vztahu k sobě i k druhým budou spíše soucitné a povzbuzující než přísně kritické.

Možná nedůležitějším zjištěním o traumatu, k němuž jsem dospěl, je fakt, že někteří lidé, zvláště děti, mohou být zahlcení i tím, co většina z nás považuje za všední události. Ještě poměrně nedávno se o traumatu mluvilo pouze ve spojení s vojáky trpícími „válečným stresem“, oběťmi vážného zneužívání či násilí nebo lidmi, kteří přežili katastrofické události nebo utrpěli vážná zranění. Tento úzký pohled nemůže být dál od pravdy.

Podobně zhoubný vliv může mít i řada zdánlivě zanedbatelných incidentů. *Trauma nemusí být jen ozvěnou velké katastrofy*. K nejčastějším spouštěcím událostem patří:

- Automobilové nehody (i lehké)
- Rutinní invazivní lékařské zákroky
- Ztráta milované osoby
- Přírodní pohromy jako zemětřesení, hurikány atd.

Pro dítě může být za určitých okolností zahlcujícím zážitkem třeba i pád z jízdního kola. O těchto situacích bude ještě řeč. Zatím stačí říct jen to, že nějakou formu traumatu, ať už přímého nebo zprostředkovaného, zažil téměř každý z nás.

Proto jsem upřímně přesvědčen, že Dvanáctifázový program léčby traumatu, který najdete v této knize, může prospět prakticky komukoli.

Lidé se mě často ptají, jak bych definoval *trauma*. I po třiceti letech je to pro mě nesnadný úkol. Jistě vím jen to, že k traumatizaci

dochází v okamžiku, kdy nás něco, co *vnímáme* jako ohrožující, zbaví schopnosti reagovat. Tato nemožnost účinné reakce může mít jak zjevné, tak skryté dopady.

Trauma se na nás může podepsat způsobem, který se neprojeví celé roky. Traumatizovaný válečný veterán, který sebou škubne po každé, když slyší ránu z výfuku, patrně reaguje na zvuk střelby, již byl v minulosti vystaven. A když osobu, která zažila mučení a věznění, polije chladný pot v přeplněném výtahu, souvislost je také poměrně jasná. Reakce mnohých, ne-li většiny z nás, kteří byli zahlceni řadou méně dramatických událostí, však nebývají tak dobře čitelné.

Stručně lze říct, že traumatizace spočívá ve ztrátě kontaktu – se sebou samým, se svým tělem, s příbuznými, s druhými lidmi a s okolním světem. K tomuto odpojení většinou nedojde v jediném okamžiku, a je tudíž hůře rozpoznatelné. Může k němu docházet plíživě, pozvolna a my, aniž si to uvědomíme, se na tyto nenápadné změny adaptujeme. Tyto skryté následky traumatu si málokdo z nás přizná. Můžeme jen cítit, že nejsme tak docela ve své kůži, aniž si plně uvědomujeme, co se děje: že cosi postupně nahlodává naše sebevědomí, sebedůvěru, pocit duševní pohody a vztah k životu.

Jak se vyhýbáme určitým pocitům, situacím a místům, naše možnosti volby se zužují. Výsledkem tohoto postupného omezování svobody je ztráta vitality a schopnosti naplňovat své sny.

NOVÝ PŘÍSTUP K LÉČBĚ

Na poli psychiatrické medicíny převládá názor, že většinu dlouhodobých následků traumatu lze pouze regulovat léky nebo řízením chování (behavioral management), ale ne odstranit. Podle mého názoru může být medikace v některých případech velmi prospěšná, sama o sobě je ale nedostačující.

Po více než třiceti letech práce s traumaty jsem pevně přesvědčen, že lidské bytosti mají vrozenou schopnost trauma překonat. A domnívám se nejen, že trauma lze vyléčit, ale také že proces zotavení může vést k hlubokému procitnutí – být branou k emoční a v pravém slova smyslu duchovní transformaci. Nepochybuji, že jednotlivci, rodiny, komunity, ba i celé národy se mohou naučit napravovat škody, jež trauma páchá, a předcházet jim – a díky tomu snáze uskutečňovat své individuální i kolektivní sny.

KAPITOLA DRUHÁ | *Příčiny a příznaky traumatu*

NEŽ S POMOCÍ CVIKŮ POPSANÝCH níže začnete rozřešovat následky traumatu ve svém životě, měli byste znát možné příčiny a příznaky traumatu.

Trauma je trauma, ať je způsobené čímkoli. Abyste pochopili, co tím míním, připomeňme si, že člověk může být traumatizován vším, co *vnímá* (ať už vědomě či nevědomě) jako smrtelnou hrozbu. Tato citlivost závisí na věku, životních zkušenostech, ale i na vrozeném temperamentu. Nemluvně nebo malé dítě může být traumatizováno i nečekaným hlukem, jako je hřmění nebo rozhněvaný křik dospělých. Hřmění a křik samozřejmě málokdy ohlašují smrtelné nebezpečí, nicméně u traumatu je rozhodujícím faktorem *pocit* ohrožení a neschopnost *pocítované* hrozbě čelit.

KLASIFIKACE TRAUMATU

Příčiny traumatu lze rozdělit do dvou základních kategorií – zjevné a méně zjevné.

K ZJEVNÝM PŘÍČINÁM TRAUMATU PATŘÍ:

- válka
- vážné psychické či fyzické týrání nebo pohlavní zneužívání v dětství
- zanedbávání, zklamání důvěry nebo opuštění v dětství
- násilí (utrpěné či pozorované)
- znásilnění
- vážná zranění a onemocnění

K méně zjevným příčinám patří pestrá škála zdánlivě všedních událostí, z nichž mnohé, jak se ukazuje, jsou mnohem traumatictější, než bychom čekali. Následující seznam proto čtěte pomalu a věnujte zvýšenou pozornost svým reakcím na jednotlivé položky. Snažte se uvědomovat si „pocítovaný smysl“ toho, co se ve vás bude odehrávat. Soustřeďte se tedy zvláště na tělesné vjemy, jako je svědění, brnění, změny dechu, zvýšení či snížení svalového napětí nebo tělesné teploty, zrychlení či zpomalení srdečního tepu atd.

Můžete zaznamenat také prchavé představy – různé barvy a tvary – v poli vašeho vnitřního zraku. Na povrch mohou vyplout naléhavé myšlenky, vzpomínky nebo emoce. Nebo můžete naopak reagovat velmi slabě, pokud vůbec. Ať tak či onak, každou ze svých reakcí zkuste pozorovat objektivně, téměř nezúčastněně. V duchu si ji poznamenejte a pokračujte dál.

K MÉNĚ ZJEVNÝM POTENCIÁLNÍM PŘÍČINÁM TRAUMATU PATŘÍ:

- lehké automobilové nehody, zvlášť pokud při nich dojde ke zranění krční páteře;
- invazivní lékařské a zubařské zákroky, zvlášť na dětech, s použitím omezujících prostředků nebo anestetik. (Riziko traumatizace se zvyšuje použitím éteru. Některé procedury, například vyšetření pánve, mohou vnímat jako akt agrese i dospělí, přestože rozumově chápou jejich nezbytnost a prospěšnost.)
- pády a další tzv. lehká zranění, zvlášť u dětí a seniorů (například pád dítěte z kola)
- přírodní katastrofy typu zemětřesení, hurikánů, tornád, požárů a povodní
- onemocnění, zvlášť jsou-li provázena vysokými horečkami, a náhodné otravy
- ponechání o samotě, zvlášť u malých dětí a nemluvňat
- déletrvající imobilizace, zvlášť u dětí (například dlouhodobá fixace sádrovým obvazem nebo dlahami při léčbě skoliózy nebo tzv. koňských nohou)
- vystavení extrémnímu horku nebo chladu, zvlášť u dětí a nemluvňat
- nečekané hluky, zvlášť u dětí a nemluvňat
- porodní stres (jak novorozence, tak rodičky)

NASLOUCHEJTE SVÉMU TĚLU

Jak vaše tělo reagovalo na výše uvedený seznam? Pociťovali jste při čtení možných příčin traumatu mírný neklid? Pokud ano, je to normální reakce na připomínku věcí, jež vám mohly v minulosti způsobit traumatizující stres. Ne všichni ale reagují takto. Někdo

zaznamená okamžitou reakci v podobě stažení žaludku nebo bušení srdce. Jiný při čtení nepozoruje nic, ale jen co dočte, ucítí slabé píchnutí v podbřišku. Jiný zase nemusí mít žádnou tělesnou reakci, ale vybaví se mu třeba vzpomínka na pád z kola.

Měli byste vědět, že nervozita a úzkost, stejně jako většina dalších reakcí, které jste mohli mít, souvisí s vybuzením (aktivací) energie, k němuž došlo při původní zahlcující události. Když se cítíme ohroženi, naše tělo začne instinktivně produkovat velké množství energie k obraně. Právě s touto energií musíme při léčbě traumatu pracovat, a proto si ji potřebujeme uvědomit.

V následující kapitole podrobně vysvětlím, jak ohrožením vybuzená energie, není-li využita, může v těle „zamrznout“ a způsobovat potíže a příznaky ještě mnoho let poté.

Předtím si ale ještě popíšeme typy příznaků, které nerozřešené trauma nejčastěji vyvolává.

PŘÍZNAKY A POŘADÍ JEJICH VÝSKYTU

Na úvod chci zdůraznit, že je velmi důležité, abychom tyto časté příznaky traumatu chápali jako to, čím skutečně jsou. Když tělo cítí nepohodu, vysílá signály. Tyto signály nám mají sdělit, že něco uvnitř nás není v pořádku a žádá si to naši pozornost. Když na tyto podněty nereagujeme, postupem času přerostou v příznaky traumatu.

Nutno též poznamenat, že ne všechny tyto příznaky musejí být zapříčiněny traumatem a ne každý, u koho se jeden či více z nich projeví, musí být traumatizovaný. Například chřipka může způsobit žaludeční potíže podobné příznakům traumatu. Je tu ale jeden rozdíl. Příznaky chřipky většinou po několika dnech odeznějí. Příznaky traumatu nikoli.

Prvními symptomy, které se většinou objeví bezprostředně po zahlcující události, jsou hyperexcitace, konstrikce, disociace, popření

a pocity bezmoci, ochromení nebo zamrznutí. Projděme si je nyní jeden po druhém.

Hyperexcitace. Může mít fyzické projevy – zrychlení srdečního tepu, zvýšené pocení, studený pot, dýchací potíže (zrychlený dech, mělký dech, dušnost atd.) a svalová tenze. Ale může se projevit i psychicky v podobě vtíravých myšlenek, překotného myšlení, úzkosti a ustaranosti.

Když si tyto myšlenky a vjemy připustíme, tj. dáme jim volný průchod, nejprve vyvrcholí a poté začnou slábnout a mizet. Během tohoto procesu se může dostavit chvění, třes, návaly horka, prohloubení dechu, zpomalení srdečního tepu, uvolnění svalů a celkový pocit úlevy, pohody a bezpečí.

Konstrikce. V reakci na život ohrožující situaci dochází spolu s hyperexcitací také ke konstrikci tělesných tkání a k zúžení vnímání. Nervová soustava začne fungovat tak, aby veškeré naše úsilí mohlo být směřováno k odvrácení hrozby. Konstrikce mění dech, svalový tonus i celkové držení těla s cílem podpořit výkon a sílu. Cévy v kůži, periferních oblastech těla a vnitřních orgánech se stáhnou, aby přenechaly více krve svalům, které se napnou a připraví k obranné akci. Trávení je pozastaveno. Jedinec může pociťovat také otupělost a útlum.

Disociace a popření. Woody Allen jednou prohlásil: „Nejde o to, že bych se bál umřít, jen nechci být u toho, až se to stane.“ Tento bonmot docela dobře popisuje účel disociace. Disociace nás chrání před zahlcením stupňující se excitací, strachem a bolestí. Sekrecí našeho přirozeného vnitřního opia – *endorfinů* – tělo „otupuje“ bolest způsobenou vážným zraněním. Pro jedince, jenž právě prodělává

trauma, je disociace snadným způsobem jak přetrpět zkušenost, která je pro něj v danou chvíli nesnesitelná.

Popření lze považovat za méně intenzivní formu disociace. Můžeme být odříznuti od vzpomínky na určitou událost (nebo řadu událostí) nebo od pocitu z ní. Můžeme popírat, že k události vůbec došlo, nebo se chovat, jako by nešlo o nic důležitého. Když například zemře někdo, koho jsme milovali, můžeme dělat jakoby nic, protože čelit realitě by bylo příliš bolestné. Dalším projevem disociace může být pocit ztráty kontaktu (někdy téměř úplné) s určitou částí těla. Právě tuto disociovanou část těla pak často postihují chronické bolesti.

Pocit bezmoci, ochromení nebo zamrznutí. Je-li hyperexcitace akcelerátorem nervové soustavy, pak pocit zdrcující bezmoci funguje jako její brzda. Bezmoc, kterou zakoušíme ve chvílích ohrožení života, není běžným pocitem bezradnosti, jaký čas od času přepadá každého z nás. Je to pocit zhroucení, ochromení a naprosté nemohoucnosti. Není to dojem, představa nebo výplod fantazie. Je to holý fakt.

PŘÍZNAKY: PODROBNÝ SEZNAM

K dalším raným příznakům, které se objevují současně s výše popsanými nebo krátce po nich, patří:

- nadměrná bdělost (nepřetržitá ostražitost)
- rušivé představy nebo flashbacky
- extrémní citlivost na světlo a zvuk
- hyperaktivita
- přehnané emoční a úlekové reakce

- noční můry a děsy
- náhlé změny nálady (záchvaty vzteku, častý hněv nebo pláč)
- stud a nízké sebehodnocení
- snížená schopnost zvládat stres (snadná a častá stresovanost)
- poruchy spánku

Některé z těchto příznaků se mohou objevit až po mnoha letech. Mějte na paměti, že tento seznam nemá být diagnostickým nástrojem, ale pouze vodítkem, které naznačuje, jak mohou příznaky traumatu vypadat. Dalšími možnými projevy traumatizace jsou:

- panické ataky, úzkost a fobie
- mentální „výpadky“ a pocit zastřené mysli
- vyhyčbavé chování (vyhyčbání se určitým místům, činností, pohybům, vzpomínkám či osobám)
- vyhledávání nebezpečných situací
- závislostní chování (přejídání se, alkoholismus, kouření atd.)
- nadměrná, nebo snížená pohlavní aktivita
- amnézie a zapomnětlivost
- neschopnost lásky, péče a tvorby citových vazeb s druhými lidmi
- strach ze smrti nebo stárnutí
- sebepoškozování (vážené sebetýrání, řezání atd.)
- ztráta víry v základní hodnoty (duchovní, náboženské, lidského soužití)

Poslední skupinu tvoří příznaky, které obvykle propukají se zpožděním. Ve většině případů jim předcházejí ranější symptomy. Žádné pevné pravidlo pro to, kdy se jaký příznak projeví, však neexistuje. Do této skupiny patří:

- nadměrná plachost
- oslabené emoční reakce
- neschopnost činit závazky
- chronická únava nebo tělesná slabost
- imunitní poruchy a některé poruchy endokrinního systému jako onemocnění štítné žlázy a environmentální intolerance
- psychosomatická onemocnění, zejména bolesti hlavy, migrény, potíže v oblasti krku a zad
- chronická bolest
- fibromyalgie
- astma
- kožní onemocnění
- trávící potíže (syndrom dráždivého tračníku)
- vážné formy premenstruačního syndromu
- deprese a pocit hrozící smrti

Příznaky traumatu mohou být stabilní, tj. trvale přítomné, nebo nestabilní, což znamená, že se mohou objevovat a zase mizet a být spouštěny stresem. Nebo mohou zůstat po desítky let skryté a náhle se vynořit. Symptomy se obvykle nedostavují jednotlivě, ale v souborech. Časem se zvyšuje jejich komplexnost a spojení s původní traumatickou zkušeností se vytrácí.

NUTKÁNÍ K OPAKOVÁNÍ

Než si vysvětlíme, jak se trauma vrývá do těla a mysli a způsobuje dlouhodobé potíže, musíme si popsat ještě jeden, o něco záluďnější symptom. Tímto méně obvyklým a problematictější příznakem nerozřešeného traumatu je nutkání opakovat právě to jednání, které bylo jeho prvotní příčinou. Jsme neodolatelně přitahováni situacemi, jež více či méně zjevně opakují původní trauma. Klasickým

příkladem je prostitutka nebo striptér, kteří byli v dětství pohlavně zneužíváni. Můžeme zjistit, že znovuprožíváme následky traumatu buď v podobě fyzických symptomů, nebo skrze rozvinutou interakci s vnějším prostředím.

Trauma může být přehráváno (re-enactment) v důvěrných vztazích, na pracovišti, v podobě častých nehod a úrazů i jiných, s traumatem zdánlivě nesouvisejících událostí. Může se také projevit fyzickými příznaky nebo psychosomatickými potížemi. Děti, jež zažily trauma, je často opakují při hře. My dospělí máme často nutkání přehrávat svá traumata v každodenním životě. Mechanismus je podobný bez ohledu na věk.

Bessel van der Kolk, psychiatr známý svým výzkumem posttraumatického stresu, vypráví příběh válečného veterána, který názorně ilustruje nebezpečné a repetitivní aspekty přehrávání motivovaného potřebou rozřešení.

Jednoho 5. července koncem osmdesátých let vstoupil v půl sedmé ráno do samoobsluhy mladý muž. Ruku držel v kapse tak, aby to vypadalo, že má zbraň. Prikázal prodavači, ať mu dá všechny peníze z pokladny. Se zhruba pěti dolary v drobných mincích se vrátil do svého auta, kde čekal, dokud nepřijela policie. Pak vystoupil z auta opět s rukou v kapse, oznámil, že má zbraň, a pohrozil, ať se k němu nikdo nepřibližuje. Nakonec se jej naštěstí podařilo zadržet bez jediného výstřelu.

Policista, který na stanici prohlížel záznamy toho mladého muže, zjistil, že za posledních patnáct let provedl takových „ozbrojených přepadení“ už šest a pokaždé 5. července v půl sedmé ráno. Když se policista dozvěděl, že zadržený je veterán z vietnamské války, napadlo ho, že by tu mohla být souvislost. Pachatel byl odvezen do nejbližší nemocnice pro válečné veterány, kde s ním měl možnost mluvit doktor van der Kolk.

Dr. van der Kolk se muže rovnou zeptal: „Co se vám stalo 5. července v půl sedmé ráno?“

Muž odpověděl okamžitě. Když byl ve Vietnamu, jeho četou přepadla skupina bojovníků Vietkongu. Zabili všechny kromě něj a jeho kamaráda Jima. Bylo 4. července. Setmělo se a helikoptéry je už nemohly evakuovat. Strávili noc plnou hrůzy schoulení v rýžovišti obklíčeném Vietkongem. Asi v půl čtvrté zasáhla Jima do hrudi kulka z vietnamské zbraně. Pátého července v půl sedmé ráno zemřel svému kamarádovi v náruči.

Po návratu do Spojených států si náš pachatel každého 5. července přehrával Jimovu smrt. Při sezení s doktorem van den Kollem si konečně prožil žal nad ztrátou přítele a spojil si tak jeho smrt se svým nutkáním přepadat obchody. Jakmile si uvědomil své pocity a roli, kterou v jeho nutkavém chování hrála ona prvotní událost, přestal tu tragédii přehrávat.

Jak souvisela přepadení s jeho vietnamskou zkušeností? Simulované přepadení mělo navodit znovuprožitek přestřelky, při níž zahynul jeho přítel (a zbytek jeho čety). Tím, že do scénáře zatáhl policii, si obstaral skupinu postav, která měla převzít roli Vietkongu. A protože nechtěl nikomu ublížit, použil místo zbraně ruku. Situaci dováděl až k jejímu vyvrcholení a nepřímou si tím říkal o pomoc, bez níž by se ze svých duševních zranění nevzpamatoval. Dramatický čin mu pomohl rozřešit pocity úzkosti, žalu a viny spojené s násilnou smrtí kamaráda a hrůzami války.

Kdybychom jeho chování posuzovali bez znalosti jeho minulosti, mohli bychom si myslet, že zešílel. S trochou anamnézy ale vidíme, že jeho jednání bylo rafinovanou snahou o zhojení emočního zranění. Přehráváním traumatické události se stále znovu přiváděl na kraj propasti, dokud se mu konečně nepodařilo najít cestu ven ze zahlcující válečné noční můry.

JSOU NEHODY NÁHODY?

Připouštím, že příběh muže, který rok co rok v tentýž den fingoval ozbrojené přepadení, je poněkud extrémní. Má sloužit jako ilustrace toho, jak daleko jsme schopni zajít, abychom si vytvořili situace, jež nás přinutí postavit se tváří v tvář nerozřešeným traumatům a vypořádat se s nimi.

Odhalit souvislost mezi přehráváním a původní situací bohužel nemusí být tak snadné. Traumatizovaný člověk si může traumatickou událost asociovat s jinou situací, kterou pak opakuje místo té původní. Častým příkladem tohoto typu přehrávání jsou opakované nehody, zvláště je-li mezi nimi zřetelná podobnost. Dalším příkladem jsou opakované úrazy určitého typu. Vymknuté kotníky, podvrtnutá kolena, ústřely, ale i řada tzv. psychosomatických onemocnění jsou častými formami tělesného přehrávání.

Často se ukáže, že žádná z oněch takzvaných „nehod“ nebyla náhodná. Klíčem k jejich rozpoznání jako příznaků traumatu je četnost, s jakou se dějí. Jeden mladý muž, který byl v dětství pohlavně zneužíván, měl během tří let tucet automobilových nehod, při nichž do něj někdo narazil zezadu. Žádnou z těch nehod přitom podle všeho nezavinil.

Časté přehrávání je nejzajímavějším a nejsložitějším příznakem traumatu. Jeho projevy mohou být silně individuální a shoda mezi přehráním a původní situací překvapivě těsná. Některé prvky přehrávání mají jasnou logiku, jiné se vzpírají rozumnému vysvětlení.

Dovolte mi, abych jako příklad přehrávání vedoucího k nehodě uvedl příběh Jacka. Jack je velmi plachý a usedlý padesátník žijící na severozápadě Spojených států. Když jsme se setkali poprvé, upadl do hlubokých rozpaků, když mi měl sdělit důvod své návštěvy. Za těmito rozpaky se ale skrýval všeprostupující pocit ponížení a defétismu.

Když předešlého léta přirážel k molu se svým člunem, oznámil s klukovskou hrdostí své ženě: „To se mi ale povedlo, co?“ V příštím okamžiku on, jeho žena i jejich dítě leželi na zádech. Jack totiž po přistání nechal běžet motor na neutrál a jedno z lan zavadilo o páku spojky. Člun náhle vyrazil vpřed a Jack a jeho rodina popadali jako kuželky.

Naštěstí se nikomu nic vážného nestalo, člun ale narazil do jiného člunu a způsobil na něm škodu v hodnotě pěti tisíc dolarů. A k dovršení všeho se hluboce pokořený Jack ještě pohádal s majitelem přístaviště, který (patrně v domnění, že je Jack opilý) trval na tom, že s lodí přirazí zpátky k molu místo něj. Jackovi, zkušenému mořeplavci z rodiny plné jachtařů, tahle epizoda mírně řečeno vyrazila dech. Sám přece moc dobře věděl, že po přiražení se má motor vypnout.

Při naší společné práci vyšlo najevo trauma, které si tím přehrál. Díky pocíťovanému smyslu – technice, kterou budeme používat ve Dvanáctifázovém programu léčby traumatu – si dokázal zpřítomnit, jak se mu lano, jež držel v rukou, vykroutilo a švihlo ho přes paže, než se skácel naznak. Ten pocit mu připomněl nehodu, která se mu stala jako pětiletému chlapci. Při vyjíždce s rodiči na člunu lezl po žebříku, spadl na záda a vyrazil si dech. Ta chvíle, kdy nemohl dýchat, ho k smrti vyděsila.

Při průzkumu a vybavování si této rané zkušenosti Jack jasně cítil, jak se jako pětiletý kluk drží silnýma rukama žebříku a sebevědomě šplhá vzhůru. Jeho rodiče, zaměstnaní něčím jiným, neviděli, že si hraje v lanoví. Když velká vlna naklonila loď, Jack se zřítíl na palubu. Následovala pokořující série návštěv u různých doktorů, kde tu příhodu musel stále znovu vyprávět.

Mezi oběma událostmi – Jackovým pádem ve věku pěti let a jeho nedávným fiaskem v přístavu – je důležitá souvislost. V obou

případech se předváděl při hře, hrdý na svou zdatnost. A při obou událostech spadl nznak a ten pád mu vyrazil dech, poprvé doslova a podruhé metaforicky. Loď jeho otce se jmenovala *Svobodné moře*. A týden před nehodou v přístavišti dal Jack své lodi stejné jméno.

Po vzoru tohoto příkladu teď můžete začít hledat ve svém vlastním životě události nebo nehody, které se podezřele opakují. Mohou být známkou nerozřešeného traumatu. Na původní událost, která nastavila vzorec chování, jenž přehráváním opakujete, jste možná úplně zapomněli. Při průzkumu těchto možných přehrávání budete mít často pocit čehosi neznámého, ale povědomého. Až budete s těmito vzorci a jimi vyvolanými vzpomínkami pracovat, důvěřujte svému pocítovanému smyslu a buďte připravení odhalovat skryté souvislosti.

Dalším příznakem, který se v důsledku traumatu může rozvinout, je vyhýbavost. Pokud jste v dětství spadli ze žebříku, můžete mít do smrti nutkání vyhýbat se žebříkům, aniž si kdy uvědomíte, z čeho tato averze pramení.

PŘÍZNAKY JAKO SIGNÁL

Je třeba zdůraznit, že kterýkoli z výše uvedených příznaků se může objevit bez ohledu na to, jaká událost trauma způsobila, a může vymizet a vymizí, jakmile je trauma rozřešeno. Abychom se mohli z traumatu zotavit, musíme se naučit důvěřovat signálům, které vysílá naše tělo. Symptomy traumatu jsou naším vnitřním budíkem. Když jim budeme naslouchat a naučíme se je využívat, můžeme svá traumata začít hojit. Pokud jste tedy při četbě výše uvedených příznaků cítili nervozitu, můžete na svou reakci pohlížet jako na počátek ozdravného procesu. Můžete poděkovat svému tělu za to, že vás upozorňuje na nezbytnost léčby.