

Peter A. Levine, Ph.D. a Ann Frederick

PROBOUZENÍ TYGRA

Léčení traumatu



MAITREA

**PROBOUZENÍ
TYGRA**

Peter A. Levine, Ph.D. a Ann Frederick

PROBOUZENÍ TYGRA

Léčení traumatu

Vrozená schopnost
transformovat zdrcující zážitky



2011

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Levine, Peter A.

Probouzení tygra : léčení traumatu / Peter A. Levine a Ann Frederick ; [z anglického originálu ... přeložili Filip Žitník a Jana Plocková]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2011. -- 293 s.

Název originálu: Waking the Tiger

ISBN 978-80-87249-21-5

159.974 * 615.8-022.214 * 615.851 * 591.51

- psychická traumata
- autoterapie
- psychoterapie
- psychologie živočichů
- populárně-naučné publikace

159.9 - Psychologie [17]

Peter A. Levine, Ph.D. a Ann Frederick

Probouzení tygra

Waking the Tiger – Healing Trauma

Copyright © Peter A. Levine, 1997

Translation © Filip Žitník a Jana Plocková, 2011

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2011

ISBN 978-80-87249-21-5

Poznámka překladatele k českému vydání

V knize naleznete dva druhy poznámek pod čarou: autorovy označené arabskými číslicemi a poznámky překladatele označené hvězdičkou či hvězdičkami. Poznámky překladatele by měly přispět k větší srozumitelnosti textu. Poskytují výklad odborných termínů či pojmů vytvořených autorem a v určitých případech uvádějí originální anglický výraz.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji svým rodičům, Morrisovi a Helen, za dar života – prostředek k uskutečnění mé práce – a za jejich neutuchající, plnou a jednoznačnou podporu z obou stran hranice mezi životem a smrtí. Děkuji Pouncerovi, psu dingo, který mi ukázal cestu do zvířecí říše a je mým věrným druhem: „I ve svých sedmnácti letech mi dál ukazuješ tu životně důležitou radost z tělesného bytí.“

Děkuji mnohým etologům, a to především Nicolasi Tinbergenovi, Konradu Lorenzovi, H. von Holstovi, Paulu Leyhausenovi a Eiblu Elbsfeldtovi za jejich naturalistickou vizi lidského zvířete, vědecké texty, osobní korespondenci a za povzbuzování při práci.

Jsem nesmírně vděčný za odkaz Wilhelma Reicha, do jehož monumentálního příspěvku k porozumění energii mě zasvětil Philip Curcurruto – muž prosté moudrosti a soucitného srdce.

Děkuji Richardu Olneyovi a Richardu Priceovi, kteří mi ukázali, jak málo vím o sebezpřijetí, a Idě Rolfové za její inspiraci a katalýzu procesu, v němž se utvářela moje identita vědce-terapeuta. Doktorce Virginii Johnsonové děkuji za její přínos k porozumění změněným stavům vědomí.

K teoretikům, jimž náleží můj dík, patří Ernst Gellhorn, který mi poskytl cenné informace z oblasti neurofyziologie, a Akhter Ahsen, který mi pomohl zformovat mé pojetí vztahu těla a psychiky jako „stmelené a nerozlišené jednoty“.

Děkuji mnohým přátelům, kteří mi s touto knihou pomohli, zejména Amy Graybealové a Lorin Hagerové.

Děkuji Guyu Coheleachovi za laskavé svolení k použití jeho uměleckých děl, ve kterých dokázal mistrovsky a s vášní zachytit život divokých zvířat.

A na závěr pokorně děkuji Medúze, Perseovi a ostatním mocným silám tělesného nevědomí za to, že vyživují archetypové pole mého bytí.

OBSAH

Předmluva 17

Úvod 21

Přístupme k tělu tak, jak si zaslouží

Tělo a psychika • Jak jsem tuto metodu objevil • Tělo jako léčitel • Jak používat tuto knihu

I. ČÁST: TĚLO JAKO LÉČITEL

- 1. Stíny zapomenuté minulosti** 33
Jak to řeší příroda • Proč hledat v divočině? • Trauma je fyziologického původu • Je to energie
- 2. Tajemství traumatu** 41
Co je trauma? • Chowchilla, Kalifornie • Probouzení tygra: první záblesk
- 3. Rány, které se mohou zacelit** 51
Není to nemoc, ale ne-moc
- 4. Vstoupit na novou, neznámou půdu** 59
Trauma není rozsudek na doživotí • Vstoupit na novou, neznámou půdu • Trauma! • Nevědomost nás neochrání • Životní realita traumatizovaného člověka • Je čas hnout se z místa • Kdo je traumatizován? • Příčiny traumatu
- 5. Léčení a lidské společenství** 75
Šamanské přístupy k léčení • Somatické prožívání • Uznat potřebu léčit se • Můžeme začít – volání ducha zpátky do těla
- 6. Zrcadlo traumatu** 83

Medúza • Pociťovaný smysl • Nechte tělo říci, co si „myslí“
• Naslouchat organismu pomocí pociťovaného smyslu • Jak
organismus komunikuje • Tělesný vjem a pociťovaný smysl
• Rytmus: dostaly ho všechny boží děti

7. **Zkušenost zvířete** 103
Řeší to tak i zvířata • Když hovoří plazí mozek, poslouvejte!
• V jednotě s přírodou • Naladění • Orientační reakce •
Útěk, útok... nebo zmrznutí • Návrat k normální aktivitě •
Zvířata jako učitelé
8. **Jak se biologie mění v patologii: zmrznutí** 117
Hra může začít • Může za to neokortex • Strach a znehyb-
nění • „Jak tam, tak i ven“ • Jako sama smrt • Kumula-
tivní účinky opakovaného zmrznutí • Jak se biologie mění
v patologii
9. **Jak se patologie mění v biologii: tání** 125
Podívejme se znovu na případ Nancy: první krok • Všechno
je energie • Marius: další krok • Znovuvyjednání • Somatic-
ké prožívání – stupňované znovuvyjednání • Základní prvky
znovuvyjednání

II. ČÁST: SYMPTOMY TRAUMATU

10. **Jádro traumatické reakce** 143
Vzrušení – když nahoru, tak i dolů • Trauma je trauma bez
ohledu na to, co ho způsobilo/ Cvičení • Jádro traumatické
reakce • Nadměrné vzrušení • Konstrikce – stažení a zúžení
• Disociace/ Cvičení • Bezmoc • A pak přišlo trauma
11. **Symptomy traumatu** 161
Symptomy traumatu • Dokolečka dokola • Z kola ven

- 12. Životní realita traumatizovaného člověka** 171
Hrozba, kterou nelze najít • Paní Thayerová • Když si nedokážeme spojovat nové informace, nejsme schopni se učit
• Chronická bezmoc • Traumatická vazba • Traumatická úzkost • Psychosomatické symptomy • Popírání • Gladys • Co traumatizovaní lidé očekávají • Poslední obrátka sestupné spirály

III. ČÁST: TRANSFORMACE A ZNOVUVYJEDNÁNÍ

- 13. Předloha pro opakování** 189
Znovusehrávání • 5. červenec, půl sedmé ráno • Klíčová role všímavosti • Jack • Vzorce traumatického šoku • Bez všímavosti nemáme na vybranou • Znovusehrávání versus znovuvyjednání • Divadlo těla • Dodatek: hraje vzdálenost v čase a prostoru roli?
- 14. Transformace** 207
Dvě tváře traumatu • Nebe, peklo a léčení: zlatá střední cesta
• Nechte to plynout – znovuvyjednání • Margaret • Co se skutečně stalo? • Znovuvyjednání a znovusehrávání • Co je paměť? • Mozek a paměť • Ale vypadají tak reálně! • Jsem hrdý, že jsem to přežil • Odvaha cítit • Touha léčit se • S trochou pomoci od našich přátel
- 15. Za pět minut dvanáct:
transformace společenského traumatu** 233
Jak je to s agresivitou u zvířat • Agresivita u člověka • Proč se lidé navzájem zabíjejí, mrzačí a mučí? • Kruh traumatu, kruh milosti, jak lze transformovat kulturní trauma • Epilog nebo epitaf? • Příroda ví, co dělá

IV. ČÁST: PRVNÍ POMOC PŘI TRAUMATU

- 16. Poskytnutí (emoční) první pomoci po nehodě** 247
Poskytnutí pomoci po dopravní nehodě • Příklad průběhu
lечения po nehodě
- 17. První pomoc dětem** 257
Opožděné traumatické reakce • První pomoc po nehodách
a pádech • Rozřešení traumatické reakce • Jak poznám, že je
dítě traumatizované? • Sammy: případová studie • Trauma-
tická hra, znovusehrávání a znovuvyjednání • Nejdůležitější
zásady pro znovuvyjednání traumatu s dětmi

Doslov: Tři mozky, jedna duše 275

*Pokud vyneseš na světlo to, co je ve tvém nitru,
pak to, co je ve tvém nitru, bude tvou spásou.
Pokud nevyneseš na světlo to, co je ve tvém nitru,
pak to, co je ve tvém nitru, bude tvou zkázkou.*

– z Gnostických evangelíí¹

Předmluva

Rozsáhlá a záludná tajemství traumatu se snažím rozkrýt už déle než čtvrt století – polovinu svého života. Kolegové a studenti se mne často ptají, jak to dělám, že dokážu zůstat ponořen do tak morbidního předmětu zkoumání, aniž bych úplně vyhořel. Popravdě řečeno, i když bývám vystaven trápení pronikajícimu až do morku kostí a vzpomínkám na opravdu děsivé zážitky, toto zkoumání mne až vášnivě zaujalo a začalo vyživovat. Pomáhat druhým porozumět traumatu a léčit jej v jeho nesčetných podobách se stalo náplní mého života. Příčinami traumatu jsou nejčastěji automobilové a jiné nehody, vážná onemocnění, chirurgické a další invazivní lékařské a stomatologické zákroky, dále přeapadení, prožitky či svědectví násilí nebo války a bezpočet přírodních katastrof.

Téma traumatu a jeho spletitá provázanost s přírodními vědami, s filozofií, mytologií a s uměním mě bezmezně fascinuje. Práce s traumatem mi pomohla porozumět významu utrpení - toho nevyhnutelného i toho zbytečného. Ze všeho nejvíc mi ale pomohla poodhalit záhadu lidského ducha. Jsem vděčný za tuto jedinečnou příležitost k učení a za privilegium být svědkem a účastníkem hluboké proměny, ke které může při léčení traumatu docházet.

¹ Elaine Pagels, Random House, 1979

Trauma je nedílnou součástí života. Nemusí však být rozsudkem na doživotí. Nejenže jej můžeme léčit, při náležitém vedení a podpoře může vést k transformaci. Trauma může být jednou z nejvýznamnějších sil probouzejících a rozvíjejících člověka na duševní, společenské i duchovní úrovni. Způsob, jakým trauma zvládáme (jako jedinci, společenství a společností), výrazně ovlivňuje kvalitu našeho života. V konečném důsledku ovlivňuje i fakt, jak a jestli vůbec přežijeme coby živočišný druh.

Na trauma se obvykle pohlíží jako na duševní poruchu, jejíž náprava spadá do kompetence psychologa nebo lékaře. Moderní psychologická a lékařská praxe jako by stále nechtěla doopravdy přijmout hlubokou provázanost těla a psychiky*, i když o ní dokáže dlouze a barvitě rozprávět. Pojetí těla a psychiky jako pevně svázaného celku, které v průběhu času zformovalo filozofický i praktický základ pro většinu tradičních světových léčitelských systémů, v moderním porozumění a léčení traumatu bohužel chybí.

Východní léčitelé i šamani si už po tisíce let uvědomují nejen to, co ví psychosomatika, totiž že psychika ovlivňuje tělo, ale i skutečnost, že stejně tak každá orgánová soustava ovlivňuje jemné předitivo naší psychiky. Jasně důkazy o komplexní komunikaci mezi tělem a psychikou probíhající oběma směry přinesl v posledních letech revoluční vývoj věd o nervové soustavě a psychoneuroimunologie. Vědci jako Candace Pert tím, že našli komplexní "neuropeptidové přenašeče", objevili mnoho způsobů, jak psychika a tělo vzájemně komunikují. V tomto nejmodernějším výzkumu se ukazuje něco, co staré nauky hlásají odjakživa: každý orgán těla včetně mozku vyjadřuje své „myšlenky“, „pocity“ a „pohnutky“ a naslouchá všemu, co přichází od orgánů ostatních.

* Výraz „psychika“ označuje soubor všech našich myšlenek, prožitků, emocí, pocitů, vjemů, vzpomínek, fantazií atd. Odpovídá anglickému výrazu „mind“.

Většina terapií zaměřených na léčení traumatu oslovuje psychiku pomocí slov a molekuly psychiky pomocí léků. Pracovat můžeme oběma způsoby, ale trauma není, nebude a nemůže být nikdy plně vyléčeno, dokud neoslovíme také činitele, který má na vzniku traumatu zásadní podíl – tělo. Musíme pochopit, jak je tělo traumatem ovlivněno, a porozumět zásadní roli, kterou hraje v léčení jeho následků. Pokud nebude náš přístup ukotven v těle, budou všechny pokusy o zvládnutí traumatu omezené a jednostranné.

Tělo je ve skutečnosti – vytrženo z mechanistických a reduktivních pojetí života – vnímajícím, cítícím a vědoucím živým organismem. Toto živé tělo – podmínka života, kterou sdílíme se všemi ostatními vnímajícími bytostmi – nás samo učí, že máme vrozenou schopnost se z následků traumatu léčit. Kniha, kterou právě držíte v ruce, je o daru moudrosti, který přijímáme tím, že se učíme náležitě zapřáhnout a transformovat úžasné, prastaré a inteligentní energie našeho těla. Když ničivé síly traumatu překonáme, vynese nás náš vrozený potenciál k novým obzorům poznání a zvládnání života.

Peter Levine

Napsáno během cesty vlakem Amtrak Zephyr, říjen, 1995

Úvod

Přístupme k tělu tak, jak si zaslouží

Tělo a psychika

Cokoli zvyšuje, snižuje, omezuje nebo rozšiřuje schopnost jednat našeho těla, to zvyšuje, snižuje, omezuje nebo rozšiřuje schopnost jednat naší mysli. A cokoli zvyšuje, snižuje, omezuje nebo rozšiřuje schopnost jednat naší mysli, to zvyšuje, snižuje, omezuje nebo rozšiřuje schopnost jednat našeho těla.

– Spinoza (1632-1677)

Trpíte-li neznámými symptomy, které nedokáže nikdo dost dobře vysvětlit, může jít o následek traumatické reakce na nějakou událost z minulosti, kterou si ani nemusíte pamatovat. Nejste v tom sami a nejste blázen. Pro to, co prožíváte, existuje racionální vysvětlení. Nejste nevratně poškozeni a existuje způsob, jak vaše symptomy zmírnit nebo dokonce odstranit. Během traumatu dochází v lidské psychice k hlubokým změnám. Například člověk, který je účastníkem dopravní nehody, je již od počátku chráněn před emoční reakcí, a dokonce i před jasnou vzpomínkou nebo pocitem, že k nehodě skutečně došlo. Tyto úžasné mechanismy (např. dissociace a popírání) nám umožňují projít obdobím krize, a to v nadějném očekávání, že se dostaneme do bezpečí, kde budou moci tyto změněné stavy naší psychiky ustoupit.

Podobně důmyslně reaguje na trauma i tělo. V pohotovosti jde do napětí, ve strachu sbírá sílu a sevřeno bezmocí tuhne a kolabuje. Když ustoupí psychická ochranná reakce na zahlcení, mělo by se do normálu vrátit i tělo. Pokud proces návratu neproběhne, následky traumatu v nás zůstávají a člověk je traumatizován.

Psychologie obvykle přistupuje k traumatu prostřednictvím jeho vlivu na psychiku. To je však i v nejlepším případě jen polovina pravdy a ještě k tomu ta, se kterou si vskutku nevystačíme. Dokud neoslovíme tělo a psychiku společně jako nerozdělitelnou jednotu, nebudeme schopni porozumět traumatu na dostatečně hluboké úrovni ani jej nebudeme umět léčit.

Jak jsem tuto metodu objevil

Tato kniha přibližuje čtenáři přístup k léčení traumatických symptomů, který využívá přirozené fyziologické mechanismy našeho organismu. Je to přístup, který jsem vyvinul v posledních pětadvaceti letech. Posttraumatická stresová porucha není podle mě patologií, kterou je třeba zvládnout, potlačit nebo se jí přizpůsobit, ale následek toho, že určitý nám přirozený proces neproběhl tak, jak má. Léčení traumatu proto vyžaduje, abychom sami sebe prožili přímo jako živý, cítící a vědoucí organismus. K principům, které v knize předkládám, mě dovedla práce s klienty, stejně jako studium příčin traumatu. Důležité informace mi poskytly například fyziologie, vědní obory zabývající se nervovou soustavou, etologie, matematika, psychologie a filozofie. Zpočátku byly mé úspěchy výsledkem shody náhod nebo se na mě prostě usmálo štěstí. Během další práce s klienty jsem svá zjištění podroboval dalšímu zkoumání a svým poznáním důsledně směřoval hlouběji a hlouběji do tajů traumatu. Díky tomu se úspěch stal spíše dílem promyšleného postupu než dílem náhody. Krok za krokem jsem došel k názoru, že do instinktivní výbavy lidského organismu patří hluboká biologická moudrost, která, když dostane šanci, dokáže a bude proces léčení traumatu vést.

Zatímco větší důraz na práci s těmito instinktivními reakcemi doslova léčil klienty, přinášela mi má zvědavost ještě hlubší porozumění. Lidem se

vždy nesmírně ulevilo, když konečně porozuměli původu svých symptomů a naučili se rozpoznávat a prožívat své instinktivní reakce.

Somatické prožívání je nový přístup k léčení traumatu, který v současné době není předmětem žádného přísně vědeckého výzkumu. Jeho platnost mohou podložit několika stovkami individuálních případů. Jde o klienty, kteří uvádějí, že symptomy, jež jim kdysi bránily plně a spokojeně žít, ustoupily nebo výrazně zeslábly.

S klienty většinou pracuji individuálně a často kombinuji různé terapeutické postupy. Je zřejmé, že tato kniha nenahradí vyškoleného terapeuta. Věřím však, že množství principů a informací, které zde předkládám, budete moci použít k tomu, abyste si léčení traumatu usnadnili. Pokud se léčíte pod odborným vedením, mohlo by vám pomoci, že tuto knihu ukážete svému terapeutovi. Pokud nejste v péči odborníka, můžete si s využitím této knihy pomoci sami. Má to však jistě své meze. Může se stát, že vedení kvalifikovaného odborníka budete opravdu potřebovat.

Tělo jako léčitel

Tělo je břehem v oceánu bytí.

– neznámý sufijský básník

První část knihy nás s traumatem seznámí a vysvětlí, jak se posttraumatické symptomy rodí a vyvíjejí, proč jsou tak závažné a proč se nás tak úporně drží. Představí základy pojetí, jež odčaruje spletitou síť mýtů, které se k traumatu pojí, a nahradí je jednoduchým souvislým popisem základních fyziologických procesů, které jej způsobují. I když rozum často potlačuje přirozené instinkty, traumatickou reakci neřídí. Je třeba říci, že v tomto se svým čtyřnohým kamarádům podobáme více, než bychom si přáli být jen pomyslet.

Když mluvím o „organismu“, odkazuji se na Websterův slovník, kde je organismus definován jako „komplexní struktura vzájemně závislých a podřízených součástí, jejichž vztah a vlastnosti jsou do značné míry určovány jejich funkcí v rámci celku“. Organismus představuje naši celistvost, kterou nelze vyvodit ze součtu jednotlivých částí: kostí, chemických látek, svalů, orgánů atd., ale která vzniká z jejich dynamické, komplexní vzájemné provázanosti. Při studiu organismu musíme vzít v úvahu všechny naše části dohromady: tělo a psychiku, primitivní instinkty, emoce, rozum i duchovní rozměr našeho života. Prostředkem, skrze nějž prožíváme sebe samé jako organismus, je „pocitovaný smysl“. Pocitovaný smysl je médium, skrze které prožíváme plnost svých vjemů a máme bezprostřední vědomí sebe. Těmto termínům lépe porozumíte v průběhu dalšího čtení, když si projdete některá ze cvičení, která v knize uvádím.

První část nazvaná „Tělo jako léčitel“ představuje trauma a proces, který jej léčí, jako přirozené jevy. Pojednává o vrozené moudrosti sebeléčení, která je vlastní nám všem, a uspořádává ji do uceleného pojetí. Vydáme se v ní prozkoumat některé z našich nejprimitivnějších reakcí. Po přečtení první části knihy byste měli lépe porozumět tomu, jak váš organismus funguje a jak s ním můžete pracovat, abyste zvýšili svou vitalitu a kvalitu života, stejně jako celkový pocit radosti z toho, že jste tady, ať už trpíte traumatickými symptomy, nebo ne.

V této části uvádím cvičení, která vám pomohou seznámit se s pocítovaným smyslem na vlastní kůži. Tato cvičení jsou velmi důležitá. K tomu, abyste zjistili, jak tento úchvatný aspekt lidského bytí funguje, žádná jiná cesta neexistuje. Pro mnoho lidí je vstup do sféry pocítovaného smyslu něco jako vstup do nového neznámého světa – světa, který již mnohokrát navštívili, aniž by si vůbec všimli, jaké to tam je. Když budete tuto část knihy číst a prožívat, možná zjistíte, že něco z toho, co se zde o fungování těla píše, již znáte.

Druhá část nazvaná „Symptomy traumatu“ podrobně rozebírá základní prvky traumatické reakce, její symptomy a životní realitu traumatizovaného člověka.

Třetí část nazvaná „Transformace a znovuvyjednání“ popisuje proces, jímž můžeme svá traumata transformovat, ať už jde o traumata osobní nebo společenská.

Čtvrtá část nazvaná „První pomoc při traumatu“ obsahuje praktické informace, které nám pomohou předcházet vzniku traumatu po nehodě či úrazu. Obsahuje také krátké pojednání o traumatu u dětí. (Tomuto tématu chci věnovat svou další knihu.)

Podle mého názoru potřebujeme všichni pochopit základní sdělení této knihy. Tyto znalosti prohloubí naše prožívání i porozumění procesu léčení traumatu a pomohou nám rozvinout důvěru ve vlastní pocity. Myslím si, že tyto znalosti se týkají nejen úrovně osobní, ale i kolektivní. Závažnost traumatu způsobeného různými událostmi, které ovlivňují náš život, si vybírá daň v našich rodinách, společenstvích i celých národech. Trauma má sebe-udržující povahu. Trauma plodí trauma, klene se přes generace rodin, společenství i národů, a v tomto šíření bude pokračovat, dokud nepřijmeme opatření, která by jej zastavila. Skupinové léčení traumatu je v současnosti ještě v plenkách. Třetí část knihy popisuje mimo jiné i přístup k léčení traumatu určený pro skupiny, který vyvíjím s několika kolegy v Norsku.

Jelikož často doporučuji lidem, kteří se sebou terapeuticky pracují, aby do léčebného procesu přijali jako spojence vyškoleného odborníka, doufám, že tato kniha bude k užtku i těmto odborníkům. Jen pár psychologů má dostatečné znalosti fyziologie, aby dokázali rozeznat odchylky v prožívání, které se mohou objevit, když fyziologické procesy nemají možnost proběhnout přirozeným způsobem. Kniha, kterou právě držíte v ruce, předkládá nové možnosti léčení traumatu. Moje zkušenosti ukazují, že

velké množství přístupů běžně používaných k léčení traumatu přináší přinejlepším jen dočasnou úlevu. Některé katarzní metody, které podporují intenzivní emoční znovuprožití traumatu, mohou být i škodlivé. Jsem toho názoru, že katarzní metody, pokud se používají dlouhodobě, vedou k závislosti na pokračující katarzi a ke vzniku takzvaných „falešných vzpomínek“. Vzhledem k povaze traumatu je také vysoce pravděpodobné, že katarzní znovuprožití určitého zážitku povede spíše k další traumatizaci než k léčení.

Psychoterapie řeší širokou škálu otázek a problémů, které dalece přesahují ústřední téma této knihy, trauma způsobené šokem. Trauma způsobené šokem vzniká v situacích, které prožíváme jako život ohrožující a které překonávají naši schopnost efektivně reagovat. Lidé traumatizováni dlouhodobým zneužíváním v dětství^{*}, obzvlášť když se toto zneužívání dělo v rámci rodiny, mohou naopak trpět „traumatem vývojovým“. Vývojovým traumatem míníme především psychické problémy, které bývají obvykle důsledkem nedostatečné péče a nepřiměřeného vedení během kritických období vývoje v dětství. I když je dynamika stojící u jejich zrodu odlišná, krutost a zanedbávání může vést ke vzniku symptomů, jež jsou totožné a často provázané se symptomy vzniklými z traumatu způsobeného šokem. Z tohoto důvodu je třeba, aby lidé, kteří prožili vývojové trauma, vyhledali terapeuta, jenž jim pomůže proklestit se nástrahami, které z jejich traumatických reakcí vyvstávají.

Pokud je trauma způsobené šokem následkem samostatné události nebo série událostí a nepředcházela mu dlouhodobá traumatická minulost, dokážou se podle mého názoru lidé v kruhu rodiny a přátel úžasným způsobem vyléčit sami. To velmi podporuji. Tuto knihu jsem napsal

^{*} Zneužíváním dětí se nemíní pouze pohlavní zneužívání, ale i nedostatečná péče, týrání a psychické/emoční zneužívání. Pojem „zneužívání dětí“ bude v tomto rozšířeném významu užíván v rámci celé knihy.

nepříliš odborným jazykem. Je určena i pro rodiče, učitele, osoby pracující v oblasti dětské péče a všechny ostatní, kteří děti vedou a jsou jim příkladem, aby jim mohli dát nedocenitelný dar tím, že jim okamžitě pomohou zpracovat reakci na traumatizující událost. Informace obsažené v této knize mohou posloužit i lékařům, zdravotním sestřám, zdravotníkům, policistům, hasičům, záchranářům a všem ostatním, kteří běžně pracují s oběťmi nehod a přírodních katastrof, a to nejen při práci, kdy vstupují do kontaktu s traumatizovanými lidmi, ale i v osobním životě. Být svědkem tragických událostí jakéhokoli druhu, natož pravidelně, si vybírá svou daň a je často stejně traumatizující, jako by se událost přihodila nám samotným.

Jak používat tuto knihu

Při čtení této knihy si dopřejte dostatek času k tomu, abyste informace vstřebali. Projděte si cvičení, která navrhuji. Postupujte pomalu a zlehka. Trauma vzniká působením těch nejmocnějších sil, jež sídlí v lidském těle. Vyžaduje respekt. Když knihu projdete rychle a povrchně, neznamená to, že si nutně ublížíte, ale práce pro vás nebude stejně přínosná, jako kdybyste si dopřáli dostatek času a strávili informace pomalu.

Pokud byste se při čtení textu nebo provádění cvičení cítili rozrušení, přestaňte a nechte vše usadit. Buďte s tím, co právě prožíváte, a počkejte, co vystoupí na povrch. Existuje mnoho zavádějících pojetí traumatu, a ta mohou sahat až překvapivě hluboko a ovlivnit vaše prožívání sebe sama i váš vztah k sobě. V případě, že se něco takového stane, je důležité si to uvědomit. Pokud budete věnovat část pozornosti svým reakcím na text, který čtete, povede vás váš organismus tou správnou rychlostí.

Klíčem k léčení traumatu je spíše tělesný vjem než prožití intenzivní emoce. Emocionální reakce, které se vzednou ve vašem nitru, si uvědomujte

na úrovni tělesných pocitů a myšlenek. Pokud by vaše emoce byly příliš silné, například nával zuřivosti, úzkosti, pocit hluboké bezmoci atd., vyhledejte pomoc kvalifikovaného odborníka.

Trauma nemusí být rozsudkem na doživotí. Je sice jedním z neduhů, které postihují náš organismus, lze jej však vnímat jako něco, co může být v konečném důsledku užitečné. Říkám to proto, že při léčení traumatu dochází k transformaci – k transformaci, která může zlepšit kvalitu našeho života. Léčení nemusí nutně vyžadovat nejmodernější léky, průmyslové postupy nebo dlouhé hodiny terapií. Když pochopíte, jak ke vzniku traumatu dochází, a naučíte se rozpoznat mechanismy, které brání jeho zpracování, naučíte se také rozpoznat způsoby, jimiž se váš organismus pokouší trauma léčit. Místo abyste této vrozené schopnosti léčení bránili, můžete ji podpořit použitím několika jednoduchých rad a technik. Nástroje, které najdete v této knize, vám pomohou traumatem projít a kráčet dál životem s plnějším a jistějším pocitem sebe sama. Zatímco trauma může být peklím na zemi, jeho zpracování je darem bohů – hrdinskou cestou, která náleží každému z nás.

I. část

TĚLO JAKO LÉČITEL

*Ať jsme kde jsme, ten stín, který nás pronásleduje,
je rozhodně čtyřnohý.*

– Clarissa Pinkola Estés, Ph. D., z knihy *Ženy, které běhaly s vlky*

*...naše psychika má stále své temné Afriky,
nezmapovaná Bornea a amazonské kotliny.*

– Aldous Huxley

1 Stíny zapomenuté minulosti

Jak to řeší příroda

Stádo antilop impala se klidně pase v bohatém vádí. Náhle se otáčí vítr a přináší nový, ale známý pach. Ve vzduchu je cítit nebezpečí. Antilopy rázem ustrnou a napjatě a ostražitě vyčkávají. Několik dalších chvil větří, rozhlíží se kolem a pozorně naslouchají. Když se však žádné nebezpečí neobjevuje, začnou se opět v klidu pást, uvolněně, ale pozorně.

Vtom se své příležitosti chápé gepard číhající v hustém křoví a bleskově vyskakuje ze svého úkrytu. Stádo vyráží jako jeden muž do bezpečí houštiny na okraji vádí. Jedna z mladých antilop padá. I když je v okamžiku opět na nohou, je už pozdě. Gepard vyráží za svou kořistí jako střela a stíhá ji bleskovou rychlostí devadesát až sto deset kilometrů za hodinu.

V momentě, kdy ji gepard dostihne (nebo těsně předtím), padá mladá antilopa k zemi – vzdává se blížící se smrti. A to i tehdy, když ještě není zraněná. Nehybné zvíře nepředstírá smrt. Instinktivně vstoupilo do změněného stavu vědomí, do kterého v okamžiku bezprostředně hrozící smrti upadají všichni savci. Mnoho domorodých kultur rozumí tomuto fenoménu tak, že se duch kořisti vzdává dravci, což je svým způsobem pravda.

Fyziologové o tomto změněném stavu hovoří jako o reakci „znehynb-
něním“^{*} nebo „zmrznutím“^{**}. Jde o jednu ze tří základních reakcí, které
využívají plazi i savci v situacích, kdy čelí hrozbě, jež je nad jejich síly.
Dvě další reakce, útěk a útok, zná většina z nás mnohem lépe. Ve srovnání
s nimi toho o znehynbění víme velmi málo. Má práce za posledních pětá-
dvacet let mě však přivedla k názoru, že reakce znehynbění je faktor,
který hraje při odkrývání tajemství traumatu u člověka nejdůležitější roli.

Příroda vynalezla reakci znehynběním ze dvou dobrých důvodů. Za-
prvé slouží jako strategie přežití „poslední záchrany“. Možná ji dobře zná-
te od vačic. Vezměme si však jako příklad mladou antilopu. Je možné, že
se gepard rozhodne odtáhnout svou „mrtvou“ kořist na místo, kde bude
bezpečně ukryta před ostatními predátory, nebo do svého douště, kde si
na ní bude moci pochutnat později se svými mláďaty. To poskytne anti-
lopě určitý čas, aby mohla ze svého znehynbění procitnout a v nestřežený
okamžik vyrazit na překvapivý útěk. Když nebezpečí pomine, antilopa
doslova setřese zbylé následky zmrznutí a opět získá plnou kontrolu nad
svým tělem. Vrátil se do normálního stavu, jako by se nic nestalo. A za-
druhé, antilopa (i člověk) vstupuje ve zmrznutí do změněného stavu vě-
domí, ve kterém necítí bolest. Když ji tedy gepard trhá na kusy ostrými
zuby a drápy, antilopa netrpí.

Většina moderních kultur má sklon tuto instinktivní kapitulaci tváří
v tvář hrozbě, která je nad naše síly, odsuzovat jako slabost nebo dokonce
zbabělost. Za tímto odsuzováním se však skrývá hluboký lidský strach ze
znehynbění. Vyhýbáme se mu, protože je to stav, který se velmi podobá
smrti. Snaha vyhnout se znehynbění je iracionální a draze za ni platíme.

* anglický výraz „immobility response“

** zmrznutí – jedna z přirozených fyziologických reakcí organismu na život ohrožující
událost (viz dále)

Fyziologické důkazy jasně ukazují, že schopnost vstoupit do této přirozené reakce a opět z ní vystoupit je klíčem k tomu, aby nedošlo ke vzniku ochromujících následků traumatu. Je to dar divočiny.

Proč hledat v divočině?

Trauma je fyziologického původu

Stejně jako nám v uších zní vlastní tep, neseme si v nervové soustavě otisk ozvěny miliónů pŕlnočních výkřiků opic, jejichž poslední pohled na svět zřel jiskřící oči pantera.

– Paul Shepard²

Klíč k léčení traumatických symptomů můžeme najít v lidské fyziologii. V nebezpečných situacích, které vnímáme jako bezvýchodné nebo zahlcující, reagujeme stejně jako zvířata znehybněním. Důležité je pochopit, že tato strategie nepodléhá naší vůli. To jednoduše znamená, že fyziologický mechanismus, jenž tuto reakci řídí, leží v primitivní, instinktivní části našeho mozku a nervové soustavy, která nepodléhá naší vědomé kontrole. A proto si myslím, že chceme-li traumatu skutečně porozumět a léčit ho, musíme studovat chování divokých zvířat.

Části našeho mozku a naší nervové soustavy, ve kterých sídlí instinkty, ale které nejsou podřízeny naší vůli, mají své identické protějšky u savců, a dokonce i u plazů. Náš mozek, kterému se často říká trojediný, sestává ze tří ucelených částí. Ty jsou obecně známy jako plazí mozek (instinktivní), savčí mozek neboli limbický systém (emoční) a lidský mozek neboli neokortex (racionalní). Když vnímáme situaci jako život ohrožující, aktivují se ty části mozku, které máme společné se zvířaty. Proto nám může

² z knihy *The Others – How Animals Made Us Human*, Island Press, 1996

studium strategií, pomocí nichž určitá zvířata, jako například antilopy, předcházejí traumatizaci, přinést spoustu cenných poznatků. Mám-li to trochu rozvést, klíč k léčení traumatických symptomů u člověka spočívá podle mého názoru ve schopnosti využít procesu plynulé adaptace, který můžeme vidět u divokých zvířat. Ta jsou schopna se vytrást, projít reakcí znehybněním a získat zpět plnou pohyblivost a funkčnost svého organismu.

Na rozdíl od zvířat je pro nás, lidské bytosti, řešení problému, zda útočit nebo utéct, odjakživa tvrdým oříškem. Toto dilema má svůj původ zčásti v tom, že náš druh hrál roli jak dravce, tak i kořisti. I když byli pravěcí lidé často lovci, trávili každý den mnoho hodin schouleni jeden ke druhému ve studené jeskyni a moc dobře věděli, že je může každou chvíli něco chytit a roztrhat na kusy.

Naše šance na přežití se zvýšily, když jsme začali žít ve větších skupinách, využívat oheň a vynalezli jsme nástroje, mezi nimiž bylo i mnoho zbraní, které jsme používali k lovu a k sebeobraně. Genetická paměť však vzpomínku na to, že jsme byli snadnou kořistí, v našem mozku a nervové soustavě uchovala. Jelikož nemáme ani rychlost antilopy, ani smrtící tesáky a drápy geparda, náš mozek často naše schopnosti k záchraně života pouze odhaduje. Díky této nejistotě jsme skvěle disponováni k závažným traumatickým symptomům. Zvíře jako hbitá a rychlá antilopa ví, že je kořistí, a své prostředky k přežití důvěrně zná. Vycítí, co je třeba udělat, a udělá to. Podobně si je gepard díky své stokilometrové rychlosti, zákeřným tesákům a drápům jistý, že je predátorem.

Lidské zvíře však svou roli tak jasně určenou nemá. Tváří v tvář smrtelnému nebezpečí bývá racionální mozek nezřídka zmaten a potlačí naše instinktivní pohnutky. I když může mít toto potlačení svůj dobrý důvod, doprovází jej zmatek, který vede k tomu, co nazývám „komplex Medúzy“ – k dramatu zvanému trauma.

V řeckém mýtu o Medúze může zmatek, který se člověka zmocní, když pohlédne smrti do tváře, proměnit tohoto nešťastníka v kámen. Stejně můžeme i my doslova zmrznout strachy a stát se obětí traumatických symptomů.

Trauma je nedílnou součástí moderního života. Traumatizována je většina z nás, nejen vojáci nebo oběti zneužívání či násilí. Příčiny i následky traumatu mohou nabývat mnoha podob a často si je neuvědomujeme. Mezi příčiny traumatu patří přírodní katastrofy (např. zemětřesení, tornáda, záplavy a požáry), násilí, dopravní nehody, pády, vážná onemocnění, náhlé ztráty (především těch, které milujeme), chirurgické a další nezbytné lékařské a stomatologické zákroky, komplikované porody, a dokonce vysoká míra stresu během těhotenství.

Naštěstí máme vrozený potenciál vyléčit se i z těch nejtěžších traumatických zranění, jelikož jsme instinktivní bytosti schopné pociťovat, reagovat a reflektovat. Jsem přesvědčen, že stejně tak se můžeme začít léčit i jako celosvětové lidské společenství z následků rozsáhlých společenských traumat, například válek nebo přírodních katastrof.

Je to energie

Příčinou vzniku traumatických symptomů není „spouštěcí“ událost sama o sobě. Symptomy pocházejí ze zmrzlého zbytku energie, která se nezpracovala a nevybila. Tato zbylá energie zůstává uvězněna v nervové soustavě, odkud může pustošit tělo i ducha. Dlouhodobé, děsivé, ochromující a často podivné symptomy posttraumatické stresové poruchy vznikají, když nemůžeme dokončit proces, ve kterém vstupujeme, procházíme a vystupujeme ze stavu „znehynění“ nebo „zmrznutí“. Cesta k rozmrznutí však existuje, a to když vyvoláme a podpoříme naše vrozené směřování k dynamické rovnováze.

Vraťme se do divočiny. Energie v nervové soustavě mladé antilopy, která utíká před útočícím gepardem, je vybuzena pro běh rychlostí sto deset kilometrů za hodinu. V okamžiku gepardova závěrečného výpadu padá antilopa k zemi. Navenek je bez hnutí, jako by byla mrtvá. Uvnitř je však její nervová soustava stále nabitá ohromným nábojem k běhu rychlostí sto deset kilometrů za hodinu. I když náhle znehybněla, je to v jejím těle jako v autě, ve kterém řidič sešlápl plyn až na podlahu a zároveň dupnul na brzdu. Nesoulad mezi nervovou soustavou (motorem), který jede uvnitř na plné obrátky, a vnějším znehybněním těla (brzdou) vytváří v těle mohutnou turbulenci, která se podobá tornádu.

Toto energetické tornádo je ohniskem, ze kterého vznikají symptomy traumatického stresu. Mám-li sílu této energie k něčemu přirovnat, představte si, že se milujete se svým partnerem a jste na hranici orgasmu, když vše náhle zastaví nějaká síla zvenčí. Teď ten pocit zablokování vynásobte stem a možná se přiblížíte množství energie vybuzené při zážitku ohrožení života.

Člověk (i antilopa), pokud se ocitne v ohrožení, musí vybit všechnu energii, která byla mobilizována na jeho záchranu, jinak se stane obětí traumatu. Tato zbytková energie nezmizí sama od sebe. Zůstává v těle a je často příčinou celé řady symptomů, např. úzkosti, depresivních stavů, psychosomatických obtíží a poruch chování. Tyto symptomy představují způsob, jímž organismus uchovává (nebo ohraničuje) nevybitou zbytkovou energii.

Divoká zvířata vybijejí veškerou nahromaděnou energii instinktivně a neblahé symptomy u nich vznikají jen zřídka. My lidé v tom tak zdatní nejsme. Když se nám nepodaří tyto mocné síly uvolnit, stáváme se oběťmi traumatu. Díky častým a zároveň neúspěšným pokusům tyto energie vybit se na ně můžeme i fixovat. Jako mūra, která je přitahována světlem, můžeme nevědomě a opakovaně vytvářet situace, v nichž je obsažena

možnost uvolnit se z traumatického sevření. Bez kontaktu se zdroji a náležitých nástrojů však většina těchto pokusů končí neúspěchem. Smutným výsledkem pak bývá, že mnohé z nás šírá strach a úzkost, které nám nedovolují cítit se ve svém životě ani ve světě jako doma.

Tento scénář zná až příliš dobře mnoho válečných veteránů nebo obětí znásilnění. Měsíce nebo roky mohou trávit tím, že o svých zážitcích mluví, znovu je prožívají nebo vyjadřují svou zlost, strach a zármutek. Pokud však neprojdou primitivní „reakcí znehybněním“ a nenechají odejít zbytkovou energii, zůstávají většinou uvězněni v bludišti traumatu a jejich trápení pokračuje.

Jestliže tytéž mocné energie, které stojí u vzniku traumatických symptomů, náležitě mobilizujeme a zapojíme do léčebného procesu, mohou trauma transformovat a vynést nás k novým obzorům léčení, zvládnání života, a dokonce k moudrosti. Vyléčené trauma je velkým darem. Navrací nás do světa harmonie, lásky a soucitu, v němž věci přirozeně přicházejí a odcházejí. Po pětadvaceti letech, kdy jsem pracoval s lidmi, kteří byli traumatizováni snad všemi myslitelnými způsoby, jsem dospěl k názoru, že my lidé máme vrozenou schopnost léčit z ochromujících následků traumatu nejen sebe, ale i celý svět.

2 Tajemství traumatu

Co je trauma?

Nedávno jsem svou práci přibližoval jednomu podnikateli a on vzrušeně zareagoval: „To muselo být trauma, co trápilo moji dceru, když ji budily ze spaní ty záchvaty křiku. Byl jsem s ní u psychologa a ten mi řekl, že to jsou ‚jen noční můry‘. Věděl jsem, že to nejsou jen noční můry.“ Měl pravdu. Jeho dceru velmi vyděsil jeden rutinní zákrok na pohotovosti. Následovaly týdny, kdy plakala a křičela ze spaní, přičemž jí vždy ztuhlo téměř celé tělo a rodiče ji nemohli vzbudit. Je velmi pravděpodobné, že šlo o traumatickou reakci na zážitek v nemocnici.

Mnozí lidé, podobně jako tento podnikatel, zažili někdy v životě něco nevysvětlitelného nebo pozorovali něco na ten způsob u svých blízkých. I když ne ve všech těchto nevysvětlitelných situacích šlo o symptomy traumatu, v mnoha případech tomu tak bylo. Namísto definice, která by popisovala trauma jako takové, se v oblasti „pomáhajících“ profesí obvykle traumatem rozumí událost, která jej způsobila. Protože nemáme způsob, jak trauma přesně definovat, může být obtížné jej rozpoznat.

Oficiální definice, kterou používají psychologové a psychiatři, když diagnostikují trauma, zní: „Trauma je způsobeno stresující událostí, která přesahuje rámec běžné lidské zkušenosti a která by značně rozrušila téměř každého.“³ Do této definice lze zahrnout následující mimořádné zážitky: vážné ohrožení života nebo tělesné integrity; vážné ohrožení nebo ublížení našim dětem, manželovi, manželce nebo dalším blízkým, příbuzným či přátelům; náhlé zničení domova nebo rozbití společenství; situace, kdy vidíme jiného člověka, který je nebo nedávno byl vážně zraněn nebo zabit následkem nehody nebo fyzického násilí.

Tato definice nám může určitým způsobem posloužit jako východisko, je však vágní a zavádějící. Kdo může říci, co „přesahuje rámec běžné lidské zkušenosti“ nebo co „by značně rozrušilo téměř každého“? Události zmíněné v definici představují užitečná vodítka, existuje však mnoho dalších traumatizujících situací, které definice nezahrnuje. Nehody, pády, nemoci a chirurgické zákroky, které tělo nevědomě vnímá jako ohrožující, často vědomě nepovažujeme za události, které by přesahovaly rámec běžné lidské zkušenosti. Nezřídka však traumatizující jsou. V mnoha společenstvích navíc často dochází ke znásilněním, přestřelkám a dalším tragickým událostem. A i když je můžeme považovat za události, které do rámce běžné lidské zkušenosti spadají, budou znásilnění a přestřelky traumatizující vždy.

Léčení traumatu závisí na tom, zda rozpoznáme jeho symptomy. To bývá často obtížné, jelikož symptomy mají svůj původ převážně v primitivních reakcích organismu. K léčení nepotřebujeme definici traumatu. Potřebujeme umět rozpoznat pocit, který se k traumatu pojí. Tento smysl pro rozpoznání traumatu je záležitostí našeho prožívání a můžeme jej získat jen na základě zkušenosti. Jedna z mých klientek popsala svůj zážitek takto:

³ Diagnostic Statistic Manual – DSM III, revidované vydání, 1993

Jednoho dne jsme si s mým pětiletým synem hráli v parku s míčem a on ho hodil daleko ode mne. Šla jsem míč sebrat a syn mezitím vyběhl na rušnou ulici, aby přinesl jiný míč, který tam uviděl. Došla jsem k míči, se kterým jsme si hráli, když vtom se ozvalo dlouhé a hlasité hvízdání pneumatik. Okamžitě jsem věděla, že Joeyho srazilo auto. V tu chvíli jako by mi srdce spadlo až někam hluboko do břicha. Krev v těle jako by se zastavila a stekla dolů do chodidel. Připadala jsem si bledá jako duch a rozběhla se k davu, který se na ulici začal tvořit. Nohy mi ztěžkly, jako by byly z olova. A Joey nikde. Věděla jsem, že se nehoda stala jemu. Srdce se mi sevřelo a zaťalo. Pak se rozšířilo, aby můj hrudník zaplnilo zděšením. Protlačila jsem se davem a zhroutila se na Joeyho nehybné tělo. Auto ho táhlo několik metrů, než zastavilo. Oblečení měl potrháné, tělo odřené a zakrvácené, a ležel tak klidně. Zachvácená panikou a pocitem bezmoci jsem se ho zoufale snažila dát dohromady. Zkoušela jsem setřít všechnu krev, ale místo toho jsem ji jen všude rozmazala. Zkoušela jsem připlácnout kusy jeho potrháného oblečení tam, kam patří. A stále jsem si říkala: „Ne, tohle není pravda. Dýchej, Joey, dýchej.“ Znovu a znovu jsem se na něj hroutila, tiskla své srdce na to jeho, jako by moje životní síla mohla do jeho nehybného těla opět vdechnout život. Pak mnou začala postupovat otupělost a já jsem cítila, jak se stahují a kamsi odchází. Mé pohyby pokračovaly, já už ale necítila nic.

Lidé, kteří prožili takto silné trauma, skutečně vědí, co trauma je – jejich reakce na něj jsou jednoduché a primitivní. U této nešťastné ženy se symptomy projevíly s nemilosrdnou jasností a silou. U většiny z nás však tak zřejmé nejsou. Traumatický zážitek se můžeme naučit rozpoznat tak, že budeme zkoumat vlastní reakce. Jakmile „pocit traumatu“ jednou vědomě uchopíme, bude pro nás již nezaměnitelný. Podívejme se teď na událost, která zjevně přesahuje rámec běžné lidské zkušenosti.