

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. disociace 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 mohu 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. Těmito termíny lépe porozumíte v průběhu dalšího čtení, když si projdete některá z 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 užitku 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 traumatizovaní dlouhodobým zneužíváním v dětství^{*}, obzvláště 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.

