

Peter A. Levine a Maggie Klineová

TRAUMA OČIMA DÍTĚTE

Probouzení
obyčejného
zázraku léčení



MAITREA

Trauma očima dítěte

Trauma očima dítěte

*Probouzení
obyčejného zázraku léčení*

Od raného dětství po dospívání

PETER A. LEVINE, Ph.D.

MAGGIE KLINEOVÁ, M.S.



MAITREA

2012

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Levine, Peter A.

Trauma očima dítěte : probouzení obyčejného zázraku léčení : od raného dětství po dospívání / Peter A. Levine a Maggie Klineová ; [z anglického originálu ... přeložila Klára Meissnerová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2012. -- 611 s.

Název originálu: Trauma through a child's eyes

ISBN 978-80-87249-27-7

316.346.32-053.2 * 616-001 * 159.974 * 615.851 * 364-212

- děti

- poranění

- psychická traumata

- uzdravování

- psychoterapie

- prevence (sociální práce)

- populárně-naučné publikace

615.8 – Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Peter A. Levine, Ph.D. a Maggie Klineová, M.S.

Trauma očima dítěte

Trauma Through a Child's Eyes

Copyright © Peter A. Levine and Maggie Kline, 2007

Translation © Klára Meissnerová, 2011

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2012

ISBN 978-80-87249-27-7

Hodnocení knihy Trauma očima dítěte

„Tato práce je tou nejcennější metodou, která pomáhá dětem znovu získat vitalitu, zmírnit jejich symptomy a rozvinout v sobě odolnost vůči budoucím hrozbám, jíž jsem objevila... Kéž bych byla bývala měla tyto dovednosti, když mě Americký Červený Kříž pověřil prací pro Pentagon Special Response Team v DC po útoku z 11.9.“

- Lisa R. LaDue, MSW, LISW, hlavní poradce, spoluzakladatelka a bývalá ředitelka National Mass Fatalities Institute při univerzitě v Iowě

„Tato kniha je jeden z nejcennějších darů, jež můžeme dát přátelům, kolegům, rodičům, příbuzným a všem ostatním lidem, kteří pečují o děti; je naší volbou pro nejlepší knihu roku.“

- The International Society for the Scientific Prevention of Violence

„Konečně komplexní a inspirující kniha, která změní váš pohled na výchovu dětí. Peter Levine a Maggie Klineová oslovují ty nejrozšířenější problémy naší doby. Otevřou vám oči a srdce tak, aby mohlo dojít k léčení v rodinách, ve školách a v našem nefunkčním systému zdravotnictví. Musíte si ji přečíst.“

- Ray Castellino, DC, ředitel organizace Building and Enhancing Bonding and Attachment

„Co může našim dětem dát větší sílu než naučit je, jak se napojit na svou vrozenou odolnost, uvolnit ze svého systému trauma a vrátit se do klidu? Jsem autorům vděčný za životy dětí, jichž se dotknou svou dobrou prací.“

- Pepper Black, ředitel programu Office of Student Development při Kalifornské Univerzitě v Berkeley

„Zaměření na práci s traumatem, kterou najdete v této knize, bylo zapotřebí (a nebylo k dispozici) celé roky. Mladí lidé dnes zažívají stále častěji přehlcení, a my jim proto musíme nabídnout víc, abychom jim mohli pomoci vybudovat potřebné zdroje. Tato kniha poskytuje vhled i strategii učitelům tak, aby mohli podpořit děti tohoto tisíciletí. Oceňuji prozíravost a úsilí autorů.“

- Tiffany Brown, EdD, hlavní psychologka základní školy Long Beach Unified School District a profesorka vzdělávací psychologie při Chapman University

„Tato kniha je zásadní průvodce emocionální první pomocí, který pomáhá dětem v každém věku... dodává všem sílu, aby mohli efektivně podpořit děti s použitím jednoduchých kroků!“

- Wendy Anne McCarty, Ph.D., RNDr., autorka knihy Welcoming Consciousness: Supporting Babies ' Wholeness a zakladatelka programu Prenatal and Perinatal Psychology Program v Santa Barbara Graduate Institute

Věnování

Tuto knihu věnujeme všem dětem, těm, které se již narodily, i těm, které se teprve narodí. Kéž jsou jejich životy o něco jednodušší, kéž trpí méně, a mohou vyrůstat bez zatížení stínem traumatu. Kéž jsou požehnány odolností, vnitřním klidem a radostí ze života plně prosyceného bohatstvím jejich instinktivní moudrosti. A kéž jsme požehnáni my všichni, protože děti jsou naší nadějí do budoucna.

Peter a Maggie

Poděkování

Od Petera A. Levina

Z mých učitelů nebyl nikdo tak důležitý jako děti, se kterými jsem během let pracoval. Ukázaly mi, skrze svojí odvahu, nadšení, spontánnost, vitalitu a čirého ducha, jak navodit obyčejný zázrak léčení. Děkuji Maggie za její vytrvalou spolupráci a trvalé kreativní partnerství a za její vášnivou oddanost léčení a blahu dětí. Také děkuji Lorinovi Hagerovi za jeho pomoc s vytvořením básní v pozdějších částech knihy a Julianě DoValleové, která k nim ve svých jedenácti letech udělala ilustrace. Z odborného hlediska chci poděkovat Richardovi Grossingerovi, celému kreativnímu týmu nakladatelství North Atlantic Books, zvláště pak Kathy Glassové a Shannon Kellyové za jejich talent a pečlivou editorskou práci. Nakonec děkuji sám sobě za to, že jsem důvěřoval svým snům a intuici; a svým rodičům, kteří, přestože byli zasaženi vlastní bolestí, vždy dělali to nejlepší, podporovali mě v mém růstu a vzdělávání a posilovali můj smysl pro zvědavost a kreativitu.

Od Maggie Klineové

Nejprve bych ráda poděkovala Peterovi Levinovi, který je mým mentorem od roku 1994 a který mi byl inspirací a vytrvalým světlem vedení. Naučil mě, jak se napojit na vlastní instinktivní moudrost a proud tvořivosti. Dary, které mi dal, jsem stonásobně předala dětem a rodinám, o něž se starám, a odborníkům, jež učím. Děkuji svým rodičům, Marge a Jimovi, za to, že mi dali tyto dary: můj táta mě naučil, že práce je jen dalším projevem lásky; moje máma mi řekla, že jsem spisovatelka. Dále bych ráda vyjádřila svou vděčnost odvážným dětem, které mě toho tolik naučily svou otevřeností, zvědavostí, odvahou a spontaneitou a daly mi svolení napsat jejich příběhy tak, aby z nich mohli mít užitek druhí. Bylo by nedbalé, kdybych nepoděkovala i jejich rodičům, kteří jsou ochotní po jejich boku růst. Považuji za požehnání, že jsem mohla pracovat ve školách v centru Long Beach v Kalifornii, které je etnicky nejroznorodějším městem v celých Spojených státech. Dalo mi sílu, že jsem mohla být svědkem toho, jak moji studenti překonávají překážky, které by žádné dítě nemělo zažívat. Cítím se být pozhnaná, protože jsem potkala tolik oddaných učitelů, ředitelů a poradců, že mi má práce byla radostí. Jsem vděčná, že jsem mohla přivést Beija, mého terapeutického psa, do školy, kde mohl utěšit dospívající děti zničené násilím gangů. Ráda bych poděkovala Kathy Glassové, naší editorce, za její talent, vytrvalost a píli, takže tato kniha mohla zazářit jejím milým leskem. Jsem vděčná mnoha odborníkům, které jsem učila principy metody somatické prožívání (R), za jejich upřímné nadšení, talent a moudrost, které obohatily to, co jsem se naučila. Děkuji svým mnoha přátelům za jejich podporu a dobrou náladu, zvláště děkuji Carolyn za to, že s námi sdílela svůj příběh, který jsme v této knize pojmenovali „Síla klidu.“ Ráda bych jmenovitě poděkovala mnoha přátelům, kteří pracují metodou somatického prožívání (R):

Alexandrovi Duarteovi, Patti Elledgeové a Karen Schancheové za jejich přímé příspěvky do této knihy; Abi Blakesleeové, Saře Petitové, Melindě Maxwell-Smithové a Johnovi Amodeovi za jejich všímavé redakční návrhy; a také asistentům v mých výcvicích somatického prožívání (R), kteří jsou oddaní léčení traumatu. Nakonec, nikoli však v poslední řadě, chci vyjádřit své nejhlubší ocenění mému synovi Jakeovi za to, že po mě vyžadoval, abych byla co nejlepší, za to, že měl trpělivost a odpouštěl mi mé nedostatky. Ukázal mi, co dítě potřebuje, a naučil mě, jak být lepším rodičem. Také bych mu ráda poděkovala za jeho obíhání pochůzek, vaření a technologickou podporu při mých krizích s počítačem v jakýkoli den v týdnu po dobu, kdy jsem psala tuto knihu.

Obsah

Předmluva Gabora Maté, M.D.....	21
Úvod.....	25
Přehled této knihy.....	29
DÍL I: POROZUMĚNÍ TRAUMATU	35
<i>Kapitola první: Co je to trauma? Pracovní definice.....</i>	<i>37</i>
Trauma spočívá v nervové soustavě – nikoli v události!	38
Proč naše tělo nezapomene: Co jsme se dozvěděli z výzkumu mozku	44
<i>Kapitola druhá: Trauma a jeho příčiny v rozsahu od obvyčejného po neobvyčejné.....</i>	<i>51</i>
Běžné příčiny traumatu u dětí	52
Příklady ze života dětí, které jsme znali.....	52
Šokující rozšířenost domácího násilí a násilí v komunitách.....	62
Několik slov o dětech v prenatálním období, miminkách a batolatech.....	68
Když příčina traumatu zůstává záhadou.....	72
<i>Kapitola třetí: Znaky a symptomy traumatu u dětí.....</i>	<i>75</i>
Všeobecné znaky traumatu.....	76
Rozpoznání symptomů u velmi malých dětí: Od miminek po děti předškolního věku.....	79
Rozpoznání symptomů u dětí školního věku	91
Projevy traumatu během dospívání.....	97
Opožděné traumatické reakce.....	105

Symptomy sexuálního traumatu.....	107
Proč některé děti mají symptomy traumatu a jiné je nemají.....	109
Když symptomy přetrvávají: jak trauma ovlivňuje mozek dítěte	111
Skupiny druhotných příznaků traumatu: shrnutí.....	112
Závěr.....	118

DÍL II: OBECNÝ PŘÍVODCE PREVENCE

TRAUMATU U DĚTÍ.....	121
<i>Kapitola čtvrtá: emoční první pomoc neboli jak být dobrým „obvazem“</i>	123
Poskytnutí vhodné podpory přehlcenému dítěti	124
Tři části mozku v jednoduchosti	127
Seznámení s vlastními vjemy	129
Naladění na rytmy, vjemy a emoce vašeho dítěte	137
První pomoc pro prevenci traumatu: průvodce krok za krokem	143
Namlouvání plaziho mozku: jazykové dovednosti.....	147
Nemusí to bolet navždy.....	151
Vjemy a emoce nejsou totéž	155
Věnujte se emočním potřebám dítěte a následujte jeho vedení	158
Pomoc traumatizovaným dětem formou hry	164
Závěr.....	175
<i>Kapitola pátá: vjemy, obrazy a pocity: budování a posílení zdrojů a transformace symptomů traumatu s pomocí říkanek a symboliky zvířat</i>	179
Co jsou „zdroje“ a odkud pocházejí?.....	179
Použití říkanek a příběhů k prevenci a léčení traumatu	185
Závěr.....	204

DÍL III: PRACOVNÍ KNIHA PRO BĚŽNÉ SITUACE.....	207
<i>Kapitola šestá: První pomoc při nehodách a pádech.....</i>	211
První pomoc při nehodách a pádech: Základní pravidla	212
Moc řeči tišit a hojit	218
Oslovování emocí skrze naslouchání a vyprávění příběhů	221
Práce s nehodami a pády, když se u dítěte projevují příznaky posttraumatického stresu.....	229
Použití hudby k léčení traumatu.....	234
Shrnutí.....	235
<i>Kapitola sedmá: Nástroje prevence pro rodiče a zdravotníky.....</i>	239
Význam přípravy v případě, kdy je lékařský zákrok nutný	239
Pokyny pro přípravu dítěte na chirurgický nebo jiný lékařský zákrok	243
Volitelné operace.....	253
Citlivost k bolesti dětí	253
<i>Kapitola osmá: Rozvod, smrt a oddělení: Pomoc dětem zpracovat</i>	
zármutek ze ztráty	263
Rozlišení emocí.....	263
Dva pohledy na rozvod: Růžový a černý	268
Závěr.....	282
Pomoc dětem při zpracování zármutku.....	283
<i>Kapitola devátá: Prevence a léčení posvátného zranění sexuálního zneužití</i>	303
Ochrana dětí před zraněním sexuálního traumatu	304
Kroky, které mohou pečovatelé udělat pro snížení pravděpodobnosti napadení	307
Málo diskutovaná emoce znechucení.....	323
Často přehlížené negativní následky sexuálního zneužití před pubertou	325

Ozvěny pro příští generaci: Transformace dědictví.....	331
--	-----

DÍL IV: SMĚŘOVÁNÍ K HUMANISTICKÉMU POHLEDU

NA TRAUMA.....	339
----------------	-----

Úvod: Naděje pro budoucnost skrze prevenci

a společenské změny.....	341
--------------------------	-----

Kapitola desátá: O příchodu na svět: Porod a miminka 345

Spokojená nastávající maminka poskytuje ideální

prostředí dělohy.....	346
-----------------------	-----

Děti v prenatálním období a miminka jsou vnímavé,

vědomé bytosti.....	351
---------------------	-----

Pocta zázraku porodu..... 356

Porod podle plánu: Indukce a císařský řez 361

První tři měsíce 368

Co všechna miminka potřebují ke zdravému vývoji..... 380

Zázračný svět miminek..... 388

Kapitola jedenáctá: Odstraňování překážek učení a sebekontroly

ve třídách 21. století.....	397
-----------------------------	-----

Naši nepochopení studenti..... 399

Vyvarování se a rozpoznání chybné diagnózy: Je to autismus nebo

posttraumatická stresová porucha?.....	433
--	-----

Zlost ve škole 439

Násilí v našich školách..... 447

Skupiny pro zpracování zármutku dětí v prostředí školy..... 453

Doporučení pro učitele 457

Aktivity pro učitele a poradce: Další nástroje pro práci

ve třídě.....	471
---------------	-----

Fyzické aktivity a hry, které podporují zdravé obranné reakce,

vymezení hranic a soudržnost ve skupině.....	481
--	-----

Rovnovážné aktivity, které obnovují obranné reflexy, sebedůvěru a odolnost.....	493
Závěr.....	498
<i>Kapitola dvanáctá: Jak se zachovat při přírodních katastrofách a pohromách způsobených člověkem:</i>	
Krizový zákrok ve škole a za hranicemi školy	501
Především se snažte nezpůsobit škodu!.....	502
Alternativní přístup ke krizovému zákroku	505
Obnovení odolnosti školních dětí po katastrofě: Další poznatky z Thajska	512
Naše nová realita	519
Epilog nebo epitař?.....	527
<i>Kapitola třináctá: Transformace lékařské péče budoucnosti:</i>	
Plán minimalizace dětského traumatu	533
Peterův příběh.....	533
Současný stav zdravotnického průmyslu	536
Vize alternativní a integrativní medicíny pro jedenadvacáté století	538
Shrnutí.....	550
 PŘÍLOHY	 553
První pomoc při nehodách a pádech.....	555
Pracovní tabulka pro zaznamenání symptomů	557
 Poznámky.....	 561
 Bibliografie.....	 589
 O autorech.....	 605

Předmluva

Každým rokem jsou ve Spojených státech vystaveny traumatickým událostem více než čtyři miliony dětí.¹ Toto číslo je podhodnocené a je platné pouze tehdy, pokud naši definici traumatu úzce omezíme na zjevné nepříznivé okolnosti jako je sexuální nebo fyzické zneužití, vážná zranění, ztráta nebo smrt milovaného člověka. Jak ukazují Peter Levine a Maggie Klineová v této průkopnické knize, trauma nespočívá ve vnější události, ale v tom, jakým způsobem nervový systém dítěte tuto událost zpracuje. Ukazují, na základě desítek let průkopnické práce Dr. Levina, že dlouhodobé negativní následky způsobuje právě ukládání a zamrznutí nezpracovaných emocí vyvolaných nepříznivými okolnostmi.

Jako lékař, který v současné době pracuje s drogově závislými, se každodenně setkávám s tím, jak se rané traumatické zkušenosti ukládají v mozku a celém těle a jak se denně „projevují navenek“ formou násilí na druhých nebo jsou „zvnitřňovány“ formou sebe destruktivních myšlenek a chování.

Prevence a soucitné a vnímavé zacházení s potenciálně traumatickými vlivy jsou zásadní. Nyní víme, že negativní zkušenosti způsobují mnohem víc než nepříjemné vzpomínky nebo nevědomou negativní dynamiku: mohou způsobit celoživotní změny v chemickém uspořádání mozku a fyziologii těla. Takové zkušenosti mohou působit dokonce i na nenarozené dítě. V nedávné studii se zjistilo, že děti žen, jež byly v těhotenství traumatizovány tragickou událostí z 11. září, měly v jednom roce života abnormální hodnoty stresového hormonu kortisolu v krvi.² Podle mnohých studií, které se zabývaly výzkumem lidí a zvířat, mohou nepříznivé rané zkušenosti vést k trvalému narušení chemických pochodů v mozku, jež ovlivňují naši náladu a chování.

Mnoho „obyčejných“ každodenních událostí, které přijímáme se samozřejmostí jako nevyhnutelné skutečnosti života, mohou být traumatizující, a čím je dítě menší, častěji na něm zanechají traumatické následky i události, které bychom vůbec neměli tendenci považovat za poškozující. Traumatizující může být například i „obyčejný“ pád, pokud dítě nedostane podporu v tom, aby si jej mohlo zdravým způsobem zpracovat, zvláště pokud je zahanbené z toho, že „reaguje přehnaně“ nebo je označené za „přecitlivělé“. Pokud dítě není vhodným způsobem připraveno a podpořeno a pokud nejsou jeho reakce přijímány s porozuměním, dlouhodobé negativní následky mohou vyvolat i běžné lékařské zákroky. Jak Levine a Klineová přesvědčivě dokazují, naše kultura v dětech nevědomě vyvolává trauma mnoha způsoby, od nepotřebných invazivních porodních praktik a institucionalizovaných a mechanických pedagogických metod až po rozvody, při nichž se pro vzájemné utrpení rodičů zapomíná na emocionální potřeby dítěte.

Positivním poselstvím této knihy je, že mnohým z těchto traumat je možné předejít, a v případech, kde jsou samotné události nevyhnutelné, je možné se jejich traumatickým následkům vyhnout nebo je alespoň snížit na minimum. Klíčem k tomu je děti povzbudit a dovolit jim, aby si mohly přirozeným způsobem zpracovat emocionální šokové reakce na náročné situace, aniž bychom se snažili tyto reakce omezovat nebo je kontrolovat, aniž bychom našim dětem dělali kázání nebo na ně projektovali vlastní strach a úzkost.

Základní pravda, kterou autoři přinášejí, je, že dospělí mají nejprve věnovat pozornost vlastnímu emočnímu stavu, protože děti mohou uvolnit své napětí pouze v přítomnosti klidného, schopného a konejšivého dospělého. To, kdo jsme, je důležitější než to, co děláme. Přesněji řečeno, to, kdo jsme tváří v tvář znepokojivé situaci, ovlivní podobu i následky toho, co děláme. Levine a Klineová nám dávají příležitost naučit se léčit

trauma tím, že budeme následovat toho nejlepšího učitele: naše vlastní tělo a pocity.

Techniky „prevence“ traumatu, které Levine a Klineová v této knize přinášejí, jsou dokonalé svou moudrostí a jednoduchostí, pozorností k detailu, tím, jak postupujeme krok za krokem, a jasnými principy toho, jak jich použít. Autoři dbají na to, aby byly tyto principy využívány praktickým způsobem tak, aby mohly být naplněny specifické potřeby dětí v různých stádiích vývoje, od raného dětství po dospívání.

Trauma očima dítěte není ani učebnicí pro akademické potřeby – přestože by úspěšně mohla mnohé nahradit – ani rozsáhlou příručkou o tom, jak si pomoci při zpracování traumatu. Je to učení, které u pečujícího dospělého, ať v roli rodiče či odborníka, probouzí schopnost láskyplného rozlišování, a příručka, která nám ukazuje, jak podpořit děti v náročných situacích, jež by v nich bez našeho soucitu a dovedností mohly zanechat rány na celý život.

Nevím, k jaké jiné knize bych tuto knihu přirovnal. O některých knihách se říká, že svou originalitou „rozbíjejí formu“. Trauma očima dítěte jde ještě o krok dál: vytváří svou vlastní formu způsobem, za který bude každý, kdo se zabývá zdravím a štěstím dětí, vděčný.

- Gabor Maté, M.D.

*Autor Hold on to your kids: Why parents need to matter more than peers
a When The Body Says No: Understanding the Stress-Disease Connection*

Úvod

Záměrem této knihy je být dostupným, konkrétním průvodcem pro prevenci a léčení traumatu dětí. Součástí tohoto ilustrovaného svazku jsou základní nástroje pro rodiče, pečující osoby a odborníky v různých oborech, kteří svůj život zasvětili každodenní práci s dětmi ve školách, nemocnicích, zdravotnických zařízeních a terapeutických pracovnách. Autoři nabízejí nejen snadné návrhy, jak si v těchto nesnadných časech zjednodušit život a udělat ho pro všechny bezpečnějším, ale najdeme zde i mnohé příklady z bohaté klinické praxe obou autorů.

Práci Petera A. Levina utvářelo jeho studium lékařské biofyziky, psychofyziologie a psychologie, jeho průkopnické teorie vycházejí z jeho vášnivého pozorování instinktivního chování divokých zvířat v jejich přirozeném prostředí. Všiml si jejich vrozené odolnosti vůči traumatickým symptomům a strávil třicet pět let tím, že rozvíjel a dále zdokonaloval metodu, kterou nazval somatické prožívání (R), založenou na pozorování světa přírody.

Jedinečný přístup Petera Levina k práci s traumatem je velmi uznáván na národní i mezinárodní úrovni jak mezi širokou veřejností, tak mezi odborníky. Jeho nejprodávanější kniha *Probouzení tygra: Léčení traumatu* byla přeložena do osmnácti jazyků (původně byla vydaná v angličtině nakladatelstvím North Atlantic Books v roce 1997). Dále vydal knihu *Healing Trauma: A Pioneering Program in Restoring the Wisdom of Your Body* (kniha a CD); a vytvořil audio programy vydané nakladatelstvím Sounds True, *It Won't Hurt Forever: Guiding Your Child Through Trauma* a *Sexual Healing: Transforming the Sacred Wound*. Dr. Levine je vyhledávaným přednášejícím, učitelem a poradcem. Poskytuje konzultační

služby hlavnímu rezidentní centru pro léčení drogové závislosti v Arizoně, The Meadows. Stál v čele občanských iniciativ pracujících s komunitami, jež byly traumatizovány válkami a přírodními katastrofami. Jeho profesionální výcvik se rychle šíří po celém světě.

Maggie Klineová, M.S., MFT, zasvětila svůj život pomoci dětem všech věkových kategorií po dobu téměř třiceti let jako učitelka, psychoterapeutka a školní psychologka. To, co se již téměř před deseti lety naučila od Dr. Levina, jí poskytlo chybějící kousek do skládačky efektivního, a přesto jemného léčení traumatu, které překračuje kulturní, etnické, náboženské a sociálně-ekonomické hranice. Tvořivě integruje umění, hru, poezii a vyprávění příběhů do metody somatické prožívání SP (R). Maggie používá znalosti, jež získala z metody SP (R), ve své soukromé praxi, ve veřejném školství i v práci s rodiči. Jako jeden z hlavních členů profesorského týmu nadace Dr. Levina Foundation for Human Enrichment (FHE) v rámci programu profesionálního osvědčení také vede výcvik metody Somatické prožívání (R). Maggie se také podílela na práci zpracování traumatu v Thajsku po ničivé vlně tsunami v roce 2004. Spolupracovala s Peterem Levinem na jeho audio vzdělávacích programech nakladatelství Sounds True a napsala společně s ním článek „It Won't Hurt Forever – Guiding Your Child Through Trauma“, který se objevil v časopise *Mothering* (leden/únor 2002).

Peter i Maggie následovali touhu svého srdce – zmírnit zbytečné utrpení tolika dětí po celém světě, jejichž cennými mladými životy otřásly události, které by byly příliš šokující a zahlcující i pro většinu dospělých. Autoři rozumí tomu, že trauma plodí násilí a násilí plodí trauma, a jejich záměrem je poskytnout informace, příklady, a aktivity, které mohou pomoci vyjít z tohoto začarovaného kruhu. Když se vnitřní zmatek promění ve vnitřní klid, děti si mohou začít svobodně budovat silný pocit sebe sama, což je základní předpoklad pro to, aby mohly být vším, čím mohou

být. V tomto komplexním průvodci se vás autoři snaží nalákat k tomu, abyste začali zakládat „komunity péče“, které podporují a posilují přirozenou odolnost dětí. Sousedství, školy, nemocnice a kliniky jsou vedeny k tomu, aby vnášely do života „trochu prevence“ nezbytné k tomu, aby mohl současný proud zoufalství nabrat nový směr.

Tato kniha nabízí nadějnou alternativu k internalizovanému projevu emocí v podobě úzkosti a nemocí či externalizovanému projevu emocí v podobě hyperaktivity a násilí, které jsou v současné době bolestně rozšířené následkem tolika traumatizujících stimulací. Peter a Maggie vás vlídně zvou k tomu, abyste se připojili ke společnému snu utváření nového sociálního pojiva prostřednictvím mocných nástrojů zásahu při traumatu, které zde nabízejí, tak, aby děti po celém světě měly opravdovou svobodu k tomu být dětmi.

Webové stránky nadace Foundation for Human Enrichment najdete na adrese www.traumahealing.com.

Přehled této knihy

Knih *Trauma očima dítěte* krok za krokem ukazuje, jak prakticky použít „emoční první pomoc“ u dětí při úrazech a citovém zahlcení. Tato kniha je napsána pro širokou veřejnost a obsahuje specifické kapitoly, které budou zajímat zejména rodiče, vychovatele a zdravotníky.

K traumatu dochází nejen v důsledku katastrofických událostí jako je sexuální zneužívání dětí a násilí na dětech, ale i v důsledku událostí, jimž je často věnována jen minimální pozornost, jako jsou drobné auto-nehody, invazivní lékařské a chirurgické zákroky, rozvod, rozluka, a pády – dokonce i z něčeho zdánlivě tak neškodného jako je kolo! Tyto běžné zkušenosti jsou často považovány za obyčejné události, aniž by se zvažila možnost jejich traumatizujících následků. Bez ohledu na příčinu, dobrou zprávou je, že trauma se dá nejen léčit, ale často se mu dá i předejít s použitím dovedností, které se v této knize naučíte.

Tato kniha mohla vzniknout díky touze obou autorů zmírnit zbytečné utrpení s pomocí konkrétních metod, jež mohou použít dospělí lidé, které tato problematika zajímá, k prevenci i k léčení následků traumatu u dětí. Po téměř čtyřiceti letech výzkumu a zkušeností v tomto oboru Dr. Levine prohlašuje, že trauma spočívá v lidské fyziologii. Jednoduše řečeno to znamená, že při setkání s ohrožením často není čas na to přemýšlet, a naše prvotní reakce je proto instinktivní. Narodili jsme se se specifickými mechanismy přežití. Tento úhel pohledu je do značné míry založen na studiích Dr. Levina v oblasti biologie, jedinečnost tohoto přístupu však pochází z pozorování chování zvířat v přírodě. Detailně o tom pojednává kniha *Probouzení tygra: léčení traumatu* (Maitrea 2011) a tyto informace jsou shrnuty v první kapitole.

Souvislost mezi chováním zvířat a fenoménem traumatu u člověka poprvé objevil Dr. Levine na konci šedesátých let, když si všiml toho, že přestože jsou lovená zvířata ve volné přírodě často vystavována stavu ohrožení, jen málokdy jsou traumatizovaná. Další výzkumy tohoto fenoménu ho dovedly k objevu vrozené schopnosti zvířat doslova „setřást“ vliv života ohrožujících setkání, aniž by to na nich zanechalo dlouhodobé následky. Výzkumy lidského mozku ho přivedly k otázce, zda mají lidé stejnou vrozenou schopnost jako zvířata, ale z nějakého důvodu ji nepoužívají (nebo jí v sobě potlačují). Rozsáhlá klinická praxe silně napověděla tomu, že tato teorie je pravdivá. Dr. Levine zjistil, že za vhodného vedení mohou i lidé „setřást“ následky potenciálně přehlucujících událostí a vrátit se do normálního života. Zjistil, že pokud tyto události zůstanou nezpracované, postupem času se nashromáždí ničivé symptomy traumatu, a často se projeví až dlouho poté, co byla přehlucující událost zapomenuta. Všiml si toho, že tato situace se často projevuje jako pomalé, ale soustavné podkopávání pocitu vnitřní síly a celkového prospívání dítěte. Díky porozumění a práci s fyziologickým (a v menší míře i s psychologickým) aspektem traumatu, mohou být ničivé události, jež často brání rozvinutí plného potenciálu dítěte, transformovány ve zkušenosti, které zvyšují jejich schopnost osvojit si smysl pro mistrovství, odolnost, sílu a vlastní schopnosti.

Tuto knihu bylo velice potřebné napsat i z toho důvodu, že v odborných kruzích dosud není dostatečně známá skutečnost, že kumulativní efekt nezpracovaných „obyčejných“ událostí může být stejně ničivý jako vliv událostí katastrofických, a až příliš často se nebere na vědomí. Existuje sice několik knih o lékařské první pomoci pro děti, neexistují však knihy, které by se zabývaly „emoční první pomocí“ v potenciálně traumatizujících situacích. V knize *A Parent's Guide to Medical Emergencies: First Aid for Your Child*, kterou napsali autoři nejprodávanějších

knih, Zand, Walton a Roundtree (Avery Publishing Group, 1997), se objevuje jedna kapitola s názvem „Understanding Childhood Trauma“ od Petera Levina.

Přestože bylo pro širokou veřejnost napsáno několik knih o ztrátě v dětství, rozvodu, zármutku a emocionálních reakcích, jež tato témata doprovázejí, neexistuje žádná komplexní příručka, která by rodiče a odborníky naučila, jak děti jemně provést skrze počáteční šok, jenž zažívají v důsledku široké škály přehlcujících životních událostí. Dokonce i knihy, jež byly za poslední dvě desetiletí napsané pro odborníky, přehlížely zásadní nonverbální fyziologický aspekt, kvůli němuž je práce Dr. Levina (a tato kniha) jedinečná. Léčení zranění traumatu z fyziologického hlediska posouvá důraz od příběhu spojeného s událostí k dříve opomíjenému „příběhu“ samotného těla.

Autoři nás názorně seznamují se zákonitostmi a dynamikou traumatu pomocí příkladů traumatizujících událostí, jež jsou součástí každodenního života. Mluví se zde o běžných potencionálně traumatizujících situacích z hlediska prevence symptomů. Pády, autonehody, lékařské zákroky, operace, návštěva zubaře, zážitky blízké utonutí, náhlé odloučení (např. rozvod, smrt, zabloučení), přírodní katastrofy, případy, kdy je dítě svědkem násilí, ty všechny mohou být pro děti potenciálně traumatizující. Přestože některé z těchto obyčejných událostí obvykle nejsou traumatizující, zainteresovaní dospělí by měli vědět, kdy dítě vykazuje známky přehlcení událostí, která se může zdát jen „drobnou“ nehodou. S těmito informacemi mohou dospělí podpořit „rizikové“ děti a pomoci jim projít jejich vlastním přirozeným léčebným procesem. Kniha obsahuje i rozsáhlé informace jak snížit dětskou zranitelnost vůči sexuálnímu zneužití.

Kromě jednotlivých případů z klinické praxe zde najdete i cvičení, která jsme sem zařadili proto, aby čtenář a jeho děti mohli mít přímou zkušenost s koncepty, o nichž tu píšeme. Jejich záměrem je poskytnout

vám pocit svobody a síly, který v sobě cítíme, když se „naladíme“ na své vnitřní stavy a když můžeme cítit, že dochází ke skutečné změně. Jakmile dospělí porozumí mechanismu, díky němuž dochází k posunu ze stavu šoku, strachu a sevření, pak budou moct děti tímto procesem snáze provést.

Úloha dospělého člověka při pomoci dětem se v mnoha ohledech podobá obvazu. Obvaz ránu neléčí, ale ochraňuje ji. Podporuje moudrost těla k tomu, aby mohlo dělat to, co má dělat. Děti jsou velmi citlivé na emoční stavy dospělých, proto je velmi důležité, aby dospělí byli relativně v klidu tak, aby mohli věnovat pozornost potřebám svých dětí. Tato kniha přináší krok za krokem postupy, které umožní rodičům být dobrými „obvazy“.

Trauma očima dítěte je také interaktivní. Obsahuje ilustrovanou část, v níž najdete říkanky, které mohou rodiče, učitelé, sociální pracovníci, zdravotní sestry a další odborníci v oblasti zdravotnictví a péče o mentální zdraví malým dětem číst. Mohou dětem pomoci připravit se na nezbytný lékařský zákrok a zotavit se po událostech, při nichž došlo k přehlčení či zranění, a předejít tak vzniku traumatických reakcí. Tyto aktivity se dají použít pro individuální péči, v malých skupinách, nebo i pro celou třídu dětí.

Děti jsou přirozeně odolné a dokážou se ze stavu „přehlcení“ a po úrazech znovu vzpamatovat. S podporou a vedením této knihy mohou rodiče a další dospělí pomoci dětem předejít vzniku traumatických reakcí. Kniha také může pomoci dětem rozpustit pozůstalé následky traumatických událostí z minulosti, známých i neznámých. Prevence a zpracování traumatu, z minulosti i současnosti, zvýší přirozenou odolnost dítěte, umožní mu větší přístup k vnitřním zdrojům a úspěšné zvládnutí potencionálně škodlivých situací v budoucnosti. Pokud symptomy s podporou rodičů snadno neustupují, pak doporučujeme vyhledat odbornou pomoc.

DÍL I

POROZUMĚNÍ TRAUMATU

KAPITOLA PRVNÍ

Co je to trauma? Pracovní definice

*Zápas a teritoriální ochrana plazů,
výživa a orientace na rodinu raných savců,
symbolické a jazykové schopnosti neokortexu
mohou umocnit naše zatracení nebo nám přinést spásu.*

- Jean Houston¹

Co je to trauma? Kamkoli se v dnešní době podíváme, objevuje se slovo „trauma“. Tituly jako „Odblokování traumatu“ nebo „Následky zneužití“ se objevují v názvech článků odborných časopisů i časopisů pro širokou veřejnost. Populární televizní pořady, jako například pořad Oprah Winfreyové, usilují o to, aby miliony diváků pochopily silný vliv traumatu na tělo a duši. V dnešní době již konečně vstupuje do všeobecného povědomí, jak ničivý může být vliv traumatu na emoční a fyzické prospívání dětí a rozvoj jejich myšlení a chování. V odborných kruzích se objevuje dostatečné množství debat, kde se zdůrazňují statistiky týkající se vlivu traumatu na naše děti. Od události z 11. září se objevil celý přívál informací o tom, jak si poradit s následky katastrofy.

Přestože se společnost zaměřuje na průzkum a studium traumatizovaného mozku, bylo napsáno jen málo knih o běžných příčinách traumatu, a ještě méně o jeho prevenci a léčení. Pozornost se naopak zaměřuje

na diagnózu a medikaci nejrůznějších symptomů traumatu. „Trauma je nejspíš tou nejvyhybanější, nejopomíjenější, nejvíce snižovanou, popíranou a nejméně pochopenou a léčenou příčinou lidského utrpení.“²

Naštěstí vy – rodiče, vychovatelé a zdravotníci, kteří pomáháte dětem – jste v takovém postavení, že můžete předejít hrozivým následkům traumatu a můžete dětem ve vaší péči velice pomoci.

Lidé na celém světě jsou svědky zvyšující se četnosti znepokojivých událostí, z čehož je jasné, že rodiče, vychovatelé, zdravotníci a terapeuti už nemohou čekat ani chvíli na to, aby se naučili traumatu co nejlépe předejít. K tomu, aby se mohla obnovit přirozená odolnost rostoucího množství dětí, které již trpí, je zásadní rozpoznat podstatu tohoto problému. V této kapitole se pokusíme překlenout informační propast tím, že se blíže podíváme na trauma – na mýty s ním spojené a skutečnost.

Trauma spočívá v nervové soustavě – nikoli v události!

K traumatu dojde, když nás zasáhne jakákoli situace jako blesk z čistého nebe; přehltní nás, jsme v jejím důsledku jiní a odpojení od svého těla. Všechny ochranné mechanismy, které jsme měli, jsou podkopány, a my se cítíme naprosto bezmocní a zoufalí. Je to, jako by nám někdo podtrhl nohy.

Trauma je protikladem síly. Náchylnost k traumatu se u jednotlivých lidí liší, závisí zde na celé řadě faktorů, zvláště na věku a předchozích traumatech. Čím je dítě mladší, tím je pravděpodobnější, že ho přehltní běžné situace, které by na starší dítě nebo dospělého neměly takový vliv.

Dosud se všeobecně věřilo, že symptomy traumatu jsou výsledkem a ekvivalentem druhu a rozsahu vnější události. Míra stresující události je sice důležitým faktorem, trauma však nedefinuje. Je to proto, že „trauma nespočívá v samotné události; trauma spočívá v nervovém systému.“³ Podstata „jednorázového“ traumatu (narozdíl od přetrvávajícího

zanedbávání a zneužívání) spočívá ve fyziologii spíše než v psychologii. Když se setkáme s nebezpečím, nemáme čas přemýšlet; naše prvotní reakce jsou tedy instinktivní. Základní funkcí našeho mozku je zajistit přežití! Jsme tak nastaveni. U kořenů traumatických reakcí je naše 280 milionů let staré dědictví – dědictví, které sídlí v nejstarších a nehlubších strukturách mozku, jež jsou známé jako plazí mozek.

Když tyto primitivní části našeho mozku zaznamenají nebezpečí, automaticky aktivují nesmírné množství energie – v podobě přílivu adrenalinu, díky němuž například může matka nadzvednout auto, pod kterým leží její dítě, a odvést ho do bezpečí. To v nás vyvolá bušení srdce a více než dvacet dalších fyziologických reakcí, které nás mají připravit na to, abychom mohli bránit a chránit sami sebe a naše milované. Při těchto rychlých mimovolných změnách v organismu dochází ke změně směru toku krve od trávicích orgánů a kůže, a krev začne proudit do velkých motorických svalů sloužících k útěku, začneme rychle a mělce dýchat, a sníží se obvyklá hladina vyměšování slin. Zornice očí se rozšíří, čímž se zvýší schopnost očí přijímat více informací. Zvýší se srážlivost krve, schopnost slovního vyjadřování se naopak sníží. Svalová vlákna začnou být velmi vzrušivá, často až do té míry, že se začnou třást. Naše svaly také mohou selhat ve strachu, díky tomu, že se celý systém přehltí a uzavře.

Strach z našich vlastních reakcí

Když člověk nerozumí tomu, co se v těle děje, pak nás tytéž reakce, které jsou tu proto, aby nás fyzicky podpořily, mohou přímo vyděsit. To platí zvláště tehdy, když se díky své velikosti, věku nebo jiné slabosti, buď nemůžeme hýbat nebo by to bylo nevýhodné. Například miminko nebo malé dítě nemá volbu a nemůže utíkat. Starší dítě nebo dospělý, kteří normálně běhat mohou, však také někdy musí zůstat nehybní, jako například při operaci nebo znásilnění.

Nemají vědomou volbu. Jsme biologicky naprogramováni tak, aby naše tělo zmrzlo (nebo znehybnělo), když je útek nebo boj buď nemožný, nebo ho vnímáme jako nemožný. Zmrznutí je naším posledním útočištěm při stavu ohrožení, z něhož není úniku, dokonce i když je touto hrozbou mikrob v naší krvi. Miminka a děti mají sníženou schopnost se bránit, a proto jsou zvláště náchylné ke zmrznutí a tedy i k traumatizaci. Proto je podpora dospělých pro prevenci traumatu a pomoc dětem při léčení tak zásadní.

Reakce zmrznutí v sobě skrývá velké množství fyziologických reakcí. Je třeba porozumět tomu, že při zmrznutí sice tělo může vypadat jako nehybné, ale fyziologické mechanismy, které připravují tělo k úniku, jsou stále zapnuté „naplno“. Sensoricko-neuro-motorická matrice, která byla uvedena do pohybu v době ohrožení, se paradoxně dostává do stavu nehybnosti nebo „šoku“. Když je člověk v šoku, má bledou kůži a jeho oči mají nepřítomný výraz. Jeho vnímání času je narušené. V této situaci bezmoci se skrývá nesmírná životní energie. Tato energie čeká na to, aby mohla celý proces dokončit. Velmi malé děti mají navíc tendenci vyhnout se aktivním reakcím a jejich systém se rovnou uzavře. V každém případě potřebují naše vedení, aby se mohly plně vrátit do života. Mnoho malých dětí navíc v situaci ohrožení neuteče pryč, ale běží k blízké dospělé osobě. K tomu, aby dítě mohlo svoje trauma zpracovat, je zapotřebí, aby mu byl k dispozici dospělý, který pro něj představuje bezpečí.

Jak nás toto vyplavení energie a velké změny ve fyziologii ovlivňují z dlouhodobého hlediska? Odpověď na tuto otázku je pro porozumění traumatu zásadní a závisí na tom, co se děje během potenciálně přehlcojící události a po ní. K tomu, abychom mohli předejít vzniku traumatu, je potřeba, aby se přebytečná energie, která se vybuďovala na naši ochranu, „spotřebovala“. Pokud se tato energie nemůže plně vybit, neodejde zkrátka pryč; zůstane naopak v těle uvězněná, a vytváří potenciál pro vznik traumatických symptomů.

Čím je dítě mladší, tím méně má k dispozici zdroje potřebné k tomu, aby se dokázalo ochránit. Dítě, které chodí do školky nebo základní školy, nedokáže utéct před zlým psem nebo na něj zaútočit, zatímco miminka nejsou schopná se sama ani zahřát. Z těchto důvodů je ochrana respektujícího dospělého, který vnímá potřeby bezpečí, tepla a klidu dítěte, a snaží se je naplnit, pro prevenci traumatu nanejvýš důležitá. Dospělí navíc mohou dítě utěšit a navodit mu pocit bezpečí tím, že mu dají hračku, panenku, anděla nebo i vymyšlenou postavu, která může představovat jeho kamaráda. Tyto předměty mohou děti velmi dobře utěšit zvláště tehdy, pokud musí být dočasně odloučeny od svých rodičů, a jako podpora při usínání, když jsou v noci ve svém pokoji sami. Takové zdroje mohou dospělým připadat zanedbatelné, ale pro malé dítě mohou být zásadní, protože jim pomohou předejít pocitu přehlcení.

Dospělým lidem, kterým rodiče v dětství takový pocit bezpečí v ohrožení poskytl, může výše zmíněná informace připadat „běžná“. Z toho plyne, že si běžně všímají potřeb dítěte a věnují se jim. Dříve však lidé věnovali pozornost potřebám dětí bohužel jen minimálně, nebo je přehlíželi docela. Psychiatr v oblasti vývoje Daniel Siegel, autor úspěšné knihy *Developing Mind*, poskytuje syntézu neurobiologického výzkumu, kde vysloveně zdůrazňuje, jak zásadní je pro miminka a děti bezpečí a spokojenost, které jim poskytují dospělí. V mozku se v raném stádiu vyvíjí inteligence, emocionální odolnost, a schopnost seberegulace díky anatomickému tvarování neuronů, ke kterému dochází v kontextu přímého kontaktu mezi dítětem a jeho pečovatelem. Pokud nastane traumatická situace, dochází k dramatickému nárůstu vzniku neurologických vzorců. Proto když se dospělí naučí poskytovat jednoduchou první pomoc v oblasti emocí, pak také zásadním způsobem přispívají k tomu, aby se mozek a chování jejich dětí mohlo vyvíjet zdravým způsobem.

Recept na trauma

Pravděpodobnost vzniku traumatických symptomů souvisí s mírou uzavření systému a s množstvím nevybité energie nashromážděné k přežití, která byla původně aktivována k boji nebo útěku. Tento sebeobraný mechanismus nyní přestal fungovat. Děti potřebují podpořit, aby se v nich tento vysoce energetický náboj mohl uvolnit, vezmeme-li v úvahu, že jsou k následkům traumatu tolik náchylné. Mýty o tom, že miminka a batolata „jsou příliš malá na to, aby je to ovlivnilo“ nebo že „na tom nezáleží, protože si to nebudou pamatovat“, můžeme odložit stranou. To, co nebylo příliš zřetelné, začne být evidentní, když zjistíme, že děti v prenatalním období, novorozenci a velmi malé děti jsou nejvíce náchylné ke stresu a vzniku traumatu díky nevyvinutému nervovému, motorickému a sensorickému systému. Takto zranitelné jsou i starší děti, které mají sníženou pohyblivost, díky permanentnímu nebo dočasnému omezení, jako je např. dlahy, korzet nebo sádry, jež musí nosit kvůli ortopedickému úrazu nebo napravování. Podívejme se nyní na jeden příběh ze života.

Jackův případ

Jack, jedenáctiletý skaut a jedničkář, začal mít „panický strach ze školy“ krátce po mírném zemětřesení, které bylo na kalifornské poměry jen mírným chvěním. Jeho rodiče neviděli souvislost mezi zemětřesením a panickým strachem, a jeho symptomy jim připadaly záhadné. Jack byl také ze svého extrémního strachu ze školy zmatený. Vysvětloval, že nedávno prodělal operaci páteře, je rád, že necítí bolest a moc se těší do školy na kamarády. Nicméně však doslova nemohl vstát z postele, protože měl v žaludku velmi intenzivní „motýlky“. Ležel zmrzlý pod peřinou a zaplavovaly ho pocity paniky. Když jsme během prvního ze

třech sezení pracovali s jeho „motýlky“ – a zaměřili se na Jackovy pocity strachu (i na jeho zdroje), začal se odvíjet neuvěřitelný příběh. Objevil se hrůzostrašný obraz, jak se v jeho pokoji při zemětřesení třese knihovna. Knihovna se však nepřevrátila, tak proč byla pro Jacka tato událost natolik traumatická, že kvůli tomu nemohl za svými kamarády ve škole? Pracovali jsme spolu dál, a brzy to začalo být jasné.

Když Jack poprvé zaznamenal známky zemětřesení, nebyl schopný odhadnout skutečnou míru nebezpečí; to jediné, co jeho plazí mozek zaregistroval, byla „červená vlajka“ ohrožení. Jeho nervový systém reagoval na pocítované nebezpečí stavem plné pohotovosti, a cítil paniku i dlouho poté, co mírné zemětřesení skončilo. Závažnost jeho reakce přestane být záhadná, když se dozvíme, že jako malé dítě byl několik týdnů v sádře po operaci páteře. Byl vyděšený z lékařského zákroku a poté ho znehybnili v sádře. Byl bezmocný a nemohl reagovat na nebezpečí, které vnímal všude kolem sebe, jak to malé děti po tak děsivé události prožívají. Nemohl poslechnout svůj přirozený impuls utéct; ve skutečnosti byl paralyzovaný. Tvrdý obal sádry Jackovi bránil v pohybu.

V případě, že mozek vyšle sensoricko-motorický impuls, ale končetiny se nemohou pohybovat (nebo když by samotný pohyb znamenal nebezpečí, jako při znásilnění nebo při operaci), pak je pravděpodobné, že dojde ke vzniku symptomů. Děti mohou prožívat napětí jako podrážděnost, úzkost, „motýlky“, necitelnost atd. Pokud tělo nezvládne vnímat pocity přehlcení, zhroutí se do ustrašené rezignace („naučená bezmoc“) – což dělají všechna zvířata v situaci, kdy není možné aktivně uniknout před ohrožením. Jack rostl a rostl a to, co bylo v jeho raném dětství hrůzostrašnou událostí, se zdálo být v jeho jedenácti letech dávno „zapomenuté“.

Problém je, že přestože samotná událost mohla z jeho vědomé paměti zmizet, jeho tělo nezapomnělo. Fyziologický imperativ říká, že je třeba

zkompletovat nedokončené sensoricko-motorické impulsy, které byly aktivované, aby se tělo mohlo vrátit do stavu relativního uvolnění. Tedy i poté, co Jackovi sádku sundali, zůstal v jeho nervovém systému nevybitý náboj a neurologický „otisk“ omezení.

Proč naše tělo nezapomene: Co jsme se dozvěděli z výzkumu mozku

Jak je možné, že i když nebezpečí pomine, zůstáváme i nadále v jeho sevření? Proč cítíme i nadále, narozdíl od našich přátel zvířat, úzkost a živé vzpomínky, které náš život navždy změní, pokud nenajdeme pomoc, kterou potřebujeme?

Vysoce uznávaný neurolog Antonio Damasio, autor knihy *Descartes' Error* a *The Feeling of What Happens*, zjistil, že emoce jsou doslova anatomicky umístěny v části mozku odpovědné za přežití.⁴ Emoce strachu má tedy v mozku vymezený velmi specifický neurologický okruh, který odpovídá specifickým fyzickým pocitům v jednotlivých částech těla. Pokud něco, co vidíme, slyšíme, chutnáme nebo cítíme, signalizuje původní situaci ohrožení, zkušenost strachu pomůže tělu zorganizovat plán na „útek či zmrznutí“, abychom se rychle dostali z dosahu nebezpečí. Událost, která tyto reakce vyvolá, vytváří víc než pouhou vzpomínku (ve skutečnosti člověk často ani nemá vědomou vzpomínku na původní událost, pouze fyzické reakce). Tep srdce prudce vystoupá, začneme se potit a cítit úzkost, protože tělo plně vnímá, jako by nebezpečí stále trvalo. Silná emoce spojená s původní událostí v nás zanechala stejně silný otisk, který nás učí o přežití. To všechno je v pořádku pro případ, že se setkáme s nebezpečím příště. Proč je však tato reakce maladaptivní a probíhá i tehdy, když nám žádné skutečné nebezpečí nehrozí? Podívejme se znovu na výzkum.

Bessel van der Kolk, přední odborník na výzkum traumatu na universitě v Bostonu, zkoumal emoci strachu pomocí magnetické rezonance.⁵ Vnímáme-li nebezpečí, v našem středním mozku se rychle aktivuje malá struktura mandlovitého tvaru, amygdala. Je vysoce vnímavá vůči zrakovým podnětům a zvukům, a aktivuje mnoho částí mozku, aby si s danou situací poradily. Joseph LeDoux z university v New Yorku, autor knihy *The Emotional Brain*, ji přirovnává k ranému varovnému systému, který připravuje tělo na nebezpečí.⁶ Proto se nám začínají stahovat svaly a do krve se vyplavují hormony potřebné k přežití, které zaplavují naše tělo a mozek. Neokortex, který myslí a zdůvodňuje, pak hraje zásadní roli v tom, že vyhodnotí, zda je štěkající pes náš přítel nebo nepřítel, zda je stín někdo, kdo nás chce přepadnout nebo je to neznámý přítel, zda je předmět na cestě had nebo klacek. Pokud se ukáže, že pes je přítel, pak signál, který neokortex pošle zpátky amygdale, reakci strachu uklidní.

U traumatizovaného systému však mozková kúra nedokáže strach zmírnit. Díky tomuto „obejití kortexu“ si strach nedokážeme vymluvit a nevyhnutelně ho buď musíme projevit navenek v podobě extrémní emoce, tiše trpět pocití přehlcení, nebo se před stresujícími signály strachu uzavřít. Slovy Bessela van der Kolka, „U post-traumatického stresového syndromu (PTSS) je frontální kortex držen v zajetí proměnlivé amygdaly. Myšlení je v zajetí emocí. Lidé s PTSS velmi citlivě reagují dokonce i na velmi nepatrné podněty, jako by byl jejich život v ohrožení.“⁷

Zpátky k příběhu o Jackovi

Díky předchozímu vědeckému vysvětlení můžeme snadno porozumět tomu, jak je možné, že o mnoho let později, když Jack ležel v posteli krátce po své druhé operaci, v něm mírné zemětřesení vyvolalo pocití bezmoci

(které si vybavilo vědomí těla), jež byly pozůstatkem traumatu z předchozí operace. Jeho tělo reagovalo na současné nebezpečí, jako by bylo stále znehybněné v sádře. Jeho systém byl napospas nesmírně citlivé amygdale, a vyplavení adrenalinu navíc spustilo celou kaskádu reakcí, které byly stejně přehlcující jako původní pocity děsivého strachu. Díky těmto pocitům úzkosti, které navenek nedávaly smysl, Jack nemohl jít do světa. Nově aktivované pocity ze „staré“ události, při které se nemohl chránit, se otiskly do „paměti jeho těla“ a podkopaly jeho sebedůvěru. Jack nebyl schopný zjistit příčinu těchto zničujících pocitů a zaplavil ho pocit paniky.

To, co se zdálo být panickým strachem ze školy, byl ve skutečnosti „strach“ z přívalu znepokojivých pocitů způsobených vyplavením nových stresových hormonů, které spustil dřívější „otisk“, kdy byl Jack znehybněn a nemohl utéct do bezpečí. Jack se naštěstí naučil, jak se pomaličku se svými nepříjemnými pocity „spřátelit“, mohl najít souvislost s minulostí a uvolnit paralyzující pocit v nohou tím, že se začaly třást. Poté Jack, téměř jako zázrakem, cítil, že jeho nohy chtějí co nejrychleji běžet! Přesně k tomu byl jeho sensoricko-motorický systém „naprogramovaný“ v době jeho první operace – ale nemohl to udělat.

Většina z nás zažila nějakou „obyčejnou“ děsivou událost, ze které jsme se plně nevzpamatovali. A některé tyto „dávno zapomenuté“ zážitky vytvořily základy pro nejruznější emocionální a fyzické symptomy, dokonce i pro to, co nemáme rádi a čemu „dáváme přednost“. Následující příběh je příkladem toho, jak těmto událostem většinou nevěnujeme pozornost.

Henry

Maminka čtyřletého Henryho si začala dělat starosti, když odmítl jíst svá (dříve) oblíbená jídla: arašídové máslo a rosol se sklenicí mléka. Když je máma před něj položila, Henry začal být podrážděný, ztuhl a odsunul je

stranou. Ještě více znepokojivý byl fakt, že se začal třást a plakat pokaždé, když zaštěkal jejich pes. Nikdy jí nenapadlo, že jeho „vybíravost“ a strach ze štěkání přímo souvisí s „obyčejnou“ událostí, která se odehrála téměř před rokem, kdy Henry ještě používal vysokou židličku.

Seděl ve své vysoké židli, jedl svá oblíbená jídla – arašídové máslo, rosol a mléko – a hrdě nastavil svou poloprázdnou sklenici, aby ji maminka dolila. Jak se to někdy stane, Henry sklenici neudržel a ta spadla na zem a rozbila se na kusy. To vyděsilo psa, který uskočil dozadu a porazil vysokou židli. Henry se uhodil do hlavy o zem, ležel tam, lapal po dechu a nemohl popadnout dech. Jeho máma křičela a pes hlasitě štěkal. Podle jeho mámy Henryho averze k jídlu a očividný strach z psa nedávaly smysl. Z pohledu traumatu nicméně jednoduchá asociace mléka a arašídového másla, které měl Henry bezprostředně před pádem, a divoké štěkání jejich psa daly v pavlovském reflexu podnět ke vzniku jeho strachu a averze k jídlu.

Když Henry za dozoru „procvičoval“ padání na hromadu polštářů (s návrhy, které v této knize detailně uvádíme), naučil se, jak uvolnit své svaly postupným poddáváním se gravitaci. Předtím „zkrátka“ nechtěl jíst to jídlo a nemohl dobře spát, když v sousedství štěkali psi. Po několika sezeních formou hry našťěstí tento malý chlapec znovu začal jíst svá oblíbená jídla a hravě štěkal spolu se psem.

Co jsme se naučili od zvířat

Proč jsou zvířata lovená ve volné přírodě jen málokdy traumatizovaná? Přestože zvířata ve svém přirozeném prostředí nezažívají chirurgické zákroky a nikdo je neuvězuje do sádry tak jako Jacka, jejich život je běžně v ohrožení – často i mnohokrát za den. Přesto jsou však zvířata v divočině jen málokdy traumatizovaná. Pozorování divokých zvířat v jejich přirozeném prostředí vedlo k domněnce, že zvířata mají přirozenou schopnost se

ze stálého přísunu nebezpečí zotavit.⁸ Zvířata doslova „setřesou“ energii vybuzenou v důsledku ohrožení pomocí chvění, rychlých pohybů očí, třesení, zrychleného dýchání, a dokončení motorických pohybů. Když se tělo vrací do stavu rovnováhy, je možné pozorovat, jak se zvířata spontánně nadechují. Když se díváme opravdu pozorně, uvědomíme si, že zvíře nabírá dech z hloubi svého organismu. To všechno je součástí přirozeného mechanismu seberegulace a homeostáze. Dobrou zprávou je, že máme stejnou schopnost jako naši zvířecí přátelé.

Proč tedy lidé trpí tak často symptomy traumatu? Na tuto zásadní otázku existuje několik odpovědí. Zaprvé jsme komplexnější než jiná stvoření. Jsme obdařeni vyšším racionálním mozkiem, zkrátka řečeno, moc přemýšlíme. Myšlení často souvisí s posuzováním. Zvířata nemají slova, kterými by své pocity a vjemy mohla posuzovat. Netrpí pocity viny, neobviňují a nejsou zahanbována.

V důsledku toho nenarušují léčebný proces návratu k rovnováze a homeostázi tak, jako my. Dalším důvodem je, že nejsme zvyklí na tak silné fyzické reakce. Neumíme-li provést systém skrze tyto mimovolní reakce, aniž bychom je narušovali, mohou být instinkty, které mají zvířata přirozeně, pro děti i pro dospělé děsivé. Naše mláďata na nás navíc závisí díky své potřebě bezpečí a ochrany daleko déle než mláďata jiných tvorů. K tomu, aby se děti zotavily z traumatické situace, potřebují bezpečí blízké osoby.

Většina mladých savců, samozřejmě včetně lidských mláďat, neutíká od zdroje ohrožení, ale utíká do bezpečí k dospělé osobě, obvykle k matce (nebo k jiným dospělým). Podobně je tomu i u miminek a batolat, které se v ohrožení budou držet blízké osoby. Když mají lidé strach nebo když cítí stres, ve skutečnosti vyhledávají bezpečí druhých v každém věku. (V New Yorku po jedenáctém září trávili lidé celé hodiny na telefonu a mluvili se svými rodinami a přáteli.)

Je jistě zřejmé, jak vznikne rozpor s hlubokými následky, když lidé,

kteří by nás měli milovat a chránit, jsou zároveň těmi, kteří nás zraňují, ponižují nás a páchají na nás násilí. To podkopává základní pocit sama sebe a důvěru ve vlastní instinkty. Tím se oslabuje celkový pocit bezpečí a stability. Pokud tedy máte dítě, které má potíže s komunikací (jako se tomu může stát při adopci, v pěstounských rodinách, nebo při odloučení a zneužívání), pak doporučujeme, a někdy to může být nutností, vyhledat pomoc a podporu školeného odborníka.

V této knize se naštěstí naučíte, jak pomoci dětem, aby se znovu spojily se svými pocity a zpracovaly si je bez zbytečného stresu – stejně jako to dělají zvířata! Díky vašim novým znalostem se nezaleknete mimovolných reakcí. Ať jste rodiče, učitelé, psychologové nebo zdravotní sestry – ukážeme vám, jak skrze hru, umění a různé činnosti pomoci vlastním i ostatním dětem jako je Jack a Henry. Najdete zde i jednoduché říkanky s použitím symboliky zvířat (viz pátá kapitola). Protože zvířata neposuzují a jsou instinktivní, mohou být velkým zdrojem, který dětem pomůže spojit se s vlastním vrozeným léčebným procesem přímo.

Najdete zde mnoho skutečných příběhů ze života, abyste viděli, jak můžete děti podpořit v zotavování z náročných a přehlucujících událostí. Přestože mnoho případů pochází ze soukromých sezení a jiné jsou z poraden ve školách, základní principy jsou určené pro poskytnutí „emoční první pomoci“ svědomitými pečovateli. Tuto knihu jsme napsali proto, aby pomohla terapeutům v jejich úsilí. Jejím záměrem je také pomoci rodičům a dalším pečovatelům o děti, jako například zdravotníkům, aby mohli rozpoznat příznaky traumatu a aby zároveň mohli získat jednoduché dovednosti, jak zmírnit příznaky traumatu po děsivé nehodě, nebo jim předejít. Samozřejmě existují situace, jak jsme uvedli výše, kdy velmi doporučujeme vyhledat odbornou pomoc.

KAPITOLA DRUHÁ

Trauma a jeho příčiny v rozsahu od obyčejného po neobyčejné

*Dál a dál prší déšť...
jako pláč hvězdy...jako pláč hvězdy.
Dál a dál déšť říká,
jak křehcí jsme...jak křehcí jsme.
„Fragile“ Sting*

Nyní prozkoumáme bezprostřední příčiny traumatu – některé jsou zřejmé, dokonce i hmatatelné, zatímco jiné jsou obyčejné události. Tyto běžné příčiny traumatu většina lidí, včetně odborníků, ve velké míře přehlízí. Příklady z naší praxe pomáhají zdůraznit, že je velmi důležité pomoci našim malým projít jak nezdary každodenního života, tak těmi méně obvyklými událostmi.

Mnoho rodičů a odborníků by trauma definovalo jako neočekávanou, děsivou, relativně vzácnou událost, která postihne jen pár nešťastných jedinců. My [autoři] se odvažujeme říct, že do jisté míry se nikdo nemůže zcela vyhnout dosahu stínu traumatu a že se s ním dříve nebo později v průběhu svého života každý setká. Ti, kteří byli traumatizováni v průběhu křehkého období dětství, v sobě nesou zátěž otisku traumatu v podobě celoživotního zápasu, který zahaluje náš obyčejný život temnou clonou.

Některé události přehltní téměř každé dítě. Mezi ně patří vystavení násilí, ozbrojené přepadení, střelba ve škole, únos a fyzické a sexuální

zneužití. Tyto události jsou naneštěstí realitou mnoha dětí. Jiné události se z pohledu dospělého nemusejí zdát traumatizující. I mnoho „obyčejných“ událostí však může na dítěti zanechat dlouhodobé následky.

Běžné příčiny traumatu u dětí

K těm nejobecnějším příčinám možných traumatických reakcí, jako jsou pády, nehody a invazivní lékařské/chirurgické zákroky, dochází tak často, že si jen málokdy uvědomíme souvislost mezi pozdějšími symptomy a událostí, která jim předcházela. Tyto události často nezanechají žádné dlouhodobé negativní následky. Přesto však platí, že „trocha prevence se vyrovná hromadě léků“, a tato moudrost nemůže platit víc než u událostí, které dítě vyděsí. Prevence negativních následků po děsivé události je, jak se dozvíte ve druhém díle, často velmi jednoduchá. Pro lepší představu o tom, jak mohou běžné události dítě negativně ovlivnit, se podívejme na různé příklady typických situací, které se dětem mohou stát v jakýkoli den, v jakémkoli městě či vesnici.

Příklady ze života dětí, které jsme znali

Nyní nahlédneme do života pěti různých dětí a vy tak budete moci získat lepší představu o rozsahu traumatu, k němuž může dojít u dítěte každého věku. Jedna či dvě situace, které zde popisujeme, vám dokonce může připomenout někoho, koho znáte! Až si přečtete, jaké mají níže uvedené děti problémy, odhalíme vám příčiny jejich bolestivých symptomů.

Lisa hystericky pláče pokaždé, když se rodina chystá nastoupit do auta.

Carlos, velmi stydlivý patnáctiletý chlapec, chodí opakovaně za školu. „Už nechci mít stále jen strach,“ říká. „Jediné, co chci, je být normální.“

Sarah, která chodí do druhé třídy, přijde svědomitě každé ráno do školy včas; pokaždé se však do 11 hodin dostaví ke zdravotní sestře a stěžuje si na bolest břicha, přestože se její chronické symptomy nedají z lékařského hlediska vysvětlit.

Curtis, oblíbený dobromyslný student střední školy, říká své mámě, že by nejraději někoho – kohokoli – kopnul! Nemá tušení odkud se v něm toto nutkání bere. O dva týdny později se začíná chovat agresivně ke svému malému bratrovi.

Rodiče tříletého Kevina si dělají starosti s jeho zdánlivě „autistickou“ hrou. Opakovaně si lehá na podlahu, tělo mu ztuhne, předstírá, že umírá, a pak se pomalu vrací do života a říká, „Zachraňte mě... zachraňte mě!“

Co mají tyto děti společného? Jak vznikly jejich symptomy? Zmizí jejich symptomy nebo se postupem času zhorší? Abychom na tyto otázky zúčastněným stranám – učitelům, zdravotníkům a rodičům – mohli odpovédět, podívejme se nejdříve na příčiny jejich potíží.

Začneme u Lisy, která hystericky pláče. Když jí byly tři roky, seděla v autě připoutaná do sedačky, když tu najednou do nich zezadu nabouralo jiné auto. Lisa ani její maminka, která řídila, nebyly fyzicky zraněny. Ve skutečnosti na sobě auto nemělo téměř ani škrábnutí a celá nehoda byla považována za „velmi mírnou“. Pláč malé Lisy nikdo nedával do souvislosti s nehodou, protože měla opožděnou reakci. Trvalo několik týdnů, než otupující následky události odezněly. Její symptomy tichého chování spolu se sníženou chutí k jídlu se proměnily v hysterický pláč pokaždé, když se přiblížili k rodinnému autu.

Zatímco Lisa zažila jednorázovou událost, „zranění“ Carlose se vyvinulo během delšího časového období. Po více než pět let ho fyzicky ohrožoval jeho citově narušený dospívající nevlastní bratr. Nikdo nezasáhl. Žádný dospělý v domě to nevnímal jinak než „normální“ sourozenecký konflikt. Carlos byl vyděšený, nejen z bratra, ale také ze strachu, že by rodiče zuřili, kdyby věděli, že nemá pro svého mentálně narušeného bratra více soucitu. Pokusil se svůj strach vyjádřit matce, ta však nebrala na jeho pocity ohled; naopak ho požádala, aby byl tolerantnější.

Nikdo kromě Carlosovy starší sestry, která byla sama kvůli rodinné dynamice zoufalá, jeho bolest a potíže nevnímal. Carlos si zatím ve dne v noci představoval, že je profesionální zápasník. Ve skutečnosti však neměl dost síly a sebedůvěry ani na to, aby vstal každé ráno z postele a šel do školy, natož aby začal chodit do středoškolského sportovního týmu. Teprve když prozradil, že pomýšlí na sebevraždu, porozuměli jeho rodiče konečně tomu, že opakované fyzické a emocionální násilí má na jejich syna hluboce škodlivý vliv.

Další jmenované dítě je Sarah, která se do druhé třídy moc těšila. Poté, co jeli koupit nové oblečení do školy, což byla velká zábava, jí rodiče náhle a nečekaně řekli, že se rozvádějí a její táta se za dva týdny odstěhuje! Sarah si spojila radost ze školy s panikou a smutkem tím, jak se jí pocit živosti v bříšku proměnil v pevně stažený uzel. Není divu, že byla u zdravotní sestry každý den!

Když Curtis jednoho dne ráno čekal na autobus do školy, stal se svědkem střelby, při níž zůstala oběť ležet mrtvá na chodníku. Curtis stál v malé skupince spolužáků na zastávce autobusu, a když děti přijely do školy, všechny šly na pohovor s psychologem. Dny plynuly, Curtis byl však i nadále rozrušený a úzkostlivý.

Poslední jmenované dítě je Kevin. Narodil se císařským řezem a během 24 hodin po porodu musel podstoupit operaci, při které mu šlo o život. Narodil se s vrozenými vadami, které si vyžadovaly okamžitou

úpravu střev a konečníku. Lékařské a chirurgické zákroky jsou často zapotřebí a lidé díky nim mohou žít. Cítíme úlevu a oslavujeme život, který byl zachráněn, a přitom můžeme snadno přehlédnout skutečnost, že tytéž zákroky mohou způsobit trauma, které může mít vliv na emoce a chování člověka ještě dlouho poté, co se fyzické rány zahojily.

Až na střelbu, které byl svědkem Curtis a zásadní operaci, kterou podstoupil Kevin po porodu, nejsou výše uvedené situace neobvyklé; ve skutečnosti jsou zcela běžné. Přestože byla každá „událost“ velmi odlišná, tyto děti mají něco společného – každé z nich prožilo pocity přehlčení. Každé dítě bylo traumatizované tím, co se stalo a jak prožívalo to, co se stalo. Jak to víme? Odpověď je zcela jednoduchá. Všechny děti žily i nadále tak, jako by se událost stále odehrávala. „Uvázly“ neboli byly fixovány v čase, když jejich těla zareagovala na alarm, který se spustil traumatizujícími událostmi. Přestože si danou událost nemusíme vědomě pamatovat, hra dětí, jejich chování a fyzické stížnosti prozrazují, že zápasí s vnitřním zmatkem.

V ideálním případě si za pomoci výše uvedených příkladů uděláte představu o hloubce vlivu běžných situací, které mohou být pro dítě přehlčující. Abychom vám pomohli rozšířit vědomí širokého rozsahu příčin traumatu, rozdělili jsme v následující diskuzi příklady potenciálních příčin do pěti kategorií. Některé jsou očividné, jiné vás mohou překvapit. Patří mezi ně 1) nehody a pády, 2) lékařské a chirurgické zákroky, 3) násilí a útok, 4) zármutek a ztráta, a 5) stresory životního prostředí. V této knize vám budeme průběžně předkládat příklady jednotlivých případů a návrhy první pomoci, v nichž ukazujeme, jak pracovat s řadou situací z každé kategorie.

Nehody a pády

Když se z miminek stanou batolata a začnou poprvé vyjednávat s nemilosrdnými silami gravitace, pády jsou velmi běžné. Učit se chodit

na nestabilních, vratkých nohách je velká výzva. Všeobecně platí, že tyto drobné pády jsou po fyzické i emoční stránce zcela neškodné. Získávání pohybových dovedností skrze pokus a omyl ve skutečnosti dětem pomáhá získat sebedůvěru a schopnosti. Miminka a děti však někdy v nestřeženém okamžiku spadnou ze schodů, z postele či z vysokých židliček. U těchto typů pádů je pravděpodobnější, že budou mít fyzické i emoční následky.

Varování

U miminek a batolat může dojít k otřesu mozku, který se projevuje nepřetržitým pláčem, mrzutostí a neschopností se uklidnit. Dalšími projevy může být změna ve způsobu hraní, ztráta zájmu o oblíbené hračky nebo jídlo, ztráta rovnováhy, nebo ztráta nově nabytých dovedností jako je chození na záchod, chůze nebo řeč. Přestože to snadno mohou být projevy traumatu, mohou indikovat i otřes mozku. Pokud zaznamenáte, že některý z výše uvedených projevů přetrvává nebo se zhoršuje, zvláště tehdy, pokud se dítě uhodilo do hlavy, je zásadní, abyste po úraze co nejdříve vyhledali odbornou lékařskou pomoc.

Když děti dospívají, testují rády své limity při sportu, tanci a gymnastice. Dítě často nechce před svými rodiči nebo spolužáky vypadat jako slaboch a potlačí pláč. Toto hrdinství „kamenné tváře“ často brání uvolnění emocionálního a fyziologického napětí. Život dětí také často ovlivní autonehody, jako v případě Lisy.

Další potenciálně zásadní nehodou dětí všech věkových kategorií je topení. Může se to stát ve vaně, v bazénu, v rybníku, jezeru nebo v moři. Rodiče se na moment podívají stranou a najdou své dítě, jak se topí, nebo v horším případě – dítě může najednou zmizet pod vodou. Starší a dospívající děti mohou pod vodu stáhnout mořské proudy nebo jimi mohou

smýkat vlny. Zkušenost topení je druhem dušení, což může být děsivé. Děti mohou také zažít pocit dušení, když se zamotají pod peřinou nebo při stlačení polštáři, při pádech, kdy si vyrazí dech, když jim na prsou nebo na krku leží domácí mazlíčci, při drsné hře se staršími sourozenci, při agresivním lochtání a při lékařském zákroku intubace, při němž se zablokují dýchací cesty. Následující tabulka tyto situace shrnuje.

NEHODY A PÁDY

- Pády (ze schodů, z postele a z vysokých židlí)
- Sportovní úrazy (při skupinových sportech, pády z kola, skateboardu, na lyžích atd.)
- Autonehody (i v malé rychlosti)
- Topení nebo dušení



Lékařské a chirurgické zákroky

Tato kategorie je patrně nejvíc přehlížena a potenciálně nejvíc problematická, zvláště u moderních technologií používaných na záchranu života, jak jsme to viděli u Kevina (který podstoupil operaci bezprostředně po porodu). K traumatizaci dochází hlavně v důsledku hospitalizace a invazivních lékařských zákroků. Pravděpodobnost vzniku traumatu je větší, pokud jsou děti odloučené od svých rodičů, pokud jsou vyděšené, omezené v pohybu proti své vůli, a nejsou připravené na to, co se s nimi bude dít.

Dr. David Levy, psychiatr, který se zabýval výzkumem v medicíně, při svém pozorování (1944) poznamenal, že symptomy, které se objevují u dětí hospitalizovaných při „rutinních“ lékařských zákrocích, se jen o něco málo liší od symptomů traumatizovaných vojáků z druhé světové

války, kteří se vraceli z bojišť v Evropě a severní Africe!¹ Moderní invazivní lékařské zákroky stále patří mezi jedny z příčin traumatu, které se často přehlížejí.

Jak je medicína stále sofistikovanější a používají se sonogramy, scanery mozku a jiné přístroje, naskytuje se stále více příležitostí pro stresující zákroky, které se mohou jevit jako rutinní. Dříve než děti projdou testy a samotným zákrokem, je třeba je připravit a dát jim podporu tak, aby moderní technologie mohla být více ku prospěchu.

LÉKAŘSKÉ A CHIRURGICKÉ ZÁKROKY

- Chirurgické a lékařské zákroky (šití, jehly, nitrožilní zákroky, testy)
- Zákroky u zubaře
- Život ohrožující nemoci a vysoké horečky
- Dlouhotrvající nehybnost (sádra, dlaha, trakce)
- Otravy
- Tíseň plodu a porodní komplikace (pupečník kolem krku, anestézie, drogy a alkohol, atd.)

Násilí a útok

Fyzickému a sexuálnímu zneužití stejně jako následkům války věnovali odborníci a tisk více pozornosti od doby ženského hnutí v sedmdesátých letech a po návratu válečných veteránů z války ve Vietnamu. Mnozí rodiče si však stále nejsou vědomi toho, jak běžně dochází k útokům na jejich vlastní děti, často přímo u nich doma a v sousedství. Záměrem této knihy je ukázat vám, jak rozpoznat symptomy traumatu u dětí a jak s nimi mluvit způsobem, který pomůže snížit riziko vzniku role oběti na minimum.

Často opomíjenou podkategorií násilných aktů je svědectví násilí. Naše děti vyrůstají v „Generaci M“ (elektronická Media). Ať se nám to líbí nebo ne, na videohrách, v televizi, na počítači a skrze hudbu jsou bombardováni obrazy násilí. Je-li v počítači v chodu několik programů zároveň, mohou přijímat obrazy z různých zdrojů najednou. Pro rodiče platí, že by si měli všimnout toho, na co se jejich děti dívají a co poslouchají. Když děti vyrostou, pak je to samozřejmě prakticky nemožné. Je však zásadní, abychom se svými dětmi v období před pubertou a s dospívajícími dětmi o vlivu násilí otevřeně mluvili.

NÁSILÍ/ÚTOK

- Šikanování (ve škole, v sousedství, od sourozenců)
- Napadení zvířaty (psem, uštknutí hada)
- Rodinné násilí
- Svědectví násilí
(přímo a nepřímo skrze videohry a televizi)
- Fyzické a sexuální zneužití a zanedbání
- Válka, vysídlení, a jejich mezigenerační následky
- Hrozba teroristického útoku
- Únos

Ztráta

Žádné dítě se v dětství nevyhne ztrátě. Smrt člena rodiny nebo domácího mazlíčka je nevyhnutelná. Rozvod postihne přibližně polovinu všech rodin ve Spojených státech. Můžeme však děti podpořit, aby se s takovými situacemi dokázaly lépe vyrovnat. V této knize se mluví o důležitém rozdílu mezi šokem a zármutkem a jak dětem pomoci oběma stádií projít.

ZTRÁTA

- Rozvod
- Smrt milované osoby nebo domácího mazlíčka
- Oddělení
- Ztracení se (v obchodě nebo v neznámém prostředí)
- Majetek (domov a další majetek v důsledku katastrofy nebo krádeže)

Stresory životního prostředí

Po vlně tsunami v Indickém oceánu a hurikánu Katrině a Ritě začal být devastující vliv přírodních katastrof zřejmý nám všem. Další stresory životního prostředí, jako je hlasitý zvuk a extrémní teploty, které mohou starší děti a dospělí tolerovat (přestože je neocení), mohou u miminek a malých dětí, které ještě nemají dostatečně vyvinutou schopnost sebe-regulace a neumí se dostat z nebezpečí, vyvolat traumatické symptomy. Miminko může vnímat horké auto nebo ledově studený pokoj jako zkušenost blízkou smrti.

STRESORY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

- Vystavení extrémním teplotám
- Přírodní katastrofy (požár, zemětřesení, potopy, tornáda, hurikán, erupce sopek a tsunami)
- Náhly hlasitý zvuk u miminek a malých dětí (hádky, násilí, hrom – zvláště pokud je dítě samo v místnosti)

Je důležité pochopit, že pokud se některé z těchto věcí staly vašemu dítěti nebo dítěti, které znáte, nemusí to znamenat, že bude traumatizované. Několik minut, které se svým dítětem strávíte, a poskytnutí mu první pomoci tak, jak to popisujeme ve druhém díle, může snížit možnost dlouhodobých následků na minimum. Poskytnete-li dítěti první pomoc pro trauma, získá tak i větší odolnost vůči nevyhnutelnému stresu, což je takové „očkování proti stresu“ na celý život.

Curtis, o němž jsme mluvili dříve a který byl svědkem střelby, je výborným příkladem toho, jak může malá podpora dospělého významně podpořit zpracování akutního stavu tísně. Poté, co Curtis dostal první pomoc pro trauma, jeho přetrvávající symptomy zmizely přes noc. Všímavý školní psycholog si naštěstí všiml Curtisovy rostoucí podrážděnosti a toho, jak zcela netypicky „vypadá, že se chce s někým poprat“. Po jednom sezení, během něhož se jeho tělo dostalo z šoku a znovu získalo důvěru ve svůj oslabený obranný systém, Curtisovo napětí zmizelo. Následujících několik měsíců zůstal i nadále bez symptomů. V dvanácté kapitole, kde najdete aktivity a příklady, jak pomoci traumatizovaným studentům po krizi, se blíže podíváme na to, jakou podporu Curtis dostal, aby mohl zcela vybit nepříjemnou energii „boje“, která se uložila v jeho těle, když se stal nevinným svědkem násilného útoku.

Očividné příčiny traumatu u dětí

Očividné a šokující příčiny traumatu se naneštěstí neobjevují v mnohem menší míře než ty „běžnější“: pády na zahradě, zranění, odloučení a nemoci, které jsou přirozenou součástí vyrůstání. Násilí v podobě fyzického, sexuálního a emocionálního zneužívání je velmi rozšířené. Nejrozšířenější a nejvíce zničující příčiny traumatu často nacházíme v rodině samotné a ve vztahu s dalšími známými dospělými. Pokud dítě fyzicky nebo

sexuálně zneužívá někdo, komu důvěřovalo, že je ochrání, jako například člen rodiny, soused, učitel nebo náboženský vůdce, pak je komplexnost zrady, povinnosti zachovat tajemství a následného zahanbení přehlucující sama o sobě. Právě kvůli této komplexnosti je nanejvýš důležité, aby děti ve vaší péči vyhledaly odbornou pomoc. Záměrem této knihy je pomoci vám lépe porozumět, jak a proč vaše dítě trpí traumatem a jak ho podpořit v zotavení. Tato kniha však nemůže nahradit práci kvalifikovaného dětského terapeuta, který se specializuje na oběti zneužití.

Šokující rozšířenost domácího násilí a násilí v komunitách

Podle průzkumu Dr. Bruce Perryho a dalších, jsou miliony dětí ve své rodině, komunitě a ve škole obětmi nebo svědky násilí.² Říká se, že v Americe je domov místem největšího násilí.³ V roce 1995 FBI oznámila, že 27% všech násilných činů se odehrává v rodině samotné a v 48% mezi známými, přičemž k násilí dochází doma.⁴ Pokud děti nejsou přímo obětmi násilí, pak jsou často jeho svědky.

Odhaduje se, že je nahlášeno pouze méně než 5% případů domácího násilí. Domácí násilí – tedy zneužití dětí a partnera – však patří k hlavním faktorům fyzického a emocionálního zneužití, které děti zažívají. Někdy děti napadnou přímo jejich rodiče nebo přítel/přítelkyně rodiče. Fyzické, emoční a sexuální zneužití nevlastním rodičem je obzvláště běžné. Děti jsou často ponižovány, zachází se s nimi jako s „majetkem“ nebo jim rodiče vyhrožují, že je opustí. Je-li dítě svědkem násilí, má to na něj stejně ničivé následky. Dítě, které s hrůzou slyší nebo vidí, jak někdo brutálně ubližuje jeho rodiči, sourozenci nebo prarodiči, trpí často horšími následky než osoba, která byla napadená. Jeho systém je zmrzlý a je bezmocné, možná se schovává pod stolem nebo je přilepené na zeď, a snaží se být

„neviditelné“. V důsledku toho má nezměrné množství dospělých celoživotní strach z toho „být viděn“. K tomu, aby dítě mohlo chaos doma přežít, bylo zásadní zůstat malé, tiché a nehybné.

Násilí páchané staršími sourozenci, tak jak to zažil Carlos se svým starším mentálně narušeným nevlastním bratrem, je další příčinou zneužití, se kterou se děti setkávají častěji, než si jejich pečovatelé uvědomují. Straus a Gelles odhadují, že ve Spojených státech více než 29 milionů dětí každoročně napadnou jejich sourozenci.⁵ Rodiče často potrestají obě děti nebo neberou v úvahu dítě, které je „donašečem“. Sourozenská rivalita a konflikt je nevyhnutelný, pokud je však jedno dítě u moci a trvale ubližuje a poníží mladší nebo slabší sestru nebo bratra, pak to bude mít závažné důsledky. Navíc existují důvody, proč děti šikanují jiné děti; je důležité hledat příčiny je důležité hledat v rodině a v prostředí, ve kterém dítě žije.

Navíc došlo k dramatickému vzestupu násilí ve školách v podobě zastrahování, hrozeb a přímých útoků. Jen v samotných Spojených státech se odhaduje, že ve škole je každý měsíc napadeno více než 250 tisíc studentů.⁶ Zatímco nejděsivější forma násilí, kterou je střelba ve školách, vzbudila nesmírnou publicitu, soustavné šikanování, které vnáší do srdcí našich dětí strach, se často přehlíží, zcela se popírá nebo se vytíženým představeným školy nehlásí.

Šikanování se však objevuje v kultuře Západu i Východu, od Finska a Austrálie po Japonsko a Čínu. V článku s názvem „Kids Hurting Kids“, který vyšel roku 2001 v časopise *Mothering*, se dočteme, že jen ve Spojených státech se každoročně nahlásí tři miliony případů šikanování, a nejméně 160 tisíc dětí chodí každý den ze strachu z šikany za školu.⁷ V Japonsku je šikanování tak rozšířené, že získalo jméno – *ijime*. V roce 1993 bylo v Japonsku nahlášeno více než 21.500 případů šikanování ve škole, z nichž tři vedly k sebevraždě, a *ijime* se tak dostalo na titulní stránky.⁸ V kanadském městě Toronto Debra Pepler z university v Yorku nahrála ve škole

za pomoci skryté kamery 52 hodin videozáznamu. Zjistila ohromující skutečnost: bylo zaznamenáno více než 400 případů šikanování, učitelé však šikanování zaznamenali a zasáhli pouze v 25 případech! Odhaduje se, že ve středně velké škole dochází k šikanování každých 7 minut.⁹

K problému navíc přispívá názor mnoha rodičů, že šikanování je běžnou součástí vyrůstání, a že pro děti, zvláště pro chlapce, je boj s šikanujícími rituálem zasvěcení. Konflikt a agrese je sice normální součástí života, šikanování mezi sourozenci a ve škole by se však tolerovat nemělo. Šikanující děti jsou specifickou skupinou lidí. Jejich záměrem je ublížit, ponížit, sociálně izolovat své oběti a ovládat je hrozbami. Není to férová hra. Jedno dítě je díky své velikosti, síle, věku nebo jinému faktoru vždycky silnější, jako v případě Carlose a jeho emocionálně narušeného bratra. Dlouhodobé studie ukázaly, že šikanující i týrané děti trpí až do dospělosti. Oběti šikanování mají později v životě tendenci k depresím a úzkosti. Chování spojené s šikanováním se však promítá i do problému v zaměstnání a vztazích. Častěji se objevují u soudů, projevuje se u nich alkoholismus, kriminální činnost a poruchy osobnosti. U šikanujících dětí často došlo k velmi ranému traumatu.

Chceme-li po dětech, aby „nastavily druhou tvář“, „tvářily se šťastně“, nebo „šly do protiútoků“ v situacích, v nichž denně trpí, nenaučí se mít charakter. Naopak ztratí sebedůvěru a pocit bezpečí, které jsou potřebné k úspěchu. Nepřekvapuje nás, že tolik dětí trpí depresemi, úzkostí, obtížemi s učením a hyperaktivitou. Alarmující statistiky nám ukazují, že stoupá počet sebevražd dětí, které o svém šikanování řekly dospělému, jež to nebral v úvahu, a které tiše trpěly, dokud neexplodovaly. A někdy přitom s sebou vzaly i druhé, jako při případech střelby na středních školách, které nás stále častěji šokují.

Ve druhém díle se naučíte, co mohou rodiče a komunita školy udělat pro to, aby pomohli jak šikanujícímu, tak šikanovanému. Žádné z těchto

děti nebude bez zásahu dospělého dobře prospívat. Je naší zodpovědností vytvořit kulturu bezpečí a alternativu k násilí v našem sousedství i ve školách. Jedním z nejlepších způsobů, jak předejít tomu, aby v dětech nevznikl pocit oběti, je kultivovat v nich sebedůvěru. Naučíme-li děti, jak se zotavit z jakékoli traumatické události, obnovit svou sebedůvěru a znovu získat pevnou půdu pod nohama, pomůžeme jim předejít tomu, aby se staly obětí agresora.

Nepřímé násilí: Stín médií

Obrazy násilí najdeme všude. Dokonce i v rodinách, které nejsou násilné, jsou děti těmito obrazy bombardovány, fascinují je, děsí a uchvacují. Ať se nám to líbí nebo ne, dalším potenciálním faktorem, který ještě před několika krátkými desetiletími neexistoval, jsou důsledky rychle expandující technologické revoluce. Odhaduje se, že ve Spojených státech děti stráví průměrně více než tři hodiny denně u televize. Dr. Bruce Perry cituje výrok z průzkumu Hustona a jeho kolegů z roku 1992, v němž se odhaduje, že osmnáctileté děti zhlédly v televizi průměrně 200 tisíc násilných činů.¹⁰ Bouřlivá diskuse, která se týká vlivu násilí v médiích na násilné jednání dětí, stále pokračuje, existuje však velké množství důkazů, jež ukazují souvislost mezi násilím v médiích, rostoucí agresí, antisociálním chováním a ztrátou citlivosti vůči násilí v pozdějším životě. Násilí v médiích navíc přispívá ke vzniku pocitu, že svět je nebezpečnější, než ve skutečnosti je – což paradoxně vytváří více násilí!

Televize, hudba a filmy jsou nyní mnohem násilnější; přední místo na trhu s nepřímou agresí však zřejmě zaujímají videohry.¹¹ Děti se na ně dívají v soukromí svých ložnic na laptotech, čímž se snižuje pravděpodobnost, že tyto video a počítačové hry uvidí jejich rodiče, narozdíl od filmů a televizních pořadů, na něž se dívá rodina společně. Časopisy

Psychological Science a Contemporary Pediatrics zveřejnily přehled studií za poslední dvě desetiletí. Autoři článku publikovaného v časopise Psychological Science analyzovali více než 30 zpráv a došli k závěru, že tyto informace „jasně podporují hypotézu, že vystavení násilným videohrám představuje ohrožení veřejného zdraví dětí a dospívajících“. ¹² V roce 1997 autoři časopisu The Canadian Journal of Psychiatry shrnuli meta-analýzu časopisu Contemporary Pediatrics do následující věty: Většina studií ukazuje, že děti začnou být agresivnější poté, co hrají násilné videohry nebo se na ně dívají. ¹³

Na empirické rovině, několik dospívajících dětí, o nichž se mluvilo v souvislosti s jejich agresivním chováním, projevilo svou zuřivost vůči rodičům a učitelům poté, co přišli na to, že hrají násilné videohry a zakázali jim je hrát. Dospívající děti otevřeně přiznaly, že jsou závislé na vzrušení z násilí a hry „potřebovaly“ k tomu, aby se cítily OK. Tyto individuální klinické případy ukazují, jak může násilí v médiích přispívat k formování nervových soustav a duší našich dětí.

Co můžeme dělat? Tím nejočividnějším, co člověk může udělat, je samozřejmě věnovat pozornost tomu, na co se vaše dítě doma a jinde dívá. Dívejte se společně a v rodině o tom diskutujte. U starších a dospívajících dětí dbejte na to, aby nebyli tolik vystaveny násilí, a chraňte mladší děti, aby k násilí neměly přístup. Nenechávejte televizi stále zapnutou. Při práci na počítači děti kontrolujte. Dovoďte jim, aby hrály videohry, které jsou vhodné pro celou rodinu tak, aby děti neměly potřebu dívat se na ně tajně za zavřenými dveřmi. Pečlivě sledujte, na co se vaše děti dívají. Pravděpodobně budou protestovat nebo naplno vybuchnou v záchvatu zlosti (zvláště tehdy, pokud jsou již závislé); několik studií však ukazuje, že děti potřebují a chtějí naše vedení. ¹⁴

Mluvte s rodiči přátel vašich dětí. Scházejte se v rámci své komunity a pracujte na těchto tématech skrze vzdělávání a zakládání „kultury

nenásilí“ ve vašem vlastním bezprostředním okolí. Pokud víte nebo tušíte, že vaše děti byly vystaveny násilí v médiích, pak věnujte pozornost řeči jejich těla a změnám jejich postojů nebo chování. Hned o tom s nimi mluvte. Chronické vystavení dětí nepřímému násilí je další znepokojivou příčinou traumatu, kterou mohou uvážliví rodiče snížit na minimum.

Nástrahy a rozšíření sexuálního zneužití

I podle konzervativních odhadů, naneštěstí, připadá celosvětově sexuální zneužití na jednu ze čtyř osob. U dívek a žen je pravděpodobnost mnohem vyšší. Přesnost statistik není tak důležitá jako fakt, že miliony dětí jsou obětí sexuálního napadení, přičemž je většinou zneužívají lidé, kteří je mají milovat a chránit! Seznam těch, kteří děti zneužívají, se neomezuje jen na rodiče a deviantní sousedy. Patří mezi ně i kněží, učitelé, prarodiče a vedoucí skautu. Marilyn Van Derbuřová, lektorka a autorka knihy *Miss America By Day* (2003), shrnuje šokující fakta, které se týkají mnoha dětí zneužívaných svými sourozenci a opatrovníky.¹⁵ Odhaduje se, „že incest mezi sourozenci je možná pětikrát vyšší než rodičovský incest“.¹⁶

Sexuální zneužití má tak devastující následky díky tomu, že v dítěti narušuje nejhlubší jádro formativního vnímání sebe sama. Dítě je pak zatíženo tak velkou mírou tajnosti, že je nucené žít v mlčenlivosti s nenesitelným pocitem zahanbení a viny. Došlo k „protržení“ těch nejosobnějších hranic takovým způsobem, který narušuje vnímání sebe samého. Děti si nejsou vědomé toho, že se jim děje něco špatného; naopak si často myslí, že ony samy jsou špatné.

Ze sexuálního zneužití vzniká velké množství symptomů; o těchto symptomech hovoříme podrobněji v deváté kapitole. Pro tuto chvíli stačí

vědět, že charakteristickým projevem sexuálního zneužití je jistý druh oddělení od těla, kterému psychologové říkají disociace. Disociace se projevuje v mnoha podobách, od nesoustředěnosti a zapomnětlivosti po necitlivost v jednotlivých částech těla a amnézii celých částí dětství. Děti často žijí ve stavu snění a necítí se „skutečné“.

Disociace pomáhá dětem vzdálit se od nesnesitelné bolesti, narušuje však jejich schopnost být ve svém těle i schopnost učit se a vytvářet blízká přátelství s druhými. Existuje bohatá dokumentace o tom, že děti, které byly sexuálně zneužity, se cítí být natolik jiné, že se dostávají do izolace. Nedostatečné sociální zapojení začíná u spolužáků na základní škole, pokračuje na střední škole a dál, což narušuje vývoj dítěte a ovlivňuje jeho pozdější sexuální intimitu a vztahy všeobecně. U dětí, které byly zneužity, je daleko větší pravděpodobnost vzniku drogové závislosti a sexuální promiskuity.

Část deváté kapitoly poskytuje vedení v tom, jakých projevů je třeba si všimnout, na co se svého dítěte ptát, a co udělat pro to, abyste své děti chránili před zranitelností vůči sexuálnímu napadení. Naučíte se také, jak pomoci dítěti, které se již stalo obětí útoku. Znovu je však důležité porozumět tomu, že v případě sexuálního zneužití ničím nenahradíme kvality profesionálního terapeuta, který se specializuje na zpracování traumatu sexuálního zneužití dětí. Vyhledání pomoci odborníka může předejít závažnějším symptomům charakteristickým pro zneužití, které vznikají během let dospívání, jako jsou poruchy příjmu potravy a sebedestruktivní chování.

Několik slov o dětech v prenatálním období, miminkách a batolatech

Lidé tak často poznamenají, „Ale vždyť byla jen miminko, když se to stalo“ nebo „To je dobře, že k autonehodě došlo předtím, než se narodil,“ a míní tím, že daná skutečnost snížila nebo vyloučila možnost jakýchkoli

následků. Takové výroky jsou výrazem rozšířeného neporozumění povaze traumatu. To, co se děje od prenatálního období do dvou let dítěte, vytváří základní matrici, která ovlivňuje každý systém v těle, od imunity po sebevyjádření a regulaci emocí, odolnost nervového systému, komunikaci, inteligenci a seberegulační mechanismy tak základních funkcí jako je udržování tělesné teploty a produkce hormonů.

Pokud víme, že běžnou reakcí organismu na ohrožení je „boj nebo útek“, pochopíme, že miminko, které nemá ani jednu z možností, bude reagovat jinak. Nemůže utéct z chaosu, jehož rozpětí sahá od konfliktu a hlasitých hádek po očividné násilí, a v jeho těle dochází k mnoha adaptacím. Jeho malé tělíčko se možná zavrtí, napnou se mu svaly, dojde ke stažení orgánů trávení, prohnou se mu záda atd. Nakonec zkolabuje v apatické rezignaci. Ještě víc nás znepokojuje fakt, že rostoucí mozek se více zaměří na funkce přežití na úkor vývoje limbického systému a mozkové kůry, což jsou části mozku zodpovědné za modulaci impulzů a emocí. Mozek miminka začne být přecitlivělý na pocítované nebezpečí. Jinými slovy, mozek se naprogramuje takovým způsobem, že se pocity panického strachu a bezmoci stanou „normálním“ stavem bytí.

Toto rané formování má nesmírné následky na psychický vývoj dítěte a jeho chování, i na jeho hormonální a imunitní systém. Dlouhodobé vystavení stresujícímu prostředí vede k znečitlivění a uzavření systému, protože strach a bolest jsou čím dál víc nesnesitelné. Z toho nakonec vznikají celoživotní vzorce chování, které jsou často (chybně) diagnostikovány o mnoho let později (obvykle když dítě začne chodit do školy) jako úzkostlivá porucha, porucha pozornosti, hyperaktivita, disociativní porucha, porucha chování či deprese. Z výzkumu Dr. Bruce Perryho vyplývá, že pokud jsou miminka a malé děti opakovaně vystavovány hrozbě násilí, vzniká půda pro velké množství problémů s učením a chováním.¹⁷