

The book cover features a central illustration of a human figure with intricate, purple, vein-like patterns on its body, standing with arms outstretched. The figure is set against a large, circular, swirling background of orange and red, resembling a sun or a vortex. The overall style is artistic and expressive.

David Berceli

REVOLUČNÍ METODA UVOLŇOVÁNÍ TRAUMATU

Překonej své nejtěžší krize



MAITREA

REVOLUČNÍ
METODA
UVOLŇOVÁNÍ
TRAUMATU

David Berceli

REVOLUČNÍ
METODA
UVOLŇOVÁNÍ
TRAUMATU

Překonej své nejtěžší krize

Přeložil Kamil Pinta



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Berceli, David

[Revolutionary trauma release process. Česky]

Revoluční metoda uvolňování traumatu : překonej své nejtěžší krize / David Berceli;
z anglického originálu The revolutionary trauma release process ... přeložil Kamil Pinta.

-- První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2017. -- 212 stran

ISBN 978-80-7500-278-5

159.913 * 613.86 * 159.974 * 616.895.4 * 613.86:616 * 615.851

– stres (psychologie)

– psychická traumata

– posttraumatická stresová porucha

– psychosomatika

– psychoterapie -- metody

– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

David Berceli

Revoluční metoda uvolňování traumatu

The Revolutionary Trauma Release Process

Copyright © David Berceli, 2008

Translation © Kamil Pinta, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2017

ISBN 978-80-7500-278-5

Poděkování.....	xi
Předmluva	xiii

ČÁST PRVNÍ / STRES, ÚZKOST A TRAUMA

1 Život je traumatický.....	3
Diametrálně odlišný přístup	
Smiř se s tím, co je	
Když život utahuje šrouby	
Trauma je individuální	
Systémový šok	
„Zatni zuby“	
Stres v rodině	
2 Poučení z hurikánu Katrina	15
Doživotní trest?	
Bez pomoci odborníka	
Nová příležitost	
3 „Pomoz mi uzdravit se“	21
Moudrost tradičních kultur	
Volání o pomoc	
Stvoření k překonávání traumat	
„Vypovídat se“ nestačí	
4 Když se život nevyvíjí podle našich představ	27
Co se děje v hlavě	
Jak mozek zpracovává trauma	

	Trauma je zdraví škodlivé	
	Trauma jako příčina onemocnění	
5	Když se zasekne startér	35
	Selhání obranného systému	
	Zajatci minulosti	
	Vzkříšená minulost	
6	Mimo Freudovu pohovku	41
	Selhání obranného systému	
	Zajatci minulosti	
	Vzkříšená minulost	
7	Jak tělo zvládá trauma	47
	Třesu se strachy	
	Třes uzdravuje	
	Je třes známkou ztráty sebekontroly?	
	Zadržování třesu	
	Ověření hypotézy	
	Napjatí jako struny	
8	Co nám napovídá instinkt	57
	Ztráta objektivity	
	Tři mušketýři	
9	Trauma, kam se podíváš	61
	Tragické důsledky	
	Dalekosáhlé dopady	
	Zprostředkované trauma	
	Na konci sil	

10 Přicházím o rozum?	67
Osobní zkušenost	
Po návratu z boje	
Jak rozpoznat traumatizované chování	
Prolomení ticha	
Ženské hnutí nám otevřelo oči	
11 Léčba posttraumatické stresové poruchy	73
Zahlcení stresem	
„Moje tělo běží na tisíc otáček“	
Opiové opojení	
Dvojitý úder	
Proč někdy zamrzeme	
Jak rozpoznat posttraumatickou stresovou poruchu	
12 „Takové věci se u nás nedějí“	81
Mylné předpoklady	
Z traumatizovaných dětí traumatizovaní dospělí	
Dědictví lhostejnosti	
Jedinečná parta lidí	
Široká dostupnost	
13 Trauma na pracovišti	89
Důvěra je základ	
Zakódovaná nedůvěra	
Projevy traumatizace na pracovišti	
Zmírňování napjatých vztahů	
Jak posílit životaschopnost firmy	
14 Překlenutí propasti	97
Obnova komunikace	
„Všechny jsem až paranoidně nenáviděl“	
Jak se učíme diskriminovat	
Stereotypizace jako obranná reakce	

- 15 „Bůh pro mě přestal existovat“ 103**
Zahlcující zkušenost
Duchovní probuzení
Naše duchovní já
Samota – klíč k znovunalezení sebe sama
Odpusť životu jeho „chyby“
Někdy je těžké odpustit
„Měl jsem větší strach a zlost než moji příbuzní“
Zodpovědnost za vlastní zdraví
- 16 Krize nás může posílit..... 117**
Smysl traumatu
Poselství Matky Terezy
Trauma je naším učitelem
Důvěřuj moudrosti života
Není cesty zpět
- 17 Zpověď vojáka 125**
„Ta vnitřní otupělost byla horší než smrt“
„Pořád ještě žiju!“
Jako náměsíčníci
- 18 Tělo a přítomný okamžik..... 131**
Třes a historie těla
Duch prostupuje tělem
Třes ve vztahu k tělu
Třes a vědomí
Třes z pohledu fyziky

ČÁST DRUHÁ / METODA UVOLŇOVÁNÍ TRAUMATU™

19 Metoda uvolňování traumatu™	141
Jak často?	
Napětí je individuální	
Varování	
20 Cviky	147
Příloha 1: Osoby pracující v traumatizujících prostředích.....	201
Příloha 2: Labyrint vyjednávání a usmiřování	205
Příloha 3: Vibrační terapie.....	209
Poznámky.....	211

PRACOVAT V TOLIKA ZEMÍCH s takovým množstvím traumatizovaných je zároveň nesmírně náročné a mimořádně povzbuzující. Bez těchto zkušeností s lidmi z celého světa bych toho dnes o lidském utrpení věděl mnohem méně, než vím.

Velikou oporou, bez níž bych se v žádném případě neobešel, mi byli moji přátelé a příbuzní. Z rodiny musím poděkovat svým rodičům, sestrám Denise a Debi, bratrům Frankovi a Michaelovi a švagrové Kathy. S láskou a trpělivostí při mně také vždy stáli moji drazí přátelé Richard, Michael a Kerry, Riccardo, Bob a Jim, Sherry, Anne a Robert. Svou vřelou podporou mi stále znovu dokazovali, jak cennou a důležitou roli hraje v lidském životě skutečné přátelství. Bez vztahů s těmito lidmi bych na své cestě do hlubin lidské duše nedošel tak daleko.

Zvláštní dík patří Constance Kelloughové, majitelce a ředitelce nakladatelství Namaste Publishing, za to, že rozpoznala hodnotu mé práce a otevřela jí cestu do všech koutů světa. Děkuji také svému editorovi, Davidu Ordovi, šéfredaktorovi Namaste Publishing, který mě při psaní neúnavně pobízel k větší přehlednosti a srozumitelnosti.

DAVID BERCELI se po většinu své kariéry pohyboval ve válečných zónách, mimo jiné v Libanonu, na Západním břehu Jordánu, v Izraeli, Ugandě, Súdánu, Jemenu a Etiopii.

Když se jednoho dne v Libanonu skrýval se svými kolegy ve sklepech budovy ostřelované minomety, učinil zásadní postřeh. Všiml si, že v reakci na výbuch granátu sebou všichni v místnosti trhli, shrbili ramena a ohnuli se v pase, jako kdyby se chtěli stočit do klubička. Intuice mu napověděla, že toto schoulení se je instinktivní a univerzálně lidskou reakcí na ohrožení.

David, profesí fyzioterapeut, si uvědomil, že při opakovaném zatínání ohýbačů, jež tuto flexi umožňují, se v těchto svalech může hromadit napětí. Současně jej napadlo, že uvolnění tohoto napětí by mohlo být v mnoha směrech blahodárné. Podrobným studiem pak dospěl k zjištění, že významnou roli v tomto procesu hraje jeden konkrétní sval: iliopsoas (sval bedrokyčelní).

Na základě tohoto objevu vyvinul revoluční Metodu uvolňování traumat (TRP™) popsanou v této knize: sestavu cviků, která klientům po celém světě přináší pocity úlevy, uvolnění a klidu a často zmírňuje i emoční stavy vyvolané starými traumaty.

Před několika lety jsem se s Davidem setkal prostřednictvím organizace, jež se zaměřuje na podporu zdraví a odolnosti u veteránů války v Iráku. Když mi David popsal svou práci, hned mi bylo jasné, proč jsou jeho cviky (zaměřené na uvolňování svalového napětí) tak účinným nástrojem při léčbě traumat a chronických bolestí

zad. Já sám Metodu uvolňování traumatu™ praktikuji a učím ji své přátele a pacienty a dosahuji s ní skvělých výsledků.

Kniha *Revoluční metoda uvolňování traumatu* je plodem dlouhého procesu objevování a zdokonalování tohoto nového a široce využitelného terapeutického postupu. Poslouží jako praktická příručka všem, kdo si chtějí tuto techniku osvojit. Jednou z předností těchto cviků je také to, že se je může naučit a provádět každý sám a že mohou sloužit jako doplněk k jiným druhům terapie traumatu.

Všechny oběti traumatu trpí pocity bezmoci. Získání kontroly nad svými příznaky, svým tělem a svým životem je tudíž nezbytnou součástí ozdravného procesu. Tato kniha ukazuje, jak na to.

– Robert Scaer, autor knih *The Body Bears the Burden: Trauma, Dissociation, and Disease* a *The Trauma Spectrum: Hidden Wounds and Human Resiliency*.

ČÁST PRVNÍ

Stres, úzkost a trauma

1

Život je traumatický

MATKA LOMÍ RUKAMA a dech jí vázne v hrdle. Její desetiletý syn měl být už dávno ze školy doma.

V jiné domácnosti přijíždí manžel na večeri nezvykle brzy. Jde ke svému oblíbenému křeslu a zdrceně do něj klesne. Před chvílí dostal výpověď v práci.

Jinde sedmnáctiletá dívka padá do náruče své matce a mezi vzlyky se jí svěruje, že nemůže žít bez svého chlapce, který jí právě oznámil, že se s rodinou stěhuje do jiného státu.

Bolestná událost může potkat kdykoli kohokoli z nás. Někteří lidé mají sice snazší a méně stresující život než jiní, těžkým okamžikům se ale úplně nevyhne nikdo.

Máme sklon se těmto zkušenostem bránit. Nepříjemné události nás netěší a nikdo z nás nevíta bolest. Přirozeně se jim snažíme vyhnout. A když už nás zasáhnou, tak jim vzdorujeme.

Tím, že se bráníme nepříjemným zkušenostem, si ale ve skutečnosti jen ubližujeme. Boj, který sami se sebou vedeme, v nás vyvolává úzkost a stres. Život je stále obtížnější a my čím dál napjatější.

Pokud se v nepříjemných situacích ocitáme příliš často, můžeme získat dojem, že se náš život ubírá špatným směrem – že jsme

si ho něčím zkazili. Za dennodenní stres a úzkost draze platíme. Organismus je přetížený. Emoční a mentální vypětí může přerůst až v psychické strádání. A to si záhy vybere daň v podobě prudkého poklesu energie a zhoršení fyzického zdraví.

Tím, co poškozujeme naše zdraví, však nejsou *události* samotné, nýbrž naše *reakce* na ně.

DIAMETRÁLNĚ ODLIŠNÝ PŘÍSTUP

Mahátma Gándhí, Martin Luther King Jr., Matka Tereza a Nelson Mandela jsou příklady lidí, kteří přežili neuvěřitelná muka. Všichni za svého života nesmírně trpěli. A přesto tato skličující, stresuplná období přečkali a díky tomu ovlivnili životy milionů lidí.

Často jsem si v duchu kladl otázku, v čem se tito lidé lišili od většiny z nás. Byli něčím výjimeční? Dokázali využít nějaké úrovně lidského potenciálu, která je přístupná jen hrstce vyvolených?

Když jsem přemýšlel nad jejich životy, uvědomil jsem si, že způsob, jakým se vyrovnávali s životními krizemi, byl jiný než u většiny z nás. Tito lidé se přímo vrhali do těch nejtěžších zkoušek, sestupovali až na dno svého utrpení, prožívali je se vši bolestí, kterou jim přinášelo. Před svou krizí neutíkali, ale naopak v ní *setrvali*.

Mahátma Gándhí byl nejen pronásledován a vězněn, ale dokonce u svých nejbližších narážel na nepochopení. Ovšem právě proto, že v těchto zkušenostech zůstal plně přítomný a otevřený bolesti, která je provázela, a přistupoval k nim s velkou mírou sebereflexe, pochopil, že jedinou odpovědí na krizi, v níž se ocitl jeho národ, je „nenásilí“. Díky této politice se Indie stala svobodnou zemí. Jak mohlo tak obrovské utrpení přinést tak pronikavý vhled? Jak se mohlo ve vězení zrodit poselství, jež vyzývá lidstvo k přechodu na vyšší úroveň vědomí?

Také Martin Luther King Jr. si v osobním i veřejném životě mnoho vytrpěl. Jeho stoupenci chtěli rozpoutat nepokoje a svrhnout vládu za to, že tolerovala předsudky a diskriminaci. Stejně jako Gándhí, i King Jr. zůstal otevřený bolestným životním zkušenostem. Ponořil se do svého utrpení, zpytoval svou duši a vrátil se zpět s poznáním, že jedinou cestou vpřed je „občanská neposlušnost“. Jak mohlo toto prosté, ale mocné slovní spojení – dvě slova, která se nesmazatelně vryla do vědomí národa – vzejít z takového utrpení?

Když Matka Tereza viděla v ulicích Kalkaty, do jaké bídy mohou klesnout lidské bytosti, rozhodla se, že začne žít mezi nejchudšími z nejchudších. Proč dobrovolně zvolila tak obtížnou životní cestu? Co tím mohla získat? Jakou odměnu očekávala za svou oběť? Když se Matka Tereza pohroužila do utrpení, jímž byla obklopena, její pohled na lidstvo se změnil. Svými činy a slovy je vyzývala k přijetí vyššího vědomí. A byla za to vyznamenána Nobelovou cenou míru, nejvyšším oceněním, jakého se může lidské bytosti dostat.

A konečně Nelson Mandela, muž, jenž strávil sedmadvacet let ve vězení za to, že kritizoval apartheid. Přitom nechtěl nic jiného než dát najevo svou lidskost. Po tolika letech za mřížemi mohl vyjít ven zahořklý, plný zloby a ještě kritičtější k vládě svého národa, než byl na počátku svého věznění. Vždyť jej připravili o nejlepší léta života! A přesto po svém propuštění začal hlásat politiku „usmíření“. Chtěl sjednotit utlačované a utlačitele. K této vizi, která proměnila utrpení statisíců Jihoafričanů v očistnou lekci pro celé lidstvo, dospěl právě díky tomu, že se naučil dívat se na svět prizmatem své vlastní neuvěřitelně kruté životní zkušenosti.

Všichni tito velicí naši doby, k jejichž životům se ještě vrátíme v jedné z pozdějších kapitol, vybízeli k etičtějšímu, mravnějšímu, láskyplnějšímu a celkově lidššímu životu. Svým osobním příkladem demonstrovali, že když se ponoříme do svých

nejtěžších krizí, vyjdeme z nich proměnění, odměnění úžasným darem nového vidění.

To jediné, co většinu z nás od těchto výjimečných osobností odlišuje, je náš sklon před krizemi uhýbat, oddalovat je nebo je ignorovat. Chceme se za každou cenu vyhnout bolesti a utrpení. Já jsem ale přesvědčen, že tímto uhýbáním, strachem a popíráním se ochuzujeme právě o ty zkušenosti, které mohou přispět k rozvoji našeho vědomí. Zříkáme se tím možností stát se takovými, jakými bychom si přáli být a jakými je nám dáno být.

SMIŘ SE S TÍM, CO JE

Tím, že se bráníme nepříjemným zkušenostem, přiděláváme starosti sobě i lidem ve svém okolí. Poškozujeme sami sebe i své vztahy s druhými.

Jednou ze základních tezí této knihy je, že vzdorovat *čemukoli* ve svém vlastním životě je kontraproduktivní. Vzdor vůči tomu, co se děje, pouze prohlubuje naše utrpení. Uvědomění si tohoto faktu je prvním krokem ke změně přístupu.

Jak zvládat stresové situace tak, aby nás nevykolejily, neproměnily nám život v bitevní pole a nepodlomily naše zdraví?

Stresujícím událostem se nevyhneme, takže nejmoudřejší reakcí na ně je *nechat* je přirozeně proběhnout.

Člověk, jako každý živý organismus na této planetě, je stvořen k tomu, aby *prožíval, snášel a přežíval* stresující události. A dokáže je nejen přežít, ale také se z nich poučit a adaptovat se na ně. Kdybychom se neuměli poučit ze stresujících zkušeností, náš druh by dávno vyhynul. Skutečnost, že tu stále ještě jsme, je důkazem toho, že jsme se poučili ze stresů, které přežili a na které se adaptovali naši předkové.

V našem životě nikdy nebude nouze o situace vyvolávající stres a úzkost. Jakmile se s touto skutečností smíříme, odehraje se v nás zásadní změna. Uvědomíme si, že tyto krize nejsou ničím negativním. Zjistíme, že nám mohou naopak prospět.

KDYŽ ŽIVOT UTAHUJE ŠROUBY

Stres a úzkost nejsou totéž, přestože k sobě mají blízko a často jdou ruku v ruce.

Stres vychází z pocitu, že by se *nemělo dít něco, co se děje*.

Když máme za to, že v našem životě něco není tak, jak by mělo být, stavíme se na odpor. V duchu vzdorujeme tomu, co se děje. To je pocit, který označujeme jako *stres*. Vyskytl se problém a my se ho chceme zbavit, přetřpět ho, mít ho za sebou. Jinak řečeno, *utíkáme před životem, jaký je*.

Úzkost pramení z pocitu, že by se mělo dít něco, co se neděje.

Když jsme přesvědčeni, že by se mělo dít něco, co se neděje, bažíme po tom, bolestně po tom prahne, často tak silně, že nám tato touha bere schopnost těšit se z toho, co právě zažíváme. Touha po něčem, co není, v nás vyvolává *nespokojenost se životem, jaký je*. Dopad na duševní a tělesné zdraví je stejný jako při stresu.

Jak při stresu, tak v úzkosti toužíme být jinde, než kde právě jsme. Nejsme šťastní. Život, který vedeme, nás nenaplnuje. A přestože bychom tomuto stavu rádi unikli, jsme nuceni jej snášet, protože nevíme, jak z něj ven. Tělem jsme tady, ale myslí jsme jinde – naše já je bytostně rozpolcené.

Tyto chvíle většinou překonáme. Jakmile prožijeme něco, co vnímáme jako pozitivní, zapomeneme na to, co by „mělo“ nebo „nemělo“ být.

Problém s pouhým „přetrpěním“ stresujících nebo skličujících situací je v tom, že ačkoli se nám může zdát, že život jde dál, ve skutečnosti se nic nemění. Okolnosti se možná zlepšily, ale *my* sami jsme zůstali *stejní*. Naopak jsme tím ještě zvýšili svou náchylnost ke stresu a úzkosti, takže až nás potká další nepříjemnost, budeme vůči ní ještě bezmocnější. Protože byla stresující událost zahlcující a my jsme ji neuměli zpracovat, nemohli jsme jí dovolit, aby nás proměnila, a vyšli jsme z ní tudíž ještě zranitelnější. Jak může být taková krize darem, který nás promění, si vysvětlíme v jedné z pozdějších kapitol.

Stres a úzkost mohou být zprvu tak nesnesitelné, že se na nic jiného než na útěk nezmůžeme. Vesmír nám ale v pravou chvíli umožní tyto pocity znovu prozkoumat – a bude to dělat tak dlouho, dokud se s nimi nevypořádáme. Život, jak se zdá, umí utahovat šrouby každému přesně na míru. Naskytne se nový problém, pochopitelně o stupeň vážnější. Stres a úzkost na nás budou doléhat stále silněji, až nás uvrhnou do hluboké krize. Nová situace vystaví náš nervový systém zátěži, kterou nebude schopen zvládnout, a my prožijeme dramatictější reakci, jejíž dopady budou dlouhodobější.

TRAUMA JE INDIVIDUÁLNÍ

Kromě stresu a úzkosti prožívají mnozí z nás také *traumata*. Že jedinec prožívá trauma, nemusí být pro jeho okolí zřejmé, neboť událost, která je pro jednoho zahlcující, může být druhými prožívána jinak.

Zda bude zkušenost pro člověka traumatizující, či nikoli, závisí na faktorech, jako jsou věk – uvažte, o kolik je zranitelnější malé dítě nebo starý člověk –, vážnost nebezpečí a míra hrozící fyzické újmy, možnost úniku, schopnost osoby zvládat obtížné situace a kumulativní efekt předchozích traumat.

Například válečná zkušenost může být pro jednoho vojáka v důsledku jeho osobní anamnézy traumatizující, zatímco jiný ji může vnímat pouze jako znepokojivou. Po automobilové nehodě se může jeden člověk bát sednout za volant celé roky, zatímco jiný překoná strach během několika týdnů.

Trauma by nikdy nemělo být považováno za známku slabosti. Naše reakce na potenciálně traumatizující události je totiž instinktivní a neovlivnitelná vědomím. O tom, zda budeme nebo nebudeme traumatizováni, nerozhodujeme – je to *automatická* reakce.

Jak ještě uvidíme, traumatická reakce je ve skutečnosti *pozitivní, nikoli negativní* reakcí. Není projevem slabosti, nýbrž sebeobranným mechanismem těla. Základní pohotovostní systém organismu se aktivuje, aby zvýšil naše šance na přežití.

Trauma může být fyzické i psychické. Může postihnout tělo nebo mysl, nebo oboje zároveň. Tak či onak je nevyhnutelnou součástí lidské zkušenosti. Trauma zažije v určité míře každý.

Jakkoli je trauma nevyhnutelnou součástí života – výsledkem sebeobranné reakce těla –, stále představuje dramatickou zkušenost, otřes, kterému bychom se raději vyhnuli. Ano, traumata jsou nedílnou součástí lidské zkušenosti a našeho evolučního procesu. Ať se před nimi chráníme sebevíc, všem předejít nemůžeme.

SYSTÉMOVÝ ŠOK

Pro většinu z nás je nepředstavitelné, že by trauma mohlo v lidském životě plnit nějaký účel. Tento náš pohled na traumatické zkušenosti bychom měli změnit.

Trauma je v lidském životě naprosto běžným jevem. Už náš příchod na svět je traumatický. Porodní proces je bolestnou zkušeností,

při níž jsme drceni a vypuzováni, někdy dokonce vytahováni kovovými nástroji. Nebývá to dvakrát milé přivítání.

Když poprvé spatříme světlo světa, pro náš organismus je to šok. Chladná místnost plná oslňujícího světla a hluku vydávaného jinými lidskými bytostmi představuje dramatickou změnu oproti tmě a příjemnému teplu dělohy, na něž jsme byli zvyklí. Není divu, že v tak nehostinném prostředí ohlašujeme svou existenci srdceryvným křikem.

Jako nemluvnata v kolébce nás trápí hlad, koliky, vyrážky a mnoho dalších nepříjemností, kterým nerozumíme a na něž neumíme reagovat jinak než bezmocným, hlasitým nářkem.

Po nějaké době zjistíme, že se můžeme přesouvat z místa na místo. Naše pohyby jsou zprvu nejisté a nevyhneme se srážkám s tvrdými předměty. Stresující jsou i úleky při častých pádech, jež provázejí naše první krůčky.

Ještě ani nestojíme na vlastních nohou a už zjišťujeme, že život bude samá boule, modřina a pláč, ať už způsobený fyzickou bolestí nebo pošramocným egem.

„ZATNI ZUBY“

Cesta k osamostatnění je traumatizující jak fyzicky, tak psychicky. Sociálním podmiňováním nám naše kultura ve skutečnosti způsobuje hluboké psychoemoční trauma. Situace, v nichž je naše sociální já ohroženo pocitem odmítnutí, studu nebo strachu ze selhání, nás nutí reagovat stejně, jako kdybychom byli ohroženi fyzicky. Tělo zaujme bázlivý postoj se shrbenými rameny a svěšenou hlavou – stejně jako při fyzickém traumatu.

V raném dětství jdou i ty nejradostnější zážitky často ruku v ruce s traumaty. Ve skupině dětí se například vždycky najde někdo,

kdo bude chtít hračku, se kterou si právě hrajeme. Radost ze hry ve vteřině vystřídá pláč, záchvat vzteku a trauma, když nás dospělý, který na nás dohlíží, odtáhne z pískoviště nebo z dvorku sousedů a začne na nás křičet nebo nám dokonce naplácá na zadek.

Dalším traumatem je nástup do jeslí nebo školky. Místo abychom zůstali v bezpečí po boku rodiče nebo pečovatele, jsme náhle ponechání po většinu dne mezi cizími lidmi – a mnozí to hořce opláče: „Mami, tati, nenechávejte mě tu!“

Když začneme chodit do školy, můžeme se setkat s šikanou, velkým postrachem školních hřišť a autobusů. Málokdo projde vzdělávacím systémem, aniž by šikanu zažil. A opakovaná šikana může být pro dítě mimořádně traumatizující.

Jeden příklad za všechny. Rodiče jedenáctileté afroamerické dívky se rozhodli poslat svou dceru do školy v kulturně odlišné čtvrti na druhém konci města. Do té doby přicházela do styku hlavně se středostavovskými afroamerickými a japonskoamerickými rodinami. Nebyla tudíž připravená na kulturní střet, k němuž došlo, když začala jezdit autobusem do školy plné bílých dětí z bohatých rodin.

První traumatický zážitek se dostavil, když ji v přeplněném autobuse – nastupovala na jedné z posledních zastávek – nechtěl nikdo nechat sednout vedle sebe. Protože působila „nesměle a outsidersky“, nikdo se neměl k tomu, aby jí udělal místo. Den co den musel řidič přikazovat jedné ze školaček, aby se posunula, a i tak naše dívka pokaždé seděla sotva na deseti centimetrech.

Každé ráno balancovala celých pětadvacet kilometrů na kraji sedadla, aby nespadla do uličky. Vedle ní seděla nepřející školačka, která škodolibě zneužívala její skromnosti, mírnosti a nekonfliktnosti a odmítala jí uvolnit víc místa.

V jistých obdobích života se k sobě děti bohužel dokážou chovat velmi krutě. Pro toho, kdo je odstrkován, je to stresující,

skličující, traumatické. Afroamerická dívka většinu jízd do školy tiše proplakala.

Ve škole nakonec kulturní šok nebyl tak velký, jak se obávala. Zjistila, že má hodně společného s jednou z místních dívek, a skamarádila se s ní. Ta si kvůli tomu ovšem prožila své vlastní trauma. Děti z její čtvrti si začaly špitat a chichotat se za jejími zády. Brzy se jí začaly posmívat, říkat o ní, že je zrádkyně, a častovat ji nadávkami, které ji hluboce zraňovaly.

Pro dospívající dítě je důležité, aby zapadlo mezi své vrstevníky, a přitom zároveň našlo svou vlastní identitu. Pokud tato identita příliš vybočuje, přijde trest v podobě ostrakizace – kterou dnes a denně zažívá nespočet školáků.

Prostředí našich škol je stresující. Mnoho dětí v něm vyrůstá ve stavu hluboké úzkosti. A většinou nezbyvá než „zatnout zuby“.

Období dospívání přináší nejrůznější problémy a zdaleka nejen ve vztazích s druhými. Můžeme například milovat nějaký sport. Radost z něj nám ale kazí bolestivé modřiny, vymknuté kotníky, ba i zlomeniny – následky častých fyzických střetů.

Dospívání také začíná vstupem do puberty s jejími pohromami – bolestivou menstruací, zahanbujícím akné a nevyhnutelnými zklamáními v lásce.

Až dosud byla řeč o dětech, které žijí všední, normální životy. Další, temnější stránkou dospívání, kterou zažije řada dětí, je zneužívání – téma, jímž se budeme zabývat v kapitole věnované post-traumatické stresové poruše.

STRES V RODINĚ

V dospělosti se potýkáme s dalšími, odlišnými zdroji stresu a úzkosti. V zaměstnání narazíme na šéfa, který nám dělá ze života

peklo. Kolega nás podrazí. Nebo firma v rámci snižování nákladů zruší naše místo a my přijdeme o práci.

V osobním životě můžeme založit rodinu – a náhle prožíváme traumata dospívání z jiného úhlu: skrze své děti. Jako rodiče je chceme uchránit bolesti, a zjišťujeme, že to nejde.

Balancování mezi kariérou a rodinou – problém, s nímž se dnes potýká tolik lidí – může být zvláště silným zdrojem úzkosti. Jak vzpomíná jedna matka: „Když se mi narodilo první dítě, všechny představy o tom, čeho chci v životě dosáhnout, se rozplynuly. Od malička jsem snila o tom, že budu první ženou v historii, která se stane ředitelkou velké firmy, a ta touha najednou zmizela. Nezajímalo mě nic jiného než moje děťátko. Chtěla jsem ho kojit, číst mu, chovat ho, líbat ho – od rána do večera.“

Jak tato matka zjistila, naše nejhlubší touhy často narážejí na drsnou realitu. Svět byznysu klade na člověka vysoké nároky. V práci nejen že nemůžeme být se svými dětmi, ale často musíme jednat s lidmi, kteří se nás pokoušejí manipulovat. Práce s lidmi může být skutečným očištěm – očištěm, jímž denně procházejí miliony lidí.

Podle zprávy amerického Národního institutu pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (NIOSH) pokládá svou práci za stresující nebo mimořádně stresující 40 % pracujících. Celá čtvrtina pracujících označuje své zaměstnání za hlavní zdroj stresu ve svém životě. Kolem 19 % dalo alespoň jednou v životě výpověď a 29 % přiznává, že ve stresu křičelo na kolegu. Celých 42 % připouští, že křik a slovní výpady jsou na jejich pracovišti běžným jevem. Není divu, že podle zprávy věstníku pracovní a environmentální medicíny *Journal of Occupational and Environmental Medicine* jsou výdaje na zdravotní péči až o polovinu vyšší u pracujících, kteří v zaměstnání čelí zvýšenému stresu.

Vůči traumatu není imunní nikdo. Pokud ale pochopíme, že trauma může v životě plnit důležitou funkci – a že nemusíme být traumatizovaní trvale, pokud mu dovolíme, aby tuto funkci plnilo –, můžeme se ušetřit utrpení, které si přiděláváme tím, že se traumatu bráníme.

Tím, že je přijmeme jako nevyhnutelnou součást lidské existence, dovolíme traumatu, aby nás proměnilo.

Poučení z hurikánu Katrina

ČASTOU REAKCÍ NA TRAUMA je deprese. Hluboké trauma může uvrhnout člověka do živoucího pekla, z něhož zdánlivě není úniku.

Příkladem je příběh Chrise Rose, sloupkaře neworleanského deníku *The Times-Picayune*, který svého času prohlašoval, že deprese a úzkost jsou „jen kupa výmyslů“. Doslova píše: „Nikdy jsem je nepovažoval za skutečné nemoci.“

Dnes už si to Rose nemyslí. „Ale nejdřív jsem do té králičí nory musel spadnout sám,“ svěřil se poté, co došel „až na samý okraj propasti, kterou před ním rozevřel hurikán Katrina“.

Dále přiznává: „Přepadaly mě záchvaty pláče, lehával jsem schoulený do klubička a prodělával různé další ‚epizody‘. Loni na podzim, kdy bylo město stále ještě víceméně prázdné, jsem v pracovní době omdlel, upadl obličejem na strom, rozlomil si brýle vejpůl, rozrazil si čelo a celé odpoledne ležel v bezvědomí na kraji silnice.“

Jindy se zase zhroutil na čerpací stanici. Zjistil, že nedokáže vystoupit z auta a natankovat, když jsou na pumpě jiní lidé.

Tímto kolapsem vyvrcholilo období, během něhož se stále více vyhýbal kontaktu s lidmi. Nakoupit nešel už celé týdny a využil každé záminky k tomu, aby nemusel jít do kanceláře. Zhubl o sedm kilo, přestal mluvit s manželkou, nevenčil psa, nepřijímal pozvánky

na večere, na které by jeho žena byla ráda šla, a hodiny vydržel civět do prázdna, zatímco jeho trávník zarůstal plevelem.

Po celou tu dobu chodily do redakce *The Times-Picayune* tisíce e-mailů odpovídajících na Roseovy sloupky o následcích a obětech hurikánu a „nad každým z těch příběhů člověku pukalo srdce,“ vzpomíná Rose. Celé měsíce projížděl čtvrtěmi, kde to vypadalo jako po náletu, potkával „zástupy lidí, kteří vypadali, že umírají žalem“, a psal o nich. Město New Orleans bylo traumatizované a Roseovy sloupky mluvily čtenářům z duše.

Ale sám Rose na tom byl čím dál hůř. Zimu a jaro ještě nějak překlepal, ale v létě už nemohl dál. „Byl jsem jako chodící mrtvola,“ píše. „V životě jsem neměl takový strach.“

Člověk postižený traumatem, jaké zažili obyvatelé New Orleansu, má pocit, že je poznamenaný nadosmrtní. Stejný pocit měl i Rose. „Z tohoto už se nevyhrabu,“ říkal jsem si. „Jsem v tom až po uši.“

Rok po Katrině přinesly Roseovi úlevu prášky. Temná opona se zvedla. Začal znovu žít.

Přestože užívat léky bylo v rozporu s jeho celoživotní filosofií osobní zodpovědnosti, nakonec uznal, že trpí chemickou nerovnováhou. Užívání léků bylo nezbytným krokem, který mu dovolil opět normálně fungovat. „Měl jsem prostě zkratované vedení,“ píše. „Moje neurony spolu nekomunikovaly, jak by měly. Chemická nerovnováha způsobená pravděpodobně zvýšenými hladinami stresových hormonů blokovala neurotransmitery v mých nervových obvodech. Byl to počátek reálného fyziologického rozkladu.“

DOŽIVOTNÍ TREST?

Toto je příběh jednoho z Roseových čtenářů, jehož psychikou rovněž otráslý následky hurikánu Katrina. Je ukázkovým příkladem

toho, že i v nejbohatší zemi na světě, která má největší počet zdravotnických pracovníků na hlavu, může jedinec dospět k přesvědčení, že mu není pomoci a že následky traumatu ponese *nadosmrti*.

Tento čtenář zjistil, že mu činí potíže vpravit cokoli do žaludku, a viděl na sobě, jak kilogram po kilogramu hubne. Jeho organismus se nacházel ve stavu akutního překyselení – tak silného, že měl po většinu dne pocit, jako by mu žaludek a jícn hořely.

Jak měsíce plynuly, uvědomil si, že neustále přemáhá úzkost a hrůzu. Po léčích se cítil ještě hůř, dokonce měl sebevražedné myšlenky. Dospěl k názoru, že je doživotně poznamenaný – že v chemii jeho těla došlo k nevratným změnám.

Na jednom semináři mu jeho obavy potvrdil terapeut, který mu sdělil, že totéž prožívá značná část populace. V New Orleansu a podél pobřeží Golfského zálivu se tyto potíže šířily rychlostí epidemie. Míra sebevražednosti dosáhla závratných hodnot, četnost depresí byla alarmující. „Můžu vás naučit, jak stres zvládat, ale pravděpodobně se ho nikdy nezbavíte,“ řekl mu vedoucí semináře. „Pokud se s tím chcete vyrovnat, musíte se smířit s faktem, že jste přišel nejméně o deset let života.“

„Škoda, že jsme vám nemohli pomoci hned v prvních týdnech po traumatu,“ pokračoval terapeut. „Mohli jsme předejít trvalým následkům.“ Ta slova zněla traumatizovanému muži jako rozsudek smrti. Začal se smířovat s myšlenkou, že se v tom víru negativních emocí bude utápět až do konce života.

BEZ POMOCI ODBORNÍKA

Mnozí traumatizovaní hledají pomoc v léčích. Ale farmakoterapie je drahá, může mít vážné a dlouhodobé vedlejší účinky a v mnoha částech světa je obtížně dostupná.

Stejně jako farmakoterapie, ani verbální psychoterapie není pro každého. Mnozí si takový přepych nemohou dovolit. Verbální psychoterapie od klienta navíc vyžaduje, aby si jednou týdně vyhradil čas, dostavil se na určité místo a tam pak strávil delší dobu. To je nepraktické i pro mnoho lidí na Západě – zvláště pokud dojíždějí do práce nebo mají malé děti, které jsou na nich závislé –, natož v zemích třetího světa. Docházet na dlouhodobou psychoterapii může být pro takové lidi obtížné, ne-li zcela nemožné.

Ještě méně praktická, ba téměř nepoužitelná je verbální psychoterapie v případech, kdy rozsáhlá katastrofa typu cunami, tornáda nebo zemětřesení traumatizuje během krátké doby tisíce obyvatel určitého regionu.

Když nemáme dost času nebo peněz na to, abychom navštěvovali psychoterapeuta, nebo když tato pomoc není k dispozici v místě, kde žijeme, co můžeme dělat?

NOVÁ PŘÍLEŽITOST

Jednou jsem pořádal seminář v zapadlém etiopském městečku jménem Dembidolo. Během odpolední přestávky jsem zašel do katolického kostela přes ulici.

Když jsem v tom hliněném svatostánku seděl, osvětlený jen několika slunečními paprsky, jež pronikaly dovnitř zavřenými dveřmi a okny, mou pozornost upoutal stařec, který vešel do kostela, prošel kolem mě a poklekl na hliněnou podlahu před oltářem. Jeho bavněné tričko bylo tak seprané, že jím prosvítala jeho černá kůže. Když poklekl, zasvítila přede mnou jeho bosá chodila. Kvůli načervenalé barvě místní jílovité půdy jsem si v tom šeru nebyl jistý, kde končí starcovy nohy a kde začíná zem. Na mysl mi vytanula představa Boha, který tvoří lidskou bytost z hlíny.

Jak jsem sledoval toho prostého muže při modlitbě, neubráníl jsem se myšlence, že pokud může trauma zasáhnout kohokoli, *měla by být i léčba dostupná všem*. Lidé, jako byl tento muž, přece nikdy v životě nebudou mít dost peněz na léky nebo profesionálního psychologa.

Tato zkušenost, vedle setkání s chudými, nevzdělanými a zoufalými válečnými uprchlíky, pro něž jsem pořádal seminář, mě přivedla k otázce, zda jsou tradiční psychoterapie a dlouhodobá medikoterapie opravdu jedinými možnostmi, jak léčit traumatizované.

Je pravda, že následky traumatu jsou nevléčitelné a lze je pouze „zvládat“ s pomocí psychologa nebo léků? Musí být traumatem spuštěná deprese doživotním hendikepem? Nebo existuje prosté a přirozené řešení, dostupné komukoli kdekoli na světě, které jsme až dosud přehlíželi a které nás může vysvobodit z izolace, do níž se uzavíráme?

„Pomoz mi uzdravit se“

NAŠE DOBA PŘINÁŠÍ dosud nepoznané možnosti masové traumatizace v důsledku šíření terorismu a vleklých politických krizí v řadě zemí – nemluvě o klimatických změnách a ztrátách na životech a škodách na životním prostředí způsobených suchy, požáry, povodněmi a hurikány.

Tragických zkušeností všude přibývá takovým tempem, že se v souvislosti s traumaty začíná mluvit o „neviditelné epidemii“.¹

Od hurikánu Katrina v USA po cunami v Indickém oceánu, od genocid v Africe po sebevražedné bombové útoky v Iráku – po pomoci traumatizovaným je obrovská poptávka. K tomu připočteme na 250 válečných konfliktů, k nimž došlo od druhé světové války a které stály život 30 milionů lidí. Stačí se podívat na války v Iráku a Afghánistánu, na násilí v Pákistánu, Barmě, na Středním Východě a v dalších koutech světa. Mají vůbec jednotlivci, národy i globální společenství šanci vyléčit traumata tak velkých skupin obyvatelstva?

Tradiční poskytovatelé zdravotní péče na tuto celosvětovou epidemii traumat nejsou připravení. Bez nezbytných znalostí a tréninku často nedokážou na tak rozsáhlou krizi účinně reagovat. K boji s lavinou utrpení, jíž v dnešní době čelíme, zkrátka nemáme dostatek psychologů, terapeutů a zdravotníků.

Tak hluboká krize si žádá nový přístup, který umožní práci s traumatem jak na individuální, tak na kolektivní úrovni a v multikulturním prostředí. Jak může takový přístup vypadat?

MOUDROST TRADIČNÍCH KULTUR

Když jsem pracoval v Etiopii, ve vesnicích, kam jsem jezdil, bylo běžným zvykem, že se několik rodin žijících blízko sebe scházelo každé ráno u kávy. Rituál trval kolem dvou hodin. Začali pražením kávových zrn, která pak umleli a nakonec svařili. Za tu dobu stihli probrat všechny události předchozího dne.

Protože tito Etiopané žili ve válečné zóně, mluvili často o tragédiích, které sami zažili nebo o nich slyšeli vyprávět. Svěřovali se druhým se svými strastmi a vzájemně se povzbuzovali.

Tuto zkušenost nezmiňuji proto, abych poukázal na to, jak účinně dokázali tito lidé svá traumata zpracovávat, ani že na tento způsob přišli sami. Jak ještě uvidíme, verbální psychoterapie sama o sobě často nestačí – zvláště je-li trauma vryté hluboko do těla. Podstatné je, že tito Etiopané přijali osobní zodpovědnost za své zdraví. Obyvatelé válkou zmítané země našli přirozený způsob, jak pracovat s traumaty, jimiž dlouhodobě trpěli, a jak se s nimi společnými silami den co den *průběžně* vyrovnávat.

Tito lidé nemuseli docházet na soukromá, individuální sezení s kvalifikovanými psychoterapeuty. Veškerou pomoc, kterou potřebovali, jim poskytla jejich kulturní tradice. Nemuseli znát základní pojmy západní psychologie, aby dokázali zpracovat své zkušenosti. Rozuměli bolesti a utrpení a věděli, že své traumatické zkušenosti nejlépe zpracují společně.

V individualističtější kultuře nukleárních rodin, kde komunitní život téměř vymizel, své sousedy někdy ani nevidáme, natož