

CO SE TI STALO?

ROZHOVORY O TRAUMATU,
PSYCHICKÉ ODOLNOSTI A UZDRAVENÍ



BRUCE D. PERRY
OPRAH WINFREY

CO SE TI STALO?

ROZHOVORY O TRAUMATU,
PSYCHICKÉ ODOLNOSTI A UZDRAVENÍ

BRUCE D. PERRY
OPRAH WINFREY

V debatách o klientech dr. Perryho jsou všechna jména a řada podrobností o totožnosti změněny a v některých tématech je propojeno několik klinických situací.

Původní anglické vydání:

What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing

Copyright © 2021 by Bruce D. Perry, M.D., Ph.D., and Oprah Winfrey.

All rights reserved.

Flatiron Books, 120 Broadway, New York, NY 10271.

www.flatironbooks.com

České vydání:

Translation © Linda Bartošková, 2023

© Portál, s. r. o., Praha 2023

ISBN 978-80-262-2044-2

VĚNOVÁNÍ

BRUCE D. PERRY

Mému klanu:

Barbaře, Grantovi, Jayovi, Emily, Maddie, Benjimu,
Elisabeth, Katharine, Robertovi a Emily

*S láskyplnou vzpomínkou na
Marthu McGillis Perry*

OPRAH WINFREY:

*Dívám, které jsou pro mě v životě jako dcery.
Myslely, že mají zlomená křídla, ale já doufám,
že nejenže vzlétnou, ale budou se i vznášet.*

OBSAH

POZNÁMKA AUTORŮ • 9

ÚVOD • 11

KAPITOLA 1 • 19
POCHOPIT SVĚT

KAPITOLA 2 • 43
HLEDÁNÍ ROVNOVÁHY

KAPITOLA 3 • 69
JAK NÁS MĚLI RÁDI

KAPITOLA 4 • 95
SPEKTRUM TRAUMATU

KAPITOLA 5 • 121
SPOJOVÁNÍ SOUVISLOSTÍ

KAPITOLA 6 • 153
OD ZVLÁDÁNÍ K UZDRAVENÍ

KAPITOLA 7 • 185
POSTTRAUMATICKÁ MOUDROST

KAPITOLA 8 • 211
NÁŠ MOZEK, NAŠE PŘEDSUDDKY, NAŠE SYSTÉMY

KAPITOLA 9 • 245
VZTAHOVÝ HLAD V MODERNÍM SVĚTĚ

KAPITOLA 10 • 273
CO TEĎ POTŘEBUJEME

EPILOG • 289

PRAMENY • 299

UZNÁNÍ A PODĚKOVÁNÍ • 302

POZNÁMKA AUTORŮ

Tato kniha je určena každému, kdo má matku, otce, partnera nebo dítě, kteří prožili trauma. Tato kniha je i pro vás, pokud jste někdy o sobě nebo svých milovaných zaslechli, že „ty se potřebuješ všem zavděčit“, „bráníš si v tom ty sám“, „jsi kazisvět“, „hned se hádáš“, „věčně jsi duchem jinde“, „nedokážeš si udržet práci“ nebo „vztahy ti opravdu nejdu“. Ale tato kniha je i pro ty z vás, kdo jen chtějí lépe porozumět sobě a ostatním.

Víme, že takové čtení vás přiměje k zamyšlení a vyvolá různé pocity – a ty budou možná těžké a někdy bolestné. Pro někoho bude silný a občas znepokojivý obsah náročný. Pro jiné můžou být výklady o mozku nezáživné a zpočátku je budou obtížné chápat. Prosíme vás, abyste byli trpěliví a důvěřovali jak nám, tak sobě.

Pokud začne být pro vás četba příliš těžká, odpočiňte si. Knihu odložte, na hodinu nebo na týden. Počká na vás, až se k ní budete moci vrátit. A až se vám bude chtít dál zkoumat, proč „to, co se vám stalo“, utváří vaše myšlení, pocity a jednání, jste vítáni. Můžete objevovat cestu, jak se posunout dál.

ÚVOD

„Přestaň brečet,“ varovala mě vždycky. „Radím ti, abys držela klapačku.“

Obličej mi znehybněl. Srdce mi přestalo uhánět jako o závod. Prudce jsem si skousla dolní ret, aby mi neuklouzlo ani slovo.

„Dělám to, protože tě mám ráda,“ vysvětlila mi do ucha.

Jako malou holku mě „řezali“ pravidelně. Tehdy bylo běžné a obecně přijatelné, že lidé, kteří pečovali o dítě, používali k jeho ukáznění tělesné tresty. Moje babička Hattie Mae to dělala také. Ale už ve třech letech jsem věděla, že to, co prožívám, je špatně.

Jeden z nejhorších výprasků, na jaký si vzpomínám, jsem dostala jednou v neděli ráno. Chodit do sboru bylo v našem životě hodně důležité. Těsně před odchodem na mši mě poslali ke studni za domem, abych napumpovala vodu; farma, kde jsem s prarodiči bydlela, neměla vodu zavedenou do domu. Babička oknem zahlédla, jak prsty dělám ve vodě vír, a rozzlobila se. Já si jen tak nevině snila, jak to děti dělávají, ale ona se rozzlobila, protože to byla pro nás pitná voda a já do ní strkala prsty. Zeptala se mě tehdy, jestli jsem si s tou vodou hrála, a já řekla „ne“. Přehнула mě přes koleno a napráskala mi tak strašně, až mi naskákala jehlita. Pak se mi podařilo obléct nejlepší bílé nedělní šaty; jenže jimi začala prosakovat krev a na bělostné látce se objevily tmavé karmínové skvrny. Babičku ten pohled rozčílil a vynadala mi, že mám šaty od krve, načež mě poslala do nedělní školy. Takhle se vychovávaly děti na venkovském Jihu. Neznala jsem nikoho, koho by neřezali.

Byla jsem bita pro každou maličkost. Vycmrndanou vodu, rozbitou sklenici, neposednost, nebo když jsem nedokázala zůstat zticha. Jednou jsem slyšela od jednoho černého komika tuto větu: „Nejdelší cesta je pro vlastní rákosku.“ Já jsem si musela pro rákosku nejen dojít, ale pokud žádná nebyla po ruce, musela jsem si nějakou najít – nejlepší byla tenká, mladá větvička, ale pokud byla tenká moc, musela jsem splést dvě nebo

tři dohromady, aby byla rákoska tlustší. Babička mě často donutila, abych jí se splétáním rákosky pomáhala. Někdy se výprasky nechávaly na sobotní večer, když jsem byla nahatá a čerstvě vykoupaná.

Poté, když jsem se sotva udržela na nohou, mi poručila, abych přestala být „nafučená“ a začala se usmívat. Prostě abych to v sobě pohřbila, jako by se nic nestalo.

Nakonec jsem se naučila přesně vycítit, kdy se nade mnou stahují mračna. Poznala jsem změnu v babiččině hlase nebo „pohled“, které znamenaly, že jsem ji naštvála. Ona nebyla zlá. Věřím, že se o mě starala a chtěla, abych byla „hodná holka“. A já pochopila, že „držet klapačku“ nebo mlčet je jediná možnost, jak si zkrátit trest a bolest. Ten vzorec naučené povolnosti – výsledek hluboce zakořeněného traumatu – charakterizoval po dalších čtyřicet let každý můj vztah, komunikaci a rozhodnutí v životě.

Dlouhodobé dopady takových výprasků – po kterých jsem musela ztichnout a dokonce se usmát –, ze mě udělaly mistryni v umění zavděčit se, kterou jsem zůstala až do hodně pokročilé dospělosti. Kdyby mě vychovávali jinak, netrvalo by mi půlku života naučit se, jak si stanovit hranice a sebevědomě říkat „ne“.

Jako dospělá jsem vděčná, že prožívám dlouhodobé, pevné, vřelé vztahy s mnoha lidmi. Ale to bití v raném dětství, ty citové zlomeniny a roztříštěné vazby s lidmi, kteří byli hlavními postavami mého raného života, to všechno nepochybně napomohlo tomu, že jsem se stala samostatnou a nezávislou. Mocnými slovy básně „Invictus“, Neporažený, jsem kapitánem své duše a pánem svého osudu.

Jsou miliony lidí, s nimiž se v dětství zacházelo jako se mnou, a vyrostli v přesvědčení, že jejich život nemá žádnou cenu.

Z rozhovorů s doktorem Brucem Perrym a tisíckami lidí, kteří byli natolik stateční, že se mi se svým příběhem svěřili v pořadu Oprah Winfrey Show, jsem se dozvěděla, že takové zacházení od těch, kteří se o mě měli starat, nemělo dopady pouze emocionální. Něco se stalo i na biologické úrovni. Práce s doktorem Perrym mi otevřela oči a já zjistila, že i když

jsem jako dítě prožívala týrání a trauma, můj mozek si našel cesty, jak se přizpůsobit.

A v tom je pro nás všechny naděje – v jedinečné přizpůsobivosti našeho zázračného mozku. Doktor Perry v této knize vysvětluje, že když pochopíme, jak mozek reaguje na stres nebo trauma v raném dětství, pomůže nám to objasnit, jak to, co se nám v minulosti stalo, ovlivňuje to, kým jsme, jak se chováme a proč děláme to, co děláme.

Pomocí této optiky si můžeme vybudovat novou sebeúctu a nakonec překalibrovat své reakce na okolní svět, situace a vztahy. Jinými slovy, je to klíč k novému utváření našeho života.

Oprah Winfrey

*Jednou ráno v roce 1989 jsem seděl v práci – ve své Laboratoři vývoje-
ných neurověd Chicagské univerzity – a díval se na výsledky nedávného
experimentu, když do pracovny nakoukl můj laboratorní asistent. „Volá
vám Oprah.“*

*„Jo, jasně. Ať nechá vzkaz.“ Celou noc jsem byl vzhůru a psal; vý-
sledky experimentu se mi nějak nezdály a na kanadské žertiky jsem ne-
měl náladu.*

*Usmál se. „Ne. Opravdu. Je to někdo z Harpa, z té její mediální
společnosti.“*

*Neuměl jsem si představit, proč by mi měla Oprah volat. Byl jsem
mladý badatel v oboru dětské psychiatrie a studoval jsem dopady stresu
a traumatu na vývoj organismu. O mé práci věděla jen hrstka lidí; vět-
šina ostatních psychiatrů z oboru se neurovědam nebo traumatu z dětství
nějak zvláště nevěnovala. Úloha traumatu jako hlavního faktoru pro tě-
lesné a duševní zdraví nebyla prozkoumaná. Myslel jsem si proto, že si ze
mě nějaký kamarád jenom střelí. Ale ten telefonát jsem vzal.*

*„Paní Winfrey pořádá za čtrnáct dní ve Washingtonu setkání odbor-
níků z celého státu, kde se bude hovořit o týrání dětí. Byli bychom rádi,
kdybyste se zúčastnil.“*

*Po dalším vysvětlování vyšlo najevo, že se toho setkání zúčastní
mnoho známých a uznávaných lidí a organizací. Moje práce – studium
dopadu traumatu na vývoj mozku – by zapadla mezi jinými politicky
přijatelnějšími, převažujícími názory. Zdvorejle jsem odmítl.*

*O několik týdnů později jsem měl další telefonát. „Oprah vás zve na
celodenní pobyt na své farmě v Indianě. Kromě vás a Oprah tam budou
ještě dva lidé. Chceme volně diskutovat o tom, jak řešit problém týrání
dětí.“*

Tentokrát jsem, vzhledem k šanci smysluplně přispět, přijal.

*Hlavní slovo toho dne měl Andrew Vachss, spisovatel a advokát se
specializací na zastupování dětí. Jeho průkopnická práce ukázala nut-
nost sledovat tyranu dětí, o kterých se ví; ti se v té době mohli pohybovat
z jednoho státu do druhého a nebylo možné vést záznamy o tom, kde*

se nacházejí nebo jestli dodržují příkaz vyhýbat se dětem. Naše setkání v roce 1989 v Indianě vedlo v roce 1991 k návrhu zákona o státní ochraně dětí, na jehož základě se měla založit celostátní databáze odsouzených osob, které zneužívaly nebo týraly děti. Dne 20. prosince 1993, po dvou letech prosazování tohoto návrhu, včetně svědectví před senátním výborem pro soudnictví, byl „zákon Oprah“ podepsán.

Ten den v roce 1989 vedl k mnoha dalším rozhovorům. Některé se odehrávaly v pořadu Oprah Winfrey Show, kde se probíraly konkrétní příběhy dětí a prováděla se osvěta o důležitosti raného dětství a vývoje mozku. Většina našich rozhovorů se však odehrávala v rámci Vůdcovské akademie pro dívky Oprah Winfrey (OWLAG), kterou Oprah založila v roce 2007 v Jižní Africe. Tato pozoruhodná instituce vznikla proto, aby vybírala, podporovala, vzdělávala a obohacovala „znevýhodněné“ dívky s velkým potenciálem. Jasným cílem bylo vytvořit kádr budoucích vůdčích osobností. Mnoho z těch dívek prokázalo odolnost a dosáhlo vysokých akademických úspěchů, a to přes nejrůznější nepříznivé životní okolnosti jako chudoba, traumatizující smrt a násilí v komunitě nebo v rámci rodiny. Ta škola začala brzy fungovat podle mnoha konceptů, které probíráme v této knize; dnes se OWLAG stává modelem vzdělávacího prostředí, které je vnímavé vůči traumatům a zohledňuje vývoj mozku.

V roce 2018 jsem si sedl s Oprah k reportáži o „trauma-informované péči“ pro pořad 60 Minutes. Z našeho rozhovoru sice zůstaly v závěrečném segmentu jen dvě minuty, ale viděly je a slyšely miliony lidí a vyvolaly značný rozruch mezi odborníky pracujícími s traumatem. Ale zbývá toho ještě hodně, co je potřeba říct.

Naděšení, které náš rozhovor vzbudil, bylo částečně odrazem nasazení, s jakým Oprah toto důležité téma prosazuje. V pořadu This Morning televizní stanice CBS řekla Oprah své kolegyni Gayle King, že bude klidně tancovat na stole, jen aby lidi upozornila na to, jaké dopady má trauma na vyvíjející se mozek u dětí. V jedné příloze CBS News k pořadu 60 Minutes to Oprah nazvala nejdůležitější reportáží svého života.

Oprah hovoří o zneužívání, týrání a hojení po celou svou kariéru. Její zápal pro vzdělávání lidí o tématech souvisejících s traumatem je poznávací značkou jejích pořadů. Miliony lidí sledovaly, jak Oprah naslouchá lidem, kteří prožili nejrůznější traumata nebo se jimi zabývají profesně, a byli svědky, jak s nimi navazuje vztah, utěšuje je a učí se od nich. Zabývala se následky traumatické ztráty, špatného zacházení, pohlavního zneužívání, rasismu, misogynství, domácího násilí, komunitního násilí, problematikou genderu a sexuální identity, neoprávněného uvěznění a mnoha dalšími tématy, a tím nám pomáhala zkoumat zdraví, hojení, posttraumatický růst a odolnost.

Dvacet pět let se pořad Oprah Winfrey Show důkladně a přemýšlivě zabýval vývojovými těžkostmi, překážkami, nesnáze, stresem, traumatem a odolností. V roce 1989 probírala disociační poruchu identity; v roce 1997 dopady prožitků v raném dětství na vývoj mozku; v roce 2005 práva adoptovaných dětí; v roce 2009 důsledky vážného zanedbávání; a spoustu dalšího. V mnoha ohledech její pořad vydláždil cestu pro širší, systémové povědomí o těchto tématech. V poslední sezóně zařadila epizodu, kde vystupovalo dvě stě mužů včetně Tylera Perryho, kteří promluvili o tom, jak byli sexuálně zneužíváni. Oprah byla a nadále bude zastáncem a průvodcem lidí, které zasáhly těžké životní situace a traumata.

S Oprah si povídáme o traumatu, mozku, odolnosti a hojení už víc než třicet let a tato kniha je v mnoha ohledech vyvrcholením těchto hovorů. Pomocí konverzace a lidských příběhů vysvětluje, jak je to vše vědecky podloženo.

Vývoj, mozek a trauma mají příliš mnoho aspektů, než aby se vešly do jedné knihy, zvlášť takové, která je napsaná pomocí příběhů. Jazyk a pojmy použité v této knize jsou prostředkem, jak zpřístupnit práci tisíců vědců, klinických lékařů a výzkumníků v oborech sahajících od genetiky přes epidemiologii až po antropologii. Je to kniha pro každého a pro všechny.

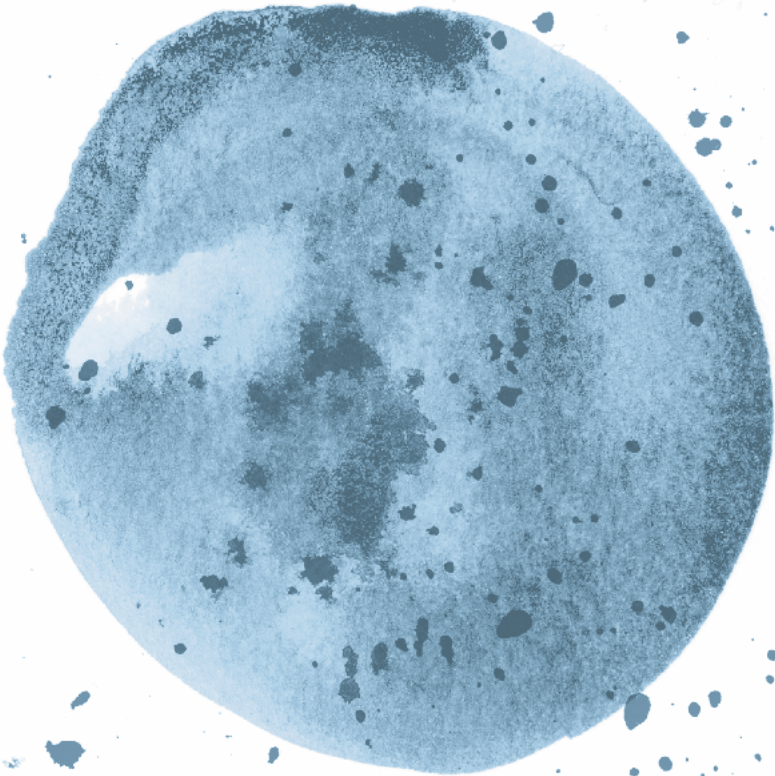
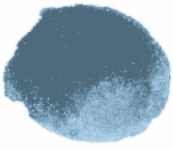
Název Co se ti stalo? vyjadřuje posun v perspektivě, která uznává moc minulosti utvářet naše fungování v přítomnosti. Ta otázka pochází

z průkopnické pracovní skupiny dr. Sandry Bloom, která vyvinula Model útočiště. Zde jsou její slova:

Někdy v roce 1991 jsme seděli [terapeutický tým Útočiště] na pracovní poradě našeho nemocničního oddělení a snažili se popsát, jaká změna se s námi stala, když jsme pochopili problém traumatu a reagovali na něj (zvláště na trauma, kterému se teď říká nepříznivé životní okolnosti v dětství) jako na kauzální problém potíží u většiny lidí, které ošetřujeme, a Joe Foderaro, licencovaný klinický sociální pracovník, který měl vždy nadání pro výstižnou zkratku, řekl: „Je to tím, že jsme změnili naši základní otázku ‚Co je to s tebou?‘ na ‚Co se ti stalo?‘“

Oprah a já jsme přesvědčeni, že tato zásadní otázka „Co se ti stalo?“ může každému z nás pomoci dozvědět se trochu víc o tom, jak nás prožitky – dobré i špatné – utvářejí. Doufáme, že když se s čtenáři podělíme o tyto příběhy a vědecké koncepce, každý pak bude moci, svým vlastním způsobem, lépe porozumět sobě i bližním, což nám všem pomůže žít lepší, plnější život.

Dr. Bruce Perry



KAPITOLA 1



POCHOPIT
SVĚT

Na světě se každý rok narodí sto třicet milionů dětí. Každé přijde do jedinečného sociálního, ekonomického a kulturního prostředí. Někde jsou děti vítány vděčně a s radostí, nadšení rodiče a rodina je chovají v náručí. Jiné dopadnou spíš jako já – mladá matka je odmítne, protože snila o jiném životě, anebo chudoba drtí rodiče, zuřivý otec udržuje rodinu v cyklu týrání.

Ale ať jsou, nebo nejsou milováni, všichni čerství nebo dřívější novorozenci (což jsme my dva) mají společnou jednu velice důležitou vlastnost. Bez ohledu na bezpočet různých okolností, do kterých jsme se narodili, přijdeme na tento svět s vrozeným pocitem celistvosti. Nezačínáme život otázkami: Jsem dost dobrý? Stojím za to? Zasloužím si, aby mě měli rádi?

Ani jedno dítě se v prvních okamžicích, kdy začne vnímat, neptá: „Záleží na mně?“ Jejich svět je místo plné divů. Ale už s prvními nádechy se tyto maličké lidské bytosti začínou snažit, aby se vyznaly v tom, co je obklopuje. Kdo je bude vychovávat a pečovat o ně, kdo je utěší? A u mnoha maličkých si život začne vybírat svou daň, když pečující osoba propadá zlostným záchvatům nebo mu prostě nedopřeje konejšivé broukání a něžné doteky. Už při prvních kontaktech se naše lidské zkušenosti liší.

Nejvytrvalejší pocit, který si ze svého dětství pamatuji, je osamělost. Moje matka a otec spolu leželi jen jednou, pod starým dubem kousek od domu v Kosciusku ve státě Mississippi, v němž vyrůstala moje matka. Můj otec Vernon mi říkával, že bych se nikdy nenarodila, kdyby nebyl zvědavý, co má moje matka pod tou růžovou kolovou sukni. Devět měsíců po onom jediném styku jsem přišla já. Hned po narození mi byla situace jasná, věděla jsem, že jsem nechtěná. Můj otec o mně ani nevěděl, dokud mu moje matka neposlala oznámení o narození a nepožádala ho o peníze na nákup oblečků pro dítě.

V domě mé babičky, Hattie Mae, bylo děti vidět, ale ne slyšet. Zřetelně si pamatuji, jak mě dědeček od sebe odháněl holí – ale vůbec si nepamatuji, že by se mnou přímo mluvil. Když babička umřela, pendlovala jsem mezi matkou, která se odstěhovala do Milwaukee, a otcem, který žil v Nashvillu. Jelikož jsem ani jednoho do té doby neznala, dělalo mi potíže zapustit pevné kořeny nebo navázat s rodiči vztah. Matka pracovala jako

posluhovačka za padesát dolarů týdně ve Fox Pointu na severním pobřeží Milwaukee a dělala, co mohla, aby uživila tři malé děti. Na nějakou láskyplnou péči nebyl čas. Vždy jsem se snažila ji neotravovat a nedělat jí starosti. Matka mi připadala odtazítá, chladná vůči potřebám malé holčičky. Veškerou energii spotřebovala na to, aby udržela hlavu nad vodou, aby přežila. Vždycky jsem si připadala jako přítěž, „další hladový krk“. Vzpomínám si, že jen výjimečně jsem měla pocit, že mě má ráda. Kam až moje paměť sahá, věděla jsem, že jsem odkázaná sama na sebe.

Povídala jsem si s mnoha oběťmi traumatických událostí, zneužívání nebo týrání, a z těch rozhovorů jsem se dozvěděla, že když dítě vstřebá tyto tísnivé prožitky, začne jim něco bolestně chybět. Vzklíčí v nich touha cítit se potřebný, oceňovaný a cenný. Tyto děti, když rostou, postrádají schopnost stanovit si měřítko toho, co si zasluhují. A pokud se tento nedostatek neřeší, často pak následuje komplikovaný, frustrující, stále se opakující vzorec sabotování vlastního života, násilí, promiskuity nebo toxikomanie.

Právě tady začíná práce – práce na vykopání kořenů, které vyrostly dávno předtím, než jsme měli slova, jimiž bychom vyjádřili to, co se nám děje.

Doktor Perry mi pomohl pochopit, jak je možné, že silné, děsivé nebo izolující smyslové prožitky, trvající třeba jen několik vteřin nebo naopak řadu let, můžou zůstávat zaryté hluboko do mozku. Náš mozek totiž, jak se vyvíjí a při tom neustále vstřebává nové prožitky a současně se snaží dát světu kolem sebe smysl, zpracovává každou chvilku na základech všech chvilek, které přišly předtím.

Vždy jsem cítila, jak pravdivé je úsloví, že v každém žaludu je celý dub. A díky své práci s doktorem Perrym vím, že i toto je pravda: pokud chceme pochopit ten dub, musíme se vrátit k žaludu.

Oprah

Pamatuji si, jak o mně Oprah zpočátku říkala: „Vy jste ten chlápek, který se na všechno dívá přes mozek. To pořád přemýšlíte o mozku?“ Stručná odpověď zní skoro pořád. O mozku přemýšlím hodně. Vzděláním jsem neurovědec a studuji mozek a systém stresové odpovědi už od vysoké školy. Jsem také psychiatr, což je obor, do kterého jsem se pustil poté, co jsem získal vzdělání v neurovědách. Zjistil, jsem, že „mozková“ perspektiva mi pomáhá, když se snažím porozumět lidem.

Jelikož jsem dětský psychiatr, lidé se mě často ptají na problémové chování svých potomků. Proč se ten kluk chová jako malý? Nemůže se chovat přiměřeně svému věku? Jak mohla matka jen stát a přihlížet, jak její přítel mlátí její dítě? Jak je vůbec možné, že někdo týrá dítě? Co s tím dítětem je? S tou matkou? S tím přítelem?

Během let jsem zjistil, že zdánlivě nesmyslné chování dává smysl, jakmile se podíváte, co je za ním. A jelikož mozek je naší součástí, která nám umožňuje myslet, cítit a jednat, tak kdykoli se snažím někomu porozumět, zajímám se o jeho mozek. Proč to ti lidé udělali? Co je nutí, aby takto jednali? Stalo se totiž něco, co ovlivnilo způsob, jak jim mozek pracuje.

Když jsem poprvé dokázal použít tuto neurovědeckou optiku, abych pochopil něčí chování, byl jsem ještě mladý psychiatr ve výcviku. Pracoval jsem s jedním postarším mužem, jmenoval se Mike Roseman – chytrý, zábavný, laskavý chlap. Mike byl veteránem korejské války a zažil spoustu bojů. Projevovaly se u něj klasické symptomy posttraumatické stresové poruchy (PTSP), o které si důkladněji popovídáme později. Trpěl úzkostí, potížemi se spánkem, depresí a epizodami flashbacků, tedy náhlých živých vzpomínek, kdy se cítil doslova jako znovu v boji. Uchýlil se k samoléčbě alkoholem a potýkal se s nadměrným pitím. To samozřejmě přispívalo ke konfliktům v práci a rodině a nakonec vedlo k rozvodu a nucenému důchodu.

Pracovali jsme spolu asi rok a Mikeovi se docela dařilo pít zvládat, ale jiné symptomy přetrvávaly.

Jednoho dne mi celý rozrušený zavolal: „Doktore, můžu k vám ještě dneska přijít? Je to důležité. A chce přijít i Sally.“ Sally byla penzionovaná

učitelka, se kterou Mike chodil. Na předchozích sezeních hodně mluvil o tom, že to „tentokrát nechce zkazit“. Cítil jsem, že je to naléhavé, tak jsem souhlasil.

Později odpoledne vešli ke mně do ordinace a posadili se vedle sebe na pohovku. Drželi se za ruce. Sally mu něco tiše pošeptala do ucha. Mike vypadal, že se stydí, a Sally se ho očividně snažila povzbudit. Vypadali jako nervózní teenageři.

Mike začal. „Můžete jí vysvětlit PTSP? Proč jsem na sráčky?“ Začaly mu téct slzy. „Co je to se mnou? Je to přece už víc než třicet roků, co jsem byl v Koreji.“ Sally se k němu naklonila, aby ho objala.

Uvědomil jsem si, jak tápu – budu umět vysvětlit, co je PTSP? –, takže jsem zaváhal. „Smím se zeptat: proč zrovna teď, Mikeu? Stalo se něco?“

„Včera večer jsme si vyrazili. Dali jsme si dobrou večeři a zrovna jsme šli pěšky do centra, že půjdeme do kina. A já najednou ležel na ulici mezi zaparkovanými autama, na břiše, rukama jsem si chránil hlavu a byl celý vyděšený. Myslel jsem, že na nás někdo střílí. Byl jsem asi dost mimo. Pak jsem si uvědomil, že nějaké motorce střelil výfuk. Znělo to jako dělostřelba. Roztrhal jsem si oblekové kalhoty na kolenou. Byl jsem zpacený, srdce až v krku. Bylo mi hrozně trapně. Nemohl jsem tam vydržet strachy. Chtěl jsem se jenom vrátit domů a opít se.“

Sally se připojila: „V jednu chvíli jsme klidně šli, zavěšení do sebe, a najednou byl zpátky v zákopu v Koreji a křičel. Shýbla jsem se a snažila se mu pomoci, ale jen mě odstrčil. Praštil mě.“ Odmlčela se. „Připadalo mi, že to trvá aspoň deset minut, ale myslím, že to byla mnohem kratší doba. Povězte mi, jak mu pomoci.“ Obrátila se a podívala se na Mikea. „Nevzdám to s tebou.“

„Řekněte jí, co se mnou je,“ prosil.

To bylo v roce 1985. Výzkum o PTSP byl stále ještě v plenkách a já byl devětadvacetiletý nezkušený psychiatr ve výcviku. Nevěděl jsem ani ň. „Poslouchejte, já nevím, jestli mám na to nějakou odpověď,“ začal jsem, „ale určitě vím, že se Mike nesnažil vám ublížit.“

„To je mi jasné.“ Sally se na mě podívala, jako bych byl hlupák – a hlupák jsem vlastně byl. Ale i když jsem toho moc nevěděl o klinické práci, přece jen jsem toho hodně věděl o mozku, paměti a stresové odpovědi. Přemýšlel jsem o tom, jak Mike skočil na ulici do krytu, a přemýšlel jsem ne jako klinický lékař, ale neurovědec. Co se dělo v jeho mozku, když té motorce bouchl výfuk? Začal jsem se dívat na klinický problém optikou mozku.

„Myslím, že část toho problému tkví v tom, že před tou řadou let, v Koreji, se Mikeův mozek adaptoval na neustálé ohrožení – jeho tělo a mozek začaly být zcitlivělé a přehnaně reagovaly na jakékoli okolní signály spojené s hrozbou. Tehdy, aby zůstal naživu, jeho mozek vytvořil spojení – v podstatě specializovanou formu vzpomínky – mezi zvuky dělové palby a granátů a potřebou aktivovat extrémní odpověď kvůli přežití.“ Odmlčel jsem se. „Dává to smysl?“

Sally přikývla. „Je pořád jako na jehlách.“

„Mikeu, často jsem vás u sebe v ordinaci viděl, jak to s vámi trhlo a nadskočil jste, když někde bouchly dveře nebo na chodbě hlasitěji zadrnčel vozík. Také se neustále rozhlížíte po místnosti. Každá sebemenší změna aktivity, zvuk, světlo, všechno přitahuje vaši pozornost.“

„Když jste tam nedrželi hlavu dole,“ řekl Mike, „byli jste mrtví. Když jste nebyli v noci ve střehu, byli jste mrtví. Když jste usnuli, byli jste mrtví.“ Hleděl do prostoru, nemrkal. Po chvíli mlčení vzdychl. „Nenávidím Den nezávislosti. A Silvestr. Z rachejtlí můžu vylétnout z kůže. I když vím předem, že bude obňostroj, vždycky nadskočím – připadá mi, že mi srdce vyletí z krku. Nenávidím to. Potom nemůžu týden spát.“

„Dobrá. Takže ta původní adaptivní a ochranná vzpomínka tam pořád je. Nezmysla.“

„Ale on už ji přece nepotřebuje,“ namítla Sally. „Naopak, žije se mu kvůli ní hůř. Nemůže se to prostě odnaučit?“

„To je výborná otázka,“ odpověděl jsem. „Potíž je v tom, že ne všechny tyto vzpomínky spojené s bojem jsou v té části mozku, kterou Mike může vědomě ovládat. Dovolte, abych vám to trochu vysvětlil.“

Vytáhl jsem papír a nakreslil obrácený trojúhelník, který jsem třemi čarami rozdělil do čtyř částí. To bylo poprvé, co jsem takto znázornil mozek. Po pětadvaceti letech stále tento základní model používáme jako pomůcku při výuce o mozku, stresu a traumatu.

„Podíváme se na základní uspořádání mozku. Je jako čtyřpatrový dort. Nahoře je mozková kůra, naprosto jedinečná lidská součást našeho mozku.“ Začal jsem kresbu opatřovat popisky různých funkcí, které mozek zprostředkovává, jak vidíte na obrázku na protější straně.

Při tom jsem vysvětloval: „Systémy tady nahoře mají na starosti řeč a jazyk, myšlení, plánování; jsou tam uloženy naše hodnoty a přesvědčení. A také, což je pro vás velmi důležité, je to ta část mozku, která umí ‚poznat čas‘. Když je mozková kůra ‚zapnutá‘ a aktivní, můžeme přemýšlet o minulosti a předvídat budoucnost. Víme, co bylo v minulosti a co je v současnosti, ano?“ Mike a Sally přikývli.

„Tak. A teď se podíváme na nejnižší část mozku – na mozkový kmen. Tato část mozku řídí méně složité, většinou regulační funkce, jako je regulace tělesné teploty, dýchání, srdeční tep a tak dále. Ale v této dolní části nejsou žádné sítě, které myslí nebo poznají čas. Někdy o této části mozku mluvíme jako o plazím mozku, takže si vzpomeňte, co takový plaz může dělat – ten moc neplánuje ani nepřemýšlí; většinou žije v daném okamžiku a jen reaguje. Ale my, lidé, díky té vrchní části mozku – mozkové kůře – můžeme vynalézat, tvořit, plánovat a rozeznávat čas.“

Podíval jsem se na ně, abych se ujistil, že mě sledují, než budu pokračovat dál.

„Vstupy ze všech našich smyslů – zraku, sluchu, hmatu, čichu – přicházejí nejdřív do dolních částí našeho mozku. Žádný náš smyslový vstup nejde přímo do mozkové kůry; všechno se nejdřív spojí s dolními částmi mozku.“

Přikývli.

„Jakmile ten signál přijde do mozkového kmene,“ ukázal jsem na spodní část trojúhelníku, „je tam zpracován. V podstatě se jde o porovnání přichozího signálu s dosavadními uloženými prožitky. U vás ten

Obr. 1

MODEL MOZKU

• Tvořivost • „Myšlení“ • Jazyk • Hodnoty • Čas • Naděje

• Odměna • Paměť • Utváření vztahů • Emoce

• Aktivace • Spánek • Appetit
• Pohyb

• Teplota
• Dýchání
• Srdeční rytmus

HIERARCHICKÉ USPOŘÁDÁNÍ LIDSKÉHO MOZKU

Mozek se dá rozdělit do čtyř vzájemně propojených oblastí: je to mozkový kmen, mezimozek, limbický systém a mozková kůra. Složitost jejich struktury a funkcí narůstá od dolních, jednodušších oblastí mozkového kmene nahoru k mozkové kůře. Mozková kůra zprostředkovává naprosto jedinečné „lidské“ funkce jako řeč a jazyk, abstraktní poznávání a schopnost uvědomovat si minulost a představovat si budoucnost.

porovnávací proces přiřadil ránu ve výfuku k dělostřelbě – vzpomínáte na tu vzpomínku související s bojem? A protože váš mozkový kmen nerozoznává čas ani neví, kolik let uplynulo, aktivuje stresovou odpověď a vy naplno zareagujete na hrozbu. Cítíte se a jednáte, jako by na vás někdo útočil. Váš mozkový kmen nemůže říct: „Hele, klídek, Korea byla před třiceti lety. Ten zvuk byla jen rána z výfuku nějaké motorky.“

Sledoval jsem, jak si to v duchu přebírají. „No, a když se ten signál konečně dostane nahoru do mozkové kůry, tak ta už dokáže poznat, co se skutečně děje. Ale když se aktivuje stresová odpověď, tak ze všeho nejdřív se stane to, že systémy ve vyšších částech mozku, včetně vaší schopnosti ‚poznat čas‘, se vypnou. Takže ta informace o ráně do výfuku motorky se do mozkové kůry sice nakonec dostala, ale chvíli to trvalo. A než tam doputovala, byl jste zpátky v Koreji a pak zmatený. Trvalo vám celou noc, než jste se uklidnil, že?“

„Vůbec jsem nespal.“ Mike vypadal vyčerpaný, ale zřejmě se mu ulevilo. „Takže nejsem blázen?“

„Ne. Váš mozek dělá přesně to, co se od něj očekává vzhledem k tomu, co jste prožil. Ale to, co dřív bylo adaptivní, se změnilo v maladaptivní. To, co vás v Koreji drželo naživu, vás tady doma ničí. Musíme přijít na to, jak vašim systémům stresové odpovědi pomoci, aby nebyly tak reaktivní a zcitlivělé.“

Tím samozřejmě Mikeův příběh nekončí, ale vysvětlení, odkud se jeho zmatené chování bere, Mikea i Sally hodně uklidnilo. Pro mě jeho příběh znamenal, že jsem začal mnohem aktivněji zapojovat principy neurověd do lékařské praxe. Objasňoval, jak „evokativní signály“ – tedy v podstatě jakýkoli smyslový vstup, světlo, zvuk, vůně, chuť nebo dotek – můžou aktivovat traumatickou vzpomínku. U Mikea ten střelející výfuk motorky evokoval komplexní vzpomínku na boj. A byl to jeden z prvních příkladů, který jsem Oprah vyprávěl, když jsme začínali debatovat o traumatu.

Oprah: Když jsem slyšela příběh pana Rosemana, nejdřív jsem si všimla toho, že si připadal vadný; dokonce se ptá: „Co to se mnou je?“ Ale vy

jste se zaměřil na „Co se mi stalo?“ místo na „Co to se mnou je?“ – což je přesně ten posun, k němuž se snažíme přimět i ostatní.

Jeho příběh mi taky pomohl skutečně pochopit, co myslíte tím, když mluvíte o „sekvenčním“ uspořádání mozku.

Dr. Perry: Všechno, co prožíváme, zpracovává mozek zdola nahoru, což znamená, že každý prožitek, pokud se má dostat nahoru do „chytřejší“ části našeho mozku, musí nejdřív projít tou dolní, ne tak chytřejší částí. Toto sekvenční zpracování znamená, že informace, které nám posílají naše smysly, interpretuje jako první ta nejprimitivnější, reaktivní část našeho mozku, a podle ní jedná. Toto je zásadní věc: *naš mozek je zorganizovaný tak, abychom jednali a cítili dřív, než začneme myslet.* Tak se náš mozek také vyvíjí – sekvenčně, tedy v určité posloupnosti, a to zdola nahoru. Vyvíjející se nemluvně *jedná a cítí*, a toto jednání a cítění pomáhá organizovat to, jak začne *myslet*.

Oprah: Už řadu let mi povídáte, že nejranější prožitky mají největší dopad, protože právě v té době roste náš mozek nejrychleji.

Dr. Perry: Otázka „Co se ti stalo?“ je nejen klíčová, pokud chcete někomu porozumět, ale je to také klíčová otázka, pokud chcete porozumět mozku. Jinými slovy, vaše osobní historie – lidé a místa ve vašem životě – ovlivňují, jak se vám mozek vyvíjí. Výsledkem je, že mozek každého z nás je jedinečný. To, co jsme v životě prožili, formuje způsob, jakým jsou uspořádány a jak fungují klíčové systémy v našem mozku. Takže každý z nás vidí a chápe svět jedinečně, po svém.

Na příkladu pana Rosemana vidíme traumatické prožitky, které se odehrávaly, když mu bylo dvacet čtyři let. Pokud tyto prožitky změnilly mozek čtyřiašedesátiletého člověka, představte si, jak trauma účinkuje na mozek nemluvněte nebo batolete – a o kolik pronikavější ten účinek bude.

Už v děloze začíná vyvíjející se mozek ukládat části našich životních prožitků. Vývoj mozku u plodu může být ovlivněn spoustou faktorů, jako je stres matky, požívání drog, alkoholu a nikotinu, stravování a vzorce aktivit. Během prvních devíti měsíců je ten vývoj překotný, občas dosahuje rychlosti dvaceti tisíc nových neuronů „zrozených“ každou vteřinu. (Ve srovnání s dospělým, který může vytvořit sedm set nových neuronů, pokud má dobrý den.) Při narození má novorozenec osmdesát šest miliard neuronů; ty budou nadále růst a propojovat se, aby vytvořily složité sítě, které umožní novorozenci začít se orientovat ve světě. To všechno je nesmírně složité a výzkumníci tomu stále ještě zcela nerozumějí, ale existuje několik základních principů, které nám při povídání zde pomůžou pochopit, jak to souvisí s traumatem.

Naše vnější smysly – zrak, sluch, čich, chuť a hmat – sledují, co se děje kolem našeho těla. Aby to dokázaly, spoléhají na smyslové orgány – oči, uši, nos a kůži. Pokud je podráždí světlo, zvuk, pach nebo dotek, specializované neurony vyšlou signál do mozku.

Máme také smyslové systémy, které nám říkají, co se děje uvnitř našeho těla. Tomu se říká interocepce a díky ní vnímáme například žízeň, hlad nebo že se nám nedostává dechu. Všechny ty smyslové vstupy z vnějšího světa a z našeho vnitřního světa poskytují mozku neustálou zpětnou vazbu, aby mohl aktivovat příslušné systémy, které nás udržují naživu a v bezpečí. Pokud máme žízeň, hledáme vodu; pokud máme hlad, hledáme potravu; pokud vycítíme nebezpečí, spustíme své systémy stresové odpovědi.

Mozek třídí každý kousek smyslového vstupu a posílá ho „trojúhelníkem nahoru“ do dalších částí mozku, který je integruje a dál zpracovává. Tím se vytváří stále bohatší a propracovanější verze jakéhokoli prožitku, protože různé vstupy se propojí na základě toho, jak jsou roztríděny. Příklad: mozek pošle nějaký vizuální vstup do stejných oblastí, kam posílá sluchové (zvuky), hmatové (dotek) a čichové (pachy) vjemy, které se tam dostanou přesně ve stejnou dobu.