

Peter A. Levine, Ph.D.

AUTOBIOGRAFIE TRAUMATU

INTIMNÍ ZPOVĚĎ



MAITREA

AUTOBIOGRAFIE
TRAUMATU

Peter A. Levine, Ph.D.

AUTOBIOGRAFIE
TRAUMATU
INTIMNÍ ZPOVĚĎ

Přeložil Kamil Pinta



MAITREA

2025

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Levine, Peter A.

[Autobiography of trauma. Česky]

Autobiografie traumatu : intimní zpověď / Peter A. Levine ; přeložil Kamil Pinta. --

První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2025. -- xii, 183 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-7500-700-1 (brožováno)

* 159.9-055.1 * 159.974 * 159.9.016.1 * 613.86:616 * 615.851 * 929 * (73) * (0:82-94)
* (0.062)

– Levine, Peter A.

– psychologové -- Spojené státy americké -- 20.-21. století

– psychická traumata

– mysl a tělo

– psychosomatika

– somatická psychoterapie

– somatické prožívání

– autobiografické vzpomínky

– populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

929 - Biografie [8]

Peter A. Levine

Autobiografie traumatu

An Autobiography of Trauma

Copyright © 2024 Peter A. Levine

Translation © Kamil Pinta, 2025

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2025

ISBN 978-80-7500-700-1

*Tuto knihu s láskou věnuji dvěma
důležitým pilířům na mé pouti.*

*Prvním je Laura Regalbutoová, jejíž
důsledný editorský dohled byl jako maják,
který pomáhal udržet kurz mému snažení.
Její pozorné námitky vůči nesrovnalostem
či nejednoznačnostem v mých úvahách byly
vskutku neocenitelné.*

*Druhým je můj drahý přítel Butch
Schuman, neúnavný podporovatel institucí,
jež se zasazují o léčbu traumatizovaných
děti. Zanechal svět lepším místem.*

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

Obsah

PŘEDMLUVA

Proč vznikla tato kniha? – ix

1

Zrozen do světa násilí – 1

2

Léčení za pomoci vědy a šamanismu – 15

3

Sny ukazují cestu – 41

4

Skrytý pláč: psychedelický průlom – 47

5

Bolest zrady – 57

6

Dingo jménem Pouncer – 67

7

Opožděné sexuální probuzení – 75

8

Mnoho kultur, jedno lidstvo – 99

9

Čtyři nejdůležitější ženy mého života – 115

10

Čtyři nejdůležitější muži mého života – 135

11

Úvahy nic netušícího proroka – 155

12

Žít své umírání – 161



Poznámky – 169

Literatura – 171

O somatickém prožívání (SE) – 173

Od Petera A. Levina u nás již vyšlo – 177

Ohlasy na knihu *Autobiografie traumat* – 179

Pokud v textu či poznámkách a literatuře není uveden český zdroj, překlady citací jsou dílem autora překladu Kamila Pinty.

PŘEDMLUVA

Proč vznikla tato kniha?

Přestože značnou část svého času trávím před zraky veřejnosti, mí nejbližší přátelé mohou dosvědčit, že jsem od přírody plachý a někdy společensky neohrabaný. Také si velmi střežím své soukromí, a proto se často rozpakuji vystoupit před světla reflektorů a přitáhnout na sebe pozornost. Rozhodnutí napsat tuto knihu a odhalit v ní nespočet důvěrných detailů z mého života ve mně proto vzbuzuje pocit nahoty a zranitelnosti. A je to pro mě tím znepokojivější, což v kostce objasním níže, že moje viditelnost mohla být kdysi jak pro mě, tak pro mou rodinu smrtelně nebezpečná.

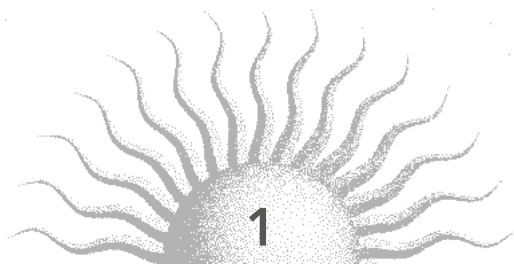
Tyto řádky měly původně sloužit k privátnímu průzkumu popřených částí mé minulosti a mého já a poté mi měly pomoci složit tyto dílky v celek, abych je mohl plně uznat a přijmout. V době, kdy jsem se obtížně potýkal s rozhodnutím, zda vám svůj příběh svěřit či ne, se mi zdál sen: Stojím na kraji rozlehlé pastviny. V rukou držím štos strojopisných stránek. Hledím na louku před sebou a cítím, jak se mi do zad opírá silný vítr. Zvednu paže a rozhodím stránky do větru, ať si letí, kam chtějí. A tak, milí čtenáři, vám odevzdávám tyto stránky psané srdcem a zvu vás,

abyste mě provázeli na pohnuté a náročné, ale v konečném důsledku léčivé pouti.

Přál bych si, aby pro vás tento memoár byl katalyzátorem, který vám prostřednictvím mých pocitů a vyprávění ukáže, jak je možné i po zdrcujícím traumatu dosáhnout smíření a celistvosti. Doufám, že vás můj příběh povzbudí k vyprávění těch vašich. Pevně věřím, že všichni máme cenné příběhy, jejichž sdílení pro nás může být obohacující a léčivé.

Nakonec si kladu otázku: je-li příběh života plně odžit až tehdy, když jej vypovíme, budu schopen se od něj odpoutat, až jej vyslovím? Rozhodnutí hodit tyto stránky do větru činím jak pro sebe, tak pro vás coby mé svědky a účastné čtenáře. Dovolte tedy, abych začal něčím ze svých počátků.

Tato kniha pojednává o nezpracovaném traumatu a může tím ve čtenáři vyvolat nepříjemné vjemy, pocity a představy. Dojde-li k tomu u vás, doufám, že to přijmete jako příležitost k vyhledání odborné pomoci. Kontakty na osoby praktikující metodu somatického prožívání najdete na www.traumahealing.org či www.somatic-experiencing.cz.



Zrozen do světa násilí

Co je pravdivější než pravda?

Odpověď zní: příběh.

ŽIDOVSKÉ RČENÍ

(z TED PŘEDNÁŠKY

ISABEL ALLENDEOVÉ)

Pokračující příběh

Každý člověk má svůj příběh, který lze vyprávět, a tohle je ten můj. Je to moje pravda. Je to příběh obsažený v dalších příbězích, jako panenka v matřičce. Jak jednou řekl můj dobrý přítel Ian, „nejkratší spojnice mezi dvěma body nemusí být nutně přímka“. Tento memoár, složený z několika vrstev příběhů, líčí mou duševní pouť. Je to často osamělá cesta, po níž kráčí nic netušící, nepravděpodobný a hluboce chybný věrozvěst.

Jednou z hlavních zásad metody léčby traumatu, kterou posledních padesát let rozvíjím, je, že po nikom nežádáme, aby byl se

svými traumaty konfrontován přímo. Místo toho klienta nenásilně povzbuzujeme, aby se k obtížným vjemům, emocím a obrazům pouze přiblížil, a pomáháme mu nejprve zpřístupnit určité klíčové pozitivní tělesné zkušenosti. Následující dva zážitky jsou příklady takových konkrétních pozitivních vzpomínek, k nimž jsem se vrátil, abych byl připraven vyrovnat se s děsivou zkušeností sexuálního napadení. Začněme tedy popisem dvou ukotvujících radostných zážitků z mého dětství. Oba pro mě byly nesmírně vzrušující, a přitom ztělesňovaly pocit bezpečí a vřelé, nezištné lásky.

Narozeninové překvapení

Jakkoli bylo mé dětství poznamenané násilím a smrtelným ohrožením, byly v něm i chvíle, kdy jsem se cítil hýčkaný a chráněný. Vzpomínám si na dva zážitky, které naplnily a otevřely mé srdce a vlyly bujnou energii do mých nohou. Myslím, že právě tyto smyslové a emoční vtisky mi pomohly přežít to, co mě jinak mohlo zahubit.

Ráno v den mých čtvrtých narozenin jsem hned po probuzení dostal úžasný dárek. Rodiče se té noci tiše vkradli do mého pokoje, a zatímco jsem spal, vyskládali přes celou místnost, až pod mou postel, trať z kolejnic pro elektrický vláček značky Lionel.

Dovedete si představit mou radost, když mě probudilo zvonění a odfukování vláčku uhánějícího po kolejích. Vyskočil jsem z postele a běžel k transformátoru, jímž bylo možné ovládat rychlost vlaku. Bláženě jsem zahoukal jeho píšťalkou. Ten nečekaný dar mě naplnil úžasem a radostí nad tím, že mě někdo má rád a že mu na mně záleží.

Spolu s touto vzpomínkou se mi vybavuje jedna ještě starší událost, při níž jsem zakusil nesmírnou, překypující radost a pocit výjimečnosti.

Když mi byly asi dva roky, můj otec byl hlavním vedoucím na letním dětském táboře v Nové Anglii. Při pohledu na černobílou fotku

z té doby mám „tělesnou vzpomínku“ na to, jak s rozběhem skáču do vody k otci, který stojí v bazénu. Pamatuji si, jak mě chytal, když voda obklopovala mé klesající tělo, abych se neutopil. Dodnes cítím, jak mě něžně drží kolem boků, zvedá mě z vody a staví na trávu vedle bazénu. Znovu a znovu jsem couval, rozbíhal se po trávníku a v plné rychlosti skákal do bazénu vstříc otcově laskavé náruči. Po řadě skoků jsem se s vodou snadno skamarádil. Otec mě v ní pak opatrně držel na natažených pažích a já, vleže na bříše, kopal nohama a poprvé v životě se pokoušel plavat. Po tomhle seznámení jsem si vodu zamiloval. I jako dospělý jsem pak vždycky vyhledával místa s jezerem nebo mořem, kde bych se mohl znovu nechat vodou nadnášet.

I díky těmto „tělesným vzpomínkám“ na péči a pomoc druhých jsem dokázal čelit řadě bolestných událostí a nenechat se jimi zahltit a zdrtit. Byly to právě tyto vzpomínky, které v pozdějších letech podpořily mou cestu léčení tím, že mi umožnily rozřešit následující trauma.

Chvilé hrůzy a násilí

V době mého dětství a dospívání čelila naše rodina dlouhodobému zastrásování a hrozbám smrti ze strany newyorské mafie. Můj otec byl předvolán jako svědek proti Johnnymu „Diovi“ Dioguardimu, bezskrupulóznímu mafiánovi ze zločinecké rodiny Luccheseů.* Ve snaze zachránit mou matku, mě a mé mladší bratry před téměř jistou smrtí odmítl proti Johnnymu Diovi vypovídat, a to i přes naléhání mladého a ambiciózního Roberta F. Kennedyho,

* Johnny „Dio“ Dioguardi (zmiňovaný i ve filmech *Mafiáni* a *Irčan*) byl obávanou postavou italoamerického organizovaného zločinu a odborářským vyděračem. Je znám svou účastí na hrůzném kyselinovém útoku, při němž byl oslepen a zohaven autor novinových sloupků Victor Riesel. Riesel psal v té době exposé o činnosti newyorské mafie a falešných odborů, které pomohly Jimmymu Hoffovi do funkce předáka teamsterů.

který tehdy předsedal senátnímu výboru pro vyšetřování případů organizovaného vyděračství. Fotografie Johnnyho Dia na obr. 1 v obrazové příloze mluví za vše.

Aby si mafie otcovo mlčení pojistila, byl jsem v útlém věku dvanácti let znásilněn gangem patřícím k bronxské mafii, pravděpodobně Fordhamskými dýkami.* Ta brutální scéna se odehrála pod přebujelým houštím v parku v naší čtvrti: v místech, která pro mě do té doby byla hřištěm a milovaným útočištěm. To znásilnění jsem tehdy utajil přede všemi, zvláště před sebou samým. V mé mysli pak zůstalo hluboko zasuté, mé tělo si je ale „pamatovalo“. Každý den cestou do školy se mi všechny svaly napínaly a dech krátil, jako kdybych se stavem všeprístupující hyperostráživosti připravoval na další útok. Ještě zhoubnější byl ale neodbytný mučivý strach, že se rozpadne samotné předivo mé rodiny a s ním se navždy zhroutí veškerý můj pocit bezpečí.

Říct o tom přepadení rodičům jsem nedokázal. Jenom bych tím stvrdil fakt, že jsem se stal obětí násilí. A tak ta událost uvízla hluboko v mé psýše v podobě pronikavého pocitu zahanbení a „špatnosti“. Abych ty hrozné pocity něčím zaplašil, po celou míli cesty mezi školou a naším bytem jsem se urputně snažil nešlapat na praskliny v chodníku. Jako kdybych tím klasickým rituálem mohl onu hrozbu zažehnat. Neustále jsem se modlil v naději, že mě Bůh ochrání před dalším útokem. Pokládal jsem si ruku na temeno, abych měl zakrytou hlavu, jak žádá víra ortodoxních židů. Ani jeden z mých rodičů přitom nebyl praktikujícím židem. Můj otec mě dokonce posměšně napodoboval, když viděl, co dělám. Toho ponížení jsem se děsil. Když na ta pokořující gesta vzpomínám,

* Na jedněch webových stránkách věnovaných Bronxu se píše, že v době, kdy jsem tam žil, před rokem 1953, působil v této čtvrti gang zvaný Fordhamské dýky. Jako malý kluk jsem o nich ovšem věděl jen to, že z nich mají všichni hrůzu.

myslím, že se mě jimi snažil (aspoň ze svého pohledu) „chránit“, odradit mě od toho, abych to dělal na veřejnosti, kde jsem mohl sklidit posměch. Bohužel tím ničemu nepomohl. Naopak, všechno jen zhoršil. Měl jsem pocit, že mě zesměšňuje a ponižuje a že jsem se svým ochromujícím strachem a úzkostí zůstal úplně sám.

Trvalo čtyřicet let, než jsem onu „tělesnou vzpomínku“ na brutální znásilnění dokázal znovu otevřít a uvolnit. Až poté jsem v sobě mohl začít obnovovat trvalejší sebesoucít a pocit „dobra“. Odkrytí té vzpomínky a její léčení popisují následující oddíly.

Zraněný léčitel

Posuňme se o mnoho desítek let dál. Když jsem vyvíjel svou metodu léčby traumatu zvanou „somatické prožívání“, začaly na mě opakovaně doléhat nevysvětlitelné znepokojující pocity a nejasné představy. Cítil jsem, jako bych měl hrdlo a žaludek křečovitě stažené a ucpané nějakým slizkým bílým „sajrajtem“. Když ty znepokojivé příznaky neustávaly, uvědomil jsem si, že je načase, abych si naordinoval svou vlastní medicínu. Jak se říká, člověk vždycky vyučuje to, čemu se nejvíc potřebuje naučit sám. K mým uším dolehlo volání Cheiróna, archetypálního raněného léčitele.*

* V řecké mytologii byl Cheirón synem titána Krona a vodní nymfy Filyry, která byla Kronem znásilněna. Cheirón byl zraněn dvakrát: jednou při svém zrození a podruhé na sklonku svého života. První zranění lze chápat jako hlubokou emoční újmu způsobenou tím, že byl plodem znásilnění, potomkem, kterého se posléze zřekli oba jeho rodiče. Roli jeho otce na sebe vzal Apollón. Cheirón coby kentaur byl v pravém slova smyslu netvorem, poté sirotkem a nakonec vyděděncem. Napůl člověk, napůl zvíře, ztělesňoval konflikt, který je v každém z nás, mezi našimi zvířecími instinkty a rozumem či božstvím, mezi dionýskou divokostí kentaura a apollónským řádem jeho otčima. Cheirón nicméně stojí pevně na straně Apollóna a v mnoha ohledech jej předstihl: ve snaze vynahradit si svou dětskou odvrženost a dokázat sám sobě i druhým, že i on je hoden lásky a přijetí, ovládl a rozvinul řadu umění a věd (*techné a epistémé*).

Abych se se svými problémy vypořádal, požádal jsem pokorně jednoho z učitelů, které jsem tehdy školil, aby mi pomohl rozplést možný původ těch rušivých příznaků. Následující vzpomínky se začaly vynořovat, jakmile jsem se pohroužil do svého nitra. Díky tomu, že jsem se zaměřil nejprve na fyzické vjemy a poté na zneklidňující obrazy, začaly některé z mých hluboce potlačených vnitřních procesů vyplouvat na povrch.

Vstříc temnotě

Traumatem není ani tak to, co se nám stalo, jako spíše to, co v sobě zadržíme při absenci empatického svědka.

P. A. L., *NĚMÉ ZPOVĚDI*

Následující popis brutálního znásilnění obsahuje realistické detaily, které mohou být pro čtenáře znepokojující. Zahrnuji je proto, že ačkoli se nebudou číst příjemně, názorně dokládají, že i takové utrpení je možné vyléčit a odevzdat minulosti, kam patří, má-li k tomu člověk vhodné nástroje a empatickou podporu.

Můj kolega a průvodce, sedící naproti mně, si všiml, že nepatrně pošupuji nohama, a jemně mě na ten téměř nepostřehnutelný pohyb upozornil. Náhle mi vytanul na mysl obraz toho, jak bezstarostně běžím po oválné trati nedaleko bytu, kde jsem bydlel v dětství. Pobídl mě, ať se zaměřím na sílu a energii svých nohou při běhu. V somatickém prožívání často takové vzpomínky na vnitřní sílu vyvoláváme, než začneme s pozvolným a opatrným odkrýváním traumatu, abychom podpořili pocity zmocnění spojené s pozitivními tělesnými prožitky.

Cítil jsem, jak se mi prohlubuje dech a celým tělem se rozlévá slastný pocit. Pomalu jsem se rozhlížel po scénérii mého milovaného

dětského hájemství – Reservoir Oval Parku, který ležel přímo naproti našemu šestipokojovému bronxskému bytu na Wayne Avenue 3400. Začal jsem si vybavovat a popisovat, jak jsem se každý den cestou ze základní školy těšil na jeho přívětivé kouzlo. Obvykle, jen co jsem kolem třetí odpoledne dorazil domů, zhltnul jsem hrst sušenek Pepperidge Farm s mátovou čokoládou a šel se do parku proběhnout.

Abych nemusel jít o dva bloky dál, kde byla vstupní brána, přelézal jsem raději plot z tepaného železa a proklouzával hustým křovím přímo na běžeckou trať. Tam jsem se rozběhl jako o závod a vychutnával si příval energie v nohách. Pro mé vratké končetiny oslabené neustálým stresem z právních bitev naší rodiny a strachem z mafie bylo to triumfální vzepětí jako elixír života. Cítil jsem, jak se mé utlé, rozechvělé nohy na škvárovém oválu rozpalují, protahují a sílí. Z těch intenzivních ztělesněných „zdrojových stavů“ jsem pak těžil a v rytmu toho běhu nacházel potřebnou sílu a stabilitu. Ty vzpomínky mě naplňovaly štěstím. Pak ale do mého vědomí začaly prosakovat temnější reminiscence. Zprvu to byla jen neurčitá úzkost signalizovaná nepravidelným dechem a bledostí ve tváři. Předchozí ztělesněné zdroje mi naštěstí dodaly dost sebevědomí, abych se do té vtíravé tísně ponořil hlouběji.

Připomněl jsem si jeden konkrétní podzimní den, kdy jsem už při vstupu do parku nejasně tušil, že něco není v pořádku. Zahlédl jsem pár drsně vyhlížejících členů klučičího gangu, jak pokuřují a potloukají se v blízkosti onoho hustého křoví. Zvláště jasně mi utkvěly jejich tehdy módní motorkářské čapky s koženými kšiltý. Když jsem s těmi obrazy setrval, cítil jsem, jak se mě zmocňuje tušení hrozícího nebezpečí, a žaludek se mi sevřel. Procedurální „tělesné vzpomínky“ se začínaly vynořovat se stále většími detaily. Nejprve jsem viděl sám sebe, jak s rozběhem skáču přes plot,

dopadám na druhé straně a sbíhám po kluzkém svahu do přerostlého houští.

Vzdor mé rychlosti mě přemohl jasný a bezprostřední pocit vážného nebezpečí. Zmocnila se mě děsivá předtucha. Začal jsem si uvědomovat všeprostopující a zahlcující pocit ohrožení. Vnímal jsem ho v podobě svíravého napětí, zaťatých svalů, tuhnoucího krku a ramen. Ten strach se projevoval také zúženým dechem a křečemi v žaludku. Znenadání jsem sebou škulbl směrem dopředu. Byla to další „tělesná vzpomínka“ na to, jak na mě někdo zezadu skočil a prudce mě povalil na zem. Cítil jsem, jak jsem se zaryl obličejem do hlíny a čelem narazil na velký kámen. Ze všech sil jsem se snažil vysvobodit, ale marně. Paže jsem měl přitisknuté k zemi a na záda mi bolestně doléhala obrovská tíha. Byl jsem lapený jako bezmocná kořist. Někdo za mnou ze mě začal sápat oblečení, stáhl mi kalhoty a při tom je roztrhl. Můj mozek v tu ránu vypnul. Je možné, že jsem omdlel. Všechno naprosto znehybnělo, ztichlo.

Můj průvodce mi s velikou něhou položil ruku na rameno a tím dotykem mě z toho hlubokého disociativního šoku vyvedl. Cítil jsem, že zážitek brutálního znásilnění ustupuje do pozadí a já začínám opět vnímat přítomnost. Na konci sezení jsem zjistil, že moje tělo může konečně dělat to, co během znásilnění nemohlo. Není náhodou, že jedním z hlavních principů somatického prožívání je objevování nových a intenzivních tělesných prožitků, takových, které vyvrátí zdrcující pocit bezmoci, jenž je typickým následkem traumatu. Díky zkušenostem a přítomnosti terapeuta, který mě vedl, jsem začal vnímat, jak se do mě znovu vlévá životní síla nejprve v podobě palčivého hněvu v útrokách, poté vzednutí energie k obraně a konečně zaryté vůle zvítězit nad útočníky. Znovu jsem začal vnímat pocit síly a vitality v do té doby bezmocných pažích a bezvládných nohách. Postupně se mi vracela neopakovatelná