

Peter A. Levine, Ph.D. a Ann Frederick

PROBOUZENÍ TYGRA

Léčení traumatu

Vrozená schopnost
transformovat zdrcující zážitky



MAITREA

2011

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Levine, Peter A.

Probouzení tygra : léčení traumatu / Peter A. Levine a Ann Frederick ; [z anglického originálu ... přeložili Filip Žitník a Jana Plocková]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2011. -- 293 s.

Název originálu: Waking the Tiger
ISBN 978-80-87249-21-5

159.974 * 615.8-022.214 * 615.851 * 591.51

- psychická traumata
- autoterapie
- psychoterapie
- psychologie živočichů
- populárně-naučné publikace

159.9 - Psychologie [17]

Peter A. Levine, Ph.D. a Ann Frederick

Probouzení tygra

Waking the Tiger – Healing Trauma

Copyright © Peter A. Levine, 1997

Translation © Filip Žitník a Jana Plocková, 2011

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2011

ISBN 978-80-87249-21-5

Poznámka překladatele k českému vydání

V knize naleznete dva druhy poznámek pod čarou: autorovy označené arabskými číslicemi a poznámky překladatele označené hvězdičkou či hvězdičkami. Poznámky překladatele by měly přispět k větší srozumitelnosti textu. Poskytují výklad odborných termínů či pojmů vytvořených autorem a v určitých případech uvádějí originální anglický výraz.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji svým rodičům, Morrisovi a Helen, za dar života – prostředek k uskutečnění mé práce – a za jejich neutuchající, plnou a jednoznačnou podporu z obou stran hranice mezi životem a smrtí. Děkuji Pouncetrovi, psu dingo, který mi ukázal cestu do zvířecí říše a je mým věrným druhem: „I ve svých sedmnácti letech mi dál ukazuješ tu životně důležitou radost z tělesného bytí.“

Děkuji mnohým etologům, a to především Nicolasi Tinbergenovi, Konradu Lorenzovi, H. von Holstovi, Paulu Leyhausenovi a Eiblu Elbsfeldtovi za jejich naturalistickou vizi lidského zvířete, vědecké texty, osobní korespondenci a za povzbuzování při práci.

Jsem nesmírně vděčný za odkaz Wilhelma Reicha, do jehož monumentálního příspěvku k porozumění energii mě zasvětil Philip Curcurruto – muž prosté moudrosti a soucitného srdce.

Děkuji Richardu Olneyovi a Richardu Priceovi, kteří mi ukázali, jak málo vím o sebepřijetí, a Idě Rolfové za její inspiraci a katalýzu procesu, v němž se utvářela moje identita vědce-terapeuta. Doktorce Virginii Johnsonové děkuji za její přínos k porozumění změněným stavům vědomí.

K teoretikům, jimž náleží můj dík, patří Ernst Gellhorn, který mi poskytl cenné informace z oblasti neurofyzologie, a Akhter Ahsen, který mi pomohl zformovat mé pojetí vztahu těla a psychiky jako „stmelené a nerozlišené jednoty“.

Děkuji mnohým přátelům, kteří mi s touto knihou pomohli, zejména Amy Graybealové a Lorin Hagerové.

Děkuji Guyu Coheleachovi za laskavé svolení k použití jeho uměleckých děl, ve kterých dokázal mistrovsky a s vášní zachytit život divokých zvířat.

A na závěr pokorně děkuji Medúze, Perseovi a ostatním mocným silám tělesného nevědomí za to, že využívají archetypové pole mého bytí.

OBSAH

Předmluva	17
-----------------	----

Úvod	21
------------	----

Přístupme k tělu tak, jak si zaslouží

Tělo a psychika • Jak jsem tuto metodu objevil • Tělo jako léčitel • Jak používat tuto knihu

I. ČÁST: TĚLO JAKO LÉČITEL

1. Sůny zapomenuté minulosti	33
------------------------------------	----

Jak to řeší příroda • Proč hledat v divočině? • Trauma je fyziologického původu • Je to energie

2. Tajemství traumatu	41
-----------------------------	----

Co je trauma? • Chowchilla, Kalifornie • Probouzení tygra: první záblesk

3. Rány, které se mohou zacelit	51
---------------------------------------	----

Není to nemoc, ale ne-moc

4. Vstoupit na novou, neznámou půdu	59
---	----

Trauma není rozsudek na doživotí • Vstoupit na novou, neznámou půdu • Trauma! • Nevědomost nás neochrání • Životní realita traumatizovaného člověka • Je čas hnout se z místa • Kdo je traumatizován? • Příčiny traumatu

5. Léčení a lidské společenství	75
---------------------------------------	----

Šamanské přístupy k léčení • Somatické prožívání • Uznat potřebu léčit se • Můžeme začít – volání ducha zpátky do těla

6. Zrcadlo traumatu	83
---------------------------	----

Medúza • Pociťovaný smysl • Nechte tělo říci, co si „myslí“ • Naslouchat organismu pomocí pociťovaného smyslu • Jak organismus komunikuje • Tělesný vjem a pociťovaný smysl • Rytmus: dostaly ho všechny boží děti

7. Zkušenost zvířete	103
----------------------------	-----

Řeši to tak i zvířata • Když hovoří plazí mozek, poslouchejte! • V jednotě s přírodou • Naladění • Orientační reakce • Útěk, útok... nebo zmrznutí • Návrat k normální aktivitě • Zvířata jako učitelé

8. Jak se biologie mění v patologii: zmrznutí	117
---	-----

Hra může začít • Může za to neokortex • Strach a znehybnění • „Jak tam, tak i ven“ • Jako sama smrt • Kumulativní účinky opakovaného zmrznutí • Jak se biologie mění v patologii

9. Jak se patologie mění v biologii: tání	125
---	-----

Podívejme se znovu na případ Nancy: první krok • Všechno je energie • Marius: další krok • Znovuvyjednání • Somatické prožívání – stupňované znovuvyjednání • Základní prvky znovuvyjednání

II. ČÁST: SYMPTOMY TRAUMATU

10. Jádru traumatické reakce	143
------------------------------------	-----

Vzrušení – když nahoru, tak i dolů • Trauma je trauma bez ohledu na to, co ho způsobilo/ Cvičení • Jádru traumatické reakce • Nadměrné vzrušení • Konstrikce – stažení a zúžení • Disociace/ Cvičení • Bezmoc • A pak přišlo trauma

11. Symptomy traumatu	161
-----------------------------	-----

Symptomy traumatu • Dokolečka dokola • Z kola ven

12. Životní realita traumatizovaného člověka	171
--	-----

Hrozba, kterou nelze najít • Paní Thayerová • Když si ne-
dokážeme spojovat nové informace, nejsme schopni se učit
• Chronická bezmoc • Traumatická vazba • Traumatická
úzkost • Psychosomatické symptomy • Popírání • Gladys •
Co traumatizovaní lidé očekávají • Poslední obrátka sestupné
spirály

III. ČÁST: TRANSFORMACE A ZNOVUVYJEDNÁNÍ

13. Předloha pro opakování	189
----------------------------------	-----

Znovusehrávání • 5. červenec, půl sedmé ráno • Klíčová role
všímavosti • Jack • Vzorce traumatického šoku • Bez všima-
vosti nemáme na vybranou • Znovusehrávání versus znovu-
vyjednání • Divadlo těla • Dodatek: hraje vzdálenost v čase
a prostoru roli?

14. Transformace	207
------------------------	-----

Dvě tváře traumatu • Nebe, peklo a léčení: zlatá střední cesta
• Nechte to plynout – znovuvyjednání • Margaret • Co se
skutečně stalo? • Znovuvyjednání a znovusehrávání • Co je
paměť? • Mozek a paměť • Ale vypadají tak reálné! • Jsem
hrdý, že jsem to přežil • Odvaha cítit • Touha léčit se • S tro-
chou pomoci od našich přátel

15. Za pět minut dvanáct: transformace společenského traumatu	233
--	-----

Jak je to s agresivitou u zvířat • Agresivita u člověka • Proč se
lidé navzájem zabíjejí, mrzačí a mučí? • Kruh traumatu, kruh
milosti, jak lze transformovat kulturní trauma • Epilog nebo
epitaf? • Příroda ví, co dělá

IV. ČÁST: PRVNÍ POMOC PŘI TRAUMATU

16. Poskytnutí (emoční) první pomoci po nehodě	247
--	-----

Poskytnutí pomoci po dopravní nehodě • Příklad průběhu
léčení po nehodě

17. První pomoc dětem	257
-----------------------------	-----

Opožděné traumatické reakce • První pomoc po nehodách
a pádech • Rozřešení traumatické reakce • Jak poznám, že je
dítě traumatizované? • Sammy: případová studie • Trauma-
tická hra, znovusehrávání a znovuvyjednání • Nejdůležitější
zásady pro znovuvyjednání traumatu s dětmi

Doslov: Tři mozky, jedna duše	275
-------------------------------------	-----

*Pokud vyneseš na světlo to, co je ve tvém nitru,
pak to, co je ve tvém nitru, bude tvou spásou.
Pokud nevyneseš na světlo to, co je ve tvém nitru,
pak to, co je ve tvém nitru, bude tvou zkázkou.*

— z Gnostických evangelií¹

Předmluva

Rozsáhla a zálučná tajemství traumatu se snažím rozkrýt už déle než čtvrt století – polovinu svého života. Kolegové a studenti se mne často ptají, jak to dělám, že dokážu zůstat ponořen do tak morbidního předmětu zkoumání, aniž bych úplně vyhořel. Popravdě řečeno, i když bývám vystaven trápení pronikajícím až do morku kostí a vzpomínám na opravdu děsivé zážitky, toto zkoumání mne až vášnivě zaujalo a začalo vyživovat. Pomáhat druhým porozumět traumatu a léčit jej v jeho nesčetných podobách se stalo náplní mého života. Příčinami traumatu jsou nejčastěji automobilové a jiné nehody, vážná onemocnění, chirurgické a další invazivní lékařské a stomatologické zákroky, dále přepadení, prožitky či svědectví násilí nebo války a bezpočet přírodních katastrof.

Téma traumatu a jeho spleť provázanost s přírodními vědami, s filozofií, mytologií a s uměním mě bezmezně fascinuje. Práce s traumatem mi pomohla porozumět významu utrpení – toho nevyhnutelného i toho zbytečného. Ze všeho nejvíc mi ale pomohla poodhalit záhadu lidského ducha. Jsem vděčný za tuto jedinečnou příležitost k učení a za privilegium být svědkem a účastníkem hluboké proměny, ke které může při léčbě traumatu docházet.

¹ Elaine Pagels, Random House, 1979

Trauma je nedílnou součástí života. Nemusí však být rozsudkem na doživotí. Nejenže jej můžeme léčit, při náležitém vedení a podpoře může vést k transformaci. Trauma může být jednou z nejvýznamnějších sil probouzejících a rozvíjejících člověka na duševní, společenské i duchovní úrovni. Způsob, jakým trauma zvládáme (jako jedinci, společenství a společností), výrazně ovlivňuje kvalitu našeho života. V konečném důsledku ovlivňuje i fakt, jak a jestli vůbec přežijeme coby živočišný druh.

Na trauma se obvykle pohlíží jako na duševní poruchu, jejíž náprava spadá do kompetence psychologa nebo lékaře. Moderní psychologická a lékařská praxe jako by stále nechtěla doopravdy přijmout hlubokou provázanost těla a psychiky*, i když o ní dokáže dlouze a barvitě rozprávět. Pojetí těla a psychiky jako pevně svázaného celku, které v průběhu času zformovalo filozofický i praktický základ pro většinu tradičních světových léčebných systémů, v moderním porozumění a léčení traumatu bohužel chybí.

Východní léčitelé i šamani si už po tisíce let uvědomují nejen to, co ví psychosomatika, totiž že psychika ovlivňuje tělo, ale i skutečnost, že stejně tak každá orgánová soustava ovlivňuje jemné předivo naší psychiky. Jasně důkazy o komplexní komunikaci mezi tělem a psychikou probíhající oběma směry přinesl v posledních letech revoluční vývoj věd o nervové soustavě a psychoneuroimunologie. Vědci jako Candace Pert tím, že našli komplexní "neuropeptidové přenašeče", objevili mnoho způsobů, jak psychika a tělo vzájemně komunikují. V tomto nejmodernějším výzkumu se ukazuje něco, co staré nauky hlásají odjakživa: každý orgán těla včetně mozku vyjadřuje své „myšlenky“, „pocity“ a „pohnutky“ a naslouchá všemu, co přichází od orgánů ostatních.

* Výraz „psychika“ označuje soubor všech našich myšlenek, prožitků, emocí, pocitů, vjemů, vzpomínek, fantazií atd. Odpovídá anglickému výrazu „mind“.

Většina terapií zaměřených na léčení traumatu oslovuje psychiku pomocí slov a molekuly psychiky pomocí léků. Pracovat můžeme oběma způsoby, ale trauma není, nebude a nemůže být nikdy plně vyléčeno, dokud neoslovíme také činitele, který má na vzniku traumatu zásadní podíl – tělo. Musíme pochopit, jak je tělo traumatem ovlivněno, a porozumět zásadní roli, kterou hraje v léčení jeho následků. Pokud nebude náš přístup ukotven v těle, budou všechny pokusy o zvládnutí traumatu omezené a jednostranné.

Tělo je ve skutečnosti – vytrženo z mechanistických a reduktivních pojetí života – vnímajícím, cítícím a vědoucím živým organismem. Toto živé tělo – podmínka života, kterou sdílíme se všemi ostatními vnímajícími bytostmi – nás samo učí, že máme vrozenou schopnost se z následků traumatu léčit. Kniha, kterou právě držíte v ruce, je o daru moudrosti, který přijímáme tím, že se učíme náležitě zapřáhnout a transformovat úžasně, prastaré a inteligentní energie našeho těla. Když ničivé síly traumatu překonáme, vynese nás náš vrozený potenciál k novým obzorům poznání a zvládnání života.

Peter Levine

Napsáno během cesty vlakem Amtrak Zephyr, říjen, 1995

Úvod

Přístupme k tělu tak, jak si zaslouží

Tělo a psychika

Cokoli zvyšuje, snižuje, omezuje nebo rozšiřuje schopnost jednat našeho těla, to zvyšuje, snižuje, omezuje nebo rozšiřuje schopnost jednat naší mysli. A cokoli zvyšuje, snižuje, omezuje nebo rozšiřuje schopnost jednat naší mysli, to zvyšuje, snižuje, omezuje nebo rozšiřuje schopnost jednat našeho těla.

– Spinoza (1632-1677)

Trpíte-li neznámými symptomy, které nedokáže nikdo dost dobře vysvětlit, může jít o následek traumatické reakce na nějakou událost z minulosti, kterou si ani nemusíte pamatovat. Nejste v tom sami a nejste blázen. Pro to, co prožíváte, existuje racionální vysvětlení. Nejste nevratně poškozeni a existuje způsob, jak vaše symptomy zmírnit nebo dokonce odstranit. Během traumatu dochází v lidské psychice k hlubokým změnám. Například člověk, který je účastníkem dopravní nehody, je již od počátku chráněn před emoční reakcí, a dokonce i před jasnou vzpomínkou nebo pocitem, že k nehodě skutečně došlo. Tyto úžasné mechanismy (např. dítě sociace a popírání) nám umožňují projít obdobím krize, a to v nadějném očekávání, že se dostaneme do bezpečí, kde budou moci tyto změněné stavy naší psychiky ustoupit.

Podobně důmyslně reaguje na trauma i tělo. V pohotovosti jde do náπέť, ve strachu sbírá sílu a sevřeno bezmocí tuhne a kolabuje. Když ustoupí psychická ochranná reakce na zahlcení, mělo by se do normálu vrátit i tělo. Pokud proces návratu neproběhne, následky traumatu v nás zůstávají a člověk je traumatizován.

Psychologie obvykle přistupuje k traumatu prostřednictvím jeho vlivu na psychiku. To je však i v nejlepším případě jen polovina pravdy a ještě k tomu ta, se kterou si vskutku nevystačíme. Dokud neoslovíme tělo a psychiku společně jako nerozdělitelnou jednotu, nebudeme schopni porozumět traumatu na dostatečně hluboké úrovni ani jej nebudeme umět léčit.

Jak jsem tuto metodu objevil

Tato kniha přibližuje čtenáři přístup k léčení traumatických symptomů, který využívá přirozené fyziologické mechanismy našeho organismu. Je to přístup, který jsem vyvinul v posledních pětadvaceti letech. Posttraumatická stresová porucha není podle mě patologií, kterou je třeba zvládnout, potlačit nebo se jí přizpůsobit, ale následek toho, že určitý nám přirozený proces neproběhl tak, jak má. Léčení traumatu proto vyžaduje, abychom sami sebe prožili přímo jako živý, citlivý a vědoucí organismus. K principům, které v knize předkládám, mě dovedla práce s klienty, stejně jako studium příčin traumatu. Důležité informace mi poskytl například fyziologie, vědní obory zabývající se nervovou soustavou, etologie, matematika, psychologie a filozofie. Zpočátku byly mé úspěchy výsledkem shody náhod nebo se na mě prostě usmálo štěstí. Během další práce s klienty jsem svá zjištění podroboval dalšímu zkoumání a svým poznáním důsledně směřoval hlouběji a hlouběji do tajů traumatu. Díky tomu se úspěch stal spíše dílem promyšleného postupu než dílem náhody. Krok za krokem jsem došel k názoru, že do instinktivní výbavy lidského organismu patří hluboká biologická moudrost, která, když dostane šanci, dokáže a bude proces léčení traumatu vést.

Zatímco větší důraz na práci s těmito instinktivními reakcemi doslova léčil klienty, přinášela mi má zvědavost ještě hlubší porozumění. Lidem se

vždy nesmírně ulevilo, když konečně porozuměli původu svých symptomů a naučili se rozpoznávat a prožívat své instinktivní reakce.

Somatické prožívání je nový přístup k léčení traumatu, který v současné době není předmětem žádného přísně vědeckého výzkumu. Jeho platnost mohu podložit několika stovkami individuálních případů. Jde o klienty, kteří uvádějí, že symptomy, jež jim kdysi bránily plně a spokojeně žít, ustoupily nebo výrazně zeslábly.

S klienty většinou pracuji individuálně a často kombinuji různé terapeutické postupy. Je zřejmé, že tato kniha nenahradí výskoleného terapeuta. Věřím však, že množství principů a informací, které zde předkládám, budete moci použít k tomu, abyste si léčení traumatu usnadnili. Pokud se léčíte pod odborným vedením, mohlo by vám pomoci, že tuto knihu ukážete svému terapeutovi. Pokud nejste v péči odborníka, můžete si s využitím této knihy pomoci sami. Má to však jisté své meze. Může se stát, že vedení kvalifikovaného odborníka budete opravdu potřebovat.

Tělo jako léčitel

Tělo je břehem v oceánu bytí.

– neznámý sufijský básník

První část knihy nás s traumatem seznámí a vysvětlí, jak se posttraumatické symptomy rodí a vyvíjejí, proč jsou tak závažné a proč se nás tak úporně drží. Představí základy pojetí, jež odčaruje spleťtou síť mýtů, které se k traumatu pojí, a nahradí je jednoduchým souvislým popisem základních fyziologických procesů, které jej způsobují. I když rozum často potlačuje přirozené instinkty, traumatickou reakci neřídí. Je třeba říci, že v tomto se svým čtyřnohým kamarádům podobáme více, než bychom si přáli být jen pomyslet.

Když mluvím o „organismu“, odkazuji se na Websterův slovník, kde je organismus definován jako „komplexní struktura vzájemně závislých a podřízených součástí, jejichž vztah a vlastnosti jsou do značné míry určovány jejich funkcí v rámci celku“. Organismus představuje naši celistvost, kterou nelze vyvodit ze součtu jednotlivých částí: kostí, chemických látek, svalů, orgánů atd., ale která vzniká z jejich dynamické, komplexní vzájemné provázanosti. Při studiu organismu musíme vzít v úvahu všechny naše části dohromady: tělo a psychiku, primitivní instinkty, emoce, rozum i duchovní rozměr našeho života. Prostředkem, skrze nějž prožíváme sebe samé jako organismus, je „pocitovaný smysl“. Pocitovaný smysl je médium, skrze které prožíváme plnost svých vjemů a máme bezprostřední vědomí sebe. Těmto termínům lépe porozumíte v průběhu dalšího čtení, když si projdeme některá ze cvičení, která v knize uvádím.

První část nazvaná „Tělo jako léčitel“ představuje trauma a proces, který jej léčí, jako přirozené jevy. Pojednává o vrozené moudrosti sebeléčení, která je vlastní nám všem, a uspořádává ji do uceleného pojetí. Vydáme se v ní prozkoumat některé z našich nejpřimitivnějších reakcí. Po přečtení první části knihy byste měli lépe porozumět tomu, jak váš organismus funguje a jak s ním můžete pracovat, abyste zvýšili svou vitalitu a kvalitu života, stejně jako celkový pocit radosti z toho, že jste tady, ať už trpíte traumatickými symptomy, nebo ne.

V této části uvádím cvičení, která vám pomohou seznámit se s pocívaným smyslem na vlastní kůži. Tato cvičení jsou velmi důležitá. K tomu, abyste zjistili, jak tento úchvatný aspekt lidského bytí funguje, žádám jiná cesta neexistuje. Pro mnoho lidí je vstup do sféry pocívaného smyslu něco jako vstup do nového neznámého světa – světa, který již mnohokrát navštívili, aniž by si vůbec všimli, jaké to tam je. Když budete tuto část knihy číst a prožívat, možná zjistíte, že něco z toho, co se zde o fungování těla píše, již znáte.

Druhá část nazvaná „Symptomy traumatu“ podrobně rozebírá základní prvky traumatické reakce, její symptomy a životní realitu traumatizovaného člověka.

Třetí část nazvaná „Transformace a znovuvyjednání“ popisuje proces, jímž můžeme svá traumata transformovat, ať už jde o traumata osobní nebo společenská.

Čtvrtá část nazvaná „První pomoc při traumatu“ obsahuje praktické informace, které nám pomohou předcházet vzniku traumatu po nehoře či úrazu. Obsahuje také krátké pojednání o traumatu u dětí. (Tomuto tématu chci věnovat svou další knihu.)

Podle mého názoru potřebujeme všichni pochopit základní sdělení této knihy. Tyto znalosti prohloubí naše prožívání i porozumění procesu léčení traumatu a pomohou nám rozvinout důvěru ve vlastní pocity. Myslím si, že tyto znalosti se týkají nejen úrovně osobní, ale i kolektivní. Závažnost traumatu způsobeného různými událostmi, které ovlivňují náš život, si vybírá daň v našich rodinách, společenstvích i celých národech. Trauma má sebe-udržující povahu. Trauma plodí trauma, klene se přes generace rodin, společenství i národů, a v tomto šíření bude pokračovat, dokud nepřijmeme opatření, která by jej zastavila. Skupinové léčení traumatu je v současnosti ještě v plenkách. Třetí část knihy popisuje mimo jiné i přístup k léčení traumatu určený pro skupiny, který vyvíjím s několika kolegy v Norsku.

Jelikož často doporučuji lidem, kteří se sebou terapeuticky pracují, aby do léčebného procesu přijali jako spojence vyškoleného odborníka, doufám, že tato kniha bude k užítu i těmto odborníkům. Jen pár psychologů má dostatečné znalosti fyziologie, aby dokázali rozeznat odchylky v prožívání, které se mohou objevit, když fyziologické procesy nemají možnost proběhnout přirozeným způsobem. Kniha, kterou právě držíte v ruce, předkládá nové možnosti léčení traumatu. Moje zkušenosti ukazují, že

velké množství přístupů běžně používaných k léčení traumatu přináší příliš nejlepším jen dočasnou úlevu. Některé katarzní metody, které podporují intenzivní emoční znovuprožití traumatu, mohou být i škodlivé. Jsem toho názoru, že katarzní metody, pokud se používají dlouhodobě, vedou k závislosti na pokračující katarzi a ke vzniku takzvaných „falešných vzpomínek“. Vzhledem k povaze traumatu je také vysoce pravděpodobné, že katarzní znovuprožití určitého zážitku povede spíše k další traumatizaci než k léčení.

Psychoterapie řeší širokou škálu otázek a problémů, které dalece přesahují ústřední téma této knihy, trauma způsobené šokem. Trauma způsobené šokem vzniká v situacích, které prožíváme jako život ohrožující a které překonávají naši schopnost efektivně reagovat. Lidé traumatizovaní dlouhodobým zneužíváním v dětství^{*}, obzvlášť když se toto zneužívání dělo v rámci rodiny, mohou naopak trpět „traumatem vývojovým“. Vývojovým traumatem míníme především psychické problémy, které bývají obvykle důsledkem nedostatečné péče a nepřiměřeného vedení během kritických období vývoje v dětství. I když je dynamika stojící u jejich zrodu odlišná, krutost a zanedbávání může vést ke vzniku symptomů, jež jsou totožné a často provázané se symptomy vzniklými z traumatu způsobeného šokem. Z tohoto důvodu je třeba, aby lidé, kteří prožili vývojové trauma, vyhledali terapeuta, jenž jim pomůže prokázat se nástrahami, které z jejich traumatických reakcí vyvstávají.

Pokud je trauma způsobené šokem následkem samostatné události nebo série událostí a nepředcházela mu dlouhodobá traumatická minulost, dokážou se podle mého názoru lidé v kruhu rodiny a přátel užasným způsobem vyléčit sami. To velmi podporuji. Tuto knihu jsem napsal

* Zneužíváním dětí se nemíní pouze pohlavní zneužívání, ale i nedostatečná péče, týrání a psychické/emoční zneužívání. Pojem „zneužívání dětí“ bude v tomto rozšířeném významu užíván v rámci celé knihy.

ne příliš odborným jazykem. Je určena i pro rodiče, učitele, osoby pracující v oblasti dětské péče a všechny ostatní, kteří děti vedou a jsou jim příkladem, aby jim mohli dát nedocenitelný dar tím, že jim okamžitě pomohou zpracovat reakci na traumatizující událost. Informace obsažené v této knize mohou posloužit i lékařům, zdravotním sestřím, zdravotníkům, policistům, hasičům, záchranářům a všem ostatním, kteří běžně pracují s oběťmi nehod a přírodních katastrof, a to nejen při práci, kdy vstupují do kontaktu s traumatizovanými lidmi, ale i v osobním životě. Být svědkem tragických událostí jakéhokoli druhu, natož pravidelně, si vybírá svou daň a je často stejně traumatizující, jako by se událost přihodila nám samotným.

Jak používat tuto knihu

Při čtení této knihy si dopřejte dostatek času k tomu, abyste informace vstřebali. Projděte si cvičení, která navrhuji. Postupujte pomalu a zlehka. Trauma vzniká působením těch nejmocnějších sil, jež sídlí v lidském těle. Vyžaduje respekt. Když knihu projdete rychle a povrchně, neznamená to, že si nutně ublížíte, ale práce pro vás nebude stejně přínosná, jako kdybyste si dopřáli dostatek času a strávili informace pomalu.

Pokud byste se při čtení textu nebo provádění cvičení cítili rozrušení, přestaňte a nechte vše usadit. Buďte s tím, co právě prožíváte, a počkejte, co vystoupí na povrch. Existuje mnoho zavádějících pojetí traumatu, a ta mohou sáhat až překvapivě hluboko a ovlivnit vaše prožívání sebe sama i váš vztah k sobě. V případě, že se něco takového stane, je důležité si to uvědomit. Pokud budete věnovat část pozornosti svým reakcím na text, který čtete, povede vás váš organismus tou správnou rychlostí.

Klíčem k léčení traumatu je spíše tělesný vjem než prožití intenzivní emoce. Emocionální reakce, které se vzednou ve vašem nitru, si uvědomujte

na úrovni tělesných pocitů a myšlenek. Pokud by vaše emoce byly příliš silné, například nával zuřivosti, úzkosti, pocit hluboké bezmoci atd., vyhledejte pomoc kvalifikovaného odborníka.

Trauma nemusí být rozsudkem na doživotí. Je sice jedním z neduhů, které postihují náš organismus, lze jej však vnímat jako něco, co může být v konečném důsledku užitečné. Říkám to proto, že při léčení traumatu dochází k transformaci – k transformaci, která může zlepšit kvalitu našeho života. Léčení nemusí nutně vyžadovat nejmodernější léky, promyšlené postupy nebo dlouhé hodiny terapií. Když pochopíte, jak ke vzniku traumatu dochází, a naučíte se rozpoznat mechanismy, které brání jeho zpracování, naučíte se také rozpoznat způsoby, jimiž se váš organismus pokouší trauma léčit. Místo abyste této vrozené schopnosti léčení bránili, můžete ji podpořit použitím několika jednoduchých rad a technik. Nástroje, které najdete v této knize, vám pomohou traumatem projít a kráčet dál životem s plnějším a jistějším pocitem sebe sama. Zatímco trauma může být peklem na zemi, jeho zpracování je darem bohů – hrdinskou cestou, která náleží každému z nás.

I. část

TĚLO JAKO LÉČITEL

*At' jsme kde jsme, ten stín, který nás pronásleduje,
je rozhodně čtyřnohý.*

– Clarissa Pinkola Estés, Ph. D., z knihy *Ženy, které běhaly s vlky*

*...naše psychika má stále své temné Afriky,
nezmapované Bornea a amazonské kotliny.*

– Aldous Huxley

1 Stíny zapomenuté minulosti

Jak to řeší příroda

Stádo antilop impala se klidně pase v bohatém vádí. Náhle se otáčí vítr a přináší nový, ale známý pach. Ve vzduchu je cítit nebezpečí. Antilopy rázem ustrnou a napjatě a ostražitě vyčkávají. Několik dalších chvil větrí, rozhlíží se kolem a pozorně naslouchají. Když se však žádné nebezpečí neobjevuje, začnou se opět v klidu pást, uvolněně, ale pozorně.

Vtom se své příležitosti chápé gepard číhající v hustém křoví a bleskově vyskakuje ze svého úkrytu. Stádo vyrazí jako jeden muž do bezpečí houštiny na okraji vádí. Jedna z mladých antilop padá. I když je v okamžiku opět na nohou, je už pozdě. Gepard vyrazí za svou kořistí jako střela a stáhá ji bleskovou rychlostí devadesát až sto deset kilometrů za hodinu.

V momentě, kdy ji gepard dostihne (nebo těsně předtím), padá mladá antilopa k zemi – vzdává se blížící se smrti. A to i tehdy, když ještě není zraněná. Nehybné zvíře nepředstírá smrt. Instinktivně vsroupilo do změněného stavu vědomí, do kterého v okamžiku bezprostředně hrozící smrti upadají všichni savci. Mnoho domorodých kultur rozumí tomuto fenoménu tak, že se duch kořisti vzdává dravci, což je svým způsobem pravda.

Fyziologové o tomto změněném stavu hovoří jako o reakci „znehynb-nním“ nebo „zmrznutím“¹. Jde o jednu ze tří základních reakcí, které využívají plazi i savci v situacích, kdy čelí hrozbě, jež je nad jejich síly. Dvě další reakce, útěk a útok, zná většina z nás mnohem lépe. Ve srovnání s nimi toho o znehynbnění víme velmi málo. Má práce za posledních pětadvacet let mě však přivedla k názoru, že reakce znehynbněním je faktot, který hraje při odkrývání tajemství traumatu u člověka nejdůležitější roli.

Příroda vynalezla reakci znehynbněním ze dvou dobrých důvodů. Zaprvé slouží jako strategie přežití „poslední záchrany“. Možná ji dobře znáte od vačic. Vezměme si však jako příklad mladou antilopa. Je možné, že se gepard rozhodne odtáhnout svou „mrtvou“ kořist na místo, kde bude bezpečně ukryta před ostatními predátory, nebo do svého doupěte, kde si na ní bude moci pochutnat později se svými mláďaty. To poskytne antilopě určitý čas, aby mohla ze svého znehynbnění procitnout a v nestržený okamžik vyrazit na překvapivý útěk. Když nebezpečí pomine, antilopa doslova setřese zbylé následky zmrznutí a opět získá plnou kontrolu nad svým tělem. Vráť se do normálního stavu, jako by se nic nestalo. A zadruhé, antilopa (i člověk) vstupuje ve zmrznutí do změněného stavu vědomí, ve kterém necítí bolest. Když ji tedy gepard trhá na kusy ostrými zuby a drápky, antilopa netrpí.

Většina moderních kultur má sklon tuto instinktivní kapitulaci tváří v tvář hrozbě, která je nad naše síly, odsuzovat jako slabost nebo dokonce zbabělost. Za tímto odsuzováním se však skrývá hluboký lidský strach ze znehynbnění. Vyhýbáme se mu, protože je to stav, který se velmi podobá smrti. Snaha vyhnout se znehynbnění je iracionální a draze za ni platíme.

¹ anglický výraz „immobility response“

² zmrznutí – jedna z přirozených fyziologických reakcí organismu na život ohrožující událost (viz dále)

Fyziologické důkazy jasně ukazují, že schopnost vstoupit do této přirozené reakce a opět z ní vystoupit je klíčem k tomu, aby nedošlo ke vzniku ochromujících následků traumatu. Je to dar divočiny.

Proč hledat v divočině? Trauma je fyziologického původu

Stejně jako nám v uších zní vlastní tep, nesene si v nervové soustavě otisk ozvěny milionů pľhuočních výkřiků opic, jejichž poslední pohled na svět zřel jiskřící oči pantera.

– Paul Shepard²

Klíč k léčbě traumatických symptomů můžeme najít v lidské fyziologii. V nebezpečných situacích, které vnímáme jako bezvýhodné nebo zahlcující, reagujeme stejně jako zvířata znehynbněním. Důležité je pochopit, že tato strategie nepodléhá naší vůli. To jednoduše znamená, že fyziologický mechanismus, jenž tuto reakci řídí, leží v primitivní, instinktivní části našeho mozku a nervové soustavy, která nepodléhá naší vědomé kontrole. A proto si myslím, že chceme-li traumatu skutečně porozumět a léčit ho, musíme studovat chování divokých zvířat.

Části našeho mozku a naší nervové soustavy, ve kterých sídlí instinkty, ale které nejsou podřízeny naší vůli, mají své identické protějšky u savců, a dokonce i u plazů. Náš mozek, kterému se často říká trojjediný, sestává ze tří ucelených částí. Ty jsou obecně známy jako plazi mozek (instinktivní), savčí mozek neboli limbický systém (emoční) a lidský mozek neboli neokortex (racionalní). Když vnímáme situaci jako život ohrožující, aktivuje se ty části mozku, které máme společné se zvířaty. Proto nám může

² z knihy The Others – How Animals Made Us Human, Island Press, 1996

studium strategií, pomocí nichž určitá zvířata, jako například antilopy, předcházejí traumatizaci, přinést spoustu cenných poznatků. Mám-li to trochu rozvést, klíč k léčení traumatických symptomů u člověka spočívá podle mého názoru ve schopnosti využít procesu plynulé adaptace, který můžeme vidět u divokých zvířat. Ta jsou schopna se vyvířat, projít reakcí znehybnění a získat zpět plnou pohyblivost a funkčnost svého organismu.

Na rozdíl od zvířat je pro nás, lidské bytosti, řešení problému, zda útočit nebo utéct, odjakživa tvrdým oříškem. Toto dilema má svůj původ zčásti v tom, že náš druh hrál roli jak dravce, tak i kořisti. I když byli pravěcí lidé často lovci, trávili každý den mnoho hodin schouleni jeden ke druhému ve studené jeskyni a moc dobře věděli, že je může každou chvíli něco chytit a roztrhat na kusy.

Naše šance na přežití se zvýšily, když jsme začali žít ve větších skupinách, využívat oheň a vynalezli jsme nástroje, mezi nimiž bylo i mnoho zbraní, které jsme používali k lovu a k sebeobraně. Genetická paměť však vzpomínku na to, že jsme byli snadnou kořistí, v našem mozku a nervové soustavě uchovávala. Jelikož nemáme ani rychlost antilopy, ani smrtící teplotu drápy geparda, náš mozek často naše schopnosti k záchraně života pouze odhaduje. Díky této nejistotě jsme skvěle disponováni k závažným traumatickým symptomům. Zvíře jako hbitá a rychlá antilopa ví, že je kořistí, a své prostředky k přežití důvěrně zná. Vycítí, co je třeba udělat, a udělá to. Podobně si je gepard díky své stokilometrové rychlosti, zákeřným tesákům a drápům jistý, že je predátorem.

Lidské zvíře však svou roli tak jasně určenou nemá. Tváří v tvář smrtelnému nebezpečí bývá racionální mozek nezřídká zmaten a potlačí naše instinktivní pohnutky. I když může mít toto potlačení svůj dobrý důvod, doprovází jej zmatek, který vede k tomu, co nazývám „komplex Medúzy“ – k dramatu zvanému trauma.

V řeckém mýtu o Medúze může zmatek, který se člověka zmocní, když pohledne smrti do tváře, proměnit tohoto nešťastníka v kámen. Stejně můžeme i my doslova zmrznout strachy a stát se obětí traumatických symptomů.

Trauma je nedílnou součástí moderního života. Traumatizována je většina z nás, nejen vojáci nebo oběti zneužívání či násilí. Příčiny i následky traumatu mohou nabývat mnoha podob a často si je neuvědomujeme. Mezi příčiny traumatu patří přírodní katastrofy (např. zemětřesení, tornáda, záplavy a požáry), násilí, dopravní nehody, pády, vážná onemocnění, náhlé ztráty (především těch, které milujeme), chirurgické a další nezbytné lékařské a stomatologické zákroky, komplikované porody, a dokonce vysoká míra stresu během těhotenství.

Naštěstí máme vrozený potenciál vyléčit se i z těch nejtěžších traumatických zranění, jelikož jsme instinktivní bytosti schopné pociťovat, reagovat a reflektovat. Jsem přesvědčen, že stejně tak se můžeme začít léčit i jako celosvětové lidské společenství z následků rozsáhlých společenských traum, například válek nebo přírodních katastrof.

Je to energie

Příčinou vzniku traumatických symptomů není „spouštěcí“ událost sama o sobě. Symptomy pocházejí ze zmrzlého zbytku energie, která se nezpracovala a nevybílala. Tato zbylá energie zůstává uvězněna v nervové soustavě, odkud může pustošit tělo i ducha. Dlouhodobé, děsivé, ochromující a často podivné symptomy posttraumatické stresové poruchy vznikají, když nemůžeme dokončit proces, ve kterém vstupujeme, procházíme a vystupujeme ze stavu „znehybnění“ nebo „zmrznutí“. Cesta k rozmrazení však existuje, a to když vyvoláme a podpoříme naše vrozené směřování k dynamické rovnováze.

Vrátme se do divočiny. Energie v nervové soustavě mladé antilopy, která uťká před útočícím gepardem, je vybuzena pro běh rychlostí sto deset kilometrů za hodinu. V okamžiku gepardova závěrečného výpadu padá antilopa k zemi. Navenek je bez hnutí, jako by byla mrtvá. Uvnitř je však její nervová soustava stále nabita ohromným nábojem k běhu rychlostí sto deset kilometrů za hodinu. I když náhle znehybněla, je to v jejím těle jako v autě, ve kterém řidič sešlápl plyn až na podlahu a zároveň dupnul na brzdu. Nesoulad mezi nervovou soustavou (motorem), který jede uvnitř na plné obrátky, a vnějším znehybněním těla (brzdou) vytváří v těle mohutnou turbulenci, která se podobá tornádu.

Toto energetické tornádo je ohniskem, ze kterého vznikají symptomy my traumatického stresu. Mám-li sílu této energie k něčemu přirovnat, představte si, že se milujete se svým partnerem a jste na hranici orgasmu, když vše náhle zastaví nějaká síla zvenčí. Teď ten pocit zablokování vynášete stěm a možná se přiblížíte množství energie vybuzené při zážitku ohrožení života.

Člověk (i antilopa), pokud se ocitne v ohrožení, musí vybit všechnu energii, která byla mobilizována na jeho záchranu, jinak se stane obětí traumatu. Tato zbytková energie nezmizí sama od sebe. Zůstává v těle a je často příčinou celé řady symptomů, např. úzkosti, depresivních stavů, psychosomatických obrtů a poruch chování. Tyto symptomy představují způsob, jímž organismus uchovává (nebo ohraničuje) nevybitou zbytkovou energii.

Divoká zvířata vybíjejí veškerou nahromaděnou energii instinktivně a neblahé symptomy u nich vznikají jen zřídka. My lidé v tom tak zdatní nejsme. Když se nám nepodaří tyto mocné síly uvolnit, stáváme se oběťmi traumatu. Díky častým a zároveň neúspěšným pokusům tyto energie vybit se na ně můžeme i fixovat. Jako mūra, která je přitahována světlem, můžeme nevědomě a opakovaně vytvářet situace, v nichž je obsažena

možnost uvolnit se z traumatického sevření. Bez kontaktu se zdroji a náležitých nástrojů však většina těchto pokusů končí neúspěchem. Smutným výsledkem pak bývá, že mnohé z nás šírá strach a úzkost, které nám nedovolují cítit se ve svém životě ani ve světě jako doma.

Tento scénář zná až příliš dobře mnoho válečných veteránů nebo obětí znásilnění. Měsíce nebo roky mohou trávit tím, že o svých zážitcích mluví, znovu je prožívají nebo vyjadřují svou zlost, strach a zármutek. Pokud však neprojdou primitivní „reakcí znehybněním“ a nenechají odejít zbytkovou energii, zůstávají většinou uvězněni v bludišti traumatu a jejich trápení pokračuje.

Jestliže tytéž mocné energie, které stojí u vzniku traumatických symptomů, náležitě mobilizujeme a zapojíme do léčebného procesu, mohou trauma transformovat a vynést nás k novým obzorům léčení, zvládání života, a dokonce k moudrosti. Vyléčené trauma je velkým darem. Navrací nás do světa harmonie, lásky a soucitu, v němž věci přirozeně přicházejí a odcházejí. Po pětadvaceti letech, kdy jsem pracoval s lidmi, kteří byli traumatizováni snad všemi myslitelnými způsoby, jsem dospěl k názoru, že my lidé máme vrozenou schopnost léčit z ochromujících následků traumatu nejen sebe, ale i celý svět.

2 Tajemství traumatu

Co je trauma?

Nedávno jsem svou práci přibližoval jednomu podnikateli a on vzrušeně zareagoval: „To muselo být trauma, co trápilo moji dceru, když ji budily ze spaní ty záchvaty křiku. Byl jsem s ní u psychologa a ten mi řekl, že to jsou „jen noční můry“. Věděl jsem, že to nejsou jen noční můry.“ Měl pravdu. Jeho dceru velmi vyděsil jeden rutinní zákrok na pohotovosti. Následovaly týdny, kdy plakala a křičela ze spaní, přičemž jí vždy zuhlo téměř celé tělo a rodiče ji nemohli vzbudit. Je velmi pravděpodobné, že šlo o traumatickou reakci na zážitek v nemocnici.

Mnozí lidé, podobně jako tento podnikatel, zažili někdy v životě něco nevysvětlitelného nebo pozorovali něco na ten způsob u svých blízkých. I když ne ve všech těchto nevysvětlitelných situacích šlo o symptomy traumatu, v mnoha případech tomu tak bylo. Namísto definice, která by popisovala trauma jako takové, se v oblasti „pomáhajících“ profesí obvykle traumatem rozumí událost, která jej způsobila. Protože nemáme způsob, jak trauma přesně definovat, může být obtížné jej rozpoznat.

Oficiální definice, kterou používají psychologové a psychiatři, když diagnostikují trauma, zní: „Trauma je způsobeno stresující událostí, která přesahuje rámec běžné lidské zkušenosti a která by značně rozrušila téměř každého.“³ Do této definice lze zahrnout následující mimořádné zážitky: vážné ohrožení života nebo tělesné integrity; vážné ohrožení nebo ublížení našim dětem, manželovi, manželce nebo dalším blízkým, příbuzným či přátelům; náhlé zničení domova nebo rozbití společenství; situace, kdy vidíme jiného člověka, který je nebo nedávno byl vážně zraněn nebo zabit následkem nehody nebo fyzického násilí.

Tato definice nám může určitým způsobem posloužit jako východisko, je však vágní a zavádějící. Kdo může říci, co „přesahuje rámec běžné lidské zkušenosti“ nebo co „by značně rozrušilo téměř každého“? Události zmíněné v definici představují užitečná vodítka, existuje však mnoho dalších traumatizujících situací, které definice nezahrnuje. Nehody, pády, nemoci a chirurgické zákroky, které tělo nevědomě vnímá jako ohrožující, často vědomě nepovažujeme za události, které by přesahovaly rámec běžné lidské zkušenosti. Nežádka však traumatizující jsou. V mnoha společenstvích navíc často dochází ke znásilněním, přestřelkám a dalším tragickým událostem. A i když je můžeme považovat za události, které do rámce běžné lidské zkušenosti spadají, budou znásilnění a přestřelky traumatizující vždy.

Léčení traumatu závisí na tom, zda rozpoznáme jeho symptomy. To bývá často obtížné, jelikož symptomy mají svůj původ převážně v primitivních reakcích organismu. K léčení nepotřebujeme definici traumatu. Potřebujeme umět rozpoznat pocit, který se k traumatu pojí. Tento smysl pro rozpoznání traumatu je záležitostí našeho prožívání a můžeme jej získat jen na základě zkušenosti. Jedna z mých klientek popsal svůj zážitek takto:

³ Diagnostic Statistic Manual – DSM III, revidované vydání, 1993

Jednoho dne jsme si s mým pětiletým synem hráli v parku s míčem a on ho hodil daleko ode mne. Šla jsem míč sebrat a syn mezitím vběhl na rušnou ulici, aby přinesl jiný míč, který tam uviděl. Došla jsem k míči, se kterým jsme si hráli, když vtom se ozvalo dlouhé a hlasité hvízdání pneumatik. Okamžitě jsem věděla, že Joeyho srazilo auto. V tu chvíli jako by mi srdce spadlo až někam hluboko do břicha. Krev v rěle jako by se zastavila a stekla dolů do chodidel. Připadala jsem si bledá jako duch a rozběhla se k davu, který se na ulici začal tvořit. Nohy mi ztěžklý, jako by byly z olova. A Joey nikde. Věděla jsem, že se nehoda stala jemu. Srdce se mi sevřelo a zátalo. Pak se rozšířilo, aby můj hrudník zaplailo zděšením. Protlačila jsem se davem a zhroutil se na Joeyho nehybné tělo. Auto ho táhlo několik metrů, než zastavilo. Oblečení měl potrhávané, tělo odřené a zakrvácené, a ležel tak klidně. Zachvácená panikou a pocitem bezmoci jsem se ho zoufale snažila dát dohromady. Zkoušela jsem setřít všechnu krev, ale místo toho jsem ji jen všude rozmazala. Zkoušela jsem připlácnout kusy jeho potrhávaného oblečení tam, kam patřil. A stále jsem si říkala: „Ne, tohle není pravda. Dýchej, Joey, dýchej.“ Znovu a znovu jsem se na něj hřoutila, tiskla své srdce na to jeho, jako by moje životní síla mohla do jeho nehybného těla opět vdechnout život. Pak mnou začala prostupovat otupělost a já jsem cítila, jak se stahují a kamsi odcházejí. Mé pohyby pokračovaly, já už ale necítila nic.

Lidé, kteří prožili takto silné trauma, skutečně vědí, co trauma je – jejich reakce na něj jsou jednoduché a primitivní. U této nešťastné ženy se symptomy projevily s nemilosrdnou jasností a silou. U většiny z nás však tak zřejmé nejsou. Traumatický zážitek se můžeme naučit rozpoznat tak, že budeme zkoumat vlastní reakce. Jakmile „pocit traumatu“ jednou vědomě uchopíme, bude pro nás již nezaměnitelný. Podívejme se teď na událost, která zjevně přesahuje rámec běžné lidské zkušenosti.

Chowchilla, Kalifornie

Jednoho parného letního dne roku 1976 bylo ze školního autobusu ne- daleko malého kalifornského městečka uneseno dvacet šest dětí ve věku pět až patnáct let. Únosci je nastrkali do dvou dodávek bez oken a odvezli do opuštěného lomu. Tam je uvěznil v podzemní prostoře, kde děti strá- vily asi třicet hodin. Nakonec se jim podařilo uprchnout. Ihned poté byly odvezeny do místní nemocnice, kde jim lékaři ošetřili tělesná zranění. Domů je však propustili bez jakéhokoli, byť sebemenšího psychologické- ho vyšetření. Dle slov dvou ošetřujících lékařů byly děti „v pořádku“. Lé- kaři si jednoduše nevšimli ničeho znepokojujícího a propustili děti s tím, že další pozorování jejich zdravotního stavu není nutné. Za několik dní navštívil děti a jejich rodiče místní psychiatr, který celou věc jasně uza- vřel výrokem, že psychologické problémy by se mohly vyskytnout pouze u jednoho ze šestadvaceti dětí, což odpovídalo standardním psychiatric- kým názorům té doby.

Osm měsíců po únosu zahájil další psychiatr, Lenor Terr, jednu z prv- ních podrobnějších vědeckých studií traumatizovaných dětí. Studie zahr- novala i děti z městečka Chowchilla. Terr došel k opačnému výsledku, než jaký vzešel z prvních vyšetření. Spíše než u jednoho se téměř u všech šest- advaceti dětí projevil vážné následky, které ovlivňovaly jejich psychický i zdravotní stav a sociální chování. Tu skutečnou noční můru začala větší- na dětí prožívat až teď – opakující se zlé sny, sklony k násilí a narušenou schopnost normálního fungování v osobních i společenských vztazích. Ná- sledky byly tak ochromující, že se životy i rodiny těchto dětí ocitly během několika let v troskách. Nejméně postiženým dítětem byl čtrnáctiletý Bob Barklay. Pojdme se krátce podívat, jak tuto traumatickou událost prožil on.

Děti byly v „díře“ (přívěsu pohřbeném pod metráky hlíny a kamení) uvězněny téměř celý den, když vtom se jedno z nich opřelo o dřevěný kůl,

který podpíral střechu. Provizorní podpora spadla a celý strop se na ně za- čal hroutit. Většina dětí byla v tu chvíli už ve vážném šoku – zmrzlé a apa- tické, nemohly se téměř vůbec hýbat. Ty, které si vážnost situace uvědo- mily, začaly křičet. Věděly, že pokud se jim nepodaří brzy utéct, všechny je to zavalí a zemřou. Bylo to právě v tomto kritickém okamžiku, kdy Bob zmobilizoval dalšího chlapce, aby mu pomohl prohrabat cestu ven. Pod Bobovým vedením se chlapcům podařilo odhrabat dostatek hlíny, čímž ve stropě vznikl malý tunel, kterým pak děti prolezly na svobodu.

Bob dokázal na krizovou situaci zareagovat a zůstat během útěku ak- tivní – jeho schopnosti zůstaly aktivně mobilizovány. I když ostatní děti utekly spolu s ním, zdálo se, že mnoho z nich prožívá nejvíce strachu při útěku samotném. Kdyby je k útěku nikdo nedonutil, zůstaly by dole – bezmocné. Na svobodu je musel někdo vyvést. Pohybowały se tak, že připomínaly živé mrtvoly. Tato pasivita se podobá chování, na které pou- kazují vojenské jednotky specializované na osvobozování rukojmích. Jde o takzvaný „stockholmský syndrom“. Rukojmí zůstávají často nehybně stát, pokud je někdo opakovanými příkazy nepřiměje k pohybu.

Tajemství traumatu

Tím, že vyvedl ostatní děti na svobodu, obstál Bob Barkley v mimořádné zkoušce. Toho dne se stal pro městečko Chowchilla bezpochyby hrdinou. Co však mělo pro jeho život a pro kohokoli, kdo se zabývá traumatem, větší význam, byl fakt, že se u něj ochromující následky traumatu nepro- jevily stejnou měrou jako u ostatních pětadvaceti dětí. Dokázal zůstat v pohybu a projít reakcí znehybněním, která úplně ochromila ostatní a připravila je o jakoukoli schopnost jednat. Některé z dětí byly tak vy- děšeny, že zůstaly ochromené a strnulé strachem ještě dlouho poté, co nebezpečí pominulo.

U traumatizovaných lidí se s tímto motivem setkáváme často. Nejsou schopni překonat úzkost, která vychází z jejich zkušenosti. Událost, kterou prožili, je pro ně i nadále zahlcující, vyvolává v nich strach a pocit porážky. Strach je doslova spoutává a brání jim zapojit se opět do života. U jiných lidí, kteří by prožili podobnou událost, by přitom ke vzniku trvalých symptomů vůbec dojít nemuselo. Na některé z nás působí trauma záhadným způsobem a právě to je součástí jeho tajemství. Bez ohledu na to, jak děsivá se událost může zdát, ne všichni, kteří ji prožijí, budou traumatizováni. Proč někteří lidé, jako Bob Barklay, zareagují na určitou výzvu úspěšně, zatímco jiní, kteří se nezdají být o nic méně inteligentní nebo schopní, budou toutéž výzvou zcela ochromeni? K této otázce se poji další, ještě důležitější: jaké důsledky má to, že jsme traumaty oslabeni již z dřívějšíka?

Probouzení tygra: první záblesk

Relaxace však úlevu nepřinesla. Když jsem s traumatem začal pracovat, bylo pro mě naprostou záhadou. První průlom v mém chápání traumatu přišel celkem nečekaně v roce 1969, kdy jsem byl požádán, abych pracoval se ženou jménem Nancy. Nancy trpěla panickými záchvaty. Záchvaty byly tak silné, že nebyla schopna vyjít sama z domu. Odkázal ji na mne psychiatr, který věděl, že se zajímám o léčebné přístupy, jež propojují tělo a psychiku (což byla v té době právě se rodící a málo známá oblast). Mysl si, že by klientce prospěla nějaká forma relaxace.

Relaxace však úlevu nepřinesla. Když jsem se při našem prvním setkání naivně a s nejlepšími úmysly pokusil pomoci klientce, aby se uvolnila, ocitla se v panickém záchvatu se všemi jeho projevy. Byla najednou paralyzována a nemohla dýchat. Srdce se jí nejprve divoce rozbušilo a pak se zdálo, že se úplně zastavilo. Dost jsem se vyděsil: vydělal jsem jí cestu přímo

do pekla? S Nancy jsme se v tu chvíli ocitli přesně v takovém panickém záchvatu, ze kterého měla hrůzu.

Odevzdal jsem se svému silnému strachu. Zároveň jsem však nějakým způsobem dokázal zůstat přítomný, když vtom se mi před očima na okamžik objevil obraz tygra. Rychle se k nám blížil. Uchvácen silným prožitkem jsem nahlas vykřikl: „Útočí na vás velký tygr. Podívejte se, jak se na vás řítí. Utíkejte ke stromu a vylezte nahoru! Utečte!“ K mému překvapení se její nohy začaly třást způsobem, který připomínal běh. Výšel z ní hrůzostrašný výkřik, který přivolal kolemjdoucího strážníka (inému kolegovi se naštěstí podařilo situaci nějak vysvětlit). Nancy se začala chvět, třást a vzlykat v křečovitých vlnách, které procházely celým jejím tělem.

Takto se Nancy třásla téměř hodinu. Vybavila se jí děsivá vzpomínka z dětství. Když jí byly tři roky, připoutali ji ke stolu, aby ji mohli odstranit krční mandle. Anestetikem byl éter. Nemohla se hýbat a měla pocit, že se dusí (což jsou běžné reakce na éter). Navíc měla hrůzostrašné halucinace. Tento zážitek z mládí ji hluboce poznamenal. Stejně jako traumatizované děti z městečka Chowchilla se i Nancy ocitla v ohrožení, které pro ni bylo zahlcující. V důsledku toho fyziologicky ustrnula v reakci znehybněním. Jinými slovy, její tělo rezignovalo do stavu, v němž neexistuje možnost útěku. Tato rezignovanost jako by ji postupně připravila o její sebejistotu, spontánní osobnost a pravé živoucí „já“, a to ve všech oblastech života. Komplexní a skryté následky se výrazněji projevíly dvacet let po traumatizující události. Nancy byla v přeplněné místnosti a psala test Graduate Records Examination*, když vtom dostala silný panický záchvat. Později se u ní rozvinula

* Graduate Record Examination je americká zkouška, která je obvykle vyžadována při přijímacím řízení do většiny postgraduálních programů – programy Master a PhD. – na univerzitách v USA.

agorafobie (strach z toho, že by měla sama vyjít z domu). Šlo o tak silné a iracionální prožitky, že sama usoudila, že musí vyhledat pomoc.

Po průlomu, který nastal během našeho prvního setkání, odcházela Nancy z mé ordinace s pocitem „jako by se opět setkala sama se sebou“. I když naše práce pokračovala několika dalšími sezeními, při nichž se Nancy jemně chvěla, byl panický záchvat onoho dne tím posledním. Přestala užívat léky proti záchvatům a pokračovala ve studiu na vysoké škole. Dokončila doktorát, aniž by u ní došlo k jakémukoli opětovnému zhoršení stavu.

V době, kdy jsem poznal Nancy, jsem se věnoval studiu chování divokých zvířat v roli predátora a kořisti. Zaujala mě podobnost mezi paralyzou Nancy při panickém záchvatu a reakcí antilop, kterou jsem popsal v předešlé kapitole. Znehybněním reaguje většina zvířat, která jsou v přírodě v roli kořisti, když na ně útočí větší predátor, jemuž nemohou uniknout. Jsem si téměř jist, že tento můj zájem silně přispěl k oné šťastné představě tygra. Několik následujících let jsem se pak snažil pochopit význam panického záchvatu Nancy a její reakce na obraz tygra. Byla to cesta, na které jsem nejednou špatně odbočil a nejednou se vydal oklikou.

Dnes vím, že to, co urychlilo proces léčení, nebyla dramatická emoční katarze a znovuprožití lékařského zákroku z dětství, ale vybití energie, ke kterému došlo, když Nancy plynule přešla od své pasivní, zmrzlé reakce znehybněním k aktivnímu a úspěšnému útoku. Obraz tygra v Nancy probudil instinktivní a živě reagující já. Díky případu Nancy jsem získal i další hluboký vhled. Zjistil jsem, že zdroje, které umožňují člověku úspěšně obstat tvář v tvář hrozbě, mohou být využity k léčení. A to nejen v čase samotného traumatizujícího zážitku, ale i mnoho let po něm.

Pochopil jsem, že k vyléčení traumatu není potřeba vytahovat staré vzpomínky a znovuprožívat emoční bolest, která se k nim pojí. Velká emoční bolest může vést naopak k retraumatizaci. Chceme-li se osvobodit od symptomů a strachů, potřebujeme probudit své fyziologické zdroje

a vědomě je použít. Zůstaneme-li hluchí ke schopnosti měnit průběh svých instinktivních reakcí spíše pro-aktivním než re-aktivním způsobem, budou naše stavy bolesti a pocity bezmoci pokračovat.

Bob Barkley minimalizoval traumatický dopad svého děsivého zážitku tím, že zůstal aktivně zapojen do úkolu osvobodit sebe a ostatní děti z podzemního zajiť. Právě proto, že vynaložil nahromaděnou energii na záhranu sebe i ostatních, byl traumatizován méně než ostatní děti. Nejenže se stal hrdinou pro daný okamžik, ale také pomohl osvobodit svou nervovou soustavu od přetížení nevybitou energií a strachem na celé roky, jež měly následovat.

Dvacet let po svém těžkém zážitku se stala hrdinkou i Nancy. Umožnily jí to pohyby nohou, které se daly do běhu v reakci na imaginárního tygra. Reakce pohybem pomohla její nervové soustavě zbavit se nadměrné energie, která byla kdysi mobilizována, aby se Nancy mohla vypořádat s hrozbou prožíváním během lékařského zákroku. Mnoho let po původním traumatickém zážitku se jí podařilo probudit svou vnitřní bojovnici a aktivně uniknout tak, jak to učinil Bob Barkley. Bob a Nancy, každý po svém, dosáhli stejného výsledku. Osvobodili se od ochromujících následků, které sužují mnoho obětí traumatu, a díky tomu se mohli ve svém životě hnout z místa. Během toho, co se má práce vyvíjela, jsem zjistil, že léčebný proces je účinnější, když probíhá postupně – krok za krokem – a méně dramaticky. Největším ponaučením mi však bylo, že schopnost léčit se z traumatu je nám vrozená a máme ji všichni.

Naše životy často podrývá nedokončené chování, které vzniká, když nejsme schopni proplout traumatem a dokončit instinktivní reakci. Nevýřešené trauma nás může udržovat ve stavu přehnané opatrnosti a zdrženlivosti, může nás vést v bludných a čím dál sevřenějších kruzích nebezpečného „znovusehrávání“, obviňování sebe i druhých nebo neuvážlivého vyhledávání nebezpečí. Znovu a znovu se díky němu ocitáme

v roli oběti nebo vyhledáváme pomoc terapeutů. Trauma může zničit krásu našich vztahů a zdeformovat naše prožívání sexuality. Nutkavé, zvrácené, promiskuitní i příliš zdrženlivé sexuální chování – to jsou časté symptomy traumatu, a to nejen sexuálního. Následky traumatu mohou být všudypřítomné a všeprostupující nebo subtilní a těžko postřehitelné. Pokud se nám nepodaří trauma rozřešit a rozpustit, můžeme mít pocit, že jsme selhali nebo že nás zradili ti, které jsme požádali o pomoc. Za tento neúspěch nemusíme vinit ani sebe, ani nikoho jiného. Řešení problému spočívá v prohlubování našich znalostí, jak trauma léčit.

Dokud nepochopíme, že symptomy traumatu jsou stejně tak fyziologického jako psychického rázu, budou pokusy o jejich léčení pouze zlostným tápáním, které mívá svůj cíl. Jádro celé věci spočívá v uvědomění, že trauma způsobují zvířecí instinkty, kterým se nedaří správně fungovat. Zapráhneme-li vědomě tyto instinkty do procesu léčení, můžeme je využít k transformaci traumatických symptomů a k obnovení celistvého zdraví.

*Činy je třeba dokonat až do jejich úplného konce.
Východisko může být jakékoli, konec bude krásný.
Pouze nedokonané akce jsou podle a nízké.*

– Jean Genet, *Deník zloděje*

3 Rány, které se mohou zacelit

Je-li poraněn mladý strom, ránu obroste a roste dál. Strom roste a sílí a rána se vzhledem k jeho velikosti zmenšuje, až je relativně malá. Sukovitě boule a větve rostlé podivným způsobem vyprávějí o zraněních a překážkách, které jej v průběhu času potkaly, ale které překonal. Způsob, jímž strom roste kolem své minulosti, přispívá k jeho nádherné jedinečnosti, osobitosti a kráse. Určitě ntvrdím, že bychom měli pomoci traumatu uvážit něco osobnost, ale v některých fázích našeho života je to, že budeme traumatizováni, téměř předem dáno. Proto pro nás může být obraz stromu důležitým a cenným zrcadlem.

I když se lidé s traumatem potýkají už tisíce let, začalo se zvyšování zájmu odborníků i veřejnosti těšit až v posledním desetiletí. Díky pravdivým přiznáním mediálních hvězd, která se objevují v bulvárních týdenících, nám slovo „trauma“ zdomácnělo. V této souvislosti však bývá spojováno zejména s pohlavním zneužíváním. I přes rostoucí zájem odborníků a senzacechřivost médií, která jsou traumatem doslova přesyce- na, se o případech jeho vyléčení mluví jen velmi zřídka.

Statistiky uvádějí, že každá třetí žena a každý pátý muž byli v dětství pohlavně zneužití. I když se prostředky k odhalení pohlavního zneužití

neustále zdokonalují, stále toho víme málo o podmínkách, které je nutné zajistit pro léčení jeho následků. Léčba probíhá například tak, že se traumatizovaní lidé, kteří se považují za oběti zneužití, scházejí ve skupinách, kde své zážitky sdílejí. To může být vhodné jako první krok. Pokud však taková práce pokračuje příliš dlouho, může naopak stát v cestě zdárnému dokončení léčebného procesu. Pohlavní zneužití je pouze jedna z mnoha příčin traumatu. Ať už je jeho původ jakýkoli, je pravděpodobnost vyléčení následků traumatu vyšší, když vytvoříme rámec, který je pozitivní. Obraz dospělého stromu s jeho osobitostí a krásou nám poslouží lépe než popírání zážitků a identifikace s rolí oběti nebo člověka, který strašlivou událost pouze přežil.

Trauma má kořeny v naší instinktivní fyziologii. Chceme-li tedy nalézt klíč k jeho léčení, musíme pracovat jak s psychikou, tak i s tělem. Tyto kořeny musí najít každý z nás. Zároveň si musíme uvědomit, že máme možnost volby – možná tu největší v životě. Léčení traumatu je přirozený proces, ke kterému máme přístup prostřednictvím schopnosti uvědomit si vlastní tělo. Nevýžaduje léta psychoterapie ani opakované vytahování vzpomínek a jejich vymazávání z nevědomí. Uvidíme, že konečné hledání a vyvolávání takzvaných „traumatických vzpomínek“ může často stát v cestě vrozené moudrosti organismu, která nás chce léčit.

Pozorování velkého počtu traumatizovaných lidí mě dovedlo k závěru, že posttraumatické symptomy jsou ve své podstatě nedokončené fyziologické procesy, které zadržuje strach. Dokud tyto procesy nedokončíme, bude naše reakce na život ohrožující situace provázet řada symptomů. Posttraumatický stres je jedním z nich. Tyto symptomy nezmizí, dokud se nedokončí fyziologické procesy a nevybije se energie, která je v nich držena. Energii drženou ve znehybnění můžeme transformovat, jak jsme viděli v případě Boba a Nancy (viz druhá kapitola). Oběma se podařilo

energii určenou k zachráně života úspěšně biologicky mobilizovat a vybit, což jim umožnilo začít žít opět naplno.

Když ptáček narazí do okenní tabulky, protože ji neviděl, bude omráčený a může dokonce i zemřít. Pro dítě, které náraz uvidí, bude nejspíš dost těžké nechat zraněné zvíře jen tak ležet. Bude ho chtít zvednout – možná ze zvědavosti, ze zájmu nebo z touhy pomoci. Vřelost jeho dlaní může přispět k tomu, že ptáček přijde zase k sobě. Začne se chvět a bude jevit známky toho, že se snaží v daném prostředí opět zorientovat. Bude se pokoušet získat zpět rovnováhu a rozhlédnout se. Přitom může ještě trochu vrávorat. Když nebude zraněný a dostane příležitost projít nerušeně procesem chvění a opětovné orientace, může projít znehybněním a odletět, aniž by byl traumatizován. Bude-li chvění narušeno, mohou jej postihnout vážné následky. Kdyby se dítě pokusilo ptáčka pohladit, jakmile začne jevit známky života, mohlo by tím narušit proces opětovné orientace, čímž by ptáčka uvrhlo zpět do šoku. Pokud by byl proces vybití narušován opakovaně, trval by ptáčka uvrhlo zpět do šoku. Pokud by byl následkem takového zacházení mohl dokonce zemřít strachem – zahlcen vlastní bezmocí.

V důsledku energie zadržené zmrznutím, kterou nebylo možné vybit, umírají lidé jen zřídka. Tato energie však bývá zdrojem utrpení. Traumatizovaný veterán, obět znásilnění, zneužívané dítě, antilopa impala i ptáček – všichni čelili situaci, která pro ně byla zahlcující. Pokud nejsou schopni se zorientovat a rozhodnout mezi útokem a útekem, zmrznou nebo zkolabují. Ti, kteří energii zadržanou zmrznutím dokážou vybit, přijdou opět plně k sobě. My lidé však místo toho, abychom reakci zmrznutím prošli tak, jak to běžně dělají zvířata, klesáme stále hlouběji po spirále traumatu, což s sebou přináší celou řadu obtíží a ochromujících symptomů. Abychom traumatem prošli, potřebujeme klid, bezpečí a ochranu – podmínky podobné těm, které ptáčkovi poskytl jemně a vřelě dlaně

dítě. Podporu potřebujeme hledat jak u přátel a příbuzných, tak i v přírodě. S touto podporou a tímto napojením můžeme začít s úctou důvěřovat přirozenému procesu, který nás dovede k dokončení reakcí, k celistvosti a nakonec i k vnitřnímu míru.

Oliver Sacks, autor knih *Čas probuzení, Muž, který si pletl manželku s kloboukem a Migréna*, popisuje ve třetí z těchto knih závažné závraty migrény u několika pacientů. Migréna je stresová reakce nervové soustavy, která se velmi podobá posttraumatickým reakcím (zejména zmrznutí) a často s nimi souvisí. Sacks pozoruhodným způsobem hovoří o matematikovi, který trpí migrénou v týdenních cyklech. Ve středu začíná být nervózní a podrážděný. Do čtvrtka nebo pátku napětí zesílí do té míry, že není schopen pracovat. V sobotu bývá velmi roztřísněn a v neděli u něj zachvat migrény propuká naplno. Kolem poledne však migréna zcela ustoupí. Když migréna poleví, přichází okamžitě pocit znovuzrození plný naděje a kreativity. V pondělí a v úterý se muž cítí znovu svěží, jako by omládl a vrátil se mu síly. V klidné a tvůrčí náladě pak efektivně pracuje do středy, kdy opět přichází podrážděnost a celý cyklus se opakuje.

Ke zmírnění symptomů migrény předepsal Sacks klientovi léky. Zjistil však, že jimi blokuje i matematikovu kreativitu. Bědoval: „Když už jsem svého klienta ‚vyléčil‘ z migrény, ‚vyléčil‘ jsem ho i z matematiky... S patologií zmizela i kreativita.“ Sacks v knize dále vysvětluje, že během fáze, kterou nazývá „fyzilogická katarze“ a která po migréně následuje, může u pacientů dojít k jemnému zpocení a uvolnění moči. V době, kdy bral muž léky, k těmto reakcím nedocházelo. Drobné kapky teplého potu často doprovázejí i rozřešení a vyléčení traumatu. Když procházíme úzkostným chladem a směřujeme ke vzrůstajícímu vzrušení a vlnám vlhkého tepla a chvění, rozpouští tělo za pomoci vrozených sebeléčivých schopností ledovec hlubokého traumatického zmrznutí. Když si dovolíme prožít a vnímat

tělesné procesy, jako například třes, které pocházejí z traumatických reakcí, mohou se úzkost a zoufalství stát nevyčerpatelnou studnicí kreativity.

Symptomy tedy v sobě obsahují právě ty energie, schopnosti a zdroje, které potřebujeme k jejich konstruktivní transformaci. Kreativní léčivý proces však může být blokován mnoha způsoby – užíváním léků k potlačení symptomů, přílišným tlakem na to, aby se člověk přizpůsobil nebo ovládal, či popíráním a ignorováním pocitů a tělesných vjemů.

Trauma není nemoc, ale ne-moc

Daniel Golman, přední autor populární научné literatury, představil ve svém článku „Rány, které se nemohou zacelit“, jenž vyšel v roce 1992 v časopise New York Times, převládající lékařský názor, že trauma je nevratnou poruchou. Vyjádřil obecnou naději, že bude objevena kouzelná pilulka (jako Prozac), která vyléčí toto „onemocnění mozku“. Golman cituje Dr. Dennise Charneye, psychiatra z Yalu:

„Nezáleží na tom, jestli šlo o nepřetržitý strach v boji, polapení hurikánem ... nebo o automobilovou nehodu ... každý stres, vůči kterému jsme bezbranní, může mít tentýž biologický dopad... Oběti zdrcujícího traumatu se už nemusí navrátit do původního biologického stavu.“ (kurzívou zvýraznil P. Levine)

Trauma spouští biologické reakce, které potřebují zůstat pružné a adaptivní, a ne se zaseknout a stát se maladaptivními. Maladaptivní reakce nejsou nutně nemocí, ale ne-mocí – nepohodlím, které se projevuje

maladaptivní – tj. vedou ke snížené schopnosti přizpůsobit se, případně k nepřímému přizpůsobení se zvířete nebo člověka jeho prostředí či situaci

4 Vstoupit na novou, neznámou půdu

Trauma není rozsudek na doživotí

Mezi děsivé a často bizarní symptomy, jimiž trpí traumatizovaní lidé, patří např. záblesky minulosti, úzkost, panické záchvaty, nespavost, deprese, psychosomatické obtíže, nedostatek otevřenosti, záchvaty nevyprovokovaného prudkého vzteku a opakující se destruktivní chování. Úplně zdraví lidé se mohou ocitnout „na pokraji šílenství“ díky sérii událostí, k nimž došlo v relativně krátkém časovém období. Většina lidí si však trauma spojuje pouze s válečnými veterány nebo s jedinci, kteří byli závažně zneužíváni v dětství.

Trauma se stalo takovou samozřejmostí, že si jeho přítomnost většina lidí ani neuvědomuje. Ovlivňuje každého. Nějakou traumatizující událost jsme během života zažili všichni, a to, že se u nás posttraumatický stres viditelně neprojevuje, ještě nic neznamená. Ne všichni traumatizovaní lidé trpí traumatickými symptomy, protože symptomy mohou zůstat skryty i dlouhé roky po traumatizující události.

Příčiny i symptomy traumatu mohou nabývat neuvěřitelného množství rozličných forem. Dnes už víme, že trauma není nic neobvyklého

a že jej může způsobit i zdánlivě neškodná událost. Dobrou zprávou však je, že s ním nemusíme žít – alespoň ne navždy. Lze jej léčit a ještě lépe se mu dá předcházet. Pokud se necháme vést přirozenými biologickými instinkty, mohou se rozpustit i ty nejbizarnější symptomy. Abychom to zvládli, musíme se naučit sami sobě rozumět a sebe samé prožívat zcela novým způsobem. Pro většinu z nás to bude jako vstup na novou, neznámou půdu.

Vstoupit na novou, neznámou půdu

Zavedu vás do tajemných zákoutí prastarého světa, do míst, která kdysi obývali pouze plazi. Tento primitivní svět v nás stále žije, a to daleko větší měrou, než by se na první pohled zdálo. Je stále domovem některých našich nejceněnějších osobních zdrojů. Většina z nás se naučila tyto vrozené zdroje ignorovat a stala se závislou na „výhodách“, které přináší moderní technika. Pro tento způsob života jsme se rozhodli, aniž bychom si uvědomili, že se tím vzdáváme důležitých částí sebe sama. A možná, že si ani neuvědomujeme, že jsme takové rozhodnutí vůbec učinili.

V dobách, kdy lidé obývali hory a údolí, sbírali plody a kořinky, lovili divoká zvířata a žili v jeskyních, byla naše existence úzce spjata se světem přírody. Každý den, každou minutu a každou sekundu jsme byli připraveni bránit sebe, své rodiny a své spojence před predátory a dalšími hrozbami – často jsme přitom riskovali vlastní život. Ironií osudu je, že život ohrožující situace, kterým pravěcí lidé čelili pravidelně a bez větších problémů, zformovaly naši moderní nervovou soustavu tak, aby reagovala intenzivně a naplno, kdykoli cítíme, že je náš život ohrožen. I dnes, když tato naše přirozená schopnost přijde ke slovu, máme pocit, jako bychom narostli, cítíme se nabíti, plní života, síly a energie a připraveni střetnout se s jakoukoli výzvou. Stav ohrožení probouzí naše nejhlubší zdroje

a umožňuje nám tou nejvyšší měrou uplatnit náš plný lidský potenciál. To ve svém důsledku posiluje naše emoční a fyzické zdraví a celistvost.

V moderním životě se najde jen málo příležitostí, při nichž by se mohla tato naše silně vyvinutá schopnost jasně projevit. Naše přežití dnes závisí stále větší měrou na schopnosti myslet než na schopnosti fyzicky reagovat. Následkem toho se většina z nás oddělila od svého přirozeného a instinktivního já – zejména od té části sebe sama, kterou můžeme s hrdostí, ale nikoli pohrdáním nazývat zvířetem. Lidským zvířetem je ve své podstatě každý z nás, bez ohledu na to, jak kdo o sobě smýšlí. Ty nejpodstatnější výzvy, kterým dnes čelíme, přišly do našeho života relativně rychle, přeměna naší nervové soustavy však tak rychlá nebyla. Není náhoda, že v případě traumatu si vedou o poznání lépe lidé, kteří žijí v těsném kontaktu se svým přirozeným já. Nemáme-li snadný přístup ke zdrojům, které nám poskytuje primitivní instinktivní já, dochází k odcizení těla a duše. Většina z nás dnes sebe sama jako zvíře nevidí ani neprožívá. Pokud ale své instinkty a přirozené reakce v životě neuplatníme, plného lidství stejně nedosáhneme. Existence v prázdnotě, v níž nejsme ani zvěřaty, ani plnými lidskými bytostmi, může vést k řadě problémů a ztráta odolnosti vůči traumatu je jedním z nich.

K tomu, abychom zůstali zdraví, potřebujeme, aby naše nervová soustava a naše duše měly možnost čelit výzvám a úspěšně je zvládat. Pokud není tato potřeba dlouhodobě naplněna, ztrácíme vitalitu a schopnost plně se zapojit do života. Ještě vážnějšími následky trpí ti, které zlomila válka, zneužívání, různé nehody nebo jiné traumatické události.

Trauma!

O závažnosti problémů, které trauma způsobuje, dnes už pochybuje málokdo. Je však stále obtížné určit, kolik lidí vlastně traumatem trpí.

V rámci nedávné studie více než tisíce mužů a žen se zjistilo, že čtyřicet procent z nich prožilo v posledních třech letech traumatickou událost. Nejčastěji šlo o znásilnění nebo fyzické napadení, účast na vážné nehodě nebo očitě svědectví toho, že byl někdo zabit nebo zraněn. Domníváme se, že až třicet procent bezdomovců v naší zemi tvoří váleční veteráni z Vietnamu, kteří trpí posttraumatickým stresem. Počet obyvatel USA, kteří byli v dětství pohlavně zneužití nebo tělesně týráni, se odhaduje na sedmdesát pět až sto milionů. Podle umírněného odhadu Americké lékařské asociace trpí více než třicet procent vdaných žen, stejně jako třicet procent těhotných žen tím, že je partner bije. K těmto případům násilí, kdy ženu bije její partner nebo milenc, dochází každých devět sekund (bití těhotných žen je traumatizující i pro plod).

Válka a násilí zasáhly život téměř každého muže, ženy a dítěte na této planetě. Přírodní katastrofy – hurikán Hugo, Andrew a Iniki, záplavy na Středozápadě a v Kalifornii, požár v Oaklandu, zemětřesení v Loma Prieta, Los Angeles, město Mexiko, Káhiře, Kobe a mnoho dalších pohrom – zpusťovaly nebo doslova smetly v posledních několika letech celá lidská společenství. Všichni ti, kdo byli těmito událostmi postiženi, jsou traumatem ohroženi anebo jím už trpí.

Mnoho dalších lidí trpí traumatickými symptomy, které nejsou rozpoznány. Deset až patnáct procent dospělých například trpí panickými záchvaty, nevysvětlitelnou úzkostí nebo fobiemi. Až sedmdesát pět procent lidí chodí k lékařům s obtížemi, které spadají do kategorie psychosomatických problémů, protože pro ně nebylo nalezeno žádné vysvětlení, které by vycházelo jen z vlastností a fungování našeho těla. Má práce mě dovedla k názoru, že mnozí z těchto lidí mají za sebou traumatickou minulost, což jejich symptomy přinejmenším posiluje. Trauma často předchází i depresím

* American Medical Association - AMA

a úzkosti, stejně jako duševním chorobám. Studie, kterou provedl uznávaný odborník v oblasti traumatu, Bessel van der Kolk⁴, ukázala, že klienti ve velkých střediscích pro duševně choré často vykazují symptomy, které jsou známou traumatu. V minulosti se mnoho z těchto symptomů přehlíželo, protože si nikdo neuvědomoval jejich skutečný význam.

Fakt, že pohlavní, tělesné a emoční zneužití, stejně jako konfrontace s násilím nebo ohrožením může náš život od základů změnit, si dnes uvědomuje většina lidí. Títo lidé však už nevědí, že k traumatu může vést i mnoho zdánlivě neškodných situací. Následky traumatu mohou zůstat skryté a šířit se v rámci celé společnosti. V průběhu své kariéry jsem se setkal s pozoruhodnou škálou symptomů – psychosomatické problémy, poruchy chování, nedostatek vitality atd. – které byly spojeny nejen s traumatickými událostmi, zmíněnými výše, ale i s událostmi naprosto běžného rázu.

Běžné události mohou vést k dlouhodobým traumatickým následkům, které jsou stejně ochromující jako ty, jimiž trpí váleční veteráni nebo lidé, kteří byli zneužíváni v dětství. Bezprostředně po traumatizující situaci nemusí být její následky vždy zjevné. Symptomy mohou zůstat latentní a vyvíjet se po celá léta nebo dokonce desetiletí. Později, v období stresu nebo vlivem další události, se mohou bez varování projevit, aniž by prozradily původní příčinu. Zdánlivě bezvýznamná událost tak může vést k náhlému zhroucení, jaké bychom očekávali po nějaké silně traumatizující události.

Nevědomost nás neochrání

V případě traumatu nám může ublížit i to, že o něm nemáme dostatek informací. Pokud jsme traumatizováni a nevíme o tom, nevědomost nás

⁴ Psychological Trauma – American Psychiatric Press, 1987

před problémy, které z traumatu plynou, neochrání. Vezmeme-li v úvahu obrovskou změť zavádějících informací a mýtů, které o traumatu a jeho léčení kolují, je jeho popírání naprosto pochopitelné.

Zvládnání traumatických symptomů je dost náročné samo o sobě, tedy i bez přidavku úzkosti z toho, že nevíme, kde se vzaly a jestli někdy ustoupí. Příčin této úzkosti může být mnoho. Jednou z nich je hluboká bolest, která se dostaví, když vás partner, přítel a příbuzní začnou svorně přesvědčovat, že už je načase, abyste se v životě hnuli z místa. Chtějí po vás, abyste jednali normálně, protože si myslí, že nadešel čas, kdy byste už měli se svými symptomy umět žít. Přicházejí tak pocity bezradě, marnosti a zoufalství, které jsou doprovázeny nesprávnými radami, že jediným způsobem, jak symptomy zmírnit, je doživotní užívání léků a pravidelné docházení na terapie. Pouhé pomýšlení na to, že byste o svých symptomech měli s někým mluvit, pak může vést k pocitům odcizení a ke strachu, protože jsou přece tak bizarní a vy jste si naprosto jisti, že neexistuje nikdo, kdo by mohl prožívat totéž. Taky začínáte trpět představou, že když už to někomu řeknete, stejně vám neuvěří, a že se z vás asi stává blázen. K tomu se přidává stres spojený s rostoucími účty za lékařskou péči, když absolvujete třetí a čtvrté kolo vyšetření, procedur a návštěv specialistů, a na závěr v dobré víře, že se příčina vaší bolesti s jistotou odhalí, podstoupíte i chirurgický zákrok. A protože se stále nedaří najít nic, co by bylo příčinou vašeho stavu, žijete s vědomím, že si o vás lékaři myslí, že jste hypochondr.

Velmi ničivě působí i chybné závěry, ke kterým můžeme dojít, když se snažíme traumatické symptomy interpretovat. Jestliže lidé nesprávně přičtou své symptomy a dojdou k nepravdivému závěru, že byli v dětství pohlavně, tělesně nebo dokonce rituálně zneužití, může to mít velice zlobné následky. Nechci tvrdit, že ke zneužívání dětí nedochází. Každý den se obětí nelidského zneužívání stává ohromné množství dětí ze

všech vrstev společnosti. Mnoho z nich tento prožitek vytěsnil z paměti až do té doby, než dosáhnou dospělosti. Jak ale vysvětlím v následujících kapitolách, k dynamice traumatu patří děsivé a bizarní „vzpomínky“ na události z minulosti, které vypadají nadmíru skutečně, ale nikdy k nim nedošlo.

Množství zavádějících informací o traumatu, jeho léčení a vyhlídkách na uzdravení je obrovské. Traumatu nerozumí ani mnoho odborníků, kteří se jím přímo zabývají. Nevýhnutelným důsledkem zavádějících informací je pak úzkost a další utrpení.

Životní realita traumatizovaného člověka

Každý z nás má nějaké zážitky, které jsou nesdělitelné. Jen pokřme rameny a řekneme: „To bys tam musel být.“ Přesně takové je trauma. Muka, která prožívá traumatizovaný člověk, se nedají slovy dost přesně vyjádřit. Jejich intenzita je nepopsatelná. Mnoho traumatizovaných lidí si připadá jako v soukromém pekle, které ti druzí prostě nemohou nikdy pochopit. I když to není tak úplně pravda, v základních rysech tento dojem povahu věci vystihuje. Podívejme se na zhuštěný popis toho, s čím se potýkají těžce traumatizovaní lidé: *Nevím o jediné věci, které bych se nebála. Bojím se stát ráno z postele. Bojím se vyjít z domu. Strašně se bojím smrti... ne toho, že někdy umřu, ale že umřu v příští minutě. Bojím se vzteku... svého vlastního i vzteku všech ostatních, a to i když se zrovna nikdo neuzteká. Bojím se odmltnutí alhebo opuštění. Bojím se úspěchu i selhání. Každý den mě chytá bolest v hrudníku, brní mě ruce a nohy a přetávám je cítit. Téměř každý den mám křeče, od těch jako při menstruaci až po silnou bolest. Většinu času opravdu jen trpím. Cítím, že už nemůžu dál. Boli mě hlava. Cítím se pořád nervózní. Špatně se mi dýchá, srdce mi buší jako o závod, připadám si dezorientovaná a zmatená. Je mi stále zima a mám sucho*

v ústech. Mám potíže při polykání. Nemám žádnou energii ani motivaci a když něco dokončím, nemám pocit uspokojení. Denně se cítím zablácená, zmatená, ztracená, bezmocná a prožívám beznaděj. Mám depresi a nekontrolovatelné výbuchy vzteku.

Je čas hnout se z místa

Když to bolí, skryj to.

– Michael Martin Murphy, *Cowboy Logic*

Symptomy a emoce, které se pojí k traumatu, mohou být velmi dramatické, proto se většina z nás (a těch, kteří jsou v naší blízkosti) stáhne a pokusí tyto silné reakce potlačit. Takové popírání – z naší strany i ze strany našich blízkých – může ovšem stát v cestě léčení. Naše kultura trpí nedostatkem tolerance k emoční zranitelnosti traumatizovaných lidí, chybí nám shovívavost a trpělivost. Pro zpracovávání událostí, k nimž se pojí silné emoce, je vyhrazeno jen málo času. Často se očitáme pod tlakem, abychom se přizpůsobili daným okolnostem, i když pro nás za hloučící traumatická událost ještě doznívá.

Popírání je v naší kultuře tak běžné, že se z něj stalo klišé. Jen si vzpomeňte, jak často jste už slyšeli tato slova: „Vzpamatuj se, už je po všem. Měl bys na to zapomenout. Ber to s úsměvem. Je čas hnout se z místa.“

Kdo je traumatizován?

Naše schopnost adekvátně reagovat v situaci, kdy čelíme hrozbě nebo nebezpečí, je určována řadou různých faktorů:

Událost sama. Jak moc je ohrožující? Jak dlouho trvá? Jak často k ní dochází? Ohrožující události, které jsou intenzivní a trvají dlouho

bez přerušení, představují ty největší výzvy. Stejně náročné mohou být i situace vážného ohrožení, k nimž dochází opakovaně (ale které nám čas od času umožní si vydechnout). Mezi nejběžnější traumatizující události, které přesahují lidské zdroje k přežití, patří válka a zneužívání v dětství.

Životní situace v době traumatizující události. Podpora rodiny a přátel (nebo její nedostatek) na nás může mít zásadní vliv. Významnou roli hraje i daň, kterou si vybírá slabé zdraví, dlouhodobý stres, vyčerpání nebo nedostatečná výživa.

Fyzické rysy jedince. Někteří lidé jsou vůči stresujícím událostem konstitučně (geneticky) odolnější než jiní. V některých situacích může hrát důležitou roli i síla, rychlost a celková fyzická zdatnost. Ještě důležitější jsou věk a úroveň fyzické zralosti a odolnosti. Je něco úplně jiného nechat chvilu o samotě v chladné místnosti nemluvně a dospělého člověka. Pro nemluvně bude tato událost naprosto zdrcující, pro batole děšivá, u desetiletého dítěte vyvolá úzkost a u dospívajícího nebo dospělého člověka pouze mírné nepohodlí.

Schopnosti, které člověk získal během života. Nemluvnata a děti nebo kdokoli, kdo nemá ke zvládnutí ohrožující situace potřebné zkušenosti a dovednosti, ti všichni jsou k traumatu náchylnější. Mám-li využít výše uvedený příklad: nejenže dospívající nebo dospělý člověk bude zimu a samotu snášet lépe, ale může si také sřezovat, hledat termostat, pokusit se z místnosti odejít, obléknout si svetr nebo si alespoň třít ruce. Malé dítě nebo nemluvně má tyto možnosti v různé míře omezené. Z tohoto důvodu nás traumatické reakce vedou často zpět do raného dětství. Je důležité mít stále na paměti, že traumatické reakce se spouštějí bez ohledu na to, jak se událost, která je probudila, jeví ostatním.

Pocit připravenosti čelit nebezpečí. Někteří lidé cítí, že se v nebezpečí dokážou ubránit, zatímco jiní ne. Tento pocit sebedůvěry hraje

důležitou roli, přitom však není zcela závislý na zdrojích*, které máme pro řešení ohrožujících situací k dispozici. Tyto zdroje mohou být vnitřní nebo vnější.

Za vnější zdroje považujeme vše, co nám k zajištění možného bezpečí poskytuje prostředí (například vysoký strom, skála, úzká trhlina, dobrá skrýš, zbraň, přítel ochotný pomoci). Pokud máme dostatek zkušeností a jsme natolik zralí, abychom dokázali vnější zdroje využít, přispívají k vnitřnímu pocitu připravenosti nebo schopnosti čelit dané ohrožující situaci. Pro dítě může být vnějším zdrojem dospělý člověk, který k němu přistupuje spíše s respektem než se záměrem mu ublížit, či bezpečné místo, kde k ublížení nemůže dojít. Zdroje (obzvlášť u dětí) mohou mít mnoho různých podob – zvíře, strom, plyšová hračka nebo dokonce anděl.

Vnitřní zdroje. Náš prožívaný pocit sebe sama je ovlivňován i komplexním souborem zdrojů, které sídlí uvnitř nás. Mezi tyto zdroje patří osobní postoje a zkušenosti. Ještě důležitější jsou však instinktivní reakce známé jako vrozené vzorce chování, které jsou zakódovány hluboko v organismu. Všechna zvířata včetně lidí používají tyto instinktivní způsoby řešení různých situací, aby zvýšili svou šanci na přežití. Tyto vzorce se dají přirovnat k přednastaveným programům, které řídí všechny základní biologické funkce (tj. příjem potravy, odpočinek, rozmnožování a obranu). Nervová soustava zdravého člověka využívá tyto vrozené obranné vzorce, kdykoli vnímá nebezpečí. Když si například nevšimnete, že na vás letí míč, vaše ruka se náhle zvedne, aby vás ochránila. Nebo když jdete a nevšimnete si nízkou rostoucí větvě, shýbnete se zlomek sekundy předtím, než byste do ní narazili.

* Slovo „zdroj“ nebo „zdroje“ – anglicky „resource“ nebo „resources“ – užívá P. Levine jako ustálený pojem k označení čehokoli, co nám poskytuje podporu nebo pocit bezpečí, může jít i o samotný pocit bezpečí – viz další text. Zdroje a práce s nimi jsou klíčovými aspekty celého Levinova přístupu k léčení traumatu.

Komplexnější povaha těchto vzorců se ukazuje na příběhu, který mi vyprávěla jedna žena. Je už tma a ona jde pěšky domů, když vtom na druhé straně ulice zahlédne dva muže, kteří jdou proti ní. Má pocit, že na jejich chování není něco v pořádku – okamžitě zpozorní. Muži se blíží a jednou se rozdělí. Jeden začne šikmo přecházet ulici a jde proti ní. Druhý ji obchází obloukem, aby se dostal za ni. Její podezření se potvrzuje – je v nebezpečí. Připadá si najednou ještě pozornější, zrychluje se jí tep a její mysl už už divoce hledá optimální reakci na situaci, ve které se ocitla. Má začít křičet? Má utíkat? Kam by měla utíkat? Co by měla křičet? Šílenou rychlostí jí hlavou probíhá nekonečný počet možností, jak se zachovat. Má příliš mnoho možností a příliš málo času na rozmyšlenou. Vtom se vedení ujímá instinkt. Aniž by se vědomě rozhodla, co udělá, najednou se přistihne, jak rychlými různými kroky směřuje přímo proti muži, který šikmo přechází ulici. Těm, očividně vylekaný její smělostí, se obrací a vydává jiným směrem. Jakmile muž před ní ztrácí svoji strategickou pozici, mizí muž za ní ve stínech noci. Jsou zmatení. A ona? Je v bezpečí.

Tato žena nebyla traumatizována, protože dokázala důvěřovat proudu svých instinktivních impulsů. Přestože byla zpočátku zmatená a nevěděla, jak se zachovat, následovala jeden ze svých vrozených obranných vzorců a úspěšně se tak vyhnula napadení.

O stejném chování píše i Elizabeth Thomasová v nádherné knize *Soukromý život psů - Cesta do hlubin psi duše*, když vypráví o Mishovi, dvoutetém sibiřském huskym. Na jedné ze svých večerních výprav potkal Misha velkého rozzuřeného bernardýna a rázem se ocitl v pasti mezi ním a dálnicí: „...chvilí to s Mishou vůbec nevypadalo dobře, pak ale problém vyřešil bravurně. Zdvihl hlavu, uvolněně vztyčil ocas, jako by to byla korouhev jeho sebedůvěry, a vyrazil přímo na bernardýna.“ Jak pro ženu v temné ulici, tak i pro Mishu vzešlo úspěšné řešení problému z instinktivních vzorců chování.

Dřívější úspěchy nebo nezdary. Předchozí úspěchy nebo nezdary v obdobných situacích velmi výrazně ovlivňují to, jestli jsme schopni vrozené instinktivní vzorce chování použít, nebo ne.

Příčiny traumatu

Rozmanitost traumatických událostí a reakcí, se kterými jsem se během své kariéry setkal, mě udivuje. Některé jsou velmi závažné, i když v našich vzpomínkách působí zdánlivě neškodně. Takové jsou například chirurgické zákroky u dětí. Jeden klient popsal následující zážitek, který velkou měrou utvářel jeho život. Událost prožil, když mu byly čtyři roky.

Byli tam obři v maskách a já s nimi bojoval, když mě přivazovali k vysokému bílému stolu. Pak se objevila postava s černou maskou v ruce. Jak přicházela, její silueta se rýsovala ve studeném ostrém světle, které mě oslňovalo. Masku odporně páchla, a tak jsem se začal dusit. Drželi mi ji silou na obličej, protože jsem se stále nevzdával. Zoufale jsem se snažil křičet a uhnout hlavou. To už jsem se ale točil v závratné spirále, v černém tunelu plném strašlivých halucinací. Probudil jsem se v nějaké šedozelelé místnosti, úplně zničený. Až na opravdu velkou bolest v krku to vypadalo, že jsem naprosto v pořádku. Ale nebyl jsem.

Cítil jsem se naprosto a úplně opuštěný a zrazený. A všechno, co mi řekli, bylo, že si budu moci dát svou oblíbenou zmrzlinu a že za mnou přijdou rodiče. Po operaci jsem přestal mít pocit, že svět je bezpečné a pochopitelné místo, ve kterém jsem schopen adekvátně reagovat na to, s čím se setkávám. Stravovala mě bezmoc, stud a pocit, že jsem zlobil (racionální mozek usoudil, že chlapec musel zlobit, když si za sloužil takovýhle trest). Celá léta po tomto zničujícím zážitku jsem se

bál té chvíle, kdy půjdu spát, a někdy jsem se budil uprosřed noci. Lapal jsem po dechu a příliš vystrašený a sevřený studem na to, abych zavolal o pomoc, jsem ležel sám a děsil se, že se udusím.

Když mi bylo šest nebo sedm, mé symptomy, díky stresu doma a tlaku ve škole, zesílily. A tak mě poslali k dětskému psychiatrovi. Doktorka se nejvíce zajímala o mého chundelatého a umazaného bílého plyšového psa, kterého jsem u sebe musel mít, abych usnul. Příčina mé úzkosti a přílišné stydlivosti zůstala neodhalena. Práce doktorky spočívala v tom, že se mě snažila ještě víc vystrašit. Výprávěla mi o problémech, které by mi mohla potřebovat plyšového kamaráda způsobit, až budu dospělý. Musím říct, že v tomto ohledu byla terapie „úspěšná“ (svého psa jsem zahodil). Mé symptomy mi ale zůstaly a přerostly do chronických záchvatů úzkosti, častých bolestí břicha a dalších „psychosomatických“ obtíží, které mě provázely od začátku střední školy až na vysokou.

Mnoho událostí může vést k traumatickým reakcím, které se projeví až s odstupem času v závislosti na tom, jak je člověk prožíval v danou chvíli. Následuje několik příkladů toho, co traumatickým reakcím běžně předchází:

- prenatální trauma (nitroděložní)
- porodní trauma
- ztráta rodiče nebo blízkého člena rodiny
- onemocnění, vysoké horečky, neúmyslné otravy
- tělesná zranění včetně pádů a nehod
- pohlavní, tělesné a citové zneužívání včetně bití a vážných případů opuštění
- svědectví násilí

- přírodní katastrofy, například zemětřesení, požáry a záplavy
- určité lékařské a stomatologické zákroky
- chirurgické zákroky, konkrétně tonsilektomie s narkózou za použití éteru, ušní operace a operace tupozrakosti
- anestezie
- dlouhotrvající znehybnění: sádky a dlahy, jimiž jsou z různých důvodů (špičky nohou vročené dovnitř, skolióza) fixovány nohy a trup malých dětí

Pro mnoho lidí je skutečnost, že hospitalizace a lékařské zákroky mají často traumatické následky, překvapující. Traumatický dopad dlouhotrvajícího znehybnění, hospitalizace a zejména chirurgických zákroků je často dlouhodobý a závažný. I když člověk uzná, že je operace nutná, a přesto, že ve chvíli, kdy se chirurg prořezává masem, svaly a kostmi, není člověk při vědomí, zaznamenává to jeho tělo jako život ohrožující událost. Skutečnost, že tělo utrpělo ránu, která ho svou závažností ohrožuje na životě, vnímá tělo na „buněčné úrovni“. Rozum v operaci věřit může, tělo v ni však na nehlubší úrovni nevěří. Proto jsme traumatizováni. V důsledku toho se instinktivní nervová soustava ocitá pod značným tlakem. Tento biologický fakt je hlavním důvodem, proč chirurgické zákroky tak často vedou k posttraumatickým reakcím.

V „běžném“ příběhu nazvaném „Vše je v ne-pořádku“, který vyšel v roce 1993 v červencovém čísle časopisu Reader's Digest, hovoří otec o „podružné“ operaci kolene, kterou podstoupil jeho syn Robbie:

Doktor říkal, že je vše v pořádku. Koleno je na tom dobře. Jenže pro chlapce, který se budí z nočních můr způsobených anestezií a hází sebou na nemocničním lůžku, není v pořádku vůbec nic. Hodný chlapec, který nikdy nikomu neublížil, teď očima divokého zvířete upřeně

hladí ze svého mlhavého narkotického snu, buší do zdravotní sestry, děsí nás výkřiky „Jsem naživu?“ a nutí mě, abych ho pevně držel za ruce... upřeně se mi při tom dívá do očí, aniž by věděl, kdo jsem.

Chlapce propustí z nemocnice, ale jeho strach pokračuje. Opakovaně se budí... „jen aby zkusil zvracet, a já (otec) se můžu zbláznit, abych mu pomohl. Tak udělám to, co by ve Spojených státech udělal každý maloměsták – koupím svému dítěti hračku, abych si ulevil.“

Milióny rodičů jsou ponechány s pocity bezmoci, neschopny porozumět dramatickým (nebo sorva patrným) změnám v chování svého dítěte, k nimž dochází v důsledku celé řady traumatických událostí. Ve čtvrté části knihy vysvětlím, jak můžeme vzniku takovýchto reakcí předcházet, a to jak u dospělých, tak i u dětí.

Všechn život je ve skutečnosti vzájemně propojený. Všichni lidé jsou chyceni v síti vzájemnosti, ze které nelze uprchnout, společně oděni do jediného roucha osudu. Cokoli ovlivní jednoho přímo, ovlivní všechny nepřímo. Nikdy nemohu být tím, kým mám být já, dokud ty nebudeš tím, kým máš být ty, a ty nikdy nebudeš tím, kým máš být ty, dokud já nebudu tím, kým mám být já. Toto je vzájemně provázaná struktura reality.

— reverend Martin Luther King mladší

5 Léčení a lidské společenství

Šamanské přístupy k léčení

Už od dávných časů, na které odkazuje ústně i písemně předávaná tradice, náleží úkol navracet ztracenou rovnováhu a zdraví jedincům i celým společenstvím šamanovi nebo kmenovému léčiteli. Na rozdíl od západního lékařství, které si dávalo načas s odhalením a přijetím závažnosti následků traumatu, uznávaly šamanské kultury tento druh zranění už velmi dávno. Šamanské kultury považují nemoc a trauma za problém celé komunity, a nikoli pouze jedince nebo jedinců, u kterých se projevují příznaky. Proto se lidé v těchto společnostech snaží vyléčit stejně tak pro dobro celku, jako pro dobro vlastní. V určitých zvláštních případech přistupujeme k transformaci traumatu tímto způsobem i dnes, v naší společnosti. Tím, že otevřeně uznáváme dávno moudrost, se zde nesnažíme naznačit, že by náš přístup k léčení traumatu měl být nějakou formou šamanismu. Chci spíše poukázat na to, že nám studium způsobů, jimiž s traumatickými reakcemi pracovali šamani, může přinést cenné vhledy do této problematiky.

Metody, které po staletí užívají šamani a šamanky, jsou složité a různorodé. Tyto rozličné rituály a náboženské představy však spojuje společné chápání traumatu. Když je člověk zahlcen nějakou situací, může se jeho „duše“ oddělit od těla. Jak psal Mircea Eliade⁵ (významný badatel v oblasti šamanismu), uvádějí šamanští léčitelé „znásilnění duše“ jako zdaleka nejrozšířenější a nejzávažnější příčinu nemoci. Pokud lidem chybí důležitá část duše, bloudí a jsou ztraceni ve stavech spirituálního zmatení. Z šamanského pohledu je nemoc výsledkem uvíznutí v „duchovním limbu“.

Už od dob dávno před vznikem naší civilizace jsou šamanští léčitelé mnoha kultur schopni vytvořit podmínky k tomu, aby povzbudili „ztracenou duši“ k návratu na patřičné místo v těle. Tito „primitivní“ léčitelé probouzejí pomocí pestrých rituálů mocné vrozené léčivé síly, skryté ve svých pacientech. Děje se tak v atmosféře podpory celé komunity, která je ještě umocněna bubnováním, rituálním zpěvem, tancem a upadáním do transu. Rituály často trvají i několik dní a jsou při nich užívány výtažky z rostlin a další farmakologické podpůrné prostředky. Důležité je, že i když se průběh obřadů liší, příjemce léčení se ke konci léčivého rituálu téměř vždy chvěje a třese. Jde o stejný jev, který se objevuje u všech zvířat, když uvolňují navázanou energii. Stalo se to i Nancy v mé ordinaci uprostřed města onoho dne před více než pětadvaceti lety.

I když je naše kultura těmto primitivním národům vzdálená, popisují dnešní nositelé traumatických šrámů své zážitky podobnými slovy. „Tedy, když se mnou měl otec pohlavní styk, mi ukradl duši“, je typický popis drtivé ztráty, jak ji prožil člověk, který byl v dětství pohlavně zneužit.

⁵ Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy, Princeton: Princeton University Press, druhé vydání, 1974; v českém překladu: Šamanismus a nejstarší techniky extáze, Praha: Argo, 1997

O těchto pocitech ztráty a oddělenosti hovoří i lidé, kteří popisují své pocity po lékařských zákrocích a operacích. Slyšel jsem mnoho žen říkat: „Při gynekologickém vyšetření jsem se cítila, jako by znásilňovali mé tělo i ducha.“ Po chirurgických zákrocích, při kterých byla použita celková anestezie, se lidé často cítí celé měsíce i roky jako zbavení svého těla. Stejně následky mohou mít i zdánlivě bezvýznamné nehody, pády, a dokonce i situace, kdy člověk prožil závažnou zradu nebo ho náhle opustil někdo blízký. I když to nedokážeme vyjádřit slovy, mnoho z nás cítí na úrovni duše traumatické zranění. V hluboce dojemném rozhovoru s Oprah Winfreyovou popisuje Rod Stieger desetiletí deprese, která začala operací hlavy: „Pomalů jsem začal upadat do žluté mazlavé rosolovité mlhy, která mi pronikala do těla... zachvátila mé srdce, mého ducha i duši... Přebra-la nade mnou vládu a oloupila mě o život.“

V šamanském přístupu k léčení se nemoc připisuje tomu, že duše zbloudí, je ukradena nebo odešla jiným způsobem. Šaman se proto při léčení snaží polapit ji nebo ji „přinutit, aby se vrátila na své místo, do těla pacienta“. Duchy, podle Eliadeho, „vidí“ pouze šaman, a pouze on ví, jak je zařikávat. „Jen on dokáže říci, že duše uprchla, a jen on je schopen ji ve stavu extáze ovládnout a vrátit zpátky do těla.“ Téměř ve všech případech „opětovného nabytí duše“, které Eliade uvádí, léčí šamani své pacienty tak, že se za ně přimlouvají v říši duchů. Eliade popisuje toleutského šamana, který volá zpět duši nemocného dítěte: „Navrať se do své země, ke svému lidu... do jury, k plápolajícímu ohni!... Navrať se ke svému otci... ke své matce...“⁶

V těchto jednoduchých verších se odráží faktor, který hraje v léčení traumatu klíčovou roli. K tomu, abychom přiměli duši k návratu do traumatizovaného těla, potřebujeme podporu a přijetí přátel, příbuzných,

⁶ tamtéž

rodiny nebo členů kmene. Léčení je často ritualizováno a prožíváno jako skupinová oslava. Hluboká vzájemná propojenost, podpora a sociální soudržnost, to vše jsou podle šamanismu nezbytné podmínky pro léčení traumatu. Každý z nás musí přijmout zodpovědnost za léčení vlastních traumatických šramů. Musíme to však udělat nejen kvůli sobě, ale i kvůli svým rodinám a kvůli společnosti jako celku. K uznání této lidské potřeby hluboké sounáležitosti patří i to, že si pro svůj léčebný proces zajistíme podporu komunity, ve které žijeme.

Dnešní lékaři a psychotherapeuti o opětovném přivádění duše do těla nemluví. Stojí však před podobným úkolem – znovu navrátit celistvost organismu, který byl roztržten traumatem. Šamanské vidění světa a způsob práce přistupují k traumatu tak, že spojují ztracenou duši s tělem v přítomnosti členů daného společenství. Tento přístup je technické myslí cizí. Má však zjevný úspěch tam, kde západní konvenční přístupy selhávají. Došel jsem k závěru, že klíčové aspekty šamanské práce jsou opodstatněné. V otázce traumatu se máme od těchto tradičních lidí a jejich léčiteelského umění opravdu co učit. Po zemětřesení v Los Angeles v roce 1994 se dařilo lépe rodinám (často ze zemí třetího světa), které tábořily, jedly a hrály si společně, než řadě rodin ze střední vrstvy obyvatel. Ti, kteří zůstali sami, nutkavě sledovali opakované záběry neštěstí a poslouchali rozhovory s geology, kteří tvrdili, že „to velké (zemětřesení) má teprve přijít“, podléhali traumatickým následkům v daleko větší míře než ti, kteří byli součástí nějakého společenství, v němž vládla atmosféra vzájemné podpory.

Několik mých kolegů z Los Angeles uvedlo, že se okrasní kapři (velcí karasové stříbříti) v jejich zahradních jezírkách shlukli pár hodin před zemětřesením do skupin těsně k sobě a zůstali tak i několik hodin po zemetřesení. Podobný příběh mi vyprávěla Nancy Harveyová, odborná etologická poradkyně v zoo v San Diegu. Zeptal jsem se Nancy, jestli

poté, co se zuřivý požár z jihu Kalifornie dostal až na samotný okraj výběhu s antilopami, nejevila zvířata nějaké příznaky traumatu. Řekla, že ne, a popsala neobvyklé chování, kdy antilopy impala i ostatní populace antilop utvořily daleko od plotů ohrady skupinky a zůstaly takto pohromadě, než se požár podařilo uhasit.

Somatické prožívání

Platnost šamanského přístupu uznávám a jsem vděčný za to, co jsem se naučil, když jsem pracoval a vyučoval s šamany z několika různých kultur. Somatické prožívání – přístup, který v této knize představuji – však není přístupelem šamanským. Je tu jeden důležitý rozdíl. Podle mého názoru je schopnost léčit se, kterou má každý z nás, větší, než jakou nám šamanský přístup připisuje. Chceme-li získat zpět svou duši, můžeme toho udělat mnoho. Velkým zdrojem⁷⁸ na naší cestě za uzdravením může být podpora přátel a příbuzných.

V této části knihy najdete cvičení sestavená tak, aby vám pomohla léčit vlastní trauma i trauma druhých. Vedení kvalifikovaného odborníka je samozřejmě velkou výhodou, obzvlášť má-li trauma původ v dětství nebo pokud došlo ke zneužití či zradě. Tato cvičení však mohou být velmi účinná i bez odborné asistence, tedy pokud je budete provádět sami, ve dvojicích nebo ve skupinách. Pamatujte, že velmi mocnou silou může být i popírání. *Malé varování: provádění těchto cvičení může aktivovat vaše traumatické symptomy. Bude-li pro vás nějaký zážitek zahlcující nebo když budete mít pocit, že se práce nehybe z místa, vyhledejte prosím odbornou pomoc.*

⁷⁸ anglický výraz „Somatic experiencing“

⁷⁹ Zde autor hovoří o zdroji ve smyslu vnějšího zdroje ze čtvrté kapitoly.

V šamanském přístupu k léčení volá šaman nebo šamanka ducha, aby se vrátil do těla. V somatickém prožívání si proces léčení navodíte sami, a to tím, že k sobě znovu připojíte ztracené nebo roztržštěné části svého bytostného já. K tomu potřebujete silnou touhu stát se znovu celistvou bytostí. Tato touha bude sloužit jako kotva, díky níž se bude moci vaše duše opět spojit s vašim tělem. K léčení bude docházet, když se dosud zmrzlé části vašeho prožívání (symptomy) budou uvolňovat z úkolů, které plní ve službě traumatu. To vám umožní postupně rozmraznout. Když rozmrznete, bude se váš život moci opět rozproudít a navrátí se vám vaše síly a schopnosti.

Uznat potřebu léčit se

Kultury, v nichž trauma léčí šaman nebo rituál, se mohou zdát primitivní a pověřivé. V jedné důležité věci však mají oproti té naší velkou výhodu – přístupují k problému přímo. Když někdo z dané komunity prožije něco zdrcujícího, uznají ostatní otevřeně, že je potřeba to léčit. Ve většině moderních kultur, včetně té naší, převládá názor „síla spočívá v tom, že zameš zuby a jdeš dál“. Jsme obětí vžitého postoje, že vydržet bez ohledu na závažnost našich symptomů je určitým druhem hrdinství. Většina z nás přijala tento společenský zvyk bez námitek. S využitím neokortexu, naší schopnosti vše rozumově vysvětlit, dokážeme budít dojem, že jsme vážně ohrožující situací, dokonce i válkou, prošli „bez jediného škrábnutí“. A přesně to dělá většina z nás. Jdeme dál, „nehneme přitom ani brvou“, a to za velkého obdivu ostatních – jako by se vůbec nic nestalo. Hrdinové.

Tím, že nás tyto společenské zvyky podněcují k nadlidskému jednání, páchají obrovské bezpráví na jednotlivcích i celé společnosti. Pokud se snažíme pokročit v životě kupředu, aniž bychom se předtím podvolili

jemnějším, zato naléhavým potřebám zpětně projít svými trýznivými zkušenostmi, není předvádění naší síly nic jiného než divadlo. Naše traumatické symptomy mezitím neustále sílí, až se stanou chronickými a pevně se nám usadí v těle. Tyto nedokonalé reakce, zamrzlé v nervové soustavě, jsou jako časované bomby, které se nedají zneškodnit a které jsou nastavené, aby explodovaly, kdykoli se ocitnou pod tlakem. Naše nečekané výbuchy budou pokračovat tak dlouho, dokud se nám nepodaří najít náležité nástroje a podporu, jež nám umožní přestat na sebe nejruznějším způsobem tláčit. Opravdovým hrdinstvím není to, že své prožitky dokážeme potlačovat nebo popírat, ale to, že máme dost odvahy, abychom je otevřeně uznali.

Můžeme začít — volání ducha zpátky do těla

Oddělení těla a duše je jedním z nejzávažnějších následků traumatu. Tato oddělenost a otupělost se na fyzické úrovni projevuje ziráťou pocitu vlastní kůže, kterou lidé po traumatu běžně prožívají. K tomu, abychom si začali pociťování povrchu svého těla obnovovat, nám v průběhu léčení poslouží následující cvičení. Vstupní náklady 300 až 750 korun za sprchovou hlavici s pulzačním režimem jsou investicí, která za to určitě stojí.

Cvičení

Každý den si dopřejte tak desetiminutovou sprchu s jemnou rytmickou masáží, kterou umožní pulzační režim. Postupujte následujícím způsobem: celé tělo postupně vystavte pulzujícímu proudu studené nebo vlažné vody. Věnujte plnou pozornost oblasti, kam je právě zaměřena rytmická stimulace. Když se budete ve sprše otáčet, nechte své vědomí postupně zajít do všech částí těla. Před hlavici sprchy držte hřbet rukou, pak dlaně a zápěstí, pak obě strany

obličej, ramena, podpaží, atd. Dbejte na to, aby se dostalo na všechny části těla: hlavu, čelo, krk, hrudník, záda, pánev, boky, stěna, kotníky a chodidla. Věnujte vždy pozornost tomu, jaký máte v dané oblasti pocit, a to i když půjde o pocit prázdnoty, otupělosti nebo o bolest. Přitom si říkejte: „Toble je **moje** hlava, **můj** krk... Vítám tě zpátky.“ Podobného probouzení lze dosáhnout i tak, že budete různé části svého těla jemně, oživujícím způsobem poplácávat. I toto cvičení, pokud jej budete provádět pravidelně po určité době, pomůže obnovit vaši schopnost vnímat tělo včetně pocítování vlastní kůže.

Toto jednoduché cvičení začne přivádět duši zpět do těla. Je to důležitý první krok k překlenutí trhliny mezi tělem, myslí a duchem – trhliny, která je častým následkem traumatu.

Věřím, krví a masem, jsou totiž moudřejší než rozum. Tělesné nevědomí je tam, kde v nás život vybublává na povrch. Jen tak víme, že jsme živi, žijí až k hlubinám své duše, a že v nás existuje místo, odkud jsme spojení s živoucími dýlavami vesmíru.

– D.H. Lawrence

6 Zrcadlo traumatu

Medúza

V této kapitole začneme od základu prozkoumávat, jak přistupovat ke zvládání traumatu. Díky tomu, že dokážeme prožívat sebe sama jako pociťující lidské zvíře, můžeme začít transformovat mocné energie traumatu a postupně se uvolňovat z jeho těsného sevření. S traumatem se však nekonfrontujeme přímo. Mohli bychom se totiž rázem ocitnout v jeho děsivých spárech. Je jako čínská past na prsty. Musíme do něj jenom něklouznout a pak z něj postupně vystupovat krůček za krůčkem.

Vzpomeňme si na mýtus o Medúze. Kdokoli jí pohlédl přímo do očí, proměnil se okamžitě v kámen. A to se děje i v případě traumatu. Pokud se pokusíme postavit se mu přímo, udělá to, co už nám jednou udělalo – znehybní nás strachem. Perseus byl předtím, než se vydal zdolat Medúzu, varován Athénou, aby Gorgoně nehlédl přímo do očí. Dbal moudrých rad, kterých se mu od bohyně dostalo, a použil svůj štít jako zrcadlo, ve kterém mohl sledovat Medúzin obraz. Díky tomu jí mohl useknout hlavu. Podobně i způsob, jak zdolat trauma, nevychází z toho, že bychom se mu postavili přímo, ale z toho, že budeme pracovat s jeho odrazem, který se zrcadlí v našich instinktivních reakcích.

Trauma nás spoutává až do takové míry, že jsme-li traumatizováni, zaměřujeme na něj nutkavě svou pozornost. Situace, která nás už jednou zdolala, nás bude bohužel zdolávat znovu a znovu. Při léčení můžeme jako své průvodce využít tělesné pocity. Budou nám zrcadlit, kde trauma prožíváme, a zavedou nás k našim instinktivním zdrojům. Jde o zdroje, díky kterým se dokážeme ubránit predátorům a dalším nepříteľským silám. Tyto instinktivní zdroje máme všichni. Jakmile se jednou naučíme, jak se s nimi spojit, můžeme si vytvořit vlastní štíty k zrcadlení a léčení traumatu.

Ve snech, mýtických příbězích a tradicích se objevuje jeden univerzální symbol lidského těla a jeho instinktivní přirozenosti, a to kůň. Je velmi zajímavé, že když byla Medúza zabita, zrodily se z jejího těla dvě bytosti: okřídlený kůň Pegas a válečník se zlatým mečem Chrysaor. Výstižnější metaforu bychom hledali marně. Meč symbolizuje absolutní pravdu, nejmocnější obrannou zbraň mýtických hrdinů. Vyjadřuje jasnost a vířezství, odhodlání čelit mimořádným výzvám a nejvyšší připravenost danou dostatkem zdrojů. Kůň symbolizuje instinktivní spojení se zemí, zatímco křídla vyjadřují pohyb, vzlet a povznesení nad pozemskou existenci. A protože kůň představuje instinkty a tělo, je okřídlený kůň symbolem transformace skrze vtělení. Spojení okřídleného koně a zlatého meče je velmi slibné. Oba symboly představují zdroje, které traumatizovaní lidé objevují v procesu, v němž zdolávají své Medúzy.

Od chvíle, kdy začneme s léčením, budeme využívat vnitřní tělesné vjemy neboli „pocitovaný smysl“. Tyto vjemy nám poslouží jako vstupní brána do světa symptomů a odrazů traumatu. Jakmile nasměrujeme svou pozornost k těmto vnitřním tělesným vjemům namísto toho, abychom na trauma útočili přímo, budeme schopni uvolnit a osvobodit energii, které jím byly dříženy v šachu.

Pocitovaný smysl

Naše pocity a naše tělo jsou jako voda, která se ulévá do vody. A my se v energiích svých (tělesných) pocitů učíme plavat.

– Tārhang Tulku

Právě tak jako Perseus použil svůj štít, aby se postavil Medúze, mohou traumatizovaní lidé použít svůj ekvivalent štítu, jímž je „pocitovaný smysl“, aby zvládli trauma. Pocitovaný smysl je pružný a má v sobě jasnost a sílu instinktů. Obsahuje tedy vše nezbytné k transformaci traumatu.

Takto o pocitovaném smyslu píše Eugen Gendlin, který tento pojem poprvé použil v knize *Focusing*⁷:

Pocitovaný smysl není mentální zkušenost, ale zkušenost tělesná. *Tělesná*. Tělesné povědomí o situaci, člověku nebo události. Vnitřní aura, která zahrnuje vše, co cítíte a víte o daném předmětu v daném čase – zahrnuje to a sděluje vám to spíše než postupně, detail po detailu, všechno najednou.

Pocitovaný smysl je pojem, který se dá slovy těžko definovat, protože jazyk je lineární proces a pocitovaný smysl je nelineární prožitek. Z toho vyplývá, že při pokusu popsat tento prožitek slovy nám určité dimenze jeho významu unikají.

„Organismus“ jsme definovali jako komplexní strukturu vzájemně závislých a podřízených částí, jejichž vztahy a vlastnosti jsou do značné míry určovány jejich funkcí v rámci celku. Proto je celek organismu více

⁷ Focusing, New York: Bantam Books, 1982, v českém překladu: Focusing: tělesné prožívání jako terapeutický zdroj, Praha: Portál, 2003

než součtem jeho jednotlivých částí. Podobným způsobem sjednocuje pocítovaný smysl velké množství rozprýlených dat a dává jim význam. Když například vidíte krásný obraz v televizi, vidíte ve skutečnosti pole digitalizovaných teček zvaných pixely. Kdybyste se měli zaměřit na jednotlivé prvky obrazu (pixely), neviděli byste krásný obraz, ale pouze tečky. Podobně se ani při poslechu vaší oblíbené hudby nezaměřujete na jednotlivé tóny, ale spíše na celkový sluchový prožitek. Váš prožitek tedy dalece přesahuje součet jednotlivých tónů.

Dá se říci, že pocítovaný smysl je médium, jehož prostřednictvím prožíváme určitý tělesný vjem v jeho plnosti. Při léčení traumatu se zaměřujeme na vjem jednotlivě (jako pixely v televizi nebo tóny melodie). Když je pozorujeme nejen zblízka, ale i z odstupu, prožíváme tyto vjemy zároveň jako popředí i pozadí a ony tak vytvářejí „gestalt“, jinými slovy, integrují prožitek do smysluplného celku.

Každou zkušenost lze prožít nejen v její dualitě, po jejích oddělených částech, ale i jako sjednocený celek. Zkušenosti, které vnímáme prostřednictvím pocítovaného smyslu celistvě, nám mohou ukázat, jak lze trauma zpracovat. Abychom do léčebného procesu správně zapřáhli instinkty, jež jsou k léčení traumatu nezbytné, musíme být schopni rozpoznat a správně využít indikátory traumatu, ke kterým se dostáváme skrze pocítovaný smysl.

Cvičení

Následující cvičení vám umožní získat základní porozumění pocítovanému smyslu skrze vlastní prožitek. Ať už čtete tyto řádky kdekoli, udělejte si takové pohodlí, jak je to jen možné.

Pročtete si, jak se vaše tělo dotýká povrchu, který vám poskytuje oporu. Vcítíte se do své kůže a všimnete si, jak cítíte své oblečení.

Vcítíte se pod kůži – jaké to tam je?

Ted, když si tyto vjemy uvědomujete (aniž byste na sebe jakkoliv tlačili), jak víte, že se cítíte pohodlně? Jaké tělesné vjemy přispívají k vašemu celkovému pocitu pohodlí?

Přispívá vědomější kontakt s těmito vjemy k tomu, že se cítíte více nebo méně pohodlně? Mění se to v čase?

*Chvilku poseďte a užijte si pocítovaný smysl pocitu pohodlí.
Dobře!*

Když si záměrně uvědomujeme své tělo a tělesné vjemy, naše prožívání se prohlubuje a naše prožitky jsou silnější. Je důležité si uvědomit, že prožitek pohodlí pochází z pocítovaného smyslu pohodlí, a ne ze židle, pohovky nebo jakéhokoli povrchu, na kterém sedíte. Při návštěvě obchodu s nábytkem určitě brzy zjistíte, že to, jestli je židle pohodlná, nemůžete říci, dokud se na ni neposadíte a nezískáte tělesný pocit toho, jak se na ní cítíte.

Pocítovaný smysl slučuje většinu informací, které utvářejí vaši zkušenost. I když si to neuvědomujete, říká vám pocítovaný smysl, kde v danou chvíli jste a jak se cítíte. Komunikuje spíše celkovou zkušenost organismu, než aby danou situaci interpretoval z pohledu jednotlivých částí. Nejlépe bychom mohli popsat pocítovaný smysl asi takto: je to prožitek bytí v živoucím těle, které rozumí nuancím prostředí, a to prostřednictvím způsobů, jimiž na toto prostředí reaguje.

V mnoha ohledech je pocítovaný smysl jako řeka, která protéká neustále se měnící krajinou. Mění svou povahu, a to v souladu s okolím. Když je krajina drsná a příkrá, proudí řeka prudce a energicky, víří a bublá, jak naráží na kameny a suť. V nížinách meandruje, a to tak pomalu, až si říkáme, jestli se náhodou nezastavila. Děšť a jarní tání mohou prudce zvýšit její hladinu a řeka tak může okolní krajinu i zaplavit. Stejně tak i my, ať už se ocitneme v jakýchkoli podmínkách, se s nimi sladíme,

jakmile náš pocítovaný smysl tyto podmínky zmapuje a vyhodnotí. Těmto užasný smysl zahrnuje obsah a atmosféru nejen našeho vnitřního, ale i vnějšího prostředí. Tvaruje se jako řeka, aby byl v souladu s oběma.

Tělesné (vnější) smysly – zrak, sluch, čich, chuť a hmat – přispívají k formování základu pocítovaného smyslu jen určitým dílem. Další důležité údaje pocházejí z vnitřního vědomí těla (poloha, kterou zaujímá; napětí, která v něm jsou; pohyby, které vykonává; teplota atd.). Pocítovaný smysl mohou ovlivnit – a dokonce změnit – i myšlenky, přestože sám myšlenkou není. Je něčím, co cítíme. Působí na něj i emoce. Nehrají však tak významnou roli, jak si lidé myslí. Jasně a konkrétní emoce jako žal, vztek, strach, odpor a radost jsou silné a nemáme od nich odstup. Jde o kategorii pocitů, ke které se poji jen omezená rozmanitost a pestrost, proto se tyto pocity dají velice snadno poznat a pojmenovat. S pocítovaným smyslem je tomu jinak.

Pocítovaný smysl zahrnuje širokou škálu neustále se proměňujících odstínů. Pocity, které prožíváme, jsou obvykle daleko jemnější, obsáhlejší a složitější než to, co lze zprostředkovat slovy. Při čtení následujících frází si zkuste představit, oč bohatší by mohly být vaše pocity v porovnání s prostým významem těchto slov: díváte se na horský štít utápějící se v záři alpského slunce; sledujete modré letní nebe poseté načechranými bílými mráčky; jedete na baseballové utkání a na košili vám ukápnou hořčice; cítíte jemnou spršku mořské vody poté, co se mohutná vlna rozbila o útes; dorýkáte se rozkvétající růže nebo stébka trávy s kapičkou ranní rosy na samé její špičce; posloucháte Brahmsův koncert; sledujete skupinu dětí v pestrobarevných šatech, jak zpívají lidové písně; jste na venkově a vyšli jste si na procházku po jedné ze zdejších cest nebo se dobře bavíte s přáteli. Den, kterým byste propluli bez emocí, si možná ještě představit dokážete. Ale žít bez pocítovaného smyslu – to je nejen nemyslitelné, je to nemožné. Život bez pocítovaného smyslu je v rozporu s naší nejzákladnější životní zkušeností, s prožitkem toho, že jsme naživu.

Pocítovaný smysl je někdy vágní, ale vždy v sobě zahrnuje vše a neustále se mění. Nepřetržitě se pohybuje, přesouvá a proměňuje. Může být různě intenzivní a jasný, čímž nám umožňuje přesouvat pozornost.

Poskytuje kontakt nejen s naším procesem, ale i s tím, co potřebujeme ke změně. Pomocí pocítovaného smyslu se pohybuje prostředím, získává nové informace, vztahujeme se jeden ke druhému a konec konců i víme, kým jsme. Je natolik nedílnou součástí lidské zkušenosti, že jej považujeme za samozřejmost, někdy až do té míry, že si jeho existenci ani neuvědomujeme, alespoň dokud na něj úmyslně nezaměříme pozornost.

I když si své tělesné vjemy uvědomuji daleko více než dřív, stejně jsem zjistil, že k tomu, abych se mohl spojit s pocítovaným smyslem, potřebuji určitý postup, jak ukazují na popisu typického Petrova dne.

Přicházím domů po náročném dni plném zatřívání ve městě a okamžitě sahám po dálkovém ovladači televize. Ještě než zmáčknu knoflík, připomenu si, že bych měl toto navyklé rozpylování sebe sama zastavit a místo toho se podívat dovnitř do sebe. Nejdřív si uvědomuji své myšlenky, které uhánějí jako o závod. Jsou jako hejno much. Nechávu tuto nepříjemnou kvalitu prostoupit svým vědomím. Bzučení zesílí a moje pozornost se přesouvá k napětí, které vnímám v celém těle – zejména v hrudníku. Po chvíli si všimnu různých oblastí nepohodlí a bolesti – zdá se, že se pohybuji dokola. Zhluboka a lehce se nadechnu a všimám si, že mé myšlenky trochu zpomalují. Vidím pár letmých obrazů událostí dnešního dne. Čas plyne a já vnímám bolest, která sílí v zadní části hlavy.

Cítím se neklidný – v rukou a nohou cítím nervozitu. Myslím na to, že vstanu a najdu si něco na práci. Místo toho ale zůstávám sedět. Už dávno jsem si všiml, že se hlava chce sklonit dopředu. Stává se z toho jemný rytmický kolébavý pohyb. Všimám si tepla v rukou, a když začínají lehce brnět, uvědomuji si, jak byly studené. Vnímám mírné teplo v břiše, věnuji mu pozornost a ono zesílí a šíří se. Náhle zazvoní telefon. Jednotlivá

zvonění následují rychle za sebou, rve mi to uši, cítím se podrážděný a nasháněný. V pažích vnímám neklid, který začne odeznívat, jakmile si všimnu ptáka, kteří zpívají za oknem. V tu chvíli v mém vědomí pozvolna vyvstává obraz starého přítele. S tím, jak jej poznávám, mě zaplavuje vlna vřelosti. Všimnu si, že v hrudníku cítím prostor – je plný a kulatý. „Pocitovaný obraz“ přítele prožívám právě tam, uvnitř tohoto prostoru. Připoujím slovo „radostnost“, cítím klidné, hebké, pulzující proudění do rukou a nohou a mám radost (tj. mám pocitovaný smysl radostnosti).

Nechte tělo říci, co si „myslí“

Existuje řada dobrých důvodů, proč bychom měli rozvíjet schopnost pracovat s pocitovaným smyslem. Kontakt s pocitovaným smyslem zvyšuje naši radost ze smyslového prožívání světa. Může být vstupní branou do duchovních stavů. Výzkumy (které uvádí Gendlin v knize Focusing) ukázaly, že terapie, které využívají pocitovaný smysl, jsou obecně účinnější než ty, které ho nevyužívají. Pocitovaný smysl pomáhá lidem cítit se přirozeněji – v lepším kontaktu se zemí a v těle více jako doma. Může zlepšit naši rovnováhu a koordinaci. Zlepšuje paměť a poskytuje nám hlubší přístup k jemným instinktivním impulzům, které řídí léčení traumatu. Přispívá k větší tvořivosti. To díky pocitovanému smyslu prožíváme pocit celistvého zdraví, vnitřní klid a spojení s druhými. Díky němu prožíváme své „já“.

Frázi „dej na svůj pocit“ dnes užíváme běžně. Prostředkem, skrze který se můžeme naučit naslouchat svému instinktivnímu hlasu, je právě pocitovaný smysl. Většina z nás má však jen málo zážitků nebo zkušeností, které by nás k takovému uvědomování vedly. Jsme zvyklí žít způsobem, který je velmi „odpojený“ – způsobem, do kterého svůj pocitovaný smysl nezahrnujeme. Je-li tomu tak i ve vašem případě, bude pro vás navazování

kontaktu s pocitovaným smyslem nejspíš něčím dosti nezvyklým. Nechte se odradit. Zpočátku to není jednoduché, ale nevzdávejte to – ono to přijde. Prožívat sebe sama tímto způsobem nás naše západní kultura neučí. Učí nás číst, psát, počítat atd., ale na školu, ve které by učili něco o pocitovaném smyslu, narazíme jen zřídka. Nemluví se o něm doma, na ulici ani nikde jinde. Většina lidí tento smysl používá každý den, ale jen velmi málo z nás si to vědomě přiznává a ještě méně z nás ho kultivuje. Je důležité mít na paměti, že pocitovaný smysl je úžasnou a velmi přirozenou součástí lidského života.

Traumatizovaní lidé by si měli být vědomi toho, že učit se pracovat s pocitovaným smyslem může být i výzvou. Součástí dynamiky traumatu je totiž i to, že nás odděluje od vnitřních prožitků. Je to způsob, jímž náš organismus chrání před vjemy a emocemi, které by mohly být příliš silné. Získat dostatek důvěry k tomu, abyste k sobě nechali přijít i nějaký malý vnitřní prožitek, si může vyžádat určitou dobu. Buďte trpěliví a stále si připomínejte, že v tuto chvíli nemusíte prožít vše. Je to cesta hrdiny a postupuje krůček za krůčkem.

Naslouchat organismu pomocí pocitovaného smyslu

Začneme se tedy spojovat se svými instinkty. Prvním krokem je naučit se naslouchat hlasu svých instinktů pomocí pocitovaného smyslu. Na této cestě budeme ze všeho nejvíce potřebovat jemnost. Spojování se s instinktivním „já“ je totiž silná věc. Proto se nikdy nesnažte tento kontakt vynutit. Postupujte pěkně v klidu, pomalu a s lehkostí. Kdykoli byste cítili, že je to pro vás nějak zahlcující, může to znamenat, že jste příliš „tláčili na pílu“. Až se k té zářece budete blížit přistě, zpomalte. Je totiž jisté, že tentokrát se do cíle dostanete rychleji, pojedete-li pomaleji. Ano, někdy se pocitovaný smysl vyjasňuje pomalu, jindy ale porozumění přijde jako

blesk z čistého nebe a celá věc se může vyjasnit v jediném okamžiku. Zůstávejte tedy otevření a zvědaví.

To, co se děje, se nesnažte interpretovat, analyzovat ani vysvětlovat, jen to prožívejte a všímajte si toho. Stejně tak je zbytečné snažit se od někoho z hloubi vytahovat vzpomínky, emoce, vhlédy nebo cokoli jiného. Přijdou-li samy od sebe, je to v pořádku. Je ale důležité pozorovat je bez interpretace nebo emočního ulpívání – pozorovat a nechat odejít. Nejlepším způsobem, jak se můžete jazyk pociťovaného smyslu naučit, je „brát to, jak to přichází“. Informace k vám budou přicházet ve formě slov, obrazů, vhlédů a emocí a všechny bude vždy doprovázet další vrstva věmů. Tyto věmy mohou být velmi prchavé. Když se však naučíte, jak této velmi jemné úrovni věnovat pozornost, budete schopni je rozpoznat.

Poznávat sebe sama skrze pociťovaný smysl je prvním krokem k řešení traumatu. Tento smysl jsem výše popsal jako řeku. Až si práci s pociťovaným smyslem více osvojíte, uvidíte, že tato analogie je neobyčejně výstižná. Reakce na lidi, předměty a situace, se kterými se setkáváte, začnou proudit vašim vědomím jako ta neustále se měnící řeka. Následující cvičení je prohloubenou verzí cvičení na pociťovaný smysl, které jste již absolvovali. Pomůže vám, abyste si procítili, jaká ta řeka je, a abyste se naučili naslouchat tomu, co vám sděluje váš organismus jako celek.

Cvičení

Na toto cvičení budete potřebovat knihu nebo časopis s velkým množstvím obrázků. Vhodné jsou knihy velkého formátu s ilustracemi nebo fotografiemi, časopisy o přírodě nebo cestování a ilustrované kalendáře. V tomto cvičení nebude vašim zájmem nic jiného než dívat se na obrázky. Nebudete číst. Čtení a pociťování sídlí v různých částech mozku. Při tomto cvičení budete klást důraz na přímé vnímání.

Dříve než knihu otevřete, procíťte si ruce a nohy a všimněte si tělesných věmů v místech kontaktu s tím, co vám poskytuje oporu. Pak svoji pozornost rozšířte na další tělesné věmy, například na to, jak cítíte oblečení, boty nebo vlasy. Nakonec přiberte všechny ostatní věmy, například sevření, otevřenost, teplo, mravenčení, třes, hlad, žízeň, ospalost apod. Během cvičení se vracíte k pociťovanému smyslu, abyste přivedli více vědomí do těla a k dechu.

Podívejte se na první obrázek. Všimněte si, jak na něj reagujete. Líbí se vám, je už pocit neutrální nebo se vám obrázek nelíbí? Je krásný, uklidňující, podivný, záhadný, srašedlý, radostný, smutný, umělecký nebo nějaký jiný? Ať už je vaše reakce jakákoli, jen si jí všimněte. Pokud má vaše reakce více částí, všimněte si, jaké jsou. Taková odezva je normální. Že bychom na něco měli jen jedinou reakci, to se téměř nikdy nestává.

Teď se sami sebe zeptejte: „**Jak** vím, že toto je má reakce na tento obrázek?“ Pokuste se identifikovat své tělesné věmy, které se k obrázku pojí. Některé věmy mohou být jemné, jiné silnější. Ať už jsou jakékoli, jen si jich všimněte. Cítíte „energií“? Pohybuje se, nebo se náhle zastavila? Pokud cítíte, že se energie pohybuje, jak se pohybuje? Pomalu, rychle, jakým směrem? Je v tom věmu nějaký rytmus? Nachází se ten věm v určité části vašeho těla? Cítíte tam napětí, uvolnění, pohodu, klid, mravenčení, tíbu, lehkost, chlad, hutnost, teplo, živost nebo něco jiného? Věnujte pozornost svému tepu a dechu. Všimněte si, jak cítíte kuži a celé tělo. Když získáte kontakt s některým z těchto věmů, můžete postoupit k dalšímu kroku cvičení.

Teď zůstaňte několik minut v kontaktu se svými věmy a všimněte si, jestli se mění. Možná zůstanou stejné, možná zmizí, zesílí, nebo zeslábnou, anebo se změní na něco jiného. Všimněte si této proměnlivosti. Ať už se děje cokoli, jen si toho všimněte. Kdyby začaly být věmy nepřijemné, přesuňte jednoduše pozornost na chvíli někam jinam.

Přejděte k dalšímu obrázku a postup zopakujte. Zpočátku pro vás může být kontaktování pociťovaného smyslu snadnější, když budete postupovat

pomalou a zaměřovat se přitom hlavně na tělesné vjemy a pociťování. Jakmile si tento postup více osvojíte, můžete procházet knihou nebo časopis rychlostí, která vám bude nejlépe vyhovovat.

V dalších částech knihy uvádím cvičení, která jsou zaměřena na vjemy pojící se k traumatu – nejen vjemy tělesné, ale i vjemy spojené s emocemi. Protože určité emoce mohou být provázané s traumatickými symptomy, musíme se naučit je náležitým způsobem prozkoumávat. Emoce představují při práci s pociťováním smyslem zvláštní výzvu i proto, že mohou být velmi silné, podmanivé, dramatické a fascinující. Pro většinu lidí jsou emoce mnohem zajímavějším předmětem zkoumání než pouhé tělesné vjemy. Když se však chcete naučit pociťovaný smysl používat, obzvláště když chcete pociťovaný smysl používat k léčení traumatu, musíte se naučit rozpoznávat fyziologické projevy (tělesné vjemy), které stojí za vašimi emocionálními reakcemi. Tyto vjemy pocházejí ze symptomů a symptomů z nahromaděné energie. Při léčení musíme pracovat právě s touto energií. Skrze tělesné vjemy a pociťovaný smysl lze tuto obrovskou energii postupně doslova „odtlakovat“ a zapráhnout do procesu transformace traumatu.

Opět nezapomeňte na jemnost, postupujte pěkně pomalu a v klidu, ne snažte se své prožitky jakkoli interpretovat nebo posuzovat. Jen dovolte, ať vás cokoliv, co právě prožíváte, dovede k dalšímu prožitku. I když se vám bude zdát, že už jste si techniku cvičení osvojili, přistupujte k němu vždy nově, jako byste dosud nic podobného nedělali. Dočkáte se bohatší odměny.

Cvičení

V tomto cvičení použijte místo časopisů nebo knih fotografie a upomínkové předměty. Skvěle poslouží album s rodinnými fotografiemi nebo s výstřižky upomínajícími na nějaký výlet či předchozí období vašeho života. Na fotkách

by měli být lidé, které dobře znáte, a místa, která jste navštívili. I v tomto případě nebude vašim záměrem nic jiného než se jen dívat na obrázky.

Začněte pociťováním rukou a nobou a všimněte si, co vnímáte v místech, kde se dotýkají tobo, co vás podpíná. Pak si všimněte i všech ostatních tělesných vjemů, které vystavují. Uděláte-li to čas od času i během samotného cvičení, pomůže vám to přivést pozornost více do těla.

Vezměte si první fotku (nebo první stránku alba). Všimněte si, jaká je vaše reakce. Jaké emoce ve vás obrázek nebo stránka vyvolává? Cítíte se šťastní, veselí, znepokojení, neurčitě rozrušení, zmatení, cítíte lásku, vděčnost, nenávisť, vztek, smutek, nostalgii nebo něco jiného? Každou z těchto emocí cítíme jinak. Prožíváme je odlišným způsobem. Ať už je vaše reakce jakákoli, jen si ji všimněte. Pokud vyvstane více reakcí, všimněte si, jaké jsou. Je vaše reakce silná, nebo mírná? Jak víte, že je silná nebo mírná? Pokud na tuto otázku dokážete odpovědět pomocí svých tělesných vjemů, jste na dobré cestě k tomu, abyste se naučili používat fyziologický spodní proud, ze kterého emoce vystupují.

Teď se sami sebe zeptejte: Jak vím, že toto je má emoční reakce na tento obrázek? Pokuste se rozeznat vjemy, které jsou u kořene vaší reakce na něj. Některé z vjemů jsou možná silné a jiné jemnější. Ať už jsou jakékoli, jen si jich všimněte. Cítíte nějaké napětí nebo energii? Pokud ano, kde a kolik? Věnujte pozornost svému dechu, tepu a místům napětí v těle. Všimněte si, jak cítíte kůži a celé tělo. Jak danou reakci cítíte? Je srdečná, hladká, drsná, chlupeatá, zašmodrchaná, slizká, lepka, přilnavá, roztřesená, poji se k ní pocit ztuhnutí, uvolnění, mravenčení, napětí, chvění, oživení, vzednutí síly, volnosti, tuposti, tíhy, lehkosti, horka, chladu, butnosti nebo něco jiného? Kde to cítíte v těle? Pokud se vám zdá, že má daný pocit nějaký objem, zeptejte se sebe sama, z jakého materiálu by asi tak mohl být? Pokud cítíte, že se energie pohybuje, jak se pohybuje? Pomalu, rychle, jakým směrem? Narůstá ten pocit? Kde se nachází? Snažte se to určit co nej přesněji. A jak poznáte, že vaše reakce je právě taková?

Pokud si všimnete, že používáte slova, která jsou obvykle spojována s emocemi, vezměte je jedno po druhém a zepíšte se sami sebe: Jak vím, že cítím tuto emoci? Jelikož jsou emoce založeny na vztahu k minulosti, mohou fotky nebo upomínkové předměty přinést vzpomínky na další události. Vjemů, které přicházejí s těmito vzpomínkami, si pouze všimněte, stejně jako jste to dělali dosud. Neustále si připomínejte, že máte vnímat a popisovat to, co cítíte, tedy tělesné vjemy, nikoli emoce nebo myšlenky.

Přejděte k další fotce a postup opakujte. Nezapomínejte, že je potřeba postupovat dostatečně pomalu, abyste byli schopni zaznamenat tělesné vjemy, které u každé fotky vystávají. S vjemy, které u dané fotky nebo stránky alba vystály, zůstaňte několik minut a sledujte, jestli se mění. Možná zůstanou stejné, možná odejdou, mohou však také zesílit. Ať už se stane cokoli, jen si toho všimněte.

Pokud by byly pocity nebo vjemy příliš silné nebo nepříjemné, záměrně přesuňte svou pozornost k příjemnému zážitku, který jste někdy prožili nebo který si dokážete představit. Místo abyste zůstali s nepříjemným pocitem, zaměřte svou plnou pozornost na tělesné vjemy, které se poji k příjemnému zážitku. Přesunete-li pozornost k těmto vjemům, pomůžete snížit intenzitu nepříjemných pocitů. Nezapomínejte, že nerozřešené trauma může mít opravdu velkou sílu. Pokud by pro vás cvičení byla zahlcující nebo kdyby vás do podobných nepříjemných stavů přivádělo cokoli jiného, s čím se v knize setkáváte, dejte si na chvíli pauzu a zkuste se ke cvičení či textu vrátit později nebo požádejte o podporu kvalifikovaného odborníka.

Pokud by před vaším vnitřním zrakem vyvstal nějaký děsivý obraz, opět si velmi jemně všimněte tělesných vjemů, které se k němu poji. V případě silných vjemů přicházejí někdy obrazy jako první. Tím, co vám pomůže traumatem projít, však budou nakonec vždy tělesné vjemy – a to ať už je trauma jakékoli. Možná se po vyléčení traumatu dozvíte, co bylo „jádem

“pudla“, a možná taky ne. Pro tuto chvíli vás chci jen ujistit, že během toho, co budete své reakce postupně zpracovávat, bude vaše potřeba vědět, jestli se něco skutečně stalo, nebo ne, slábnout. Pokud bychom se opravdu potřebovali dozvědět, co se skutečně stalo, například chceme-li ochránit dítě, které může být v nebezpečí, umožní nám tento přístup situaci lépe zvládnout.

Je důležité, abyste pochopili, že energie traumatu mohou být navázány na přesvědčení, že byl člověk obětí znásilnění nebo zneužití. Jestliže tato přesvědčení zpochybňujeme – obzvláště v případech, kdy se přesvědčení nezákládá na pravdě – může se část navázané energie uvolnit. Pokud se vám něco takového přihodí, na chvíli se zastavte a dopřejte si dostatek času, abyste tuto změnu zpracovali. Zůstaňte pokud možno co nejvíce s tělesnými vjemy, které vyvstávají, a nelekejte se, kdybyste se roztráslí nebo kdybyste pocítili slabost. Obojí je známkou normálního vybíjení. Nenuťte se zvládnout toho více, než na co stačíte. Kdybyste se cítili unavení, zdrámněte si nebo běžte dříve spát. Nervová soustava je k nám milosrdná i tím, že se neustále sama reguluje. Co nemůžete zpracovat dnes, bude lépe zpracováno „nachystáno“ jindy, až budete mít více síly, zdrojů a budete lépe připraveni.

Pocitovaný smysl spoluutvářejí jak faktory fyziologické, tak i psychologické. V následujících dvou podkapitolách jsem popsal, jak se tyto faktory liší. První podkapitola se zabývá tím, jak organismus komunikuje pomocí fyziologie, druhá je zaměřena na některé stereotypy psychiky, na jejichž základě organismus funguje. Tyto informace by vám měly pomoci, abyste se naučili lépe používat pocítovaný smysl v oblasti, která je doménou fyziologie a tělesných vjemů.

Jak organismus komunikuje

Organismus komunikuje svým vlastním způsobem. Více se o něm dozvíte v dalších kapitolách této knihy. Několik velmi důležitých rysů této

komunikace vyšlo najevo již v předcházejících cvičeních. Zkuste si tato cvičení vybat. Všimli jste si, že jste k popisu svých pocitů použili slova, která odkazovala na fyziologické vjemy, které už znáte? Kdybyste nikdy předtím necítili nic chlupečného, nevěděli byste, co „chlupeč“ znamená, a váš organismus by toto slovo k popisu žádného pocitu nepoužil. Organismus používá k popisu tělesných vjemů to, co už zná. Nesmíme to však brát doslova. Vjem můžeme cítit jako chlupeč, drsný, ze skla, dřeva nebo umělé hmoty. Když řekneme „můžeme cítit jako“, jde samozřejmě jen o popis. Uvnitř vás není nic, co by bylo skutečně chlupeč nebo drsné. Nemáte v sobě kousky dřeva, skla ani umělé hmoty, ledaže byste podstoupili nějaký velice nedbale provedený chirurgický zákrok. Tělesné vjemy jsou pouze tímto způsobem (jako tyto věci) pocítovány. Jde o metafory. Mohou však být i reálné a skutečně odpovídat informacím, které přicházejí z orgánů, kostí a svalů.

Vlastnosti materiálních předmětů nejsou jediným prostředkem, který organismus ke komunikaci používá. Užívá také obrazy. My tyto obrazy často považujeme za vzpomínky. Energie, které daly vzniknout traumatu, jsou neuvěřitelně silné. Mezi emoce, které z traumatu vyvstávají, patří zuřivost, panický strach a bezmoc. Jestliže se vaše tělo rozhodne, že vám o přítomnosti takovéhochto energií dá vědět právě prostřednictvím obrazů, uvažte, o jaké obrazy asi půjde. Škála možností je nevyčerpatelná. Jedno ale budou mít společné – určitě nebudou pěkné. Lidé pak až příliš často mylně považují tato vizuální sdělení za realitu, což je velká chyba. Traumatizovaný člověk si nakonec může myslet, že byl znásilněn nebo mučen, zatímco se mu jeho organismus ve skutečnosti snaží sdělit, že tělesný vjem, který právě prožívá, má pocítovanou kvalitu znásilnění nebo mučení. Opravdovou příčinou přitom může být děsivý lékařský zákrok, automobilová nehoda nebo dokonce zanedbávání v dětství. Může to být opravdu cokoli.

Některé obrazy však samozřejmě skutečnými vzpomínkami jsou. Lidé, kteří byli znásilněni nebo mučeni, budou při vytváření obrazů z těchto zkušeností vycházet. U dětí, které takové věci zažily, pak běžně dochází k tomu, že si je nebudou pamatovat a vzpomenu si na ně až po letech. I když jsou tyto obrazy „pravdivé“, musíme pochopit, jakou roli při léčení hrají. Různá vysvětlení, přesvědčení nebo interpretace pojišťují se k našim vzpomínkám nám mohou zabránit, abychom se plně spojili s pocítovaným smyslem a prohloubili jej. Nesmírný význam pro nás mají naopak tělesné vjemy, jimiž jsou tyto obrazy doprovázeny. Pro náš záměr je nejdůležitější, jak tyto vjemy cítíme a jak se mění.

Tělesný vjem a pocítovaný smysl

Tím prvním, co musíme pochopit, když pracujeme s fyziologií, je tělesná souvislost mezi pocítovaným smyslem a uvědomováním. Je to jako pozorovat krajinu, nebo v tomto případě krajinu cítit a uvědomovat si ji. Uvědomovat si znamená prožívat to, co je přítomné, aniž bychom se snažili to měnit nebo interpretovat. Pokaždé, když se přistihnete, jak si říkáte nebo myslíte, že „tohle znamená...“, připojujete ke své zkušenosti interpretaci, která vás vyvádí ze sféry prostého uvědomování zpět do sféry myšlení. Význam našich prožitků svoje místo v léčení traumatu určité má, a to jako výsledek přímého uvědomění. V tuto chvíli je důležité zaměřit se spíše na to, co prožíváte, než na to, co si o tom myslíte. O důležitosti významu prožitků v léčení traumatu se dozvíte více v dalších částech knihy.

Vjemy jsou tělesné fenomény – jevy, které přispívají k celku naší zkušenosti. Vezměte si například kostku ledu. Vjemy, které přispívají k tomu, jak kostku ledu cítíte, jsou například: studená, hladká, tvrdá a krychlová. Všechny tyto vjemy jsou důležité pro úplné porozumění tomu, co kostka

ledu je. S vnitřními vjemy je to stejné. Když s pocítovaným smyslem začínáte pracovat, je obzvlášť důležité zkontrolovat a pak si ještě potvrdit, že jste svým uvědoměním vynesli na světlo všechny rysy daného tělesného vjemu, a to takovým způsobem, že jste je vědomě zaznamenali. Některé z rysů určitého vjemu můžete přehlédnout, protože je pokládáte za samozřejmé, protože nenecháte do svého vědomí přijít celý vjem nebo protože jsou dané rysy nepatrné a je těžké je rozpoznat.

Kostka ledu právě vytažená z mrazáku může být lepkavá, stejně jako studená, tvrdá, hladká a krychlová. Za malou chvíli už nebude lepkavá, ale mokrá. Nejprve lepkavá a potom mokrá pomáhá doplnit obraz studené, tvrdé, hladké a krychlové věci. Použijte tuto analogii na vnitřní prožitek. Když mu budete chvíli věnovat pozornost, změní se, stejně jako kostka ledu. Vnitřní prožitky, jakmile si je jednou uvědomíte, se téměř vždy změní v něco jiného. Každá taková změna vede obvykle k volnějšímu proudění energie a životní síly.

Rytmus: dostaly ho všechny boží děti

Řeku nelze tlačit.

— neznámý autor

Pocity jsou nekonečně různorodé. To je jeden z důvodů, proč je proste uvědomování tak důležité. Budete-li vnímat, bude pro vás mnohem snadnější zachytit i jemné odstíny tělesných vjemů. Sotva patrné vjemy a rytmy jsou pro naši fyziologii stejně důležité jako ty, které „bijí do očí“.

Poslední rys pocítovaného smyslu, o kterém se chci zmínit, má co do činění s rytmem. Fyziologické fenomény – jevy – přicházejí v cyklech. Tyto biologické rytmy hrají v transformaci traumatu zásadní roli. Nechat tyto rytmy vyvstat do vědomí může zpočátku vyžadovat značnou dávku

trpělivosti. Jejich tempo je totiž daleko pomalejší než tempo, ve kterém svůj život žije většina z nás. Právě tento fakt je jednou z nejčastějších příčin traumatu. Svým přirozeným biologickým rytmem totiž neposkytujeme dostatek času, aby se mohly zdárně dokončit. Cykly, o kterých mluvím, vyžadují ve většině případů nanejvýš pár minut, ale těchto pár minut je zásadních. Tyto rytmy zachytíte hlavně v přílivu a odlivu svých pocitů. Když si všimnete všech rysů určitého tělesného vjemu, promění se tento vjem v něco jiného (v jiný vjem, obraz nebo emoci). Musíte se však podíídit jeho vlastního tempu. Řeku nepřetlačíš. K našemu léčebnému procesu tedy patří i to, že se sladíme se svými biologickými rytmy a budeme je náležitě respektovat.

V tuto chvíli máte k dispozici základy k tomu, abyste mohli pocítovaný smysl používat. Berte jej jako nástroj, který vám může pomoci poznat sebe sama jako komplexní biologický a spirituální organismus. Pocítovaný smysl je prostý a elegantní. Zároveň je ale miliónkrát sofistikovanější než nejvýkonnější počítače. Spojuje v sobě uvědomění, vnímání těla, neaparnost, různorodost a rytmus. Pokud začínáte chápat nejen jeho primitivní součásti, ale i součásti vytříbené, jste na správné cestě.

Trním na tom, že jedinečnost člověka nelze vidět v celé její impozantní velikosti, dokud nevystane na pozadí prastarých vlastností, které dušní člověk stále sdílí se zvířaty.

— Konrad Lorenz

Žítoucí a vzrušující svět našich emocí, strachů a reakcí je jako obrovský les a jeho fauna. Tyto pocity prožíváme, jako by to byla divoká zvířata, která přebíhají skrze křoviny našeho hustého bytí, mají se na pozoru a nespěle vykukují, lstivě se plíží, mazaně číhají a přivádějí nás k neznámým částem sebe sama...

— Paul Shepard

7 Zkušenost zvířete

Základ lidské fyziologie se vyvinul spolu s nejprimitivnějšími tvory, kteří vylezli z prvotních bažin. I když bychom si přáli sebevíc, aby opak byl pravdou, naše spojení s tímto počátkem se do dnešních dnů v podstatě nezměnilo. Na úrovni základních biologických organismů nenajdeme ani stopu po myšlení nebo schopnosti abstrakce, ale pouze instinktivní reakce na vše, co organismu přijde do cesty. Tyto instinktivní podněty hrají roli i u člověka. Některé z nich jsou sorta patrné, jiné nepřekonatelné a všemocné. Nezáleží na tom, jak vysokého stupně vývoje dosáhli lidé co do schopnosti racionálně, synteticky a analyticky uvažovat, počítovat, plánovat, budovat, prožívat a tvořit — jemné, instinktivní léčivé síly se nedají ničím nahradit.

Řeší to tak i zvířata

Reakce nervové soustavy na hrozící nebezpečí, kterými příroda obdarila téměř všechny živé tvory, jsou velmi podobné. Mezi všemi živočišnými druhy je však jen jeden, u kterého mají tyto reakce často dlouhodobé traumatické následky – je jím člověk. U jiných zvířat pozorujeme podobné následky jen tehdy, jde-li o zvířata domácí, ochotná nebo experimentální, která jsou trvale vystavena záměrně vytvořeným stresujícím podmínkám v laboratořích. V těchto případech u nich dochází ke vzniku akutních a chronických traumatických reakcí.

Tento objev vede k následujícím otázkám:

- Vezmeme-li v úvahu, že se reakce nervové soustavy na nebezpečí zdají být dobře uzpůsobené a fungují efektivně prakticky u všech tvorů, proč nemohou z tohoto obranného systému plně profitovat i lidé?
- Nevíme, jak se na tento systém napojit?
- Potlačujeme jej?
- Proč jsou lidé traumatizováni tak snadno?
- Co dělají zvířata jinak než my?
- Jak a co se můžeme od zvířat naučit?

Ve světě přírody jsou reakce zajišťující přežití, o kterých jsme hovořili, normální, zdravé a svým nositelům přinášejí prospěch. Když se zvířata dostanou do život ohrožující situace, rychle projdou prvotní šokovou reakcí a vzpomínají se. Jejich reakce jsou časově omezené a chronickými se nestávají. Budeme-li pozorovat chování zvířat, můžeme lépe pochopit naše vlastní instinktivní schopnosti překonávat trauma. Můžeme se také dozvědět více o tom, jak svým instinktům nepřekážet.

Pocitovaný smysl a jeho prožívání je jevištěm, na jehož prknech se můžeme znovu spojit se zvířetem ve svém nitru. Jestliže víme, pocítujeme a vnímáme, je naše pozornost zaměřena přesně tam, kde může začít léčba. Příroda na nás nezapomněla! To my jsme zapomněli na ni. Nervová soustava traumatizovaného člověka není poškozená! Je zamrzlá. Je v určitém stavu pozastavené živosti. Vřelost a životní energie se do našeho prožívání vrací, když znovuobjevíme pocítovaný smysl. Tento smysl jemně a neohrožujícím způsobem znovuzahřejne naše instinktivní spojení s životní energií, které bylo přerušeno, když došlo k traumatu. Dokončením instinktivní reakce předejdeme tomu, aby se traumatické symptomy staly chronickými. Jako lidé jsme vybaveni mechanismy, které reagují na přirozené zpracovávání traumatu a které nás k němu vedou. Některé z nich sdílíme se zvířaty, jiné jsou vlastní pouze nám – jde zejména o naše vysoce rozvinuté schopnosti myšlení a jazyka.

Pojďme se teď podívat na část mozku, která hraje v problematice traumatu velmi důležitou roli. Sídlí hluboko v mozku všech zvířat – je to plazí mozek. Plazí mozek je domovem instinktů. Jediný způsob, jak se můžeme vědomě spojit se svými léčivými zdroji, je prostřednictvím tělesných vjemů a pocítovaného smyslu. Ty totiž představují jazyk plazího mozku. Biologicky a fyziologicky je plazí mozek nepostradatelný pro všechna zvířata včetně člověka. Jsou v něm zakódovány instinktivní vzorce chování, které zajišťují přežití druhu (sebezáchovu a rozmnožování). Jde o část mozku, která řídí mimovolní změny, jež regulují životně důležité tělesné funkce. Plazí mozek je šablonou, na jejímž základě se vyvinuly všechny vyšší formy života. I když mohou být funkce plazího mozku u vyšších zvířat dále zdokonaleny nebo zdánlivě potlačeny, jsou vzorce chování uložené v plazím jádru klíčem k odhalení tajemství traumatu. Tyto vzorce chování nám zároveň umožňují prožívat sebe sama jako lidské zvíře.

Když hovoří plazi mozek, poslouchajte!

On za to nemůže, řekl. No jasně, odsekla Lex, skoro nás sežral a nemůže za to. Je masožravec. Dělal jen to, co musí.

– Michael Crichton, *Jurský park*

Plazi nemají možnost se vědomě rozhodovat. Jejich chování i každý pohyb jsou instinktivní. Hledání potravy, úkrytu a vhodného partnera k rozmnožování řídí instinkt a zase jen instinkt. V primitivním a vysoce výkonném plazím mozku se nacházejí genetické programy všech obranných strategií. Tyto vzorce chování jsou součástí rytmických cyklů, které plazi nemohou ovládat. Opakují tyto životní rituály den za dnem, měsíc za měsícem, rok za rokem a takto dále stovky milionů let. Proč? Protože fungují.

K ještěrce, která se vyhřívá na kameni, přileze brouk. Její jazyk vystřelí a brouk je fuč. Ještěrka si nebere čas na rozmyšlenou, jestli má hlad, nebo ne. Neptá se, jestli je hmyz dost čerstvý na to, aby se dal sníst. Nestará se o denní dávku kalorií. Prostě jí. Stejně tak i spí, rozmnožuje se, prchá, mrzne, útočí atd. Život ovládaný instinkty je jednoduchý. Ještěrka si nemusí nic pamatovat, nic plánovat, nic se učit – instinkt se o všechno postará.

Antilopa impala a gepard (první kapitola) mají jakožto savci mozek, jehož součástí je nejen plazí jádro, ale i složitější struktura, kterou nazýváme limbický systém. Limbický systém najdeme u všech vyšších živočichů (včetně nás lidí). Je hlavním centrem, v němž jsou uloženy komplexní emoční a sociální vzorce chování, které plazi postrádají. Tyto vzorce chování nepřebírají roli instinktivních impulzů, které vycházejí z plazího mozku, ale doplňují je a zdokonalují. Limbický systém přijímá impulzy z plazího jádra a tato data dále zpracovává. Tento evoluční skok poskytuje savcům více možností, jak zvládnout určitou situaci, než kolika disponují plazi.

Stádo antilop impala se pase, komunikuje a utká „jako jeden muž“ i díky informacím, které zvířatům poskytuje limbický systém. Kromě instinktivní reakce úteku se u antilop vyvinulo a udrželo „povědomí“ o tom, že jako skupina mají větší šanci přežít (v případě nebezpečí se mladé antilopy pokoušejí opět připojit ke stádu – první kapitola). S limbickým systémem se vyvinuly i emoce. Emoce poskytly savcům dokonalejší způsob, jak ukládat a předávat informace, a připravily půdu pro rozvoj racionálního mozku.

Z provázané sítě instinktů se nakonec vyvinula i samotná lidská schopnost myslet. Parametry, které vedou každý druh k tomu, aby se u něj zformovalo myšlení a vyvinul jazyk, určuje instinkt. Instinkt, emoce a myšlení pak u zdravého člověka spolupracují, aby vytvořily co nejširší škálu možností, jak jednat v určité situaci.

V jednotě s přírodou

Visí, boupe se a pulzuje, nejzranitelnější a nejkřehčí stvoření – medúza – má na svou obranu sílu a divokost celého oceánu, kterému sčítala svou cestu a svou vůli.

– Ursula le Guin – *Lathe of Heaven*

Brouk přileze na dosah ještěrčího jazyka a je fuč. Stádo antilop zavětří nebezpečí a vydá se „jako jeden muž“ do bezpečí. Tyto příklady ukazují schopnost zvířat okamžitě přeložit vnější signály do instinktivních reakcí, vycházejících z jejich nitra. Zvířata a prostředí jsou jedno, mezi podnětem a reakcí není žádný odstup, tvoří jeden celek.

Neexistuje organismus, který by nám toto naladění ukazoval názorněji než medúza nebo améba. Améba pulzuje a vlní se tekutým prostředím, které se v podstatě neliší od jejího těla, a pohybuje se v jednotě se svým okolím. I sebemenší změna v okolním prostředí vede k okamžité reakci.

Améba se například přeskupí, aby se přiblížila k potravě nebo vzdálila od místa toxicity. Vnější signály, které přijímá, a její reakce se dějí jako jedna událost. Jsou prakticky synchronní a synonymní.

Tento druh naladění je rozhodujícíím faktorem, který umožňuje přežít všech organismů. Jak bychom bez něj byli schopni adekvátně a včas reagovat nejen na příležitost, ale i na nebezpečí? Nástrojem k tomuto naladění je tělo. U člověka má tento prožitek podobu tělesného vjemu a pocítovaného smyslu.

Naladění

První stopou je konec nití. A na tom druhém konci se něco hýbe. Tajemství, které vždy po určitém počtu kroků zanechá stopu. Říká vám toho o sobě víc a víc, až už ho máte skoro před očima. A to ještě předtím, než k němu dojdete.

– z knihy *The Tracker* od Toma Browna, podle vyprávění Williamu Jonu Watkinsoni

Málokdo dnes dokáže udržet přítomnost u jemných odstínů svého vnitřního a vnějšího světa. Málokdo na ně dokáže zůstat naladěný. Tento druh pozornosti přitom představuje nepostradatelný prvek života mnoha přírodních národů. Vezměte si například prožitek domorodého stopaře v divočině.

Aby na své prostředí zůstal naladěný, musí stopař udržet plnou pozornost u svých zvířecích reakcí a pocítovaného smyslu. Díky tomu si více uvědomuje nejen své vlastní reakce, ale i reakce své kořisti. Stopař a stopované zvíře se stávají jedním. Stopař ví, kdy je zvíře nemocné, zraněné, unavené nebo má hlad. Ví, kdy lovilo, pářilo se, jak dlouho spalo. Ze stop se dozví, kde zvíře pilo. Z navátého sněhu u keře pozná, kde zvíře spalo. Na náhorní plošině bičované větrem, kde není jediné stopy, se stopař řídí pocitem „jednoty“ se zvířetem. Instinkt mu napoví, kam zvíře šlo. Mají společného ducha.

Ačkoliv je stopař intenzivně naladěn na stopované zvíře, nesmí ztrácet vědomý kontakt se všemi ostatními podněty (informacemi) z prostředí, a to jak vnitřního, tak vnějšího. Možná, že ho pronásledují nebo přinejmenším pozorují jiná hladová nebo zvědavá zvířata. Jeho bezpečí závisí na tom, zda zůstává plně přítomen. K tomu využívá pocítovaný smysl. Takto mohou jeho jemně naladěné smysly zachytit i ten nejnepatrnější zvuk nebo pohyb. Před nebezpečím může být varován i ze svého nitra, a to neurčitým pocitem, že něco není úplně v pořádku. Vůně jsou bohaté, barvy jasné a ostré. Vše přékypuje životem. V tomto stavu vědomí můžeme objevit krásu v tom, co se jinak jeví jako všední a nezajímavé – ve větvičce, v housence, v kapce rosy na listu.

Ve chvílích, kdy je stopař naladěn na tento proud, prožívá hluboký pocit blaženosti a naplnění. Je připraven reagovat – pozorný, ale uvolněný. Pokud jeho „orientační reakce“ fungují správně, dodávají mu sebedůvěru a pocit jistoty, že ať už mu cestu zkrží cokoliv, dokáže situaci správně odhadnout a střetnout se s jakoukoli výzvou.

U divokých zvířat jsou tyto instinktivní reakce podmínkou samotného přežití. Zvířata díky nim získávají schopnost naladit se na prostředí – být s ním v jednotě – a to je drží naživu. Nám lidem mohou tyto zvířecí instinktivní reakce přinést ještě mnohem víc. Zvyšují naši schopnost vztahovat se a prožívat radost, jsou zdrojem elánu a životní energie. Pokud jsme zdraví a nejsme traumatizováni, přináší tyto instinktivní reakce do života smyslnost a proměňují svět v místo plné zázraků.

Orientační reakce

Hadosaurus žral dál jen pár desítek centimetrů od něj. Grant se podíval na dvě protáhlé nozdry na vrchní straně plochého zobáku. Dinosaurus Granta očividně necítil. A i když se svým levým okem díval přímo na něj,

z nějakého důvodu na něj nereagoval. Grant si vzpomněl, jak bo minulou noc nedokázal spářit tyranosaurus. Rozhodl se pro experiment. Zakašlal. Hadosaurus okamžitě strnul, velká hlava náhle znehybněla, čelisti přestaly žvýkat. Pohnulo se jenom oko, které hledalo zdroj zvuku. Po chvíli, když to vypadalo, že žádné nebezpečí nehrozí, daly se čelisti opět do polybu.

– Michael Crichton, Jurský park

Představte si, že se klidně procházíte po otevřené louce, když vtom se náhle na okraji vašeho zorného pole míhne stín. Jak reagujete? Vaše dosavadní pohyby se instinktivně zastaví. Možná se trochu přikrčíte, vaše autonomní nervová soustava se aktivuje a tep se zrychlí. Po této chvilkové reakci „ustrnutí“ se vaše oči široce otevřou. Aniž byste si to přáli, otočí se vaše hlava směrem, kde se míhnul stín, abyste zjistili, kde je teď a co je zač. Procítíte si své svaly. Co dělají?

Svaly na krku, zádech, nohách a chodidlech teď společně pracují na tom, aby otočily vaše tělo, které se v této chvíli instinktivně rozpíná a prodlužuje. Oči se zužují, zatímco pánev a hlava se horizontálně posunují, aby vám poskytl ideální panoramatický obraz okolí. Jaký je váš vnitřní stav? Jaké další neurčité aspekty sebe sama v reakci na to, že jste zahlédli stín, cítíte nebo vnímáte? Pro většinu lidí to bude ostražitost a také zájem a zvědavost plynoucí z otázky: „Co to může být?“ Možná najdete i náznak vzrušení a očekávání, který posiluje vaši touhu zjistit, co je ten stín zač. A možná i pocit případného nebezpečí.

Když zvíře ucítí v prostředí změnu, zareaguje tak, že začne hledat příčinu tohoto narušení. Pátrání může spočívat pouze v tom, že jedno oko pomalu prohlíží okolí. Zvíře se orientuje směrem k potenciálnímu partnerovi, zdroji potravy a pryč od nebezpečí. Pokud změna neznamená nebezpečí, potravu nebo potenciálního partnera, bude zvíře, jako například hadosaurus, prostě pokračovat ve své dosavadní činnosti. Chování

zvířete, které reaguje, ucítí-li ve svém okolí něco nového, nazýváme „orientační reakce“.

Tyto instinktivní reakce jsou stejně primitivní jako plazí mozek, který je řídí. Umožňují zvířeti pružně reagovat na prostředí, které se neustále proměňuje. Jde o koordinované vzorce svalové aktivity a vnímání, jimiž disponují všechna zvířata (včetně člověka). Objeví-li se v našem okolí nový zvuk, vůně nebo pohyb, reagujeme na základě stejných základních vzorců jako ještěrka nebo anilopa, přestože se od nich tolik lišíme.

Významný ruský vědec Ivan Pavlov odhalil a popsal tyto orientační reakce ve svém monumentálním díle o podmiňovaných reflexech u zvířat. Vrozený aspekt této reakce nazval Pavlov reflexem „što éto takóje“. Výsledkem pokusů o doslovný překlad se stal název „reflex, Co je to?“. Jako přesnější překlad se však nabízí spíše něco jako „co to tam je“ nebo „co se tu děje“ nebo „hele, kámo, co to má znamenat“, což zdůrazňuje údiv a zvědavost, tedy základní prvky orientační reakce. Dvojitá reakce (reagování a tážení) se u orientačních vzorců chování obecně považuje za jejich nejvýznamnější rys. Z těchto komplexů orientačních vzorců chování vznikají různé formy kinestetické a percepční pozornosti, jako je například očekávání, překvapení, ostražitost, zvědavost nebo schopnost vycítit nebezpečí. Najdeme je stejně tak u člověka, jako u zvířat. Jde o přirozené zdroje, které však bývají u traumatizovaných lidí oslabeny. Často se stává, že náhodný podnět aktivuje spíše traumatickou reakci zmrazuším než zdravou orientační reakci (tj. traumatizovaný veterán se může zhroutit strachy, když uslyší ránu z výfuku).

Orientační reakce jsou základním prostředkem, který zvířata využívají k tomu, aby se nalaďila na své prostředí. Tyto reakce neustále přecházejí jedna v druhou a přizpůsobují se, aby mohla probíhat celá škála dalších reakcí a vzorců chování. Proces určování toho, kde to je, co to je a jestli je to nebezpečné, nebo žádoucí, tedy probíhá nejprve v podvědomí.

Jedna moje kamarádka mi nedávno vyprávěla příběh, který jasně ukazuje, jak tento zvířecí instinkt funguje. Na cestě po africkém kontinentu navštívili Anita, její manžel a jejich tříletý syn keňské safari. Pronajali si dodávku, a když projížděli pouští Masai Mara, zastavili, aby si udělali přestávku. Zůstali v autě. Anita seděla naproti manželovi, který byl hned u otevřeného okna a měl na klíně jejich tříletého syna. Mluvili o zvířatech, která viděli cestou, když vtom se Anita znenadání ocitla v prudkém pohybu. Její tělo se bez zjevného důvodu vymrštilo přes celou dodávku a s bouchnutím zavřelo okno. Pak uviděla – to znamená na vědomé úrovni si všimla – hada, který se tyčil z trávy vedle dodávky, asi metr od oblíče jejího syna.

Reakce tedy proběhla předtím, než matka hada vědomě zpozorovala. Sebeменší zaváhání mohlo mít fatální následky. Objeví-li se v našem okolí nějaké nové podněty, instinktivní mozek se často orientuje, rozvrhuje další chování a reaguje dlouho předtím, než si je uvědomíme.

Útěk, útok... nebo zmrznutí

Grant pozoroval, jak se zvedla jedna z předních končetin a velmi pomalu rozbrnula kapradí zvířeti před očima. Pracka, kterou uviděl, měla silné svaly. Byly na ní tři obobné prsty, všechny zakončené zakřiveným drápkem. Zlehka, pomalu odstrčila listy kapradí. Grant ucítil, jak mu přeběhl mráz po zádech, a pomyslel si: „On nás loví.“ Pro savel, jakým je člověk, je na způsobu, jímž loví plazi, něco nepopsatelně cizího. Není divu, že člověk plazy nenáviděl. Jejich klid, chlad, způsob pohybu, to vše je prostě špatné. Být mezi aligatory nebo jinými velkými plazy znamenalo připomenout si odlišný způsob života, odlišný svět...

– Michael Crichton, Jurský park

Různé druhy zvířat si vyvinuly mechanismy, které jim zajišťují bezpečí a jsou uzpůsobeny právě jim. Zebra, aby unikla očím a spárům predátora, používá maskování, želva se schovává, krtek se zahrabává a pes, vlk a kojot se obrací na záda do submisivní pozice. Strategie útoku, útěku a zmrznutí jsou tak primitivní, že svým starším překonávají i plazi mozek. Jde o nástroje k přežití, které můžeme najít u všech živočišných druhů, od pavouků a švábů až po primáty a lidské bytosti.

Univerzální a primitivní vzorce chování sloužící k obraně nazýváme strategiemi „útoku a útěku“. Když situace volá po útoku, bude ohrožený tvor bojovat. Jestliže to vypadá, že by ohrožené zvíře boj prohrálo, bude utíkat, je-li to možné. Tato volba není výsledkem myšlení. Instinktivně ji provede plazi mozek a limbický systém. Nemůže-li zvířeti zajistit bezpečí ani útěk, ani útok, je tu další obranná strategie: znehybnění (zmrznutí). Znehybnění je stejně základní a univerzální reakcí zajišťující přežití jako dvě reakce předchozí. Z nevysvětlitelných důvodů je však v biologických a psychologických textech této strategii jen zřídka přikládán stejný význam. Přitom se jedná o strategii, kterou lze v ohrožujících situacích použít k záchraně života stejně dobře. V mnoha situacích je to ta nejlepší volba.

Na biologické úrovni není úspěchem vítězství, ale přežití a na způsobu, jak ho dosáhnete, opravdu nezáleží. Plán je prostý, zůstat naživu, dokud nebezpečí nepominе, a s následky se vypořádat později. Příroda se nestará o to, která strategie je lepší nebo horší. Všechny mají stejnou hodnotu. Zanechá-li kojot zdánlivě mrtvou vačici jejímu osudu, vačice se ze svého znehybnění vzpamatuje a odkráčí, aniž by se zabývala tím, jestli mohla zareagovat lépe. Zmrznutí není pro zvířata projevem neschopnosti nebo slabosti a stejným způsobem bychom k této reakci měli přistupovat i my.

Ocitneme-li se v nebezpečí, je smysl útěku nebo boje naprosto zřejmý. Účinnost reakce znehybněním už tak zřejmá není. Přitom jde

o mechanismus přežití, který je stejně důležitý. O tom, které instinktivní reakce zvýší pravděpodobnost přežití určitého druhu, nakonec vždy rozhoduje příroda. Žádné zvíře, dokonce ani člověk, nedokáže vědomě ovládat to, jestli v reakci na ohrožení zmrzne, nebo ne. Pro zvíře, které vnímá, že je v pasti a že se nemůže zachránit pomocí útoku ani úniku, je reakce znehybněním výhodná hned z několika důvodů.

Za prvé, pokud nemá dravec velký hlad, většinou nehybné zvíře nezažije ani nesní. Znehybnění napodobuje smrt, což vede dravce k mylnému dojmu, že maso může být zkažené. Díky této lsti získává zvíře, které bylo kořistí, šanci na útek.

Za druhé, pro dravce je mnohem obtížnější odhalit zvíře, které se nepohybuje. To platí zejména tehdy, je-li kořist maskována pomocí svého vzhledu nebo zbarvení. Někteří dravci dokonce vidí svou kořist jen tehdy, je-li v pohybu. Patří mezi ně například žába nebo ještěrka. Brouka v trávě si tato zvířata nevšimnou, dokud se nepohne. Nehybná kořist navíc není pro většinu dravců podnětem k útoku. Netečné tělo totiž často nevzbudí dravcovu agresivitu.

Za třetí, když dravec zaútočí na skupinu zvířat, může kolaps jednoho z nich na okamžik odvést dravcovu pozornost, což umožní zbytku stáda uprchnout.

Za čtvrté, ve světě, kde zvířata zaujímají určité místo v potravním řetězci a mohou být buď dravcem nebo kořistí, jim příroda poskytuje analgetický mechanismus, který minimalizuje utrpení způsobené bolestí v okamžiku smrti.

Návrat k normální aktivitě

Na znehybnění nebo reakci zmrznutím jsem kladl takový důraz proto, že jde o strategii, která je u člověka častou příčinou traumatu. Zvířata, když

„hrají“ svou verzi „mrtvého brouka“, traumatickými následky většinou netrpí. Jak to dělají? To můžeme zjistit, když je budeme pozorně sledovat.

Na lesní mýtině se pase stádo vysoké zvěře. Vtom praskne větvicka. Zvířata okamžitě zbystří – jsou připravena zmizet do lesa. Když se ocitla v úzkých, mohla by i bojovat. Všechna teď stojí bez hnutí. Jejich svaly jsou napjaté. Zvířata naslouchají a větrí (orientace), pokoušejí se zjistit, co ten zvuk způsobilo. Když usoudí, že žádné nebezpečí nehrozí, vrátí se k poklidnému žvýkání své odpolední svačinky, čištění a krmení mláďat a vyhlížení na odpoledním slunci. Další vzruch přivádí zvířata zpět do stavu pozornosti a nejvyšší ostražitosti, jsou opět připravena utíkat nebo útočit. Když neodhalí žádnou skutečnou hrozbu, vracejí se v okamžik ke své původní činnosti.

Když budeme zvířata pozorně sledovat dalekohledem, můžeme si všimnout, jak přecházejí ze stavu zvýšené pozornosti k normálnímu, uvolněnému chování. Když zvířata zjistí, že žádné nebezpečí nehrozí, můžeme u nich často pozorovat chvění, mírný třes a záškuby. Tento proces začíná velmi jemným škubáním nebo chvěním v horní části krku kolem uší, poté se šíří dolů na hrudník a plece a nakonec se přesouvá dál na břicho, pánev a zadní nohy. Toto mírné chvění svalové tkáně je způsob, jímž organismus reguluje stavy mimořádného náboje v nervové soustavě. Jde o proces, který má podobu rytmického cyklu, a zvířata jím procházejí nesčetněkrát, možná i stokrát za den. Procházejí jím pokaždé, když se jejich nervová soustava aktivuje. Mezi stavy uvolněné pozornosti a napjaté extrémní ostražitosti přecházejí zvířata snadno a rytmicky.

Zvířata jako učitelé

Divoká zvířata nám ukazují standard zdraví a vitality a také nám umožňují nahlédnout pod pokličku biologického léčivého procesu. Máme

díky nim jedinečnou možnost vidět, jak bychom mohli fungovat, kdyby naše reakce byly čistě instinktivní. Zvířata jsou našimi učiteli. Ukazují nám, co je to harmonicky fungující přirozenost.

Jedním z častých problémů léčby traumatu je to, že se příliš zaměřuje na obsah události, jež trauma způsobila. Traumatizovaní lidé mají tendenci považovat se spíše za postižené, než se ztotožňovat se zvířaty, která mají instinktivní schopnost léčit se. Zvířecí schopnost odpoutat se a odrazit se od hrozby může lidem posloužit jako skvělý model. Ukazuje nám, kudy se vydat na cestu k vlastním, vrozeným léčivým schopnostem. Chceme-li objevit instinktivní strategie, které potřebujeme k tomu, abychom se osvobodili od ochromujících následků traumatu, musíme začít naslouchat své zvířecí přirozenosti.

8 Jak se biologie mění v patologii: zmrznutí

Hra může začít

Symptomy traumatu vznikají ve spirálovitém procesu, na jehož počátku stojí primitivní biologické mechanismy. V jádru tohoto procesu je znehybnění nebo reakce zmrznutím, obranný mechanismus vyvolaný plazím mozkiem.

V reakci na ohrožení může organismus utéct, zaútočit nebo zmrznout. Tyto reakce jsou součástí jednotného obranného systému. Když není možné zaútočit ani utéct, organismus se instinktivně stáhne, čímž směřuje k poslední možnosti, k reakci zmrznutím. Jakmile se stáhne, energetický náboj, který by byl vybit uskutečněním útoku nebo úřeku, se ještě zvýší a naváže na nervovou soustavu. V tomto úzkostném stavu plném emocí dochází k tomu, že reakce útoku, která nemůže za daných okolností proběhnout, vybuchne v podobě zuřivosti. Reakce úřeku, která se nemůže uskutečnit, se proměňuje v bezmoc. Člověk, který se ocitne ve stavu, v němž převládá zuřivost nebo bezmoc, je stále schopen náhle přejít do reakce zběsilého útoku nebo zuřivého protiútku. Jestliže je organismus schopen vybit energii sebeobranou nebo úřekem a odvrátit tak hrozbu, trauma nevznikne.

Dalším možným scénářem je to, že stažení bude pokračovat, až zuřivost, panický strach a bezmoc zesílí do té míry, že úroveň jejich náboje zahltí nervovou soustavu. V tomto okamžiku přebere vládu nad organismem znehybnění a člověk buď zmrzne nebo zkolabuje. V další fázi se mohutný balík zmrzlé energie místo vybití naváže na zahrnující vysoce aktivované emoční stavy zděšení, zuřivosti a bezmoci.

Může za to neokortex

Co stojí za tím, že lidé nedokážou vstoupit do těchto instinktivních reakcí a vystoupit z nich stejně snadno jako zvířata? Jedním z důvodů je komplikovanost a moc našeho vysoce vyvinutého neokortexu (racionalního mozku). Ten může strachem a přílišnou kontrolou narušovat jemné impulzy a reakce vycházející z plazího jádra, jejichž cílem je naše léčení a obnova. Moc neokortexu snadno dokáže úplně potlačit některé z jemnějších instinktivních reakcí – například ty, které řídí léčení traumatu skrze vybíjení energie. Má-li však proces vybíjení posloužit svému účelu, musí být vyvolán a řízen impulzy z plazího mozku. Neokortex tedy nesmí s instinktivními informacemi manipulovat, ale musí na nich stavět.

Neokortex však nemá až takovou moc, aby dokázal potlačit instinktivní reakce sloužící k obraně před ohrožením nebo nebezpečím – reakce úroku, útěku nebo zmrznutí. V tomto ohledu jsme stále nerozlučně spjati s našimi zvířecími předky. Zvířata však nemají vysoce vyvinutý neokortex, který by stál v cestě jejich přirozenému návratu k normálnímu fungování prostřednictvím určité formy vybíjení. Trauma u člověka vzniká v důsledku toho, že se instinktivní cyklus rozběhne, ale není mu následně umožněno, aby se dokončil. Když neokortex potlačí instinktivní reakce, které by vedly k dokončení daného instinktivního cyklu, vzniká trauma.

Strach a znehybnění

Reakce znehybněním má u zvířat obvykle omezené trvání. Zvíře do ní vstoupí a pak z ní jednoduše vyjde ven. Člověk z této reakce tak snadno nevystupuje. Obrovský energetický náboj, který je uzamčen v nervové soustavě, je totiž navíc zadržován emocemi strachu a zděšení. Následkem toho se ocitáme v bludném kruhu strachu a znehybnění, který nedovolí, aby se reakce znehybněním dokončila přirozeným způsobem. Nemají-li tyto instinktivní reakce možnost se dokončit, vedou ke vzniku traumatických symptomů. Stejně jako stálo zděšení a zuřivost u zrodu reakce zmrznutí, budou teď velkou měrou přispívat k tomu, že v této reakci setrváváme, a to i v případě, že už žádné reálné nebezpečí nehrozí.

Přijďme-li tiše ze zadu k holubovi (třeba když zobe nějaké zrní) a jenom ho uchopíme, zmrzne. Obrátíme-li ho vzhůru nohama, zůstane zmrzlý s nohama nahore několik minut. Když z tohoto transu vyjde, postaví se opět na nohy a odskáče nebo odletí, jako by se vůbec nic nestalo. Je-li však holub přicházejícím člověkem nejprve vylekán, bude se snažit za každou cenu uniknout. Když se nám ho podaří v následujícím zběsilém honu přece jen chytit a poté silou přidržet hlavou dolů, upadne do znehybnění též. Vyděšený pták však zůstane ve zmrznutí daleko déle než v prvním případě. Když pak ze svého transu vystoupí, bude extrémně podrážděný. Může sebou divoce škubat, klovat do všeho, co se namané, nebo odletět v šílené zmeti nekoordinovaných pohybů. Reakce znehybněním se vlivem strachu značně zesiluje a prodlužuje (tj. získává více energie). Návrat do stavu pohyblivosti se pak v důsledku strachu proměňuje v děsivou událost.

„Jak tam, tak i ven“

Když do stavu znehybnění vstupujeme vyděšení a vysoce aktivovaní, bu-

deme z něj podobným způsobem i vystupovat. „Jak tam, tak i ven“ je pořekadlo, které používali vojenští lékaři z polních nemocnic, když mluvili o raněných. Prožívá-li voják těsně před chirurgickým zákrokem hrůzu a panický strach, může se prudce probrat z anestezie ve stavu zoufalé dezorientace. Biologicky reaguje jako zvíře, které bojuje o život poté, co bylo vyléčeno a chyceno. Impulz ke zběsilému a zuřivému útoku nebo k pokusu o zběsilý útek je biologicky namístě. Když chycená kořist vystupuje ze znehybnění, může její přežití v případě přítomnosti dravce záviset právě na prudkém výbuchu agrese.

Podobně i ženy, které byly znásilněny, cítí ve chvíli, kdy se začínají probírat ze šoku (často měsíce nebo i roky po incidentu), náhlé nutkání zabít útočníka. Existují případy, kdy jim to okolnosti doopravdy umožnily. Některé z těchto žen byly souzeny a odsouzeny za „úkladnou“ vraždu, protože soud měl zato, že si v mezidobí svůj čin předem připravily. K této nespravedlnosti mohlo vést nesprávné pochopení biologického dramatu, které se tímto činem možná chtělo dokončit, aby mohlo ze života ženy konečně odejít. Je možné, že některé z těchto žen jednaly na základě hlubokých (a opožděných) sebeobranných reakcí zuřivosti a protiútoku, které prožívaly ve chvíli, kdy vystupovaly ze stavu rozrušeného zmrznutí. Jejich odvetné jednání mohlo být motivováno biologicky. Nemuselo v něm tedy jít o předem připravenou pomstu. Některým z těchto zabít se určitě dalo předejít účinnou léčbou posttraumatického šoku.

V případech posttraumatické úzkosti je znehybnění udržováno především zevnitř. Náhlé nutkání k silné agresi je tak děsivé, že jej traumatizovaný člověk často obrací dovnitř, proti sobě, než aby jej nechal projevit navenek. Tento vztek, který doslova exploduje dovnitř, se projevuje ve formě úzkostných depresí a různých symptomů posttraumatického stresu. Stejně jako holub, který se zoufale snaží uniknout, ale je znovu chycen a uvězněn, tak i traumatizovaní lidé, kteří začínají vystupovat ze znehybnění,

jsou často polapeni vlastním strachem z prudkého vzednutí energie a z náhlého probuzení své agresivity. Zůstávají v bludném kruhu panického strachu, zuřivosti a zmrznutí. Tito lidé jsou jako časovaná bomba, připraveni k úspěšnému útoku nebo zuřivému protiútoku, zůstávají však zablokovaní svým strachem z násilí, a to jak vůči sobě, tak vůči ostatním.

Jako sama smrt

V sedmé kapitole jsme si ukázali, proč je reakce znehybněním tak výhodná pro zvířata, která jsou v přírodě v roli kořisti. Lest, která má přesvědčit dravce, že jeho úlovek je už mrtvý, často funguje. Není to však jen dravec, kdo na znehybnění reaguje jako na smrt. Stejně reaguje, tj. v danou chvíli pracuje, i fyziologie znehybněného zvířete. Na „předávkování reakcí znehybněním“ může zvíře skutečně zemřít. Plazí mozek tedy rozhoduje o životě a smrti. Když bude dostávat opakované informace, že je zvíře mrtvé, může je proměnit ve skutečnost. Vě většině případů však plazí mozek nedostává takové informace nepřetržitě, proto nemá jeho svrchovaná moc tak závažné důsledky. Zvíře zůstává ve stavu znehybnění po určitou dobu a pak z něj vystupuje prostřednictvím vybití v podobě chvění. Tím se celá událost uzavře.

U nás lidí je proces, jímž vystupujeme ze znehybnění, složitější, a to vlivem vysoce vyvinutého mozku. Lidskou reakci zmrznutím udržuje strach. Strach z prožitků hrůzy a zuřivosti, z násilí vůči sobě nebo druhým nebo z toho, že energie, která se uvolní v procesu návratu do pohyblivosti, bude zhlacující. To však nejsou jediné faktory, které brání, aby se reakce zmrznutím dokončila. Dalším faktorem je strach ze smrti. Neokortex nám říká, že znehybnění cítíme stejně jako smrt. A zážitku smrti se lidé vyhýbají za každou cenu. Zvířata žádne takové vědomí smrti, které by je blokovalo, nemají. Život a smrt jsou pro ně součástmi jednoho provázaného celku, jsou čistě biologickou záležitostí. Člověk však rozumí tomu,

co smrt znamená, a bojí se jí. Vyhýbá se jí i ve snu. Cožpak se vám nikdy nezdálo, že padáte, a probudili jste se těsně předtím, než jste dopadli na zem (nebo do vody)? Nezdálo se vám, že jste pronásledováni, a probudili jste se zlomek sekundy před smrtící ranou (bodnutím, výstřelem atd.)? Skutečnost, že reakci znehybněním prožíváme jako smrt, je dalším důvodem, proč lidé nejsou schopni zůstat s jejím pocítovaným smyslem dostatečně dlouho na to, aby došlo k jejímu přirozenému dokončení. Lidé se jí bojí a vyhýbají se jejímu dokončení. Schopnost snášet znehybnění – nejen to, že do něj vstupujeme, ale i to, že z něj vystupujeme – je u většiny z nás nízká, což vede k tomu, že se v nás symptomy traumatu drží, hromadí a ovlivňují stále více a více aspektů našeho života.

Znehybněním budeme schopni projít tehdy, když si dovolíme prožít pocit zmrznutí, tedy pocit podobný smrti, a když od něj ve stejnou chvíli oddělíme strach, který tento prožitek doprovází. Tyto pocity bohužel nelze prožít způsobem „zatni zuby a drž“. Náš organismus totiž reaguje na nebezpečí vycházející z vnitřního prožívání stejně ochotně jako na nebezpečí z vnějšího prostředí. Proto když se reakce zmrznutím rozvine do panického strachu, zuřivosti nebo zážitku smrti, budeme v ní reagovat stejně emotivně jako v původní situaci, ve které jsme čelili skutečnému nebezpečí. Ze znehybnění se můžeme dostat, když jej budeme prožívat postupně, v prostředí relativního bezpečí a pomocí pocítovaného smyslu. Nezapomínejte, že i když vám může připadat nekonečně dlouhá, trvá celá reakce znehybněním – od okamžiku, kdy do ní organismus vstoupí, do chvíle, kdy z ní zase vystoupí – relativně krátce.

Kumulativní účinky opakovaného zmrznutí

Posttraumatické symptomy nevznikají ze dne na den. Než se reakce zmrznutím stane symptomatickou a chronickou, trvá to několik měsíců. Pokud

yíme, co dělat, máme dostatek času, abychom mohli rozřešit nedokončené části svých fyziologických reakcí na zahlcující událost ještě předtím, než se v nás usadí v podobě symptomů. Většina z nás však buď neví, co dělat, nebo si ani neuvedomuje, že by se něco udělat mělo. Mnoho lidí si proto ze zahlcujících událostí odnáší úživý balík nevyřešeného traumatu.

Každý následující prožitek opětovného zmrznutí se na fyziologické úrovni rovná původní zkušenosti, ale s jedním důležitým rozdílem. S každým dalším zmrznutím se množství energie mobilizované k tomu, aby se situace vyřešila, zvyšuje, protože opakované zmrznutí má kumulativní účinek. Nová energie pak nutně vede ke vzniku dalších symptomů. Reakce zmrznutím nejenže se stává chronickou, ale také zesiluje. Zmrzlá energie se hromadí a s ní i symptomy, které se ji zoufale snaží obsáhnout a udržet v určitých mezích

Jak se biologie mění v patologii

Pokud jsou u člověka zničeny velké části neokortexu, ať už chirurgickým zákrokem nebo při nějaké nehodě, zůstanou jeho vitální funkce zachovány. Stačí však jedno nepatrné „škrábnutí“ do plazího mozku nebo jakékoli jemu přidružené struktury a chování zvířete nebo člověka se naprosto změní. Poškození se projevuje značnými poruchami spánkového cyklu a extrémní nerovnováhou v aktivitě, agresi, přijímání potravy a sexualitě. Laboratorní pokusy ukazují, že některá zvířata se úplně přestanou pohybovat, jiná začnou být naopak extrémně hyperaktivní. Mohou se přejídat, nebo naopak přestat přijímat potravu až do takové míry, že zemřou, nebo přestat pít. Mohou být tak posedlá sexem, že nebudou schopna vnímat svoje ostatní potřeby, nebo naopak ztratí o sex zájem a nebudou se vůbec pářit a rozmnožovat. Změny, ke kterým dochází, natolik snižují schopnost přizpůsobit se okolním podmínkám, že by zvíře za běžných okolností

nepřežilo. Tyto stavy snížené adaptability dokáže vyvolat i elektrická stimulace primitivních částí mozku. Může k nim vést i posttraumatický stres (v tomto případě však nemusí být snížení adaptability až tak závažné).

V případě traumatu rozumíme patologií to, že určitý vzorec nebo proces (fyzilogický, emoční, mentální nebo vzorec chování) probíhá tak, aby pomohl nervové soustavě regulovat mobilizovanou energii, a to i za cenu snížené adaptability daného zvířete nebo člověka. Patologie (tj. vznik symptomů) je tedy v jistém smyslu bezpečnostním ventilem organismu. Tento ventil upouští právě tolik tlaku, aby celý systém mohl fungovat dál. Kromě funkce, která zajišťuje přežití a tlumí bolest, je reakce znehybněním důležitou součástí systému elektrického jističe nervové soustavy. Bez ní by člověk nemohl projít těžkými bezvýhodnými situacemi, kdy se v nervové soustavě nachází obrovský náboj, aniž by riskoval energetické přetížení. Pokud uvážíte, co by se mohlo stát, kdyby náš organismus tento bezpečnostní ventil neměl, budete možná schopni v jistém smyslu ocenit nebo dokonce i s vděčností přijmout symptomy, k jejichž vzniku reakce zmrznutím vede. Ve stavu patologie využívá organismus pocitovaný smysl k procítění jakékoli myšlenky, pocitu nebo chování, které by mu mohly posloužit v jeho snaze pojmout a zakonzervovat nevybitou energii mobilizovanou k přežití. Funkce organismu (jako například přijímání potravy, spánek, denní aktivita a sex) regulované plazím mozkem jsou rozsáhlou a úrodnou oblastí, ve které může zakořenit celá řada symptomů. Anorexie, nespavost, manická hyperaktivita a promiskuita jsou jen hrstkou z nepřeberného množství symptomů, které mohou vzniknout, když se přirozené funkce organismu stanou maladaptivními.

... energie je čistá radost.

– William Blake

9 Jak se patologie mění v biologii: tání

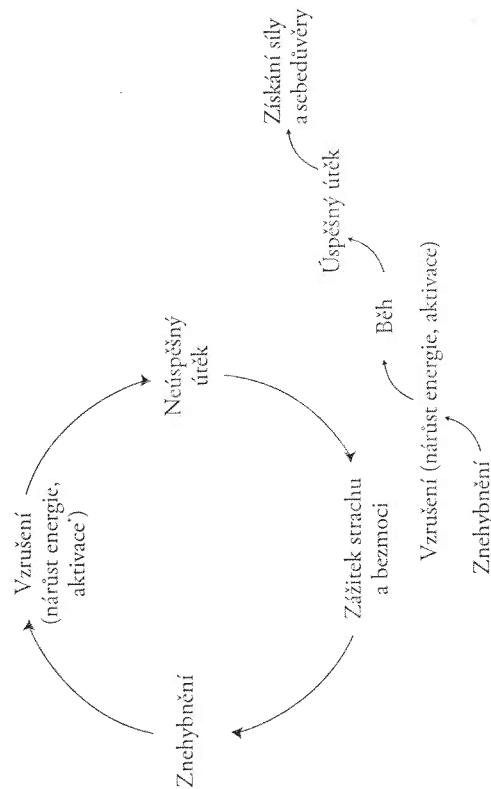
Žhavá a výbušná energie traumatu, o které jsme hovořili v osmé kapitole, se váže na spojení strachu a znehybnění. Klíčem k tomu, abychom mohli traumatem projít, je jejich rozdělení – je třeba oddělit znehybnění (které bývá normálně časově omezené) od strachu, který je na ně navázán. Když ze znehybnění vystupuje zvíře, které bylo předtím vyděšené, jsou všechny jeho síly připraveny k protiútoku nebo ke zběsilému a neřízenému pokusu o útěk. V zájmu přežití zvířete dochází k tomu, že veškerá energie, jež (před kolapsem nebo zmrznutím) živila zoufalé snahy o útěk nebo útěk, vystupuje během návratu do pohyblivosti znovu a velice prudce na povrch. Když ze stavu znehybnění vystupuje člověk, často jej na začátku tohoto procesu náhle zaplaví příval silných emocí. A jelikož na jeho základě okamžitě nejedná, může se energie obsažená v těchto emocích spojit s obrovskou zuřivostí nebo panickým strachem. Strach jako takový a strach z násilí vůči sobě i druhým pak vrátí člověka zpět do znehybnění. Znehybnění se při každém takovém cyklu prodlužuje, až postupně získá podobu zmrzlého panického strachu, který často přetrvává i velmi dlouho. A to je bludný kruh traumatu.

Podívejme se znovu na případ Nancy: první krok

Když jsem se pokoušel pomoci Nancy, aby se uvolnila (druhá kapitola), začala se probírat ze svého dlouhotrvajícího zmrznutí. V ten okamžik se dramaticky vyvalilo vzrušení a emoce zuřivosti a panického strachu, které Nancyina fyziologie držela na uzdě po většinu jejího života. Tím, že v reakci na vizi útočícího tygra dokončila aktivní útěk, dokázala Nancy (desítky let po původní události) uvolnit zmrzlou energii. Svým útekem před imaginárním tygrem dokázala zmobilizovat mohutnou a biologicky adekvátní reakci, která jí umožnila – v přítomném okamžiku – vyběít

Obrázek 1

Biologický základ Nancyiny transformace



* aktivace – celková mobilizace organismu daná spuštěním určitých fyziologických procesů spojená s pocity nabuzení, vzrušení a přílivu energie

vzrušení, jež se objevilo, když začalo její znehybnění ustupovat. Tím, že (ve stavu vysokého vzrušení) reagovala aktivním způsobem, a nikoliv bezmocí, provedla Nancy fyziologickou volbu. Její organismus se téměř okamžitě naučil, že nemusí zmrznout. Jádro traumatické reakce je ve své podstatě fyziologické, a od této úrovně se proto odvíjí i léčení.

Všechno je energie

Síly, které stojí za reakcí znehybněním a za traumatickými emocemi panického strachu, zuřivosti a bezmoci, jsou ve své podstatě biologickými energiemi. Způsob, jakým k těmto energiím přistupujeme a integrujeme je do svého prožívání, rozhoduje o tom, jestli zůstaneme ve stavu zmrznutí a zahlcení, nebo jestli traumatem projdeme a roztajeme. V léčebném procesu nám může pomoci celá řada faktorů. S náležitou podporou a vedením můžeme překonat své strachy a s využitím naší vysoce vyvinuté schopnosti myšlení a vnímání můžeme vědomě vystoupit z traumatické reakce. Tento proces by měl probíhat postupně, nikoli náhle. Při práci se silně katarzními a rychle se měnícími projevy zuřivosti, panického strachu a bezmoci je nejlepší postupovat krůček za krůčkem.

K dokončení reakce zmrznutím nás vede určitý vnitřní tah, který v nás zůstává a pracuje, ať už naše zmrznutí trvá jakkoliv dlouho. Pokud se naučíme, jak tento tah zapřáhnout, bude jeho síla v procesu zpracovávání symptomů traumatu našim největším spojencem. Je neutuchající. A když se nám nepodaří dotáhnout něco až do konce, je stále s námi, aby nám dal další šanci.

Příčinou Nancyina pozoruhodného „vyléčení“ bylo přesné načasování. Útěk před tygrem nastal v kritickém okamžiku, kdy její panický záchvat vrcholil. Jako by to byl jediný moment, kdy měla Nancy možnost buď utéct a vyléčit se, nebo upadnout zpět do víru zahlcující bezmoci

a úzkosti. V letech, která následovala po návštěvě Nancy, jsem začal skládat mozaiku svého přístupu k léčení traumatu. Klíč, který jsem objevil, spočívá v tom, že dokážeme s mocnými energiemi, jež jsou na symptomy traumatu navázány, pracovat jemně a postupně.

Marius: další krok

Následující popis dobrodružné cesty jednoho mladého muže ukazuje, jak se přístup k léčení traumatu v průběhu času zdokonalil. Marius byl drobný, inteligentní a nesmělý mladý Eskymák s chlapeckou tváří. Narodil se a vyrostl v odlehle vesnici v Grónsku a v době, ze které pochází tento příběh, mu bylo kolem pětadvaceti. Když jsem se ho zeptal, jestli mohou použít zápis z jeho terapeutického sezení pro tuto knihu, a ujišťoval ho, že jeho jméno i totožnost zůstanou skryty, udiven se na mě podíval a řekl: „Prosim ne... bude to pro mě velká čest. Ale použijte, prosím, celé moje jméno, aby moje rodina a přátelé, když budou vaši knihu číst, věděli, že to jsem opravdu já, o kom píšete.“ Následuje tedy příběh Mariuse Inuutsoqa Kristensena.

Marius se zúčastnil dánského výcviku, který probíhal v Kodani. Během výcviku hovořil o svém sklonu k úzkosti a panickému strachu, jenž se projevuje zejména, když je Marius ve společnosti muže, kterého obdivuje a jehož uznání by si přál. Tuto úzkost doprovází tělesné symptomy – pocit slabosti v nohou, bodavá bolest na boku pravé nohy a často i návaly nevolnosti. Když tyto prožitky popisoval, cítil velké teplo v hlavě a v obličejí, zčervenal a začal se potit. Spolu se svými pocity vyličil i příhodu, která se mu stala, když mu bylo osm.

Toho dne se Marius vydal sám do hor, a když se vracel, zaútočila na něj smečka tří divokých psů. Při útoky utřel ošklivý kousanec do pravé nohy. Vzpomíná, že cítil kousnutí a pak se probal v náručí souseda. Vybavuje

se mu obraz jeho otce, jak přichází ke dveřím a zlobí se na něj. Otcovo odmítnutí v něm budí vztek, pocíty hořkosti a ublížení. Vybavuje se mu hlavně to, že jeho nové kalhoty byly potrhane a od krve. Když o tom mluví, je očividně rozrušený. Žádám ho, aby mi o těch kalhotách řekl víc. Dostal je toho rána od své matky. Bylo to překvapení. Ušila je pro Mariuse z kožšin ledního medvěda. Když o svých kalhotách mluví, jeho prožívání se zřetelně a dramaticky mění. Náhle se objevuje pocit radosti a hrdosti. Cítí nadšení a drží ruce před sebou, jako by cítil měkkou kožšinu a hrál se v teple svých nových kalhot: „Jsou to stejné kalhoty, jaké nosí muži z vesnice, lovci.“

Jeho nadšení vzrůstá. Marius popisuje, že vidí své kalhoty velice živě a jasně až do nejmenšího detailu.

Představuje si, že své kalhoty cítí rukama.

„A teď, Mariusi,“ ptám se ho, „cítíš svoje nohy v těch kalhotách?“

„Ano, cítím svoje nohy, jsou velmi silné, je v nich stejná síla, jakou mají muži, když jsou na lovu.“

Během toho, co se obrazy a tělesné vjemy rozvíjejí, zahlédne Marius kamennou pláň. Žádám ho, aby procítil svoje kalhoty, a pak se na tu pláň podíval.

„Moje nohy chtějí skákat. Jsou lehké, a ne ztuhlé jako obvykle. Jsou jako pružiny, lehké a silné.“ Popisuje, že vidí obraz dlouhé tyče, která leží vedle kamene, a že ji zvedá.

„Co je to?“ ptám se.

„Oštěp.“

Pokračuje: „Pronásleduji velkého ledního medvěda. Jsem s dalšími muži, ale zabít ho mám já.“ (Když si představuje, že při sledování stopy skáče z kamene na kámen, objevují se u něj velmi malé pohyby svalů v oblasti stehen, pánve a trupu.) „Už ho vidím. Zastavil jsem se, napřahuji a mřím.“

Povzbuzuji ho: „Ano, prociť to v celém těle, vnímej svoje chodidla na kamenech, sílu v nohách, prohnutá záda a napjaté paže. Vnímej tu sílu.“ (Tato scéna probíhající ve „snovém časé“ pomáhá stimulovat jeho instinktivní agresivní vzorce chování, které byly zablokovány zahlcujícím zážitkem s útočícími psy. Pomáhá stimulovat reakce jeho vnitřního dravce, které se nakonec stanou zdroji pro neutralizaci kolapsu způsobeného zmrznutím, k němuž došlo, když na něj zaútočili psi.)

„Vidím oštěp,“ říká Marius, „letí.“ Na jeho těle se opět objevují malé pohyby – tentokrát jde o změny v tělesné pozici. Jeho ruce a nohy se začínají jemně třást. Povzbuzuji ho, aby těmto vjemům věnoval pozornost, aby je cítil. Popisuje vlny nadšení a radosti.

„Dokázal jsem to! Trefil jsem ho!“

Ptám se: „Co teď dělají ostatní muži?“ (doufám, že znovu vyvolám reakce dravce).

„Rozřezávají břicho medvěda a vydávají vnitřnosti, pak stahují kůži... aby... se z ní ušily kalhoty a kabáty. Pak odnesou maso dolů do vesnice.“

„Vnímej svoje kalhoty, Mariusi, polož si ruce na nohy a vnímej kalhoty svými rukama.“ Dál mu pomáhám, aby si z pocitů v nohách vytvořil zdroj. Takové zdroje můžeme budovat v průběhu několika terapeutických sezení. Postupně tím zvyšujeme klientovu schopnost útěku. (Vzpomeňte na Nancy, v jejím případě to bylo buď – anebo.)

V očích se mu objevují slzy.

Ptám se: „Dokážeš to?“

„Nevím... bojím se.“

„Vnímej nohy, vnímej svoje kalhoty.“

Hlasitě vykřikl v eskymáckém jazyce a tón jeho hlasu se dramaticky zvyšoval: „...Ano, rozřezávám břicho, je tu hodně krve... vytahuji vnitřnosti. Teď rozřezávám kůži a stahuji ji, leskne se a třpytí. Je to krásná kožšina, hustá a měkká. Bude opravdu teplá.“

Mariusovo tělo se znovu třese, probíhají jím vlny vzrušeného nadšení, síly a pocitu vítěství. Míra jeho aktivace/vzrušení je dost velká, a toto vzrušení lze pozorovat v celém jeho těle. Mariusovo vzrušení vzrůstá, až dosahuje podobné úrovně, jako když na něj zaútočili psi.

„Jak se cítíš, Mariusi?“

„Trochu se bojím...nevím, jestli jsem takhle silný pocit už někdy zažil...myslím, že je to v pořádku...ze všeho nejvíc se cítím opravdu hodně silný a plný nějaké energie. Myslím, že tomu můžu důvěřovat...nevím... je to silné.“

„Vnímej nohy, prociť si chodidla a dotkni se rukama svých kožšinových kalhot.“

„Ano. Teď se cítím klidnější, není to už takový nápor...je to víc jako síla.“

„Ano, dobře, přesně tak. Teď se vydej na cestu dolů, zpátky do vesnice.“ (Nyní směřuji člověka, který je nově spojený se zdrojem, k traumatickému okamžiku.)

Uplyne několik minut, Mariusovo tělo se napne a zůstává bez hnutí. Jeho tep zrychluje a obličej červená. „Vidím ty psy...jdou po mě.“

Důrazně ho vyzývám: „Vnímej nohy, Mariusi, dotýkej se kalhot. Vnímej nohy a dívej se. Co se děje?“

„Otáčím se, otáčím se směrem od nich. Vidím psy. Vidím stožár, stožár elektrického vedení. Otáčím se k němu. Netušil jsem, že si na něj pamatuju.“ Marius bledne. „Ztrácím sílu. Moje síla, ztrácím ji.“

„Vnímej svoje kalhoty, Mariusi,“ prikazuji mu, „vnímej kalhoty rukama.“

„Běžím.“ Vrací se mu barva do tváře. „Cítím nohy... jsou silné, jako na pláni.“ Znovu bledne a vykřikne: „Áu! ...Moje noha, pálí jako čert... nemůžu se hnout, snažím se, ale nemůžu se hnout...nemůžu...nemůžu se hnout, ztuhla...moje noha ztuhla, necítím ji.“

„Otoč se, Mariusi. Otoč se na toho psa. Podívej se na něj.“

Toto je rozhodující moment. Podávám Mariusovi roli papírových ručníků. Kdyby teď zmrzl, mohl by být retraumatizován. Popadne ji a začne ji rdousit. Jsme zcela ohromeni, já i ostatní členové skupiny. Sledujeme jeho sílu, se kterou roli krouť, až ji skoro rozerve na dva kusy.

„A teď toho dalšího, podívej se přímo na něj...podívej se mu přímo do očí.“

Tentokrát nechává vyjít ven i výkřiky zuřivosti a vítězství. Dávám mu několik minut, aby se usadil se svými tělesnými vjemy a silný zážitek za-integroval. Pak ho vybídnu, aby se podíval, co se děje teď.

„Co vidíš?“

„Vidím je...všichni tři tam leží v krvi, mrtví.“ (Na tuto situaci ho připravilo to, že dokázal zabít a vykuchat imaginárního ledního medvěda.)

Jeho hlava a oči se začínají pomalu otáčet doprava.

„Co vidíš?“

„Vidím ten stožár...jsou na něm velké klíny.“

„Dobře. Vnímej nohy, vnímej svoje kalhoty.“

Už už se chystám mu říct, aby během dokončil reakci úřeku. Ale než to udělám, vykřikne: „Běžím...cítím nohy, jsou silné jako pružiny.“ Přes jeho kalhoty jsou teď vidět jemné rytmické pohyby a celé jeho tělo se chvěje a vibruje.

„Lezu nahoru...lezu nahoru...vidím je pod sebou...jsou mrtví a já jsem v bezpečí.“ Začne jemně vzlykat a několik minut jen čekáme.

„Co prožíváš teď?“

„Je to, jako by mě nesla velká náruč. Je to muž a nese mě v náručí, jeho ruce jsou kolem těch mých. Nese mě v náručí. Cítím bezpečí.“ Marius pak popisuje několik obrazů plotů a domů z vesnice. (Jemně vzlyká.)

„Muž klepe na dveře našeho domu. Dveře se otvírají...můj otec...je hodně rozčilený, běží pro ručníc...moje noha ošklivě krvácí...moje kalhoty jsou na kusy...je hodně rozčilený...není na mě naštvaný, ale hodně

se o mě bojí. Pálí to, mýdlo pálí.“ Vzlykání teď na Mariuse přichází ve vlnách, je jemné a plné. „Pálí to. Ale brečím proto, že vidím, že na mě není naštvaný...vidím, že byl rozčilený a bál se o mě. V celém těle cítím chvění a brnění, rovnoměrné a teplé. Miluje mě.“

Zatímco se Marius dál jemně chvěje, vyražejí mu na těle kapičky teplého potu. Ptám se ho: „Jak to cítíš v těle, že tě tvůj otec miluje?“ Následuje ticho.

„Cítím teplo, velké teplo a klid. Už nepotřebuji plakat. Jsem v pořádku a on měl o mě jenom strach. Nebylo to proto, že by mě nemiloval.“

Znovuvyjednání*

Z celé události si Marius nejprve pamatoval jen kalhoty od krve, ránu na noze a odmítnutí svého otce. Ve vzpomínce bylo ale i pozitivní semínko, léčivé jádro, které během naší společné práce vyplavalo na povrch. Byly to jeho kalhoty z medvědí kožešiny. Tyto kalhoty se staly červenou nití, která jej úspěšně provedla celým „znovuvyjednáváním“ traumatické události.

Obraz roztrhaných a zakrvácených kalhot Mariuse rozrušil. Zároveň v něm ale kožešinové kalhoty – dárek od matky – vzbudily pocit štěstí. Když tento první symbol mužství dostal, měl z něj ohromnou radost. Vycházka do hor byla iniciací, rituálem přechodu do dospělosti. Kalhoty pro něj byly na této „rituální obchůzce“ silovým předmětem. Tím, že chtěl Marius na začátku sezení „skákat radostí“, aktivoval své zdroje, které měly podobu pohybových vzorců a které byly rozhodující pro to, aby jeho reakce zmrazením mohla nakonec roztát.

K úspěšnému znovuvyjednání traumatu dochází tehdy, když síla a množství zdrojů podporujících klientovu schopnost adaptace roste

* anglický výraz „renegotiation“

spolu s mírou jeho vzrušení. Když Marius se vzrůstající aktivací přecházel z okraje zkušenosti ke zmrzujícímu „jádro šokové reakce“, byly jeho nerozřešené vzorce, které vedly ke zmrznutí, neutralizovány vzorci flexibilitními a umožňujícími dokončení.

Přitom, když jsem povzbuzoval Mariuse, aby krok za krokem následoval prvotní příjemný zážitek svých kalhot až k traumatickému zmrzujícímu „jádro šokové reakce“, se jeho radostný zážitek spojil s předchozím zážitkem porážky a odmítnutí. To mu přineslo nové zdroje – přirozenou agresivitu a kompetentnost. Když před sebou, vyzbrojen touto nově nalezenou sebedůvěrou, uviděl kamennou pláň, začaly se jeho zdroje formovat. Tyto zdroje vytvořil Mariusův vnitřní proces ve fázi, kdy Marius skákal z kamene na kámen a našel a zvedl oštěp. Vytvořil je, aby Mariuse podpořily a popohnaly k setkání s blížící se výzvou. Marius se stal útočníkem a jako lovec stopoval imaginárního ledního medvěda, zatímco já jsem stopoval jeho tělesné reakce. Díky obrazům a pocitům posílených nohou a díky sounáležitosti s muži z vesnice získal Marius dostatečné spojení se zdroji. S tímto pocitem síly pak spatřil nebezpečnou kořist a dokázal ji zabít. Nakonec, téměř v extázi, imaginárního medvěda vykuchal. Je opravdu velmi důležité pochopit, že i když byl celý zážitek imaginární, byl pro Mariuse ve všech ohledech, tj. na psychologické, fyziologické i duchovní úrovni, stejně skutečný jako ten původní, a to proto, že obsahoval pocítovaný smysl.

Série následujících událostí byla pro Mariuse opravdovou zkouškou. Vrací se do vesnice – jako vítěz, s novou silou a sebedůvěrou. Uvědomuje si toho teď více než dřív. Až teď vidí a popisuje cestu a psy. Tyto obrazy pro něj předtím nebyly dostupné, zablokovala je určitá forma ztráty paměti. Všimá si, že se oráčí pryč od útočících psů a směřuje ke stožáru elektrického vedení. Poté, co prožil sílu v nohách, už není věznem reakce znehybněním. Teď už má možnost volby. Energie extatického chvění ze

zabití medvěda se proměnila ve schopnost běžet. To je však jen začátek. Dokáže běžet, ale ještě nedokáže utéct. Aby neupadl zpět do znehybnění, žádám ho, aby se otočil a postavil se útočníkům čelem. Už není bezmocným Mariusem. Tentokrát se vrhá do protiútku. Nejprve zuřivě a pak se sticným pocitem vítězství, jaký prožil v předchozí sérii událostí, kdy zabil a vykuchal medvěda. Podařilo se. Marius už není obětí porážky. Teď je vítězem.

Znovuvyjednání však ještě není úplné. Přichází další krok, ve kterém se Marius otáčí ke stožáru elektrického vedení a chystá se rozběhnout. Tento útek zahájil Marius už před lety, dosud jej však nedokázal uskutečnit. Dokončuje jej teď s pomocí nových zdrojů, během. V rámci lineárního času to nemusí dávat smysl, protože už útočníky zabil. Z hlediska jeho instinktů je to však naprosto logické. Dokončuje tak reakci znehybněním. Tato nerozřešená reakce byla zmrzlou součástí jeho života od osmi let. Rok po našem sezení jsem se vrátil do Dánska a dozvěděl se, že druhem úzkosti, na kterém jsme pracovali, Marius už netrpí. Jeho znovuvyjednání traumatické události vedlo k trvalým změnám.

Somatické prožívání – stupňované znovuvyjednání

V tomto postupném a „mýtickém“ znovuvyjednání Mariusova traumatu z dětství můžeme najít několik klíčových momentů. Více než tisíc sezení s klienty mě přivedlo k názoru, že Mariusova zkušenost byla mýtický tak bohatá nikoli proto, že šlo o muže domorodého původu, ale proto, že znovuvyjednání traumatu je ve své podstatě mýticko-poetickou cestou hrdiny vždy. Je to cesta, která je vlastní každému z nás, protože každý z nás je lidské zvíře – dokonce i ten, kdo nikdy nevystřčil paly z města. Proces léčení traumatu nás může dostat za hranice našich společenských a kulturních omezení, do většího kontaktu s univerzálními zákony života. V porovnání

s Nancyním náhlým útekem před imaginárním tygrem proběhlo Mariusovo znovuvyjednání traumatu spíše pozvolně a ve více krocích.

Somatické prožívání je jemným přístupem ke znovuvyjednání traumatu, který postupuje krok za krokem. Nástrojem, který používáme k tomu, abychom se spojili s mocnými silami uvězněnými v traumatických symptomech a postupně je mobilizovali, je pociťovaný smysl. Opatrné odhalování jádra traumatu je jako pomalé loupání cibule. Avšak zasvětit čtenáře do odborných souvislostí, které stály u vývoje těchto principů, by přesahovalo rámec této knihy.

Je důležité si uvědomit, že léčení traumatu vyžaduje čas. Na cestě k uzdravení můžeme být svědky dramatických a dojemných momentů, ale práce může být i pozvolná a nudně se táhnout. Ačkoliv Mariusovo léčení bylo dramatické a nabité mýtickým obsahem, klíč k rozřešení jeho traumatu spočíval v uznání a znovunabytí jeho přirozených schopností a zdrojů – dědictví, které mu náleží jako lidské bytosti.

Mariusova cesta k uzdravení je jistě inspirací pro každého z nás. Nesmíme však zapomínat, že podstatou jeho léčení bylo fyziologické vybití obrovského množství energie vázané ve znehybnění. S Mariusem jsme dokázali najít způsob, jak se v postupných krocích s touto natlakovanou energií spojit a využít ji.

Zvládnout trauma, to je pro každého z nás cesta hrdiny, na které přicházejí okamžiky tvůrčí geniality, chvíle hlubokého učení i období tvrdé a nudné práce. Je to proces hledání a nacházení bezpečného a jemného způsobu, jak vyjít ze znehybnění, aniž bychom byli zahlceni. Během jedné zhuštěné události, jakou bylo Mariusovo sezení, můžeme na své cestě k celistvosti udělat i několik kroků. Zbytek přichází pozvolna, postupně, v průběhu času.

Základní prvky znovuvyjednání

Když si projdeme Mariusův příběh, ještě jednou, můžeme v něm najít základní prvky procesu léčení traumatu. Hned na začátku svého vyprávění se Marius zasedl u svých roztrhaných zakrvácených kalhot a odmítnutí od svého otce. Tento jediný obraz zafixovaný v Mariusově paměti nesl v té chvíli význam celé události. Zhuštění celé události do jediného obrazu je charakteristickým rysem traumatu. V Mariusovi zůstaly z této události pocity porážky, hořkosti, ublížení a odmítnutí. Během sezení, když prožíval emoce, které se připojily k obrazu zakrvácených a potrhanych kalhot, aniž by se snažil je analyzovat nebo ovládat, začal cítit, jak se tyto emoce mění. Jeho kožšinové kalhoty se staly kotvou, která místo pocitů porážky, ublížení a odmítnutí vyvolala pocity opačné. K obrazu kalhot, daru od matky, se teď poji pocit, že chce skákat radostí.

V jádru svého zranění a bolesti dokázal Marius pomocí pociťovaného smyslu najít surový drahokam. Místo aby se vrhl do víru bolesti, vzal tento klenot do svých rukou a začal teď, v dospělosti, dokončovat „rituální obchůzku“ z dětství, cestu k individuaci a mužství. Akt radostného přijetí kalhot, daru od matky, mu umožnil začít odlišovat nadšení od traumatické úzkosti. Tím, že dokázal oddělit nadšení a radost ze života od strachu, udělal další důležitý krok k probuzení tygra.

V další fázi naší práce dokáže Marius toto nadšení rozvinout a prohloubit. Když rukama vnímá kožšinové kalhoty a cítí je na nohou, začíná si pomocí pociťovaného smyslu vytvářet hluboký zdroj. Takovým napojením na pociťovaný smysl je na cestě k transformaci veden každý z nás.

V životě jsou chvíle, kdy ztrácíme pevnou půdu pod nohama. Láska nás vynáší do oblak a trauma, trauma nám podráždí nohy. Tím, že se Marius opět spojil se svým nohama, když se ztotožnil s lovci z vesnice, dokázal

se ukotvit v těle a ve svém sociálním prostředí. Dalším důležitým krokem v procesu léčení traumatu je tedy znovunabytí půdy pod nohama.

Když Marius viděl sám sebe, jak se prochází v horách a skáče po kamelech, spojil se s pociťovaným smyslem síly a pružnosti. Tuto pružnost prožíváme doslova jako pérování v nohou. Je to přesně ona, co nám umožňuje se od traumatu odrazit a projít jím.

V dalším kroku, kdy Marius stopuje imaginárního medvěda a chytá se ho zabít, mobilizuje agresivitu ztracenou při zahlcujícím zážitku v dětství. Obnovení agresivity je dalším základním prvkem procesu léčení traumatu. Dává Mariusovi sílu a sebedůvěru k tomu, aby byl schopen dovést rozřešení tohoto traumatu do úspěšného konce. S nově objevenou agresivitou Marius transformuje komplexní emoci úzkosti v radost a v pocit vítězného „dokažu to“. Jeho imaginární vrh oštěpem je aktivní reakcí, která mu zajistí vítězství. Už není poraženým dítětem. Své trauma znovuvyjednává tím, že dokáže postupně změnit reakci bezmoci a zmrznutí na reakci, která je aktivní a agresivní.

Viděli jsme, že v tomto momentu znovuvyjednání se k agresivní reakci protiútok přidala aktivní reakce útěku (běhu). Znovuvyjednání završil Marius tím, že dokončil orientační reakci, když procítil, jak šplhá na stžár elektrického vedení a rozhlíží se. Tento akt mu umožnil oddělit strach, který byl navázaný na jeho nadšení z plného žití. Znovuvyjednání nám pomáhá obnovit zdroje, které byly následkem traumatu oslabeny. Úplný postup znovuvyjednání by se dal popsat následovně. Nejprve je třeba rozvinout schopnost pracovat s pociťovaným smyslem. Jakmile ji máme, můžeme se odevzdat proudům svých pocitů včetně chvění a dalších způsobů spontánního vybíjení energie. Pociťovaný smysl můžeme využít také k tomu, abychom zrušili maladaptivní vazbu mezi nadšením a strachem. Nadšení obsahuje náboj, a protože si tento náboj, na rozdíl od strachu, chceme podržet, musíme být schopni jej také ukotvit (uzemnit). Opakem

bezmoci je pružná síla. Strom je silný a pružný díky svým kořenům zapuštěným do země. Kořeny ze země čerpají živiny a mohou v ní slížit. Uzemnění dodává stromu také pružnou odolnost, která mu umožňuje oddat se poryvům větru (změnám), aniž by se vyvrátil. Pružnost (pérování) je schopnost rytmicky se uzemnit a „odzemnit“. Tato lehkost a živost je druhem dynamického uzemnění. Agresivnost je biologická schopnost být rázný a energický, obzvláště když je třeba využít instinkt a sílu. V (traumatickém) stavu znehybnění nemáme k těmto průbojným energiím přístup. Obnovení zdravé agresivity je podstatnou součástí procesu léčení traumatu. Potvrzení vlastní síly s sebou nese přijetí své osobní moci. Odvíjí se od schopnosti volit, kam a jak investujeme vlastní energii. Pocit „dokažu to“ plyne z osvojení vytříbených dovedností, jak se úspěšně vypořádat s hrozbou. Orientace je pak procesem, v němž zjišťujeme svoji pozici, a to jak ve vztahu k momentálnímu okolnostem, tak i k prostředí. Takto dochází ke znovuvyjednání traumatu.

Každé zranění v sobě obsahuje semínko léčení a obnovy. Ke všem zraněním totiž dochází v rámci života, který se neustále obnovuje. Když si poraníme kůži, přijde ke slovu evolucí vytříbená moudrost, která zahájí úžasnou a přesnou sérii biochemických dějů. Tělo je koncipováno tak, aby se nepřetržitě opravovalo a obnovovalo. Totéž platí i pro léčení naší psýché, ducha a duše.

II. část

SYMPTOMY TRAUMATU

10 Jádro traumatické reakce

Vzrušení – když nahoru, tak i dolů*

Ve chvílích, kdy vnímáme nebezpečí nebo se cítíme ohroženi, ocitáme se ve stavu vzrušení. Toto vzrušení dodává energii reakcím zajišťujícím přežití. Představte si, že stojíte na okraji prudkého srázu. Jak se tak díváte dolů, pohlédněte i na ostré kameny hluboko pod sebou. A teď si všimněte, co při tom cítíte v těle. Většina z nás bude v této situaci cítit nějaký druh vzrušení. Mnoho z nás bude mít zrychlený tep nebo bude prožívat návaly energie, které se projevují jako proudy tepla. Možná si všimnete, že se vám svírá hrdlo a svaly řídního svěrače. V někom jiném může blízkost nebezpečí probudit živost, nadšení a chuť k dobrodružství.

Přirozené opojení, které při prudkém vzrušení prožíváme, si většina z nás užívá. Kvůli euforickým pocitům, které doprovázejí stavy extrémního vzrušení, vyhledává mnoho lidí zážitky, kdy se ocitají na pomezí života a smrti, jako bungee-jumping, seskoky padákem a paragliding. Pracoval a hovořil jsem s mnoha válečnými veterány, kteří si stěžovali, že od té

* anglický výraz „arousal“ – jde tedy o vzrušení ve smyslu nabuzení nebo vybuzení

doby, co byli naposledy v „bitevní vířavě“, se už nikdy necítili plně naživu. Lidské bytosti po výzvách života touží a vzrušení, které je nabíjí, aby byly schopny těmto výzvám čelit a zvládat je, potřebují. Jedním z plodů dokončeného cyklu vzrušení je hluboké uspokojení. Cyklus vzrušení vypadá následovně: ocitneme se tváří v tvář ohrožení nebo jiné výzvě a nastupuje vzrušení. Vzrušení vrcholí, když se mobilizujeme, abychom se s výzvou nebo ohrožením střetli. Poté organismus vzrušení aktivně snižuje, což vede k uvolnění a pocitu uspokojení.

Traumatizovaní lidé chovají k cyklu vzrušení hlubokou nedůvěru, a to obvykle z dobrého důvodu. Oběti traumatu totiž mají vzrušení spojené se zahlcujícím zážitkem znehybnění, které je způsobeno strachem. Tento strach vede k tomu, že se traumatizovaný člověk bude dokončení cyklu vzrušení bránit a vyhybat, takže zůstane uvězněn v cyklu strachu. Z tohoto začarovaného kruhu může uniknout pouze tak, že se s prostým a přirozeným plynutím cyklu vzrušení znovu sblíží. Když nahoru, tak i dolů. Léčení traumatu začíná v okamžiku, kdy dokážeme cyklus vzrušení důvěřovat a jsme schopni plynout spolu s ním.

Nejčastější příznaky vzrušení jsou:

- fyzické – zrychlený tep, obtíže s dýcháním (rychlé, mělké, těžké atd.), studený pot, brnění a napětí svalů
- psychické – překorné myšlení, rozrušení

Pokud si dovolíme – s použitím pocítovaného smyslu – si tyto myšlenky a vjemy přiznat a umožníme jim, aby plynuly tak, jak je pro ně přirozené, začnou po dosažení vrcholu slábnout a rozpouštět se. Tento proces může být doprovázen chvěním, třesem, vibrováním, vlnami tepla a teplým potem, můžeme začít dýchat z plyných plic, tep se zpomalí, svaly se uvolní a dostaví se celkový pocit úlevy, pohodlí a bezpečí.

Trauma je trauma bez ohledu na to, co jej způsobilo

Trauma vzniká, když v nás nějaká událost zanechá nezpracované následky, které zatěžují organismus. Tyto následky můžeme rozčistit, když k nim přistoupíme prostřednictvím pocítovaného smyslu. I když se může zdát, že je důležité traumatizující událost znovuprožít, stává se až příliš často, že tomu tak není. Symptomy traumatu někdy původní traumatizující událost napodobují nebo ji znovuvytvářejí. Léčení traumatu však vyžaduje něco jiného. Vyžaduje, abychom se dokázali spojit s procesem traumatické reakce.

Následující cvičení vám pomůže porozumět tomu, proč je reakce organismu na ohrožující událost důležitější než událost sama. Cvičení se nezaměřuje na trauma samotné, ale na fyziologickou reakci, která je prvním impulzem v procesu, jenž může vést ke vzniku traumatu. Toto cvičení vám také pomůže, abyste si ujasnili, jak trauma cítíte (což se u různých lidí příliš neliší), a ukáže vám, jak můžete trauma rozpoznat.

Cvičení

Pokud byste se během jakékoli části tohoto cvičení cítili zahlcení nebo silně rozrušení, prosím, abyste ve cvičení již nepokračovali. U někoho může vést toto cvičení k přílišné aktivaci. Pokud by tomu tak bylo ve vašem případě, doporučuji, abyste vyhledali kvalifikovanou pomoc.

K tomuto cvičení budete potřebovat tužku, papír a hodiny nebo hodinky – buď digitální nebo se sekundovou ručičkou. (Pokud takovou časomíru nemáte, můžete cvičení provést i bez ní.) Udělejte si pohodlí s tužkou v ruce a hodinkami nebo hodinkami na místě, kde je můžete vidět, a spojte se s pocítovaným smyslem. Naladte se na své ruce a noby a procíte si oporu, kterou vašemu tělu poskytuje podložka nebo cokoliv jiného, na čem sedíte. Teď si

uvědomte i ostatní tělesné vjemy – pocit oblečení na kůži, váhu kníby na klíně atd. Tento druh pozornosti zaměřené na tělo budete při cvičení potřebovat.

Jakmile si budete vědomi svého těla na úrovni tělesných vjemů, můžete pokračovat ve vlastním tempu. Cvičení procházejte krok za krokem. Nejlepších výsledků dosáhnete, když celé cvičení provedete najednou. Předtím, než se do něj opravdu pustíte, si tyto instrukce pečlivě pročtěte. Až budete cvičení provádět, buďte skrze pocítovaný smysl v kontaktu se svými pocity a myšlenkami.

První část: Pohodlně se usadte a vžijte se do představy, že jste v letadle, které letí 9000 metrů nad zemí. Během letu došlo k několika turbulentám, ale nebylo to nic neobyklého. Do prožívání letu se ponořte svým vědomím co možná nejvíce a naladte se na pocítovaný smysl. Představte si, že jste náhle uslyšeli obluňující výbuch – PRÁSK –, po kterém následuje úplné ticho. Motory letadla se zastavily. Jak reaguje vaše tělo?

Všimněte si, jak reagujete:

dechem –
tepem –
teplotou v různých částech těla –
chvěním, mimovolnými záškuby a intenzitou pohybů –
celkovou pozicí –
očima –
krkem –
zrakem a sluchem –
svaly –
břichem –
nohama –

Ke každé položce si udělejte stručnou poznámku o vašich reakcích.

Zapište si aktuální čas v minutách a sekundách.

Zhluboka se nadechněte a uvolněte se. Dovolte tělu vrátit se do stavu takového pohodlí, jaké jste prožívali, než jste se cvičením začali. Zaměřte se na pocítovaný smysl tohoto pohodlí, a když se budete cítit připraveni pokračovat, přejděte k další části cvičení. Zapište si aktuální čas v minutách a sekundách.

Druhá část: Představte si, že sedíte na schodech před domem svých přátel a čekáte, až přijdou. Je teplý den a na obloze ani mráček. Nikam nespěcháte, a tak je skutečně příjemné se jen tak opírat, užívat si krásného dne a trávit čas čekáním, až se vaši přátelé vrátí. Náhle se objeví muž, kterého jste si už předtím všimli na ulici, rozběhne se přímo proti vám a přitom křičí a mává pistolí. Jak reaguje vaše tělo?

Cvičení dokončete stejným způsobem jako v předchozí části.

Třetí část: Představte si, že jedete po dálnici. Provoz není až tak velký, ale máte před sebou ještě duacet minut cesty. A tak si řeknete, že by bylo příjemné pustit si nějakou hudbu. Sabáte po rádiu, když vtom svididla uprostřed dálnice pronáží velké nákladní auto a řítí se přímo na vás. Jak reaguje vaše tělo?

Cvičení dokončete stejným způsobem jako v předchozích částech.

Čtvrtá část: Porovnejte své odpovědi z prvních tří částí cvičení. V čem se vaše reakce na jednotlivé scénáře podobají?

V čem se liší?

Jak snadno se dokážete uvolnit teď?

Podívejte se, jak dlouho vám trvalo, než jste se dokázali uvolnit, po každé ze tří částí cvičení.

Většina lidí bude na všechny tři scénáře reagovat podobně. Všechny potenciálně traumatizující situace, ať už skutečné nebo imaginární, vedou

k určitým fyziologickým reakcím, které se mohou člověk od člověka lišit, zejména co se týče jejich rozsahu a intenzity. Jde o reakce, které můžeme pozorovat v celé zvířecí říši. Pokud je pro vás obtížné zvládnout vzrušení, otevřete oči, rozhlédněte se a zaměřte pohled na něco příjemného. Kdyžkoli nemají lidé nebo zvířata dostatek zdrojů k tomu, aby úspěšně zvládli nějakou nebezpečnou situaci, prožívají v podstatě stejné vzrušení a další fyziologické změny, které jsou projevem jejich reakce na danou situaci. A právě proto, že všichni prožíváme raná stadia traumatu podobně, se můžete naučit tento prožitek rozpoznat, stejně jako jste se v předchozím cvičení naučili rozpoznat prvotní reakci na nebezpečí. Místem, kde můžete tyto podobnosti hledat, je opět pocítovaný smysl. Jak se tyto reakce projevují ve vašem těle?

Jádro traumatické reakce

U každého traumatizovaného člověka budou do určité míry vždy přítomny čtyři následující složky traumatu:

1. nadměrné vzrušení
2. konstrikce – stažení a zúžení
3. disociace
4. zmrznutí (znehýbnění) spojené s pocitem bezmoci

Dohromady tvoří tyto složky jádro traumatické reakce. Když dojde k traumatické události, jsou tím prvním, co se objeví. Všichni jsme je

* anglický výraz „hyperarousal“

** Výraz „konstrikce“ označuje stažení na úrovni těla a zúžení na úrovni pozornosti či vědomí. „Konstrikce“ je tedy souhrnný pojem, který můžeme číst jako stažení a zúžení. Odpovídá anglickému výrazu „constriction“.

během života zažili jako reakce, které jsou normální. Když se však spočetně vyskytují po delší dobu, jsou téměř jistou známkou toho, že jsme prožili situaci, ze které jsme si odnesli zátěž v podobě nerozřešeného traumatu.

Když se naučíte rozpoznat tyto čtyři složky traumatické reakce, budete mít za sebou velký kus cesty k tomu, abyste dokázali poznat, jestli jste traumatizováni. Všechny symptomy traumatu vznikají z této čtveřice, není-li energie mobilizovaná k reakci na traumatizující událost vybita nebo integrována během několika dnů, týdnů nebo měsíců po traumatizujícím zážitku.

Nadměrné vzrušení

V období konfliktů a stresu se u většiny lidí objevují symptomy jako zrychlený tep a dech, rozrušení, potíže se spánkem, chvění, záškuby a cukání ve svalech, napětí, přetótné myšlení nebo návaly úzkosti. I když nejde vždy o příznaky traumatu, jsou tyto symptomy obvykle projevem nějaké formy nadměrného vzrušení. Je-li jádro traumatické reakce tvořeno nadměrným vzrušením, konstrikcí, disociací a pocitem bezmoci, pak je nadměrné vzrušení semínkem, ze kterého toto jádro vyrůstá.

Když si zpětně vybavíte poslední cvičení, jistě si všimnete, že vyvolalo alespoň mírnou formu nadměrného vzrušení. Ať už se toto zvýšené vnitřní vzrušení objeví kdykoli, je v první řadě ukazatelem, že tělo mobilizuje své energetické zdroje, aby dokázalo čelit potenciální hrozbě. Množství energie mobilizované v situacích, které jsou tak vážné, že nás ohrožují na životě, je daleko větší než množství mobilizované pro jakoukoli jinou situaci, ve které se můžeme ocitnout. Výbit tuto energii není bohužel vždy jednoduché, i když víme, že je to potřeba. Nadměrné vzrušení, stejně jako mnoho dalších instinktivních procesů, není závislé na naší vůli a nepodléhá naší kontrole. Jednoduše si to můžete potvrdit v následujícím cvičení.

Cvičení

Vraťte se k předcházejícímu cvičení. Byly reakce, které jste prožívali během tří imaginárních situací, mimovolnými tělesnými procesy, nebo jste si je vytvářeli či představovali vy?

Ted se pokuste úmyslně si v těle vyvolat podobné reakce, aniž byste si představovali ohrožující situaci. Zkuste to přímo a sledujte, jestli dokážete své tělo přimět k podobným reakcím, jako byly ty, které jste prožili ve třech imaginárních situacích předcházejícího cvičení. Zkuste přímo vyvolat reakce:

- vašich očí
- vaší celkové pozice
- vašich svalů
- míry vašeho vzrušení

Ted zkuste vyvolat všechny tyto dílčí reakce najednou.

Když srovnáte, co jste prožili během tohoto a během předchozího cvičení, v čem se vaše zážitky podobají? V čem se liší?

Při tomto cvičení dokáže většina lidí do určité míry napodobit celkovou tělesnou pozici, stahy svalů a pohyby doprovázející nadměrné vzrušení. Většinou však nedosáhnou stejné míry koordinace a synchronizace těchto prvků jako v reálné situaci. Chceme-li si zvýšené vnitřní vzrušení navodit, jde to lépe, když vyvoláme všechny aspekty fyzické reakce na jednu, než když je vyvoláváme jeden po druhém. A i když vyvoláváme jeden po druhém, je to účinnější, než když řekneme: „Nervová soustavo, vzruš se!“ Převážná většina lidí nebude tímto přímým způsobem – na základě vlastní vůle – schopna vyvolat stejně intenzivní vzrušení jako v reálné situaci. Prostě to nefunguje. Nadměrné vzrušení je reakce nervové soustavy na ohrožení, ať už je vnitřní, vnější, skutečné nebo imaginární.

Tři další složky jádra traumatické reakce – konstrikce, disociace a bezmoc – fungují jako krátkodobá ochrana organismu. Jde o přirozené funkce, které nás chrání před vnější hrozbou, jež vyvolala vzrušení, stejně jako před vnitřní hrozbou, která vzniká, není-li energie mobilizovaná vzrušením využita k aktivní obraně. Problém s nevybitou energií vede ke zrodu traumatických symptomů, které jsou jeho krátkodobým řešením. Když vzniknou, bývá daný soubor symptomů uspořádán kolem určitého dominantního tématu. A není překvapením, že těmito tématy jsou konstrikce, disociace a bezmoc.

Konstrikce – stažení a zúžení

Vraťte se zpět k poznámkám z prvního cvičení v této kapitole. Kolik vašich tělesných reakcí mělo podobu stažení, napětí nebo zatnutí?

Co se týče těla, zasahuje konstrikce celý organismus. Dominuje počáteční fázi zážitku ohrožení a zásadním způsobem ovlivňuje všechny funkce a části těla.

Když reagujeme na život ohrožující situaci, je nadměrné vzrušení zpočátku doprovázeno stažením těla a zúžením vnímání. Nervová soustava tak jedná proto, aby zajistila, že veškeré úsilí bude zaměřeno na hrozbu, a to tím nejvhodnějším způsobem. Stažení vede ke změně dýchání, svalového tonu a postoje. Krevní cévy v kůži, periferních částech těla a vnitřních orgánech se zužují, aby bylo více krve k dispozici svalům, které jsou napjaté a připravené k obraně.

Konstrikce zasahuje i vnímání. Zúžuje se vnímání okolí, aby na hrozbu mohla být zaměřena plná pozornost. Jde o formu zvýšené ostráživosti. Když turista náhle spatří na cestě, pár kroků před sebou, stočeného chřestýše, nebude v tu chvíli slyšet bublající potůček ani ptáky, kteří zpívají v houštinách a na stromech všude kolem. Nevšimne si křehoučkých lučních květů ani

spleťtých vzorů lišejníku na kameni, nebude se starat o to, co si dá k obědu, ani o to, jestli není náhodou příliš dlouho na sluníčku. V tomto okamžiku bude jeho pozornost zaměřena pouze a jenom na hada. Všichni známe z výpravných příběhů o lidech, kteří v ohrožení dokázali vykonat činy vyžadující cí mimořádnou sílu nebo odvahu. Žena, která dokázala zvednout auto, jež spadlo na jejího dospívajícího syna, když měnil olej, zvládla tuto život ohrožující situaci proto, že využila energii mobilizovanou svou nervovou soustavou. Nadměrné vzrušení v kombinaci s konstrukcí ji umožnily vykonat něco, čeho by za normálních okolností nebyla schopna. Kdyby ji situace zahltila a ona by zůstala ve stavu nadměrného vzrušení a konstrukce pasivní, přesunula by se část této nevyužité energie do pokračujícího stavu nadměrného vzrušení. Zbytek by byl využit k tomu, aby udržoval přetrvávající konstrukci a nepřetěrnou škálu obdobně uspořádaných, ale ještě složitějších traumatických symptomů, například chronický stav zvýšené ostražitosti, návaly úzkosti nebo panické záchvaty a vřravé představy (záblesky minulosti, děsivé vize).

Když organismus nedokáže pomocí konstrukce soustředit energii do té míry, aby se ubránil, spouští nervová soustava další mechanismy, aby nadměrné vzrušení pojala – zmraznutí a disociaci. Konstrukce, disociace a zmraznutí tvoří dohromady kompletní sadu reakcí, které nervová soustava používá v případě, kdy situace vyžaduje, abychom se bránili, ale my toho nejsme schopni.

Disociace

Smrti se nebojím. Jen nechci být u toho, když přijde.

– Woody Allen

Roli disociace v našem životě vystihl Woody Allen v tomto pro něj charakteristickém výpuku docela přesně. Disociace nás nejprve chrání

před vlivem vzrůstajícího vzrušení, a když život ohrožující situace pokračuje, chrání nás před bolestí ze smrti. Takto popsal cestovatel David Livingston ve svém osobním deníku své setkání se lvem v africké stepi:

„Ušlyšel jsem řev. Vyděšený jsem se napul ohlédl a spatřil lva v mohutném skoku – útočil na mě. Stál jsem na malé vyvýšenině. Lev ve svém skoku zachytil moje rameno a oba jsme společně padli k zemi. Strašlivě řval hned vedle mého ucha a třásl se mnou jako teriér s krysou. Ten šok mě ochromil. Bylo to jako stav, který asi prožívá myš, když s ní poprvé zatřese kočka. *Očivil jsem se v určitém snovém stavu. Necítil jsem bolest ani strach, přestože jsem si plně uvědomoval všechno, co se děje. Bylo to jako stav, který popisují pacienti, kteří jsou částečně pod vlivem chloroformu. Vidí celou operaci, ale necítí nič. Tento zvláštní stav nebyl výsledkem žádného psychického procesu. To, že se mnou lev třásl, rozmetalo všechen můj strach. Na šelmu jsem se tak mohl dívat bez sebemenšího zděšení.* Tento podivný stav nejspíš nastává u všech zvířat, když je zabijí dravec. Je-li tomu tak, jde o milosrdné opatření našeho laskavého stvořitele, kterým tlumí bolest ze smrti.“ (Kurzívou zvýraznil P. Levine.)

Disociaci můžeme nejlépe definovat na základě toho, jak ji prožíváme. Její nejmírnější formy se projevují jako určitá nepřítomnost duchem. Závažné formy se pak mohou rozvinout až v takzvanou mnohačetnou poruchu osobnosti. Protože je disociace v podstatě kolapsem pocítovaného smyslu, pojí se k ní téměř vždy zkreslené vnímání a zkreslené povědomí o čase. Mírná forma tohoto symptomu se skrývá i za běžnou zkušeností mnoha lidí: při návratu z obchůdku na rohu ulice se zničehonic ocitnou před svým domem, aniž by věděli, jak se tam dostali – poslední věc, kterou si pamatují, je to, jak odjíždějí od obchodu. Formou disociace je i to, když „někam“ odložíme klíče a pak si nemůžeme vzpomenout kam. V takových případech si můžeme mlčky přiznat chvilkovou ztrátu pocítovaného smyslu tím, že o sobě nebo o někom jiném trochu čtverácky

prohlásíme, že dotyčný „byl mimo“ nebo že „nebyl doma“. Jinými slovy, že byl venku z těla. Toto jsou některé z podob, které na sebe disociace bere v našem každodenním životě. Ocítáme se v ní zejména tehdy, když čelíme nějaké život ohrožující situaci. Představte si, že jedete autem po úzké horské silničce a vjíždíte do ostré zatáčky. Znenadání musíte uhnout, abyste zabránili čelní srážce s nákladákem, který jede přímo proti vám. Když v prudké zatáčce dostáváte smyk, běží už vše jako zpomalený film.

Beze strachu a v klidu si pak všimnete, že místo abyste stanuli vlastní smrti tváří v tvář, pozorujete vše z krajnice jako příběh někoho jiného.

Toto hluboké odpojení od vlastního těla může prožívat i znásilňovaná žena, voják čelící nepřátelské palbě nebo účastník dopravní nehody. Stejně tak může dlít pozorovat z rohu u stropu místnosti, jak je zneužíváno, a přitom může k bezbrannému díření pod sebou cítit lítost nebo mít neutrální pocit.

Disociace je jedním z nejtypičtějších a nejjemnějších symptomů traumatu. A také jedním z nejzáhadnějších. Vysvětlit, jakým mechanismem k disociaci dochází, je daleko obtížnější, než zprostředkovat zážitek disociace nebo pochopit její roli. Zdá se, že při traumatu je disociace přeforovaným prostředkem, jak vydržet zážitky, které jsou v danou chvíli nesnesitelné – například to, že na nás útočí lev, násilník, protijedoucí auto nebo skalpel chirurga. Když nedojde k vybití energie mobilizované nadměrným vzrušením, může se disociace stát chronickou a mohou se z ní vyvinout složitější a provázanější symptomy.

Lidé, kteří byli v dětství opakovaně traumatizováni, si často osvojí disociaci jako preferovaný způsob bytí ve světě. Vstupují do disociace běžně a ochotně, aniž by si toho byli vědomi. Do disociace vstupují i lidé, pro které to není běžné, a to tehdy, když u nich dojde k aktivaci nebo když se jim začnou vybavovat nepříjemné traumatické obrazy či vjemy. V obou případech hraje disociace důležitou roli tím, že pomáhá, aby nevybitá energie mobilizovaná nadměrným vzrušením zůstala oddělená od plnosti

našeho prožívání. Současně však disociace ruší kontinuitu pocíťovaného smyslu, čímž traumatizovaným lidem znemožňuje účinně zpracovávat traumatické symptomy. V takovém případě nejde o to, abychom se disociace zbavili, ale o to, abychom zvýšili míru, do jaké si ji uvědomujeme.

Cvičení

Abyste poznali, jaký pocit se k disociaci pojí, sedněte si pohodlně na židli a představte si, že ležíte na voru, který pluje po hladině jezera, lebounce, jako by se vznášel. Naladíte se na to, jak se vznášíte i vy, a dovolte si tento pocit prožít. A pak... si dovolte jemně se vznést ven z těla. Vznášejte se vysoko do nebe jako balón, který pomalu stoupá vzhůru, a podívejte se na sebe, jak sedíte kdesi dole. Co prožíváte? Jaké to je?

Co se stane, když se snažíte cítit své tělo?

Přijďte několikrát mezi svým tělem a pocitem vznášení, abyste poznali, jak disociaci cítíte.

Zatímco pro někoho bude toto cvičení snadné, pro jiného člověka může být tvrdým oříškem. Jak jsem napsal výše, symptomy traumatu mohou být uspořádány kolem konstrikce nebo disociace. Není pak žádným překvapením, že pro toho, kdo dává přednost disociativním symptomům, budou cvičení na disociaci jednodušší než pro toho, kdo preferuje konstrikci. Pokud pro vás bylo cvičení se vznášením obtížné, zkuste cvičení následující – možná vám bude lépe vyhovovat.

Cvičení

Pohodlně se usadte na židli, která vám poskytuje oporu. Začněte tak, že budete myslet na místo, kde byste opravdu rádi strávili dovolenou – dlouhou

dovolenou, plnou odpočinku, kde za vás bude všechno předem zapláceno. Bude to skvělá dovolená, a proto si dejte záležet, abyste co nejlépe využili své zeměpisné znalosti, abyste si vybrali opravdu to nejlepší místo. A teď popustte uzdu své fantazii:

Dobře se bavte...

Užijte si to...

Těsně předtím, než se začnete vracet, odpovězte na tuto otázku:

Kde jste?

Místo na skvělou dovolenou jste si nejspíš našli. V tom případě asi neřeknete, že jste v těle. Když nejste v těle, jste disociováni. Blahopřeji.

Abyste prohloubili svou schopnost rozpoznat disociaci, můžete si toto cvičení zopakovat. Nezapomínejte, že v těchto cvičeních nejde o to, abychom disociaci zabránili, ale o to, abychom dokázali poznat, že k ní došlo. Třeba zjistíte, že je možné být v disociaci a zároveň si uvědomovat, co se děje kolem vás. Toto dvojí povědomí je důležitým předpokladem k tomu, aby mohl začít proces léčení a vtělování – rasociace. Máte-li pocit, že se vám experimentování s dvojím povědomím nedaří, může to být způsob, jak vám dává váš organismus najevo, že disociace hraje důležitou roli v uspořádání vašich traumatických symptomů. Pokud tedy opravdu cítíte, že vám to nejde, s úctou to uznajte a postupujte ve svém léčebném procesu pomalu. Čas od času si připomeňte, že dvojí povědomí je možné, a příležitostně se o ně znovu pokuste.

Disociace v tom smyslu, v jakém o ní hovoříme zde, na sebe bere množství různých podob. Všem je ale společné hluboké odpojení člověka od těla či části těla nebo od části určité zkušenosti. Může jít o oddělení:

1. vědomí od těla
2. jedné části těla, jako například hlavy nebo končetin, od zbytku těla

3. našeho já od emocí, myšlenek nebo pocitů

4. našeho já od vzpomínek na nějakou událost nebo její část

Zdá se, že máme důkazy o tom, že využívání disociace jako reakce na trauma je ovlivněno jak geneticky, tak i strukturou osobnosti. Způsob, jakým k disociaci došlo, ovlivňuje rozvoj dalších složitějších symptomů.

Mezi symptomy, u kterých je naprosto zjevné, že se vyvinuly z disociace, patří nepřítomnost duchem a zapomnětlivost. Existují však další symptomy, jejichž původ v disociaci už tak patrný není. Patří mezi ně:

- *Popírání* je pravděpodobně formou disociace, která obsahuje nižší energetický náboj. Člověk je v takovém případě oddělen od svých vzpomínek nebo pocitů pojících se k určité události (nebo sérii událostí). Můžeme zcela popírat, že k určité události došlo, nebo můžeme dělat, jako by daná událost vůbec nebyla důležitá. Umře-li například někdo, koho milujeme, nebo jsme-li zraněni či vystaveni násilí, děláme, jako by se nic nestalo, protože kdybychom si vzniklou situaci pravdivě přiznali, dostavily by se příliš bolestné emoce. Když se energie navázaná na popírání uvolní a bolestné pocity se stanou opět součástí našeho prožívání, mohou nás náhle zaplavit intenzivní emoce – strach, vztek, žal nebo smutek. Je-li však navázaná energie příliš velká a pocity příliš bolestné, může se popírání stát chronickým – člověk pak neochvějně trvá na tom, že se nikdy nic takového nestalo.

- *Fyzické obtíže* jsou často důsledkem částečné nebo segmentované disociace, kdy určitá část těla ztrácí kontakt s částmi jinými. Odpojení hlavy od zbytku těla může vést k bolestem hlavy. Premenstruační syndrom může mít původ v odpojení pánevních orgánů od zbytku těla. Podobně i gastrointestinální problémy (například syndrom dráždivého tračníku), opakované obříže se zády a chronické bolesti mohou být důsledkem částečné disociace spojené s konstrikcí.

Bezmoc

Bezmoc úzce souvisí s univerzální primitivní biologickou reakcí na zahlucující hrozbu – s reakcí zmrznutím. Je-li pro nervovou soustavu nadměrné vzrušení „pedálem plynu“, pak je pro ni pocit zahlucující bezmoci „brzdou“. Pokud jste četli *Dalekou cestu za domovem*, možná si vzpomenete na způsob, jímž králíci zmrzli, když ve tmě uviděli blížící se světla. Šlo o biologickou reakci zmrznutím a v tomto příběhu ji králíci nazývali „tárn“.

Na rozdíl od automobilu, který je zkonstruován tak, že v jednom okamžiku můžeme šlápnout buď na plyn, nebo na brzdu, jsou při traumatické reakci oba tyto pedály sešlápnuty najednou. To, že nebezpečí už pomíjelo, pozná nervová soustava jen podle toho, že se mobilizovaná energie vybilá. Dokud nedojde k vybití, mobilizuje energii dál a dál. Zároveň ale reaguje na to, že množství energie v systému je příliš velké, než aby je organismus zvládl, proto dupne na brzdu, a to tak silně, že celý organismus doslova na místě zastaví a vypne se. Když se organismus ocitne v tomto stavu naprostého znehybnění, je obrovská energie v nervové soustavě pod kontrolou.

Bezmoc, která přichází v takovýchto případech, není stejná jako pocit bezmoci, který zažíváme běžně a který může čas od času postihnout každého z nás. Pociť, že se nedokážeme ani hnout a že jsme naprosto bezmocní, není dojem, přesvědčení ani klam naší představivosti. Je to fakt. Naše tělo se prostě nemůže hnout. Je to ta nejhorší bezmoc – pocit ochromení, který je tak hluboký, že člověk není schopen křičet, hýbat se ani cítit. Vezmeme-li v úvahu čtyři klíčové složky jádra traumatické reakce, pak je to, že jste prožili bezmoc, nejméně pravděpodobné, ledaže jste se někdy ocitli v nezvládnutelném ohrožení vlastního života. Tento hluboký pocit bezmoci je však téměř vždy součástí prvotních fází zahlcení vyvolaného traumatickou událostí. Velmi slabou formu bezmoci možná

objevíte, když si pozorně projdete své reakce na tři scénáře ze cvičení na začátku této kapitoly. Je-li událost skutečná a je-li její průběh opravdu katastrofální, účinek bezmoci se drasticky zesiluje. Když po nějaké době hrozba pomine, účinky intenzivní bezmoci a znehybnění ustoupí, ale ne úplně. Jsme-li traumatizováni, zůstává ozvěna tohoto pocitu zmrznutí stále s námi.

Bezmoc, stejně jako nadměrné vzrušení a konstrikce, je vnějším projevem fyziologických procesů, které probíhají uvnitř těla. Když se nervová soustava nabudí v reakci na nebezpečí, ale my se nemůžeme bránit ani utíkat, použije jako další reakci znehybnění. Tuto primitivní reakci má v repertoáru obranných strategií téměř každý živý tvor. V následujících kapitolách se budeme k této fascinující reakci znovu a znovu vracet. Hraje totiž zásadní roli nejen v procesu vzniku, ale i v procesu transformace traumatu.

A pak přišlo trauma

Všechny součásti jádra traumatické reakce – nadměrné vzrušení, konstrikce, bezmoc a disociace – jsou normálními reakcemi na ohrožení a jako takové se nemusí vždy stát traumatickými symptomy. Podobu symptomů získávají jen tehdy, jsou-li chronické a stanou-li se běžnými reakcemi na obvyklé události. Zůstávají-li tyto stresové reakce v organismu, stávají se podkladem a pohonnou látkou pro rozvoj dalších symptomů. Během několika měsíců začínou tyto symptomy jádra traumatické reakce vliovat do své dynamiky psychické rysy traumatizovaného člověka, až nakonec proniknou do všech zákoutí jeho života.

Stručně řečeno, když je člověk traumatizován, je v sázce mnoho. Cvičení v této kapitole spolu s vašimi dalšími zkušenostmi by vám měla pomoci zjistit, jak tyto základní reakce na ohrožení cítíte. Pokud se nadměrné

vzrušení, konstrikce, bezmoc a disociace stanou chronickými, vedou k úzkosti, která je tak silná, že může být až nesnesitelná. Tyto symptomy se mohou nakonec sloučit a získat podobu traumatické úzkosti, stavu, který bude traumatizovaného člověka provázet ve dne v noci.

Symptomy, jež tvoří jádro traumatické reakce, jsou nejjistějším ukazatelem, že došlo k traumatu – pokud ovšem dokážeme rozpoznat pocity, které se k nim pojí. I když je uspořádání symptomů postupem času čím dál tím složitější, bude určitá kombinace těchto čtyř složek jádra traumatické reakce v organismu vždy přítomná. Když je dokážete rozpoznat, pomohou vám tyto složky odlišit symptomy, které pocházejí z traumatu, od těch, které z traumatu nepocházejí.

11 Symptomy traumatu

Když nás nervová soustava připravuje na střet s nebezpečím, přechází do stavu vysokého nabuzení. Dokážeme-li tento náboj vybit během ohrožující situace (tím, že se před hrozbou aktivně a účinně bráníme) nebo krátce po ní, vrátí se nervová soustava zpět na energetickou úroveň, na které funguje normálně. V tu chvíli se dostaví pocítovaný smysl dokončení, sebeuspokojení a hrdinství. Když se nám však nepodaří vyprodukovat se s hrozbou úspěšně, zůstane mobilizovaná energie v našem těle. A právě tak vzniká začarovaný kruh aktivace, který pak udržuje sám sebe.

Na fyziologické úrovni pracuje naše tělo a psychika v tandemu jako jeden ucelený systém. Že jsme v nebezpečí, poznáme nejen podle toho, že vnímáme vnější hrozbu, ale i podle toho, že naše nervová soustava přechází do stavu vysokého nabuzení. Na nebezpečí nás tedy upozorňuje nejen vjem reálné hrozby, ale i stav vysokého vzrušení (a to i bez vnějšího vjemu). Že jsme v nebezpečí, se dovídáme nejen díky tomu, co vidíme (byť jen periferně), ale i skrze vjemy, které k nám přicházejí z našeho nitra – z toho, jak nevědomě prožíváme svůj fyziologický stav. Nebezpečí signalizuje hrozivě vypadající člověk, který jde proti nám, ale stejně tak i fakt, že naše tělo (obecně) reaguje zrychleným tepem, staženými

břišními svaly, zvýšenou ostražitostí, zúženým vnímáním zaměřeným na to, s čím jsme se právě setkali, a změnou svalového napětí. Když se energie tohoto vysoce aktivovaného stavu nevybíje, usoudí náš organizmus, že nebezpečí nadále trvá. Na základě tohoto vjemu pak dál – znovu a znovu – stimuluje nervovou soustavu, aby udržovala a zvyšovala svou připravenost a míru nabuzení.

Tento cyklus vede ke zrodu ochromujících symptomů traumatu. Nervová soustava nejprve spustí všechny fyziologické a biochemické mechanismy pro střetnutí s hrozbou. Bez příležitosti a prostředků k tomu, aby mohla na hrozbu účinně reagovat, však není schopna tuto vysokou úroveň nabuzení unést. Nervová soustava sama o sobě nedokáže energii vybijet. Takto vzniká sebe-udržující cyklus aktivity, který, probíhá-li neomezeně dlouho, nervovou soustavu zahltlí. Aby se organizmus vrátil do rovnováhy, musí najít cestu ven z tohoto sebe-udržujícího cyklu tvořeného vnímáním nebezpečí a doprovodným vzrušením. Pokud se nepodaří tento cyklus rozpojit, vede to k patologii a vysílení. Organizmus musí totiž zvýšené vzrušení držet na uzdě. K tomu využívá řadu opatření. Tato opatření mohou mít nejrůznější formu a jejich projevy nazýváme „symptomy traumatu“.

Symptomy

Stav sebe-udržujícího vzrušení kompenzuje nervová soustava tím, že spustí řetězec adaptačních mechanismů, které energii nakonec spoutají a uspořádají do „symptomů“. Tyto adaptace jsou pro nervovou soustavu jakýmsi bezpečnostním ventilem. První symptomy se obvykle objevují krátce po události, která trauma způsobila. Další se vyvíjejí postupem času. Jak už jsem řekl, symptomy traumatu jsou energetické povahy a slouží organismu tak, že mu umožňují uspořádaným způsobem spoutat

a zvládnout obrovskou energii, obsazenou nejen v původní reakci na hrozbu, ale i v následném sebe-udržujícím cyklu aktivity.

Prožitky každého traumatizovaného člověka jsou naprosto jedinečné, proto není možné sestavit úplný seznam všech známých symptomů traumatu. Účité symptomy se však vyskytují u většiny traumatizovaných, proto je můžeme za známky traumatu považovat. Přestože má nervová soustava k dispozici nevyčerpitelnou škálu možností, zdá se, že upřednostňuje některé symptomy před jinými.

Některé symptomy traumatu se obecně objevují dříve než jiné. O těch, které vznikají jako první, jsme hovořili v minulé kapitole (jde o jádro traumatické reakce):

- nadměrné vzrušení
- konstrikce – stažení a zúžení
- disociace (včetně popírání)
- pocity bezmoci

Spolu s nimi nebo krátce po nich se objevují další z raných symptomů traumatu:

- zvýšená ostražitost (dotyčný je stále „ve střehu“)
- vtíravé představy nebo záblesky minulosti
- extrémní citlivost na svědo a zvuk
- hyperaktivita
- přehnané reakce při leknutí a přehnané emoční reakce
- noční můry a děsy
- náhlé výkyvy nálad: např. zuřivá reakce, záchvaty vzteku, pocity hanby
- snížená schopnost zvládat stres (dotyčný je snadno a často ve stresu)
- potíže se spánkem

Některé z výše uvedených symptomů se mohou objevit i během další fáze vývoje traumatu, stejně jako během té poslední. Tento výčet nemá sloužit k diagnostickým účelům. Je to průvodce, který by vám měl pomoci získat jistý cit pro to, jak se symptomy traumatu proměňují v čase a vyvíjejí se. Mezi symptomy, které se obecně objevují v další fázi vývoje traumatu, patří:

- panické záchvaty, úzkosti, fobie
- „nepřítomnost duchem“ nebo stav „mám okno“
- přehnané reakce při leknutí
- extrémní citlivost na světlo a zvuk
- hyperaktivita
- přehnané emoční reakce
- noční můry a děsy
- vyhýbavé jednání (vyhýbání se určitým situacím či okolnostem)
- dotýčný je přitahován nebezpečnými situacemi
- častý pláč
- náhlé výkyvy nálad: např. zuřivé reakce, záchvaty vzteku, pocity hanby
- přehnaná nebo snižená sexuální aktivita
- částečná ztráta paměti a zapomnětlivost
- neschopnost milovat, pečovat o někoho nebo vstoupit do vztahu s jiným člověkem (jinými lidmi)
- strach z toho, že dotýčný umře, že se zblázní nebo že bude žít příliš krátce
- snižená schopnost zvládat stres (dotýčný je snadno a často ve stresu)
- potíže se spánkem

Poslední skupinu tvoří symptomy, jejichž vývoj trvá obecně déle. Ve většině případů jim předcházejí některé z výše uvedených. Možná si

všimnete, že některé symptomy uvádím ve všech třech skupinách. Neexistuje totiž žádné pevné pravidlo, podle kterého by se organismus rozhořoval, jaké symptomy využije a kdy tak učiní. Mějte na paměti, že žádný z těchto výčtů není ani zdaleka úplný. Mezi symptomy, které obecně vznikají jako poslední, patří:

- přílišná plachost, bázlivost, stydlivost
- potlačované nebo oslabené emoční reakce
- neschopnost k čemukoli se zavázat
- chronická únava nebo nedostatek fyzické energie
- problémy s imunitním systémem a určité problémy se žlázami s vnitřní sekrecí, např. dysfunkce štítné žlázy
- psychosomatické obtíže, zejména bolesti hlavy, obtíže se zády a krkem, astma, zažívací potíže, dráždivý tračník a silně se projevující premenstruační syndrom
- deprese, pocity blížící se zkázy
- pocity oddělenosti, odcizení a odloučení – „živá mrtvola“
- snižený zájem o život
- strach z toho, že dotýčný umře, že se zblázní nebo že bude žít příliš krátce
- častý pláč
- náhlé výkyvy nálad: např. zuřivé reakce, záchvaty vzteku, pocity hanby
- přehnaná nebo snižená sexuální aktivita
- částečná ztráta paměti a zapomnětlivost
- pocity bezmoci a z nich vyplývající chování
- neschopnost milovat, pečovat o někoho nebo vstoupit do vztahu s jiným člověkem (jinými lidmi)
- obtíže se spánkem
- snižená schopnost zvládat stres a plánovat

Kterýkoli z těchto symptomů může mít samozřejmě i jinou příčinu než trauma. Nelze tedy říci, že každý, u koho se projevuje jeden nebo více těchto symptomů, je traumatizován. Například chřipka může způsobit nevolnost a nepříjemné pocity v břiše, které se traumatickým symptomům velmi podobají. Je tu ale jeden podstatný rozdíl. Symptomy způsobené chřipkou obvykle ustoupí během několika dní, zatímco symptomy traumatu ne. Symptomy traumatu mohou být stálé (neustále přítomné), nestálé (přicházejí a odcházejí) nebo skryté, a to i po celá desetiletí. Většinou se také neobjevují samostatně, ale v jakýchsi konstelacích. Tyto „syndromy“ v průběhu času obvykle nabývají na spletnosti a provázanosti a jejich spojení s původní traumatickou událostí přestává být zřejmé. I když se může zdát, že některé symptomy pramení z konkrétního druhu traumatu, žádný symptom nepokazuje jednoznačně na trauma, které jej způsobilo. Traumatické symptomy se u různých lidí projevují různě, a to v závislosti na povaze a závažnosti traumatu, na situaci, ve které trauma vzniklo, a na osobních zdrojích a míře fyzické zralosti daného člověka v době traumatizující události.

Dokolečka dokola

Když se uvolňuji, znervózňuje mě to.

– nezvaný autor

Jak už jsem několikrát zmínil, jsem nebezpečí za přítomnosti nevybitého energetického náboje vede ke vzniku sebe-udržujícího cyklu vzrušení. Jedním z nejzákeřnějších rysů traumatických symptomů je, že se do základního cyklu vzrušení zapojují takovým způsobem, že rovněž získávají sebe-udržující charakter. Tento jejich rys je hlavním důvodem, proč trauma odolává většině způsobů léčby. U někoho sebe-udržující cyklus vzrušení symptomy pouze udržuje a dodává jim stabilitu. U někoho jiného vzniká

řada dalších vzorců chování nebo sklonů (které lze také považovat za symptomy traumatu). Vznikají proto, aby pomohly nervové soustavě udržet situaci pod kontrolou.

Vyhýbavé vzorce chování. Traumatické symptomy představují způsob, jímž se organismus brání před vzrušením, které vzniká z neustálého pocitu ohrožení. Tento obranný systém však není dostatečně sofistikovaný na to, aby zvládl věšší stres. Následkem stresu kolabuje a my se opět ocitáme tváří v tvář původnímu energetickému náboji i informací o nebezpečí, kterou nese. Bohužel, pokud žijeme s následky traumatu, prostě vyhýbání se stresujícím situacím jako opatření proti kolapsu našeho obranného systému nestačí. Budeme-li kolem vzrušení, které v nás vyvolávají vnější události, chodit po špičkách, vytvoří si naše nervová soustava své vlastní vzrušení. V takovém případě se nedokážeme s následky každodenních nezdarů a zklamání vypořádat tak snadno, jako kdyby naše nervová soustava nebyla zatížena a pracovala naplno a normálně.

Křehké uspořádání energie v nervové soustavě traumatizovaného člověka může narušit i běžná situace. Traumatizovaný člověk si může vytvořit takzvané „vyhýbavé vzorce chování“, aby mu pomohly udržet neustále přítomné vzrušení v mezích. Tyto vzorce jsou formou traumatického symptomu, při níž svůj život omezuje pouze na situace, které v sobě neskrývají nebezpečí aktivace. Neochota usednout za volant může být důsledkem strachu z další nehody. Ztráta zájmu o baseballové zápasy může být způsobena panickým záchvatem, který kdysi vyvolalo vzrušení při baseballovém utkání. A nežájem o sex může vyplývat z toho, že se danému člověku při pohlavním styku vracejí nepříjemné vzpomínky. Nepříjemné emoce a tělesné vjemy může vyvolat jakákoli událost, která pozmení naše obvyklé hladiny energie. Když se snažíme vyhýbat okolnostem, které by mohly ovlivnit naši obvyklou energetickou rovnováhu, stává se náš život postupně omezenějším a omezenějším.

Strach z takzvaných negativních emocí. Když se vychýlíme ze své obvyklé energetické rovnováhy, začneme opět prožívat původní traumatickou událost. V tu chvíli se ale vše zamotává, protože situace, kterou prožíváme, je zčásti výsledkem zmatení ohledně povahy energie, která se uvolnila.

Energie, kterou mobilizuje nervová soustava k tomu, abychom se mohli chránit před nebezpečím, je ve své čisté formě naše vitalita. Pojí se k ní pocit živosti, radosti a vzpruhy. Pokud tuto energii ve chvíli, kdy se nás snaží chránit, něco zablokuje, přesouvá se její značná část do pocitů strachu, zuřivosti, nenávisti a hanby. Tak se srává součástí souboru symptomů, které vznikají, aby uspořádaly nevybitou energii. Tyto takzvané „negativní“ emoce jsou tedy těsně spjaty s naší samotnou vitalitou, stejně jako s ostatními symptomy, které tvoří propletenec následků traumatu.

Jsmo-li traumatizováni, je spojení mezi vitalitou a negativními emocemi tak těsné, že je nedokážeme rozlišit. Vybití je sice přesně to, co potřebujeme, ale když začne, může pro nás být strašlivé a nesnesitelné – zčásti proto, že energii, která se uvolňuje, vnímáme jako negativní. Kvůli strachu, který v takových chvílích prožíváme, obvykle tuto energii potlačíme nebo ji, v nejlepším případě, nenecháme vybit úplně.

Léčba pomocí léků a jejich zneužívání. Dalším prostředkem, pomocí něž se traumatizovaní lidé pokoušejí symptomy stabilizovat nebo potlačit, jsou léky. Tuto cestu často volíme na základě doporučení lékaře nebo se pokoušíme naordinovat si léky sami (zneužívání léků).

Ať už ke stabilizaci používáme jakékoliv prostředky, je naším cílem vytvořit si stabilní prostředí. To vyžaduje nádobu, která je dostatečně energeticky odolná, aby nedocházelo k zatěžování ani provokování symptomů. Tato nádoba je jako přehrada. Musí být navržena tak důmyslně, aby zabránila vylití ohromného strachu a primitivní nekontrolovatelné zuřivosti. Lidé, kteří trpí traumatem, si často připadají jako na šlapacím

kolotoči, nad kterým ztratili vládu. Mohou být puzeni k tomu, aby se vyhýbali nejen situacím, které v nich probouzejí zdravé vzrušení, ale i těm, které by je přivedly k uvolnění. Obojí by totiž mohlo narušit rovnováhu, kterou symptomy potřebují k tomu, aby si udržely stabilitu.

Z kola ven

Z těchto sebe-udržujících cyklů traumatu se můžeme vymanit. Jednou z možností je somatické prožívání. Naučíme-li se trauma definovat spíše na základě jeho symptomů než na základě události, jež jej způsobila, získáme perspektivy, které nám pomohou poznat, že jsme traumatizováni. Budeme tak schopni plynout v proudu našich přirozených reakcí namísto toho, abychom svůj vrozený léčivý proces blokovali.

Cesta zpět ke zdraví a vitalitě rozhodně není něčím, co by se dalo zvládnout ráz naráz. Každý, i ten sebestmenší kruček kupředu se počítá a stojí za povšimnutí. Tato cesta, na rozdíl od bezpočtu ostatních, které při svém růstu a vývoji podnikáme, má svůj konec – rozřešení traumatu. Když ji úspěšně zvládneme, stanou se z nás bohatší a úplnější bytosti. Život je dost těžký, i když jsme zdraví a plní sil. Roztříští-li trauma naši integritu, může být až nesnesitelný. Jak uvidíte v dalších kapitolách, každý kruček k celistvosti se stává zdrojem, který můžeme využít k posílení a podpoře léčení, jež začíná, když se sladíme se svou přirozeností.

Existuje tedy způsob, jak znovu získat vládu nad svým tělem, kterou jsme ztratili, když se následky traumatu staly chronickými. Můžeme záměrně stimulovat svoji nervovou soustavu, aby přešla do stavu vzrušení, a následně toto vzrušení jemně vybijet. Nezapomeňte, že bezprostřední příčinou nadměrného vzrušení a mechanismů s ním spojených je energie, kterou v reakci na hrozbu nezávisle na vaší vůli mobilizovala nervová soustava. Všechny tyto mechanismy mají původ v nervové soustavě

a prožíváme je v těle. Práce s nimi bude úspěšná, když budeme naslouchat svému tělu – když dokážeme svoji nervovou soustavu plně zapojit a spojit se s ní skrze pocítovaný smysl.

12 Životní realita traumatizovaného člověka

Tato kniha vychází z předpokladu, že trauma je částí přirozeného fyziologického procesu, který prostě neměl možnost se dokončit. Trauma nemá původ v osobnosti daného člověka – tedy alespoň zpočátku ne.

V desáté kapitole jsme si ukázali, jakým způsobem čtyři základní symptomy traumatu – nadměrné vzrušení, konstrikce, disociace a bezmoc – bezprostředně vyplývají z fyziologických změn, ke kterým dochází, když jsme zahlceni při reakci na život ohrožující událost. V této kapitole budeme sledovat, jak tyto symptomy prožíváme.

Hrozba, kterou nelze najít

Existuje jen málo symptomů, které by nám umožnily nahlédnout do prožívání traumatizovaného člověka lépe než tzv. hypervigilita – zvýšená ostražitost. Zvýšená ostražitost je přímým a bezprostředním projevem nadměrného vzrušení, kterým začíná reakce na hrozbu. Tento symptom ochromuje orientační reakci daleko více než ostatní symptomy. Traumatizovaný

člověk tak žije v neustálém strachu a ochromení a věčně se ocitá v roli oběti.

Do stavu zvýšené ostražitosti se člověk dostává, když nadměrné vzrušení, které doprovází počáteční reakci na nebezpečí, aktivuje nutkavou a zesílenou verzi orientační reakce. Tato zkrslená orientační reakce člověka zcela ovládne. Člověk má nepřekonatelný pocit, že musí najít zdroj nebezpečí. Reaguje přitom spíše na vnitřní vzrušení než na něco, co by vnímal ve svém okolí.

Když vzrušení pokračuje (protože proces vybijení by byl příliš ohrožující), ocitáme se v situaci, kdy nad hrozbou nelze zvítězit. Cítíme, že musíme najít zdroj ohrožení, tento popud však vychází z našeho nitra. Nutkavý stav zvýšené ostražitosti bude totiž pokračovat, i když vnější hrozbu nalezneme, protože nadměrné vzrušení stále trvá. Zdroj ohrožení se budeme snažit najít (kde je?) a určit (co to je?) úporně a vytrvale, protože přesně k tomu je naprogramována naše primitivní orientační reakce pro případ vzrušení v nervové soustavě. Háček je v tom, že žádná hrozba, kterou by bylo možné najít, často neexistuje.

Zvýšená ostražitost se postupně stává součástí repertoáru reakcí, pomocí nichž zvládáme přebytek energie, který vznikl jako následek neúspěšného pokusu ubránit se původní hrozbě. Zvýšená ostražitost nám umožňuje, abychom během nutkavého pátrání po nebezpečí odvedli část energie do svalů krku, hlavy a očí. V důsledku stále přítomného vnitřního vzrušení se náš racionální mozek může začít chovat iracionálně. Bude se snažit najít a rozpoznat vnější zdroje nebezpečí. Toto maladaptivní jednání odvádí velké množství energie do určité aktivity, která se bude následně stále častěji opakovat a bude stále nutkavější. Ve stavu zvýšené ostražitosti vnímáme všechny změny – včetně změn našeho vnitřního stavu – jako hrozbu. To, co vypadá jako bezdůvodná paranoická obava, může být ve skutečnosti naše interpretace sexuálního vzrušení nebo dokonce nabuzení způsobeného kofeinem.

S tím, jak se reakce zmrznutím stále více zabýdluje v naší fyziologii, sílí naše tendence ke zvýšené ostražitosti a obraně. Lidé, kteří trpí zvýšenou ostražitostí, jsou vždy jen krůček od vysoké polotovosti – stavu, ve kterém jsou připraveni okamžitě reagovat. Protože se mají neustále na pozoru, mohou časem skutečně získat zjev lehce vystrašeného individua s kradmými pohledy a doširoka otevřenými očima. Mají stále větší a větší tendenci vidět nebezpečí tam, kde není, a jejich schopnost prožívat zvědavost, potěšení a radost ze života se vytrácí. To všechno proto, že v jádru své bytosti prostě cítí, že nejsou v bezpečí.

Tito lidé jsou stále nervózní, připraveni spustit obrannou reakci, aniž by ji však dokázali souvisle a smysluplně vykonat. Hrozbu, kterou nelze najít, budou nutkavě hledat i v situacích, kdy budou mít skutečnou hrozbu přímo před očima. Nervová soustava se může aktivovat až tak, že nebude schopna se sama usadit. To může vést k narušení fyziologických rytmů (např. spánku) a rytmů chování. V takovém stavu pak nejsme schopni „vypnout“ a uvolnit se, a to ani ve chvílích, kdy se cítíme natolik bezpečně, že bychom si to mohli dovolit.

Paní Thayerová

Názorný a výstižný příklad zvýšené ostražitosti nám poskytuje postava paní Thayerové z povídky *The Wind Chill Factor* od M. K. Fischerové. Paní Thayerová je lékařka, která přebývá v zimě během sněhové bouře sama v chatě svého přítele na břehu moře. „Když se nechává unášet do říše snů, je jí dobře a teplo a očividně se nestará o to, co by mohla bouře způsobit. Ještě před úsvitem ji něco surově vytrhne ze spaní, jako by ji někdo vytáhl za vlasy.“ Buší jí srdce, má ho snad až v krku. Tělo horké, ale ruce studené a vlhké. Zachvátila ji panika. Uvažuje: „Tohle ale není fyzický strach.“ „Nebála se proto, že je sama, ani proto, že je

v bouři na dunách. Nebála se fyzického napadení, znásilnění, ničeho takového... Prostě zpanikařila.“ Paní Thayerová bojuje s nezvládatelnou potřebou utéct, přemlouvá sebe samu: „Přežít mohu jedině tady (v domě). Když vyběhnu ven a budu volat na všechny strany, brzy zahynu ve vlnách a vichřici.“

Panika paní Thayerové vycházela z jejího nitra, to je zřejmé. Budu-li parafrázovat *Zápisky z podzemí* od Dostojevského, neexistuje nikdo, kdo by mohl žít, aniž by si dokázal vysvětlit, co se mu stalo. A kdyby naděšel den, kdy už by si člověk nedokázal vysvětlit nic, řekl by si, že se zbláznil, a to by bylo tím posledním vysvětlením, které by mu zbylo. Myšlenky Dostojevského se ozývají i v současných pracích psychologa Paula Zimbarda, který píše: „Za většinou psychických nemocí nehledáme kognitivní poruchy, ale [snahu o] interpretaci nespojitých a nevysvětlitelných vnitřních stavů.“ Pro většinu lidí jsou nevysvětlitelné zkušenosti něčím, co se prostě vysvětlit musí.

To, že paní Thayerová potřebuje vědět, na základě čeho zpanikařila, je normální biologická reakce na silné vnitřní vzrušení. A jak by ne, když přesně v tom – zjistit, co se skrývá za nejasnými částmi našeho prožitku – tkívá smysl orientační reakce. Tento pud je důležitý zejména tehdy, skrývá-li se za nejasnou částí prožitku potenciální hrozba. Jestliže se jim skutečnou hrozbu nepodaří odhalit, připraví si na sebe všichni lidé, kteří trpí traumatem, nevědomky něco sami.

Jak ukazují Dostojevskij a Zimbardo, jako lidé máme obrovské problémy přijmout, že určitou část našeho prožitku nelze vysvětlit. Pocit, který nás nutí hledat vysvětlení, přichází, jakmile se spustí primitivní orientační reakce. K tomu, abychom si uvědomili, co se vlastně děje, když se nám žádné vysvětlení najít nedaří, obvykle nepoužíváme své mocné

* kognitivní – týkající se poznávání světa i sebe sama

kognitivní schopnosti. Dokonce i když si v takových situacích zachováme jasnou mysl, nedokážou nás naše kognitivní schopnosti úplně zbavit primitivní potřeby najít příčinu nebezpečí. Tuto primitivní potřebu naopak uspokojí, když příčinu rozrušení najde jednota těla–psychiky (jako v případě Nancy ve druhé kapitole). V tu chvíli vyvstane přirozená a zdárně probíhající obranná reakce, aby celý prožitek dokončila. To je pro mnohé z nás obrovský krok k vyléčení traumatu.

Své kognitivní schopnosti však běžně používáme k tomu, abychom celou věc posunuli jaksí o krok dál – chceme na to přijít a pojmenovat to (nebo si to zapamatovat). Tato snaha nás od daného prožitku ještě více vzdaluje. Vzniklá oddělenost představuje úrodnou půdu pro semínka traumatu, mohou v ní totiž zakořenit a růst. Zvíře, které nedokáže najít příčinu vzrušení, spíše zmrzne, než by uteklo. Vraťme se k paní Thayerové. Když u ní začne převládat reakce zmraznutí nad krajním nutkáním utéct, hledá žena logické východisko (používá neokortex) a dojde k náporu, že když se pokusí z domu utéct, zahyne. Nejenže nenašla vysvětlení pro své extrémní fyziologické vzrušení, ale tím, že sama sebe přesvědčuje, že pokud by utekla, zahyne, v sobě navíc rozdmýchává vnitřní konflikt. Takto si paní Thayerová vytvořila těsnou síť znehybnění způsobeného strachem, do které se více a více zamotává.

Stejně jako děti z vesničky Chowchilla (druhá kapitola) se paní Thayerová bojí více útěku než toho, že zůstane uvězněna. Její plazí mozek ji nutí jednat, zatímco její neokortex se marně snaží najít vysvětlení. Sevrána panickým strachem a zmatkem, který jí znemožňuje cokoliv udělat, se paní Thayerová nakonec zaměří na svůj horečný dech a všechno ostatní nechá být. Když konečně na chvíli zadrží svou potřebu porozumět, umožní plazímu mozku, aby dokončil svůj vrozený program – vybil ohromné množství energie, které se nahromadilo v jejím organismu. Kde se tato energie vzala, autorka nepíše. Možná, že to na vědomé úrovni neví

ani paní Thayerová. Naštěstí to pro ni (ani pro nás) není důležité. Energii, která byla zdrojem jejího panického záchvatu, vybíjí paní Thayerová tím, že se zaměřuje na pocítovaný smysl svého dechu.

Když si nedokážeme spojit nové informace, nejsme schopni se učit

Integrovaní součástí stavu zvýšené ostražitosti je to, že přestávají fungovat normální orientační reakce (sedmá kapitola). To má pro traumatizovaného člověka vážné důsledky. Především dochází k narušení naší celkové schopnosti efektivně jednat ve všech situacích, tedy ne pouze v těch, které vyžadují, abychom se aktivně bránili. Jednou z funkcí orientační reakce je určit, které z informací, jež přicházejí do našeho vědomí, jsou nové. Pokud je tato funkce narušena, vede sebedivnější množství nových informací ke zmatení a informačnímu zahlcení. Nové informace, místo aby byly vstřebány a byly k dispozici pro budoucí použití, mají tendenci se hromadit. Jsou neuspořádané a nepoužitelné. Ty důležité jsou někdy založeny nebo zapomenuty. Naše psychika rovněž ztrácí schopnost srovnat si podrobnosti tak, aby dávaly smysl. A než aby uchovávala informace, které jí smysl nedávají, radějí ji je „zapomené“. Každý další problém může uprostřed takového zmatení celou situaci ještě zhoršit a záležitost, které běžně řešíme mrknutím oka, mohou snadno přerůst v úživou noční můru frustrace, vzteku a úzkosti.

Tak například když zhasne světlo ve chvíli, kdy se úzkostlivě snažím zorientovat v rozházených papírech na svém stole, nezvládnou očekávanou situaci tak snadno jako obvykle. Místo toho nadskočím, protože mi hlavou probleskne nesmyslná myšlenka, že se asi někdo snaží vloupat do domu. Pak si uvědomím, že je to hloupost, ale jak jsem se lekl, shodil jsem na zem komínek velmi důležitých a před chvílí krásně srovnaných papírů. Zaplaví mě nával nesmyslného vzteku, a tak mrhám

energii, když rozrušen pocity marnosti buším do stolu. Pak mě začnou otravovat zbytečné myšlenky: „Jsou zadní dveře zamčené? Kdo měl zaplatit účet za elektrinu? Je Pouncer (můj pes) venku nebo doma?“ Najdu sirky a jednu zapálím. V mdlém světle je vidět nepořádek na mém stole. Kde je účet za elektrinu? Moje pozornost je ale najednou ta tam – úplně jsem zapomněl na zapálenou sirku. Pouštím ji ve chvíli, kdy už mě pálí do prstů. Moje papíry! Hoří! Cítím, jak mnou projíždí zděšení, a cítím se ochromen – nemůžu s ohněm nic udělat. Po chvíli se mi pohyblivost částečně vrací, ale koordinace mých pohybů je dosud narušena znehybněním. Jsem nemotorný a má snaha udusit oheň plácáním se mými účinkem. Cítím se ohrožen ztrátou koordinace, a tak má zběsilost vzrůstá. Plácám štosem papírů jako o závod. Když si pak všimnu, že jsem při zoufalém pokusu o zvládnutí situace dusil plameny jediným exemplářem své téměř dokončené knihy, je už pozdě. Oheň dohořívá sám od sebe. A má snaha udělat si na stole pořádek je zase na začátku. Co se všemi těmi papíry? Kdo je sem dal? Kde je účet za elektrinu? Z toho, co se právě stalo, si nejsem schopen vzít propříště žádné ponaučení, a i když mi přátelé i jiní lidé často radili a doporučovali, jak si věci lépe uspořádat, dělám to dál tak, jak jsem to dělal vždycky. A můžu snad jinak? V tomto stavu se nedokážu naučit nic nového, osvojit si byt' jediný nový způsob chování ani se vymanit z ochromujících vzorců, které nakonec ovládnou můj život. Když se nedokážu učit novým způsobům chování, plánování nebo sjednávání informací, jako by mě někdo připravil o možnosti, které by mi pomohly zvládnout zmatek, jenž se pokouší zachvátit můj život.

Chronická bezmoc

Chronická bezmoc se objevuje tehdy, jsou-li reakce zmrznutím, orientační reakce a obranné reakce natolik fixovány a oslabeny, že se ubírají

především v zajetých a dysfunkčních kolejích. Chronická bezmoc se přídává ke zvýšené ostražitosti a neschopnosti učit se nové vzorce chování, a tak se stává další typickou součástí životní reality traumatizovaného člověka.

Když se bezmoc stane neoddělitelnou součástí života traumatizovaného člověka, bude pro něj velmi obtížné chovat se způsobem, který by ji v sobě neobsahoval.

Určitou míru chronické bezmoci prožívají všichni traumatizovaní lidé. V důsledku této bezmoci je pro nás obtížné plně se zapojit, a to zejména v situacích, které jsou pro nás nové. Pro ty z nás, kteří bezmoc prožívají a ztotožňují se s ní, je jakýkoli útek nebo pohyb kupředu prakticky nemožný. Stáváme se obětí vlastních myšlenek a představ o sobě. Zareagujeme-li naše fyziologie na určitý podnět vzrušením, nevstupujeme do orientační ani obranné reakce jako zdraví lidé. Místo toho přejdeme ze vzrušení přímo do znehybnění a bezmoci. Přeskakujeme tím některé ze svých emocí, stejně jako normální pořadí fyziologických reakcí. Stáváme se obětí a jsme připraveni vstupovat do této role znovu a znovu.

Nemáme-li přístup k orientačním reakcím, nedokážeme z ohrožující situace utéct ani tehdy, když takovou možnost poskytuje. Možnosti k útěku si dokonce ani nemusíme všimnout. Vzrušení je se znehybněním tak silně spjato, že je nelze oddělit. Vzrušení vede ke znehybnění, a basta. Pocit bezmoci a znehybnění přichází automaticky, kdykoli jsme vzrušeni. A není to jen pocit – je to skutečnost. Můžeme být napumpováni adrenalinem a fyzicky schopni běžet, ale pocít bezmoci je tak silný, že najít cestu ven a skutečně se po ní vydát prostě nedokážeme. S tímto scénářem se často setkáváme v nutkavých vztazích. Víme, že z toho chceme ven, ale strach a znehybnění převládnou nad nejzákladnějšími způsoby, jimiž se vztahujeme k okolí, a tak navzdory svým pocitům ve vztahu zůstáváme. Místo normálních orientačních a obranných reakcí (a pocitů radosti

a živosti, které z nich pramení) prožíváme úzkost, hlubokou bezmoc, hanbu, otupělost, stavy deprese a ztrátu identity.

Traumatická vazba

Při vzniku traumatické vazby je určitý podnět pevně spjat s určitou reakcí a jejich spřažení nedovoluje, aby docházelo k normálnímu orientačnímu chování. Daný podnět vede k jediné konkrétní reakci. Výsledkem působení daného podnětu je bez výjimky vždy to samé. Vezměme si kupříkladu reakci na látku yohimbin. Je-li podána lidem, kteří nejsou traumatizováni, dojde u nich pouze ke zrychlení tepu a zvýšení krevního tlaku. Váleční veteráni, kteří trpí posttraumatickým stresem, však na yohimbin reagují jinak. Místo aby u nich vzbuzoval pouze určité tělesné pocity, začnou tito lidé znovu prožívat panický strach a hrůzu, kterou zakusili na bitevním poli. A přesně to svědčí o traumatické vazbě. Vzrušení je u veteránů neoddělitelně spjato s emocemi, které doprovázejí reakci znehybněním, tj. s panickým strachem, hrůzou, zuřivostí a bezmoci.

Běžným projevem traumatické vazby je například to, že traumatizovaní lidé zpanikaří, když jsou sexuálně vzrušeni. Spíše než intenzivní potěšení u nich sexuální vzrušení vyvolává paniku, zmrznutí a bezmoc. To je může vést k přesvědčení, že byli v minulosti pohlavně zneužití. Ve skutečnosti je však příčinou jejich reakce traumatická vazba.

Traumatická úzkost

A žádný Velký inkvizitor nemá ve svém rejstříku tak strašlivé mučení jako úzkost... která ho nepropustí nikdy, ani v kratochvíli, ani v křiku, ani při práci, ani při bře, ani ve dne, ani v noci.

– Søren Kierkegaard, dánský filozof

Vzrušení, které ne a ne odejít, neustálý pocit nebezpečí, nekonečné hledání původu tohoto nebezpečí, neschopnost ho najít, disociace, pocit bezmoci – to jsou elementární prvky spoluutvářející traumatickou úzkost. Když se nám nepodaří projít reakcí znehybněním, dostáváme biologické hlášení: „Tvůj život visí na vlásku.“ Tento pocit blížící se smrti dále posiluje panika a pocity zuřivosti, zděšení a bezmoci. Všechny tyto faktory se spojují a dávají vzniknout tomu, co nazýváme traumatickou úzkostí.

Anglické slovo *strach* – „*fear*“ – pochází ze staroanglického výrazu označujícího nebezpečí a anglické slovo *úzkostný* – „*anxious*“ – je odvozeno od řeckého základu, který znamená „silně tisknout“ nebo „škrtnutí“.

Prožitek traumatické úzkosti je hluboký. Dalece přesahuje to, co si pod úzkostí představujeme obvykle. Nadměrné vzrušení, symptomy, strach ze znehybnění – z toho, že z něj vyjdeme, nebo že do něj vstoupíme plně – spolu s hlodavým pocitem, že něco je opravdu špatně, to vše dohromady vytváří téměř stále přítomný stav extrémní úzkosti. Tato úzkostnost vytváří pozadí, na kterém se odehrává vše, co silně traumatizovaný člověk prožívá. Stejně jako je voda zjevnější pro nás než pro rybu, která v ní plave, může být úzkost zřetelnější pro okolí traumatizovaného člověka než pro něj samotného. Traumatická úzkost se projevuje jako nervozita, rozmrzelost, ústaranost a stav neustálého napětí. Lidé, kteří jí trpí, často panikaří, děsí se a všední události v nich budí přehnané dramatické reakce. Tyto neduhy nejsou pevnou integrální součástí jejich osobnosti, ale známku toho, že jejich nervová soustava je dočasně, avšak nepřetržitě, zahlcena.

Psychosomatické symptomy

Traumatické symptomy ovlivňují nejen naše psychické stavy, ale stejně tak i naše fyzické zdraví. V případech, kdy pro určitou fyzickou obříz

nemůžeme najít žádnou příčinu, za ní velmi pravděpodobně stojí právě trauma a stres. V důsledku traumatu může člověk oslepnout, oněmět nebo ohluchnout. Trauma může vést k ochrnutí dolních i horních končetin, může být příčinou chronických bolestí zad a krku, může vést ke vzniku chronického únavového syndromu, bronchitidy, astmatu, gastrointestinálních problémů, silného premenstruačního syndromu, migrén a celé řady dalších takzvaných psychosomatických obtíží. Snadno postiženy mohou být všechny soustavy v těle, které jsou schopny navázat nevybitou energii vybuzeňnou traumatem. Energie uvězněná v těle nebude otálet a využije všechny aspekty fyziologie, které jí budou k dispozici.

Popírání

Mnozí traumatizovaní lidé žijí v rezignaci a přijali své symptomy, aniž by se vůbec pokusili najít cestu zpět k plnohodnotnějšímu, zdravějšímu životu. Důležitými faktory, které tuto rezignaci podporují, jsou popírání a částečná ztráta paměti. Někdy máme sklon soudit nebo kritizovat ty, kteří popírají, že byli traumatizováni (tvrdí, že se vlastně nic nestalo). Je však důležité mít na paměti, že popírání (samo o sobě) je symptomem. Popírání a ztráta paměti nejsou něčím, co by člověk dělal úmyslně. Nejsou známkou slabého charakteru, poruchy osobnosti nebo záměrné neupřímnosti. Tyto slepé uličky mají základ v naší fyziologii. Během traumatické události nám popírání pomáhá, abychom dokázali fungovat a přežít. Když je však chronické, stává se maladaptivním symptomem traumatu.

Překonat popírání nebo částečnou ztrátu paměti vyžaduje velkou dávku odvahy. Množství energie, které se při tomto procesu uvolní, může být obrovské a neměli bychom jej nijak zlehčovat ani podceňovat. Pro traumatizovaného člověka jde totiž o nesmírně důležitý okamžik.

Gladys

Příběh Gladys se může zdát absurdní, je však pravdivý a zapadá do rámce toho, co můžeme v případě popírání běžně očekávat. V procesu, kdy popírání nebo ztráta paměti ustupuje, může člověku pomoci podpora rodiny, přátel nebo terapeuta. O tom, kdy je správný čas na probuzení, však rozhoduje pouze biologie a fyziologie.

Gladys ke mně přišla na doporučení svého lékaře, u kterého se léčila na štítnou žlázu. Típěla opakovanými záchvaty akutní bolesti břicha a internista nemohl najít žádnou fyzickou příčinu. Když jsem viděl Gladys poprvé, málem mi to vyrazilo dech. Měla upřený pohled plný strachu a doširoka otevřené oči. Zdálo se, že jí oči vypadnou z důlků, což je klasičtá známka nejen hypertyreózy^{*}, ale i strachu a chronického stavu zvýšené ostražitosti. Zeptal jsem se jí, jestli se někdy bojí nebo jestli někdy prožila něco traumatizujícího. Řekla mi, že ne.

Protože jsem věděl, že lidé trauma někdy popírají, zkusil jsem svou otázku přeformulovat. Zeptal jsem se jí, jestli během posledních pěti let neprožila něco, co ji nějak víc vyděsilo nebo rozrušilo. Znovu odpověděla, že ne. Pokusil jsem se, aby se cítila o něco lépe, a tak jsem se zmínil o nedávném výzkumu, při kterém se zjistilo, že děsivou událost prožilo během posledních pěti let velké procento populace.

„Vážně?“ odpovéděla. „No, před pár lety mě unesl nějaký chlap. Ale zas tak děsivé to nebylo.“

„Ani trochu?“

„Ne, fakt ne.“

„A co se vlastně stalo?“

^{*} hypertyreóza - porucha činnosti štítné žlázy

„No, byli jsme s několika přáteli lyžovat v Coloradu a měli jsme jít na večerku do restaurace. Přijel nějaký muž, otevřel dveře u auta a já nastoupila. Do žádné restaurace ale nejel.“

„A v tu chvíli jste se nebála?“

„Ne, byla jsem přece ten víkend lyžovat.“

„Kam jel?“

„Vzal mě k sobě domů.“

„To jste se nebála, když nejel do restaurace, ale vzal vás místo toho k sobě domů?“

„Ne, nevěděla jsem, proč mě tam bere.“

„No, a co se stalo pak?“

„Přivázal mě u sebe doma na postel.“

„A to jste se bála?“

„Ne, nic se vlastně nestalo. Jen mi vyhrožoval. No, možná jsem se trochu bála. Na zdech pokoje měl pověšené různé zbraně, nože a pistole.“

„To jste se vážně nebála?“

„Ne, nic se přece nestalo.“

Když toho dne Gladys odcházela, působila navenek klidně. Jejím vzpomínkám na zážitky z minulosti stále vládlo tvrzení, že se během únosu ani nikdy jindy nebála. Na další sezení už nepřišla.

I když je příběh Gladys dost extrémní, je to typický případ popírání. Popírání drží traumatizovaného člověka ve svém sevření do té doby, než se primitivní procesy, které zajišťují ochranu našeho organismu, rozhodnou, že povolí. Z popírání můžeme vystoupit tehdy, když se cítíme v bezpečí, když „vzpomínku“ na popírané vyvolá určitá jiná událost nebo když naše biologie řekne: „Dost!“ Jsou tu i způsoby (tj. intervence), jak nám mohou pomoci naši přátelé, blízcí nebo terapeuti. O jejich úspěchu však rozhoduje citlivé načasování.

Co traumatizovaní lidé očekávají

Když je malá holčička opakovaně zneužívána svým otcem, zmrzne v potě, protože nemůže utéct a tak uniknout před panickým strachem a hanbou ze svého zážitku. Protože nemohla uskutečnit aktivní obranu reakci útěku, změnil se její schopnost orientovat se k běžným podnětům. Nebude už reagovat zvědavostí a očekáváním. Bude jednat sevrženě a mrznout strachy. Zvuk blížících se kroků, který v „normálním“ dítěti probouzí živé očekávání, v ní bude vyvolávat mrazivý panický strach.

Když zneužívání pokračuje, stává se zmrznutí ve znehybnění obvyklým způsobem, jak dítě reaguje v běžných situacích. U dětí, které prožívají takovéto ohrožení, se znehybnění stává dysfunkčním symptomem traumatu. Děti jsou pak nejen psychologickou, ale i fyziologickou obětí a tento postoj se stává integrální součástí jejich dalšího života. Ať už se ocitnou v jakékoliv situaci, budou schopny plně přejít z reakce znehybnění zpět k možnosti aktivního útěku. Budou s bezmocí a pocitem hanby ztotožněny až do té míry, že už doslova nebudou mít zdroje, aby se mohly bránit útoku nebo tlaku zvenčí.

Se stavy úzkosti a bezmoci se identifikují všichni lidé, kteří se opakovaně dostávají do zahlcujících situací. Tuto bezmoc následně přenášejí do mnoha dalších situací, které vnímají jako ohrožující. „Rozhodli se“, že jsou bezmocní, a to, že jsou v roli obětí, dokazují různým způsobem sobě i ostatním. Pocitům bezmoci se poddávají dokonce i v situacích, kdy mají dostatek zdrojů na to, aby je zvládli. Někdy (při reakcích známých jako kontrafobické*) se úmyslně vystavují nebezpečí, aby vyvrátili to, co sami na sobě nepřijímají. Tak či onak se chovají jako oběti a svým chováním vytvářejí situace, ve kterých si roli obětí potvrzují.

* kontrafobie – psychologický stav, kdy člověk vyhledává nebo dělá to, čeho se bojí

Zločinci z povolání říkají, že když si vybírají své oběti, sledují řeč těla. Zkušenost je naučila, že určití lidé se nebrání tak usilovně jako jiní. Tito lidé, jak si zločinci všimli, se projevují topornými, nekoordinovanými pohyby a dezorientovaným chováním. A tyto znaky zločinci hledají.

Poslední obrátka sestupné spirály

Během toho, co traumatické symptomy nabývají na spletnosti a prozázanosti, začínají do své sítě postupně vtahovat veškeré aspekty života traumatizovaného člověka. Jejich základ je sice fyziologický, než však jejich vývoj dosáhne poslední obrátky sestupné spirály, budou už nejen pouze ovlivňovat, ale skutečně řídit i psychologické aspekty života svého nositele. A co je na tom nejděsivější, velká část tohoto vlivu zůstane skryta v nevědomí.

Vliv traumatu nemusí být plně vědomý. Jisté však je, že je v našem životě plně aktivní. Trauma zákeřným způsobem ovlivňuje popudy a motivy našeho chování. To znamená, že muž, který byl v dětství bit, bude v dospělosti cítit silné nutkání bit. Energie, která stojí za jeho potřebou uhodit, není ničím jiným, než energií, kterou nesou jeho traumatické symptomy. Do té doby, než je energie vybita, se dá toto nevědomé nutkání zvládnout jen za pomoci opravdu silné vůle.

Silou, která nás žene do opakování traumatických událostí z minulosti, je jev, který se nazývá „znovusehrávání“. Jde o symptom, který vévodí poslední obrátce sestupné spirály vývoje traumatických symptomů. Znovusehrávání je pro nás nepřekonatelné, tajemné a ničivé – a to jak pro jednotlivce, tak pro společnost i pro světové společenství.

III. část
TRANSFORMACE

13 Předloha pro opakování

Znovusehrávání

Divíme se tomu až příliš málo.

– Sigmund Freud

Stejně silný a houževnatý jako samotné symptomy traumatu je i vnitřní tah, který nás žene k dokončení obranné reakce a k vyléčení traumatu. Potřeba rozřešit trauma znovusehráním může být nutkavá a velmi intenzivní. Jsme nezadržitelně vtažováni do situací, které původní trauma opakují, a to jak zjevně, tak i skrytě. Příkladem je mnoho prostitutek nebo striptérek, které si z dětství nesou zážitky pohlavního zneužití. Následky traumatu se nám ohlašují buď prostřednictvím tělesných symptomů nebo nezvladatelného vzrušení při interakci s okolím. Ke znovusehrávání může docházet ve vztazích s našimi nejbližšími, v situacích v zaměstnání, v opakujících se nešťastných náhodách a nehodách i v jiných zdánlivě nahodilých situacích. Znovusehrávání na sebe může brát také podobu tělesných symptomů a psychosomatických obtíží. Děti, které prožily nějaký traumatický zážitek, jej často opakovaně znovuvytvářejí při hře. Dospělí v různých fázích

osobního vývoje znovusehrávají traumata v každodenním životě. Ať už jde o hru nebo o reálnou situaci, mechanismus je podobný. Věk nehraje roli.

Vzorce chování, které jsou mocné a nepřekonatelné jako znovusehrávání, patří z biologického hlediska do kategorie „strategií pro přežití.“ Jde tedy o vzorce chování, které se v minulosti ukázaly jako výhodné pro zachování druhu. Jakou hodnotu pro přežití však má znovusehrávání, které je často nebezpečné a sužuje mnoho traumatizovaných lidí a společností?

Pokud jde o schopnost přežít, musíme se o prostředí a z prostředí učít rychle a efektivně. Touha učít se musí být nepřekonatelně silná. V divoké přírodě jsou první úniky mláďat před dravcem spíše něco jako šťestí začátečníka. Vzorce chování, které zvyšují šanci na útek, si musí zvířata vytvořit. Období výcviku je proto rychlé a intenzivní.

Zvířata si poté, co se vybuzená energie vybije, každou nebezpečnou situaci „procházejí znovu“ a trénují možné způsoby útoku. Podle mého názoru to dělají proto, aby se celý proces učení zintenzivnil. Příklad takového chování jsem viděl na programu „Discovery Channel“. Tři kotata geparda byla pronásledována lvem. Unikla mu jen o vlásek díky tomu, že nejdřív prudce změnila směr a pak výspěhlala vysoko na strom. Když lev zmizel, slezla kotata dolů a začala si hrát. Strídala se v roli lva a zblýla dvě trénovala různé způsoby útoku. Trénovala kličkování a rychlé šplhání na strom, dokud se jejich matka nevrátila z lovu. Pak kolem ní hrdě poskakovala, čímž jí dávala najevo, jak je úspěšný útek před obrovskými smrtícími čelistmi posílil.

Hlavní biologická příčina znovusehrávání se podle mého názoru ukazuje právě při této „druhé fázi“ normalizace – při hravém trénování obranných strategií. Jak ale může tento vrozený hravý mechanismus zajišťující přežití degenerovat v traumatické znovusehrávání, které bývá často tragické, patologické a násilné? To je důležitá otázka, na kterou je třeba najít odpověď, a to nejen kvůli traumatizovaným jednotlivcům, ale

i kvůli lidské společnosti jako celku. Značná část násilí, které sužuje celé lidstvo, je přímým nebo nepřímým následkem nerozřešených traumat, která jsou přehrávána v opakujících se neúspěšných pokusech získat zpět potvrzení vlastního bytí.

Většinu obrovského náboje mobilizovaného na svou záchranu vybíla kotata geparda útekem před lvem (první fáze). Tento úspěch je naplnil radostí a nadšením. Pak vstoupila do druhé fáze – začala svou zkušenost znovu hravě procházet, což je dovedlo k mistrovství, a jak se zdálo, i k pocitům hrdosti a větší sebedůvěry.

Podívejme se teď na situaci, která je nám lidem bližší: řídíte auto, když vtom si všimnete, že se přímo proti vám řítí jiný vůz. *Vaše tělo se instinktivně mobilizuje k obraně. Když kličkujete, abyste se vyhnuli srážce, cítíte mohutné vybíjení energie. Všimnete si, že to byl ford cougar. Úhýbný manévř se vydaří, a tak přichází radost a nadšení. Zastavujete u kraje silnice a uvědomujete si, že i když jste už velké množství energie vybili, cítíte se stále vzrušeni. Svou pozornost zaměříte na pociťovaný smysl. Všimnete si slabého chvění v čelistech a pávních, které se šíří do celého těla. Energie se vybíjí a vy cítíte teplo a mravenčení v rukou. Teď už jste klidnější, a tak si začnete celou událost znovu přehrávat v hlavě. „Přehrajete“ si různé způsoby, jak mobla situace proběhnout, a dojdete k závěru, že i když vaše obranná reakce stačila, abyste situaci zvládli, šlo to udělat i jinak. Tyto další možné způsoby si uvědomíte a pak necháte přijít uvolnění. Přijedete domů a vyprávíte, co se stalo. Ve vašem chování se objevuje hrdost a každé další vyprávění dané události vás posiluje. Vaše rodina vám vyjadřuje podporu. Všichni mají radost, že jste v pořádku. Zájem vašich blízkých vás hluboce dojmá, cítíte jejich laskavé přijetí a otevřenou náruč. Pak se náhle cítíte unavení, a proto se rozhodnete, že si před večerí zadržimete. Jste klidní a uvolnění a okamžitě usnete. Když se probudíte, cítíte novou svěžest. Celá věc je minulostí, váš obvyklý pocit sebe sama je zpátky a vy jste připraveni zapojit se znovu do života.*

Často se však stává, že lidé nevybijí obrovskou energii mobilizovanou na záchranu života úplně. Když následně vstoupí do druhé fáze, událost si sice znovu přehrávají v hlavě, ale jsou při tom stále ve stavu vysokého vzrušení. Tato vysoká úroveň aktivity nedovolí, aby si událost znovu přehráli „hravým“ způsobem. Místo toho se jim mohou vracet nutkavě a často děsivé záblesky traumatické události, ve kterých jako by ji znovu prožívali. O nejčastější reakci na neúplně vybití hovořím v šestnácté kapitole – *Poskytnutí první pomoci po nehodě*. Nevybitou energii mobilizovanou na vlastní záchranu se většina lidí snaží zvládnout tak, že ji zadržuje uvnitř. I když je tento postup společensky přijatelnější, představuje stejné násilí jako „přehrávání navenek“ a vyřeší problém vysoké aktivity nám stejně nepomůže. Musíme pochopit, že zadržování instinktivních obranných vzorců je formou znovusehrávání – možná bychom jej mohli nazvat „přehráváním dovnitř“. Tento způsob, kdy pácháme násilí na sobě samých, je v naší kultuře preferován hned z několika důvodů. Jistě uznáte, že je snadnější udržet stabilitu ve společnosti, která buď dojem, že má všechny aspekty života pod kontrolou. Myslím si ale, že existuje další, pádnější důvod – zadržováním přirozené tendence vyřešit určitou život ohrožující situaci popíráme, že takovou potřebu vůbec máme, a tak zůstává skryta. Násilného „přehrávání navenek“ v současné době značně přibývá. Tato eskalace nás nutí postavit se čelem k faktu, že posttraumatický stres, ať už se projevuje jako „přehrávání dovnitř“ nebo „přehrávání navenek“, představuje závažný problém. Ukažme si, jak by vypadalo „přehrávání navenek“.

Jedete autem a najednou vidíte, jak se přímo proti vám řítí jiný vůz. Vaše tělo se okamžitě zatne, následuje panika, na kterou tělo zareaguje zmrznutím. Zapřete se, smíření s nevyhnutelnou srážkou. Cítíte, že už nemáte situaci pod kontrolou.... když vtom v poslední mikrosekundě překonáte paniku, sráhnete volant a protijedoucímu vozu se těsně vyhnete. Když ho míjíte, všimnete

si, že je to ford cougar. Sjíždíte ke kruhí silnice a zastavujete. Vaše srdce doslovu buší a vy sotva popadáte dech. Snažíte se zase ovládnout. Na okamžik vás zaplavuje adrenalin a pak přichází silný pocit vysokého vzrušení. Tato energie vás děsí. Cítíte, jak ve vás roste vztek. Vztek pomáhá. Svou zuřivost zaměřujete na toho blba, co vás málem zabil. Vaše srdce a myšlenky stále uhláně jako o závod a vy si všimáte, jak vaše ledové ruce dosud pevně svírají volant. Představujete si, jak toho blba vši silou škrtnete. Jste stále ještě rozčlenění a před očima vám začínají probleskovat obrazy celé události (začíná druhá fáze, ale vy jste stále velmi vzrušení). Panika se vrací a srdce opět zrychluje. Ztrácíte nad sebou vládu a znovu přichází vztek. Stává se vaším přítelem – pomáhá vám udržet alespoň určité zdání, že máte situaci pod kontrolou.

Vaše myšlenky se vrací k tomu blbovi. Zkázil vám celý den. Říkáte si, jestli asi prožítá něco podobného jako vy. Dost o tom pochybujete: „Takovej magor, to sotva. Nejspíš si jede pěkně dál a nic neřeší.“ Pouhé pomyšlení, že by tomu tak mohlo být, ve vás probouzí nenávist, ale začínáte o tom být přesvědčeni. Pak vám bleskne hlavou, co to bylo za auto – žlutý cougar. Když si ho představíte, všechno ve vás vře. To auto přímo nenávidíte, stejně jako jeho řidiče. Jste uvnitřně rozhodnutí dát jim oběma co proto.

Projíždíte městem a hledáte žlutý cougar. Zablédnete ho na parkovišti. Když odbočujete, srdce vám buší jako o závod a vaše vzrušení roste. Pomsta bude sladká – spravedlnosti bude učiněno zadost. Parkujete o několik aut vedle, otevíráte kufr a vytahujete klíč na výměnu kol. Povzbuzení přívalem energie vydržíte přímo ke cougaru a začnete klíčem rozbíjet čelní sklo. Bum, prask, znovu a znovu, snažíte se vybit mohutný energetický náboj. Pak se náhle zarazíte a rozhlédnete se. Sleduje vás skupinka lidí. Jen nevěříčně zírají. Někteří z nich se vás bojí, jiní si myslí, že jste cvok, další na vás vrhají nenáživé pohledy. Na zlomek sekundy vás napadne, že na ry, co se tuví nevráží, zautocíte. Možná to jsou přátelé majitele auta. Pak se vrací kontakt s realitou. Uvědomíte si, co jste udělali, a zmocňuje se vás pocit hanby. Pocit

hanby okamžitě přechází v paniku. Porušili jste zákon a policie už je nespíš na cestě. Je čas zmizet. Běžíte ke svému vozu, nastupujete a s hvízdáním pneumatik mizíte ze scény.

Než dorazíte domů, pocit hanby vás zcela ovládne. Váš rodina vás ráda vidí, ale vy nemůžete říci, co se stalo. Všichni se ptají, co vám je, ale vy je posíláte pryč. Dočasná úleva z rozbíjení předního skla cougaru je dávno ta tam. Opět ji střídá panika. Doma zůstat nemůžete. Sedáte tedy do auta a odjíždíte, snažíte se uklidnit. Jako by ale nic nezabrálo. Říkáte si, že ten blb dostal jen to, co si zasloužil, ale tato myšlenka přináší jen malou úlevu. Ustoupíte, že by bylo dobré dát si něco na uvolnění, a tak zamíříte do nejbližšího baru.

Je evidentní, že taková reakce má pro přežití jen velmi malou hodnotu. Ve výše popsané situaci si nemohl člověk ve stavu vysokého vzrušení rozzumným způsobem zpětně projít, co se stalo. Místo aby mu daná událost dodala větší sebedůvěru, dovedla ho ke znovusehrávání. Svě biologické zmatení spíše „přehrál navenek“, než aby vybil energii mobilizovanou k přežití a vrátil se do stavu, v němž může fungovat normálně. Je důležité, abychom se u tohoto konkrétního typu reakcí zdrželi všech soudů. Musíme v nich vidět to, čím skutečně jsou – neúspěšné pokusy vybit obrovskou energii mobilizovanou k obraně v situaci, kterou člověk vnímá jako život ohrožující. Psychiatr James Gilligan přichází ve své knize *Violence*⁸ s tímto velmi výmluvným tvrzením: ... „snaha dojít spravedlnosti a udržet ji či zabránit nespravedlnosti nebo ji odčinit je jedinou skutečnou příčinou veškerého násilí“ (kurzívou zvýraznil J. Gilligan). Co se týče emocí a intelektu, je vzhled Dr. Gilligana hluboký a správný. Jak jej ale převést na biologickou úroveň instinktů? Ve světě, kde se nemyslí, ve světě pocítvaného smyslu má, podle mého názoru, spravedlnost podobu prožitku dokončení. Bez vybití a dokončení jsme odsouzeni k opakování tragického

⁸ Grosset-Putnam. 1996, str. 11

cyklu násilného znovusehrávání, ať už formou „přehrávání navenek“ nebo „přehrávání dovnitř“.

Je až ponížující příznak si fakt, že značná část lidského jednání vychází ze stavů nadměrného vzrušení, které jsou důsledkem nedokončených reakcí na hrozbu. Vypadá to, jako by většina z nás byla okouzlena nebo dokonce uchvátna jedinci, kteří „přehrávají navenek“ naše hledání spravedlnosti. Existuje bezpočet knih, které do detailu popisují životy „sériových vrahů“ a mnoho z nich se stalo bestsellerem. Téma spravedlnosti a odplaty je patrně i nejčastěji zpracovávaným námětem, pokud jde o filmovou produkci.

Za magickou přitažlivostí jedinců, kteří „přehrávají navenek“, nestojí nic jiného než naše touha po dokončení a rozřešení traumatu – po tom, co nazýváme „znovuvyjednání“. Při znovuvyjednání se opakující se cyklus násilného znovusehrávání transformuje do léčivého prožitku. Člověk, který projde transformací, necítí potřebu odplaty ani násilí. Díky znovunalezení a přijetí sebe sama se zpracují i pocity hanby a viny (viz čtrnáctá kapitola – *Transformace*). Příklady tohoto jevu se ve filmech nebo v literatuře objevuje bohužel jen velmi málo. Mnoho aspektů transformace, které ke znovuvyjednání traumatu neodmyslitelně patří, můžeme vidět například ve filmu *Smrtící bumerang*.

Předchozí příběh obyčejné automobilové nehody patří do našeho každodenního života mnohem více než výmysly v prostoduchých filmech, a proto nám toho může i více napovědět. Na straně 133 knihy *Violence* Gilligan píše: „Máme-li porozumět povaze událostí, které obvykle vyvolávají ty největší pocity hanby, a tudíž i největší násilí, musíme pochopit, že je to právě trivialita události, co ji dělá tak zahanbující. A intenzita pocitu hanby, jak jsem řekl, činí z určité události tak silného původce násilí.“ Lidé se často cítí zahanbeni, když je nějaká situace zahltila a oni se nedokážou úspěšně bránit. Když pak jednají násilně, jde o snahu dojít spravedlnosti a odplaty za to, že byli zotuzeni.

Sedmá kapitola ukázala, že lidský mozek je tvořen třemi základními systémy: plazím mozkem (instinkty), savčím mozkem (emoce) a neokortexem (rozum, intelekt). Spravedlnost je myšlenka vytvořená neokortexem. A co instinkty? Jsem toho názoru, že v situacích, kdy je zablokována instinktivní potřeba vybití energie mobilizovanou k záchraně života, se zásadně mění způsob, jímž fungují dva zbývající základní systémy mozku. Podívejme se na výše uvedený příklad znovusehrávání. Jak ovlivnila nevybitá energie emoční a intelektuální reakce našeho hrdiny? Emoční mozek z této energie jednoduše udělal vztek. Intelektuální mozek pak vytvořil myšlenku odplaty. Tyto dva vzájemně propojené systémy dělaly vše, co za daných okolností mohly. Když se nepodařilo instinktivně vybit obrovskou biologickou energií, ocitly se v situaci, na jejíž zvládnutí nejsou uzpůsobeny. Jejich reakce tak vedla spíše ke znovusehrání traumatu než k jeho znovuvyjednání.

Násilné jednání může sice přinést dočasnou úlevu a zvýšit pocit „sebeúcty“, ale bez biologického vybití se situace nedokončí. Proto se cyklus hanby a násilí opakuje. Nervová soustava zůstává ve stavu vysoké aktivity, což lidi nutí vyhledávat jedinou úlevu, kterou znají – další násilí. Traumatická událost se nezpracovává a lidé se dál chovají, jako by stále probíhala. Biologicky skutečně ještě probíhá, jejich nervová soustava je totiž stále vysoce aktivovaná. Tři mláďata geparda, o kterých jsem se zmínil výše, věděla, že život ohrožující situace už skončila. Člověk se svou nesrovnatelně „vyšší“ inteligencí to však často neví.

Freud, ohromen tím, jak lidé jako by po celý život přehrávali témata ze svého dětství, zavedl pojem „nukání k opakování“. Tímto pojmem popsal způsoby chování, vztahy, emoce a sny, které jako by byly přehráváním raných traumat. Freudovo pojetí „nukání k opakování“ vychází z pozorování, že lidé, aby se naučili novým způsobům, jak řešit určitou situaci, často sami opakovaně vstupují do situací, které jistým zvláštním způsobem připomínají původní traumatickou událost.

5. červenec, půl sedmé ráno

Bessel van der Kolk, psychiatr, který významným způsobem přispěl k výzkumu posttraumatického stresu, kdysi vyprávěl příběh válečného veterána, v němž jasně ukázal jak nebezpečné, tak i repetitivní aspekty znovusehrávání.

Pátého července o půl sedmé ráno koncem osmdesátých let vešel do obchodu mladý muž. S nataženým prstem v kapse předstíral zbraň a požadoval, aby mu prodavačka vydala obsah pokladny. Sebral něco kolem pěti dolarů v drobných a pak se vrátil do svého vozu, kde čekal, až přijede policie. Když policie dorazila, vystoupil z auta, v kapse opět ruku s nataženým prstem. Výkřikl, že má zbraň a že se k němu nemá nikdo přibližovat. Naštěstí jej nikdo nezastřelil a muž byl pouze zatčen.

Strážník, který se na policejní stanici podíval do jeho záznamů, zjistil, že tento muž spáchal během předchozích patnácti let šest dalších takzvaných „ozbrojených přepadení“ – vždy 5. července o půl sedmé ráno! Když se policisté dozvěděli, že jde o veterána z války ve Vietnamu, řekli si, že to určitě není náhoda. Odvezli ho tedy do nedaleké nemocnice pro válečné veterány, kde ho přijal Dr. van der Kolk.

Van der Kolk se zeptal muže přímo: „Co se vám stalo 5. července o půl sedmé ráno?“ A muž přímo odpověděl. Když byl ve Vietnamu, přepadl jeho čet Viet Kong. Zabili všechny až na něj a jeho kamaráda Jima. Stalo se to čtvrtého července. Přišla tma, proto je nemohl zachránit vrtulník. A tak strávili hrůzostrašnou noc schouleni v rýžovém poli, obklíčení Viet Kongem. Kolem půl čtvrté ráno zasáhla Jimova do hrudi nepřátelská kulka. V náručí svého kamaráda zemřel 5. července o půl sedmé ráno.

Po návratu do Spojených států každého 5. července – v den výročí smrti svého kamaráda – muž toto drama znovusehrával (pokud zrovna nebyl ve vězení). Během terapeutického sezení s van der Kollem prožil

žal ze ztráty svého kamaráda. Pak si dokázal spojit Jimovu smrt s nutkáním, které jej vedlo k přepadením. Jakmile si uvědomil své pocity a fakt, že zdrojem jeho nutkání je zážitek z Vietnamu, dokázal přestat se znovusohráváním této tragické události.

A jak se vztahují přepadení k zážitku z Vietnamu? Sehráním „přepadení“ muž znovuvytvářel přestřelku, která vyústila ve smrt jeho kamaráda (i celé čety). Tím, že vyprovokoval policii, aby se přidala ke znovusohrávání, si obstaral účinkující, kterými potřeboval obsadit role Viet Kongu. Ublížit nikomu nechtěl, proto měl místo zbraně natažený prst. Pak přivedl situaci k vyvrcholení a podařilo se mu získat pomoc, kterou potřeboval k vyléčení svých psychických zranění. Mohl tak zpracovat bolest, žal a pocit viny pojit se k násilné smrti kamaráda a ke strašlivým hrůzám války.

Pokud se podíváme na chování tohoto muže, aniž bychom věděli cokoliv o jeho minulosti, možná si pomyslíme, že je blázen. Stačí však pouhá zmínka o tom, co prožil, a najednou vidíme, že „ozbrojená přepadení“ byla úžasným pokusem zpracovat hluboký emoční šrám. Znovusohrávání jej přivádělo do velmi vypjaté situace, znovu a znovu, dokud se od zahlcující válečné noční můry nedokázal konečně osvobodit.

V mnoha takzvaných primitivních kulturách by celý kmen otevřeně uznal hloubku emočního a duchovního zranění tohoto muže. Členové kmene by ho povzbudili, aby svou bolest sdílel. Za přítomnosti celé vesnice by byl vykonán léčebný obřad. S pomocí svého lidu by se muž mohl opět spojit se svým ztraceným duchem. Po takovém očištění by následovala radostná oslava, při níž by byl přijat zpět jako hrdina.

Klíčová role všímavosti

Souvislost mezi znovusohráváním a původní situací nemusí být na první pohled zřejmá. Traumatizovaný člověk si může traumatickou událost

spojit s jinou situací a opakovat ji namísto situace původní. Běžným případem tohoto druhu znovusohrávání jsou opakující se nehody, obzvláště jsou-li si nějakým způsobem podobné. Člověk si může také opakovaně způsobovat určitý druh zranění. Znovusohrávání na fyzické úrovni mívá často podobu vyvrtnutého kotníku, vykloubeného kolene, hyperextenze krku, ale i mnohých takzvaných psychosomatických nemocí.

Tyto takzvané „náhody“ se obvykle tváří jako docela obyčejné nehody. Podle toho, jak často se opakují, poznáme, jde-li o symptom traumatu, nebo ne. Jeden mladý muž, který byl v dětství pohlavně zneužíván, se stal během tří let účastníkem asi desítky vážných dopravních nehod, při nichž do něj vždy někdo narazil zezadu. (On sám přitom zjevně žádnou z těchto nehod nezavinil.) Časté znovusohrávání je nejzajímavějším a nejsložitějším symptomem traumatu. Bývá traumatizovanému člověku „šito na míru“ a podobnost mezi znovusohráváním a původní událostí bývá často až děsivá. Zatímco některé z klíčových aspektů znovusohrávání lze pochopit, jiné se racionálnímu vysvětlení vymykají.

Jack

Jack je velmi nesmělý a uzavřený pětapadesátník, který žije na severozápadě Spojených států. Když mi sděluje, co ho ke mně přivádí, je v rozpácích. Za rozpačitosti se však skrývá všeprostupující pocit ponížení a porážky. Když loni v létě patkoval svou loď, hrdě a žertovně zavolal na manželu: „Není to úžasná prácička, no řekni!“ V následujícím okamžiku leželi všichni – on, jeho žena i jejich dítě – na zádech. Jak se to stalo? Když přivazoval loď, zachytilo se jedno z lan za páku plynu a loď náhle vyrazila vpřed. (Při přivazování nechal běžet motor v neutrálu.) Jako by Jackovi a jeho rodině někdo podrazil nohy. Nikdo nebyl naštěstí vážně zraněn, ale loď narazila do jiné lodi a způsobila škodu asi za 100 000 Kč. Aby bylo

ještě hůř, už tak naprosto ponížený Jack se škaradě pohádal s vlastnímkem přístavu, který (protože si asi myslel, že je Jack opilý) trval na tom, že mu loď zaparkuje sám. Jako zkušenému lodníkovi z námořnické rodiny mu tato příhoda doslova vyrazila dech. Přece není takový hlupák, aby nevěděl, že má při přivazování lodi vypnout motor.

Jack dokáže skrze pociťovaný smysl procítit, jak drží lano a jak se mu pak lano prudce vytrhává z palčících dlaní těsně předtím, než spadl na záda. To v něm vyvolává obraz sebe sama, když mu bylo pět. Byl tehdy s rodiči na lodi a spadl ze žebříku – na záda. Vyrazil si dech a hodně ho vyděsilo, že nemohl chvíli dýchat.

Když událost z dětství prozkoumáváme, cítí Jack živě silné svaly přítelého chlapce, které pevně drží madla žebříku, po němž leze hrdě nahoru. Jeho rodiče mají v tu chvíli nějakou práci, a proto se zrovna nedívají. Přichází velká vlna, která naklání loď, a Jack se ocitá na zádech. Následuje ponížující dohra, kdy Jacka vláčeji od jednoho doktora ke druhému a on musí celou příhodu znovu a znovu vyprávět.

Tyto dvě události – pád v dětství a nedávná ostuda – spolu úzce souvisejí. V obou případech Jack hrdě a hravě ukazoval, co dokáže. V obou situacích ho něco srazilo na záda a doslova i emočně mu vyrazilo dech. Loď jeho otce se jmenovala *Širé moře*. Jack svou loď pokřtil týden před nehodou. Pojmenoval ji *Širé moře*.

Vzorce traumatického šoku

Když Jack křtil svou loď jménem *Širé moře*, připravoval si, stejně jako veterán z Vietnamu, scénu pro znovusehrání, které skutečně následovalo. Těsně před znovusehráním se často jakoby náhodou objevují střípky zvláštním způsobem připomínající původní událost. Ještě zajímavější je však to, že pro nezávislého pozorovatele bývá souvislost mezi původní

událostí a následným znovusehráním jasně zřetelná, zatímco sám traumatizovaný člověk o ní obvykle nemá ani ponětí.

Znovusehrání se často pojí spíše k výročí traumatické události než k nevědomým náhodným odkazům na ni. To platí i tehdy, když si traumatizovaný člověk na vědomé úrovni událost vůbec nepamatuje! Souvislost mezi původní událostí a znovusehráním zůstává obvykle skryta v nevědomí i těm, kteří si původní událost pamatují. Jak uvidíme, klíčovou roli v udržování těchto často až bizarních repríz traumát v našem životě hraje nedostatek všímavosti.

Bez všímavosti nemáme na vybranou

Zkuste svou zahradu zbavit břechtanu, křovisek ostružin nebo bambusu tak, že je odseknete těsně nad zemí. Každý, kdo se o to pokusil, ví, že to nejde. Existují věci, které musíme vytrhnout i s kořenem. Trauma je jednou z nich. Když dojde ke znovusehrání, obvykle o výsledném chování hovoříme jako o „přehrávání navenek“. Tato slova daný fenomén skvěle vystihují. Takové chování nazýváme přehráváním navenek, protože není opravdové. Jeho kořenem je něco jiného – něco, co si daný člověk neuvědomuje.

Jak už jsem řekl, přehrávání navenek poskytuje organismu určitou dočasnou úlevu. Jednání samo je ventilem pro nadměrnou energii vytvořenou neustále probíhajícím cyklem vzrušení. Do těla jsou uvolňovány látky stimulující produkci adrenalinu a endorfiny, které tlumí strach a bolest. Současně se organismus dokáže vyhnout zahlcujícím emocím a pocitům, které by doprovázely skutečnou situaci. Je tu však jedno velké mínus. Následujeme-li toto naprogramované jednání, máme zřídka kdy možnost pokusit se o něco nového nebo tvůrčího. A takový život, život v sevření traumatu s ustavičným přehráváním navenek a znovuprožíváním zahlcujících zážitků, by si vybral málokterý rozumný člověk.

Znovusehrávání versus znovuvyjednání

V jádru znovusehrávání jsou vždy nevědomé vzorce situací a přesvědčení, které jako by měly svou vlastní moc vytvářet naše prožitky podle toho, jak se jim zlíbí. Takové nutkavé opakování není „záměrným“ jednáním v obvyklém slova smyslu. Záměrné jednání předpokládá, že si je člověk určitým způsobem vědom toho, co dělá. Tento prvek však hraje při znovusehrávání pramalou roli. Organismus si při něm plně neuvědomuje pohnutky a motivace chování, a proto funguje ve stejném režimu, jako by jej řídil pouze pláží mozek. Prostě dělá to, co dělá.

Znovusehrávání se organismus pokouší dokončit přirozený cyklus aktivity a deaktivace, který běžně doprovází reakci na nebezpečí u zvířat žijících ve volné přírodě. V divočině bývá aktivace často vybita bojem nebo útekem – nebo jiným aktivním chováním, které vede k úspěšnému vyřešení život ohrožující konfrontace. Vyžadovala-li původní událost strategii aktivního útoku, nemělo by nás překvapit, že se znovusehrávání bude pokoušet o totéž.

Jako lidé jsme traumatizováni daleko snáze než zvířata. Z této zdánlivě neřešitelné situace se můžeme dostat s využitím toho, co nás od zvířat odlišuje snad nejvýrazněji – pomocí naší schopnosti obrátit *vědomou* pozornost na vnitřní prožívání. Vzpomeňme si na Jacka. Dokážeme-li zpomalit a prožít všechny základní aspekty vjemů a pocitů, které doprovázejí vzorce našich traumat, a tak jim umožnit, aby se dokončily předtím, než pokročíme dál, začneme si zpřístupňovat a transformovat pohnutky a motivace, které nás jinak nutí znovusehrávat traumatickou událost. Vědomá pozornost orientovaná na pociťovaný smysl je prostředkem k jemnému vybití energie, které je stejně účinné jako vybití, jehož dosahují zvířata prostřednictvím určitého aktivního výkonu. A to je *znovuvyjednání*.

Divadlo těla

Chronickým se vzrušení stává v reakci na zahlcující pocity a emoce vycházející z našeho nitra. Právě proto trauma můžeme a musíme zpracovávat přístupem obráceným dovnitř. Znovusehrávání většinou probíhá ve světě. Zůstává venku, a proto se nemění. I proto dosahuje jen zřídka kdy toho, o co mu jde.

Trpíme tím, že žijeme v kultuře, která neuznává „vnitřní svět“. V mnoha kulturách je vnitřní svět snů, pocitů, obrazů a vjemů posvátný. Pro většinu z nás je však jeho existence něčím vzdáleným. S orientací v této vnitřní krajině máme jen malé nebo dokonce žádné zkušenosti. Když pak prožíváme něco, co tuto schopnost vyžaduje, nejsme připraveni. Pokud se vůbec pokusíme takové prožitky zvládnout, sklouzáváme spíše do znovusehrávání, než abychom je obrátne zpracovali.

Budeme-li však pozorní a trpěliví, můžeme vzorce traumatického znovusehrávání rozplést a získat zpátky přístup k hlubinám nekonečna, k jemným odstínům nálad a k reakcím, které dokážeme dokončit. Jakmile pochopíme, jak trauma vzniká a vyvíjí se, musíme se naučit rozumět si prostřednictvím pociťovaného smyslu. Veškeré informace, které potřebujeme k tomu, abychom mohli začít se znovuvyjednáváním traumatu, máme totiž k dispozici. Naše tělo (instinkty) nám řekne, kde jsou naše bloky, a jestli nepostupujeme příliš rychle. Náš rozum nám může říci, jak regulovat své prožívání, abychom nebyli opět zahlceni. Pracují-li tyto mozkové funkce ve vzájemném souladu, můžeme mezi hlavním proudem svého vnitřního prožívání a vírem traumatu ustavit jedinečný vztah. Budeme-li postupovat pomalu a dovolíme-li svým prožitkům, aby se při každém kroku rozvinuly, umožní nám to integrovat dosud nepracované části traumatického zážitku způsobem, který není zahlcující.

Místem, kde lze trauma transformovat, je divadlo těla. Roztříštěné části traumatické reakce, které v našem životě udržují traumatické emoce a vzorce chování, se mohou dokončit a integrovat do jednotného celku. S touto celistvostí přichází i pocit mistrovského zvládnutí a završení.

Dodatek: hraje vzdálenost v čase a prostoru roli?

V žádném pojednání o traumatickém znovusehrávání nesmí chybět alespoň zmínka o jednom fascinujícím prvku traumatického opakování, který vzdoruje všem pokusům o vysvětlení. Mám na mysli znovusehrávání traumatických událostí, které lze zpětně vystopovat i v několika generacích jedné rodiny.

Nedávno, během jednoho výcviku, jsem byl požádán, abych se setkal s „Kelly“, mladou ženou, která byla účastnicí leteckého neštěstí u města Sioux City (podle této havárie byl natočen film *Beze strachu*). Letadlo na lince z Denveru do Chicaga ztratilo při výbuchu jeden z motorů. Stročilo se a začalo velmi prudce klesat. Už to vypadalo, že skončí ve vývrťce. Pilot, Al Haynes, vývtce skvělým manévrem zabránil a dokázal nouzově přistát. Při dopadu se stroj rozlétl na kusy. Části hoříčího trupu byly rozmetány do okolních kukuřičných polí. Tuto dramatickou událost zachytil jeden z nejslavnějších amatérských kameramanů osmdesátých let. Kelly byla uvězněná v rozdrčené části letadla. Unikla tak, že prolezla bludištěm zprohýbaného plechu a pokroucených drátů vedena paprskem pronikajícího světla.

Při naší společné práci Kelly pomalu a postupně znovuvyjednala hrůzy havárie. Když jsme se dostali k části zážitku z okamžiku, kdy letadlo dopadlo na zem, uslyšela Kelly hlasy svého otce a dědečka. Volaly na ni: „Něčekej! Musíš hned vyrazit! Jdi za světlem. Vylez ven, než to vybuchne.“ Poslechla. Oba, její otec i dědeček, přežili letecké neštěstí, každý jiné.

Oba muži unikli o vlasek smrti díky tomu, že vrak letadla opustili hned poté, co stroj dopadl na zem.

Kelly nejspíš slyšela vyprávění o tom, co prožil její otec i dědeček. Díky těmto příběhům věděla, co dělat, když letadlo dopadne na zem. Leteckým neštěstím se dopodrobna věnují zpravodajské relace. Tyto události často zasáhnou životy stovek lidí. V rámci celé společnosti je však jen málo těch, kteří mají být jediného rodinného příslušníka, jenž byl účastníkem leteckého neštěstí, natožpak tři. Uvažme navíc povahu celé události. Automobilovou nehodu lze celkem snadno přisoudit chvilkové nepozornosti, a to i v případě, že ji nepozorný řidič nezavinil. Je však velmi nepravděpodobné, že by k leteckému neštěstí mohlo dojít podobným způsobem.

Několik obdobných příběhů jsem slyšel i od svých klientů a přátel. V některých rodinách se určitá událost opakuje po celé generace. Náhodná podobnost těchto repríz je skutečně zářejší. Někdy lze tuto podobnost alespoň částečně přičíst tomu, jak bylo dítě formováno rodinnými mýty a schématy. Jindy (obzvlášť jedná-li se o neštěstí, které postihuje velké množství lidí) ji prostě vysvětlit nelze. Závěrečný příspěvek k tomuto tématu ponechávám na Rodu Serlingovi, aniž bych skrýval údiv nad tím, jak daleko vzorce traumatického šoku skutečně sahají.

Dalším příkladem tajuplné moci traumatického znovusehrávání je příběh Jessiky. Svou první leteckou nehodu přežila, když jí byly dva roky. Zachránil ji její otec. V náručí ji snesl ze stromu, v jehož koruně přistálo malé letadlo, které sám pilotoval. O dvacet pět let později se Jessika a její přítel ztratili při letu ve sněhové bouři patnáct set kilometrů od domova a narazili do stromu. Ukázalo se, že strom je na druhé straně kopce, kde Jessika havarovala, když jí byly dva roky! Při naší společné práci si zpracovala řadu hlubokých pocitů a reakcí ze svého těžkého a složitého dětství. Má to znamenat, že už další havárii nepotřebuje? Nebo že se podruhé

zřítíla u téhož kopce opravdu jen náhodou? Přiznávám, že nevím, a doufám, že nikdy vědět nebudu. To už patří k tajemství toho všeho.

Důvodem, proč jsme v duchu spojení jak s nebem, tak i s peklím, je, abychom si zachovali svobodu.

– Emanuel Swedenborg

14 Transformace

Pro traumatizovaného člověka představuje cesta k životu plnému síly, radosti a spontaneity více než jen úlevu od symptomů – představuje transformaci. Když trauma úspěšně znovuvyjednáme, dojde v naší bytosti k hlubokému posunu. Transformace je proces, v němž se něco proměňuje ve vztahu ke svému pravému opaku. Během transformace, při pohybu mezi traumatickým stavem a stavem vnitřního klidu, dochází v naší nervové soustavě, v pocitech a vjemech k hlubokým změnám, které vnímáme skrze pocítovaný smysl. Nervová soustava volně přechází mezi stavy nehybnosti a pohyblivosti, emoce kolísají mezi strachem a odvahou a vnímání se pohybuje mezi omezeností a otevřeností.

Během transformace získává nervová soustava zpět svou schopnost seberegulace. Emoce nás začínají opět povznášet, místo aby nás srážely k zemi. Doslova nás ženou k tomu, abychom opět vzlétli na křídlech radosti a získali tak celistvější pohled na své skutečné místo v řádu přírody. Vnímání se rozšiřuje, aby nám umožnilo bez posuzování vidět a přijmout to, co je. Vrací se nám schopnost učit se ze svých životních zkušeností. Aniž bychom se snažili odpustit, chápeme, že viník neexistuje. Naše odolnost a spontaneita vzrůstá a přichází jistější pocit sebe sama. Nová

sebejistota nám umožňuje, abychom se uvolnili, radovali a žili více naplno. Ocítáme se ve větším souladu s vášnivými a extatickými rozměry života.

Jde o hlubokou proměnu – změnu, která se dotýká těch nejzákladnějších úrovní naší bytosti. Náš pohled na svět už nebude plný strachu. Přestože svět může být nebezpečným místem, my už nebudeme sevrěni neustálým strachem, který vede ke zvýšené ostražitosti – pocitu, že na nás nebezpečí číhá na každém kroku a že se většinou stane to nejhorší, co se může stát. Budeme schopni čelit životu s rostoucí odvahou a důvěrou. Svět se stane místem, kde se sice může stát něco špatného, ale dá se to překonat. Pole, ve kterém vystává naše žitá realita, začne být formováno spíše důvěrou než úzkostí. Transformace pronikne do všech koutů našeho života, stejně jako kdysi ochromující následky traumatu. Dobra a spisovatel Tim Cahill to popisuje následovně: „Nasadil jsem život, abych zachránil svou duši.“⁹ Jsme-li traumatizováni, život už jsme nasadili. Odměnu v podobě spásy si však musíme ještě vydobýt.

Dvě tváře traumatu

Hořící kusy letadla rozmetané po velkém kukuřičném poli, do kterého se zařezává doutnající stopa děsivé katastrofy. Tak vypadá dramatická úvodní scéna filmu *Beze strachu*, mimořádného snímku Petera Weira. Max Klein (kterého hraje Jeff Bridges) právě přežil havárii linkového letu. Potácí se, když se prodírá mezi vzrostlými kukuřicemi. Jednou rukou bezvládně drží nemluvně a druhou vede desetileté dítě. Všude se to hemží záchranáři a hasiči. Max si volá taxík a nechává se odvézt do motelu. Prožívá podivnou necitlivost, a proto se spřichuje. Ohmatává se pod proudem

⁹ Jaguars Ripped My Flesh – Adventure is a risky Bussines, Bantam Books, 1987

vody, aby se ujistil, že má ještě tělo. Dost ho překvapí, když v boku objeví hlubokou řeznou ránu. Druhý den Max, který měl před havárií fobii z létání, odmítá možnost vrátit se domů vlakem. Tento (nyní už bývalý) neurotik si arrogantně nechává svůj zpáteční let změnit na první třídu.

Po návratu domů ztrácí Max zájem o obyčejnou realitu všedního života. Odchází od rodiny, odklání se od materiálního světa a brzy se vrhá do závatné romancé se ženou, která přejala totéž letecké neštěstí (hraje ji Rosie Pérezová). Úplně se změnil – už se nebojí smrti. Jako by se Max – muž beze strachu – uctívaný coby hrdina těmi, kterým zachránil život, transformoval. Ale je tomu skutečně tak?

Tento vskutku výborně zpracovaný film ukazuje dvě strany traumatu. Maxovy hrdinské činy v okamžiku, kdy stanul tváří v tvář smrti, od základů změnil jeho život. Změnily jej však dvěma protichůdnými způsoby. Na jednu stranu jako by Max překročil meze obyčejného světa a vstoupil do rozšířeného a neskonale vášnivého stavu bytí. Na druhou stranu se však zúžil a není schopen prožívat ani snášet normální život. Je čím dál více vtahován do stále se zužující spirály, která ho doslova spoutává v síti život ohrožujících znovusehrávání traumatu. Málem zabije sebe i svou novou milenkou při jednom šíleném pokusu ji vyléčit. Díky její soucitné lásce se nakonec dokáže vymanit z mylné představy, že je spasitelem, a střetnout se nejen se svým strachem, ale i se svou zoufalou potřebou být zachráněn.

Každé trauma je příležitostí ke skutečné transformaci. Trauma vyvolává a zesiluje expanzi a kontrakci psyché, těla a duše. O tom, zda se stane krutou trestající Medúzou, která nás promění v kámen, nebo duchovním učitelem, který nás provede po širých a dosud neprozkoumaných cestách, rozhoduje způsob, jímž zareagueme na traumatickou událost. V řeckém mýtu byla krev z těla zabitě Medúzy nabrána do dvou lahviček. Jedna z nich měla moc život brát, druhá život navracet. Pokud to dovolíme,

dokáže nás trauma připravit o veškerou vitalitu a zničit náš život. Můžeme jej však využít i k účinné obnově sebe sama a k transformaci. Zpracované trauma je požehnaním shůry.

Nebe, peklo a léčení: zlatá střední cesta

Velká cesta není obřížná pro tobo, kdo nedává přednost jedné věci před druhou. Vneste však mezi ně rozdíl sebelepší a mezi Nebem a Peklem rozklene se propast nekonečná

– Xinxin Ming

Ve filmu *Beze strachu* se Max zmítá mezi nebeským vytřížením a pekelnou noční můrou ve stále se stahujícím energetickém víru. Doslova s ním cloumají dva krajní stavy – nebe a peklo. Tato dynamika vede ke vzniku rytmu, který hraje klíčovou roli v transformaci traumatu. Když se Max nakonec odevzdá své potřebě být zachráněn, ocitá se na prahu smrti. Měl tolik štěstí, že se trauma transformovalo, aniž by se zabil nebo zešlel. My bychom však měli vědět, že trauma lze transformovat i společlivějším a méně dramatickým způsobem.

Jednou z takových metod je somatické prožívání. Umožňuje nám postupně překlénout propast mezi „nebem“ a „peklem“ a tyto polarity spojit. Z fyziologického pohledu je nebe expanzí a peklo kontrakcí. Postupným spojováním těchto polarit dochází k jemnému léčení traumatu.

Náš organismus si k léčení traumatu vyvinul jedinečné procesy. Patří k nim i schopnost spojovat, integrovat a transformovat polaritu expanze a kontrakce. Jestliže tyto polaritu v postupných krocích integrujeme, může se trauma bezpečným způsobem vyléčit. V případě fyzického traumatu je úlohou lékaře podpořit léčebný proces (vyčistit ránu, obvázat ji nebo zafixovat sádkou atd.). Sádra však zlomenou kost neléčí. Poskytuje jí

mechanickou oporu, aby mohla sama zahájit a dokončit vlastní integritní léčebný proces. V procesu integrace psychických polarit expanze a kontrakce hraje podobnou roli pocítovaný smysl, který je naší oporou, když směřujeme k zářaku transformace.

Nechte to plynout – znovuvyjednání

Všechno přitéká a odteká, vše má svůj příliv a odliv, vše stoupá a klesá. Pohyb kyvadla se projevuje ve všech věcech. Míra zhoupnutí kyvadla doprava je stejná jako míra jeho zhoupnutí doleva. Rytmus to vyrovřádá.

– Kybalion

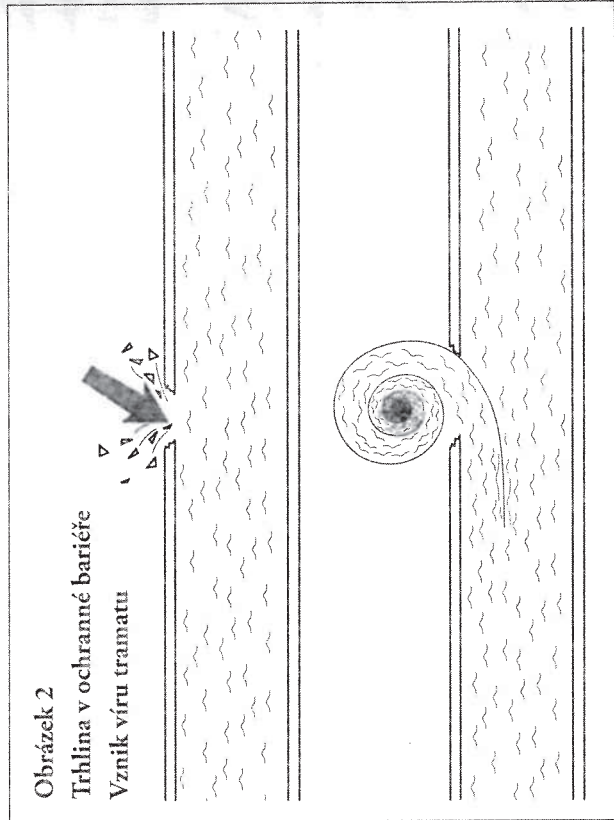
Náš život je jako řeka. Je to proud prožívání, který plyne v periodicky se opakujících cyklech poklidu, vyrušení a integrace. Břehy tohoto proudu tvoří tělo. Pojímá životní energii, dává jí hranice, zároveň ji však dovoluje v rámci břehů volně proudit. A právě ochranná bariéra břehů těla nám umožňuje prožívat vnitřní pohyby a změny, aniž bychom byli zahlceni. V roce 1914 definoval Freud trauma: „... jako následek rozsáhlého prolovení ochrany proti podráždění.“¹⁰ Použijeme-li analogii s proudem, můžeme si trauma způsobené šokem představit jako vnější sílu, která protáhne ochranný kontejner (břehy) našeho prožívání. Tato trhlina následně vytvoří bouřlivý vír. Prudce se z ní valí životní energie, čímž vzniká vír traumatu. Tento vír se nachází mimo břehy proudu našeho normálního prožívání (obr. 2). Traumatizovaní lidé jsou obvykle buď vtaženi vírem traumatu, nebo se od oblastí, kde došlo k narušení bariéry (traumatu), drží v úctyhodné vzdálenosti.

¹⁰ Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920–1924, Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1999

Obrázek 2

Trhlina v ochranné bariéře

Vznik víru traumatu



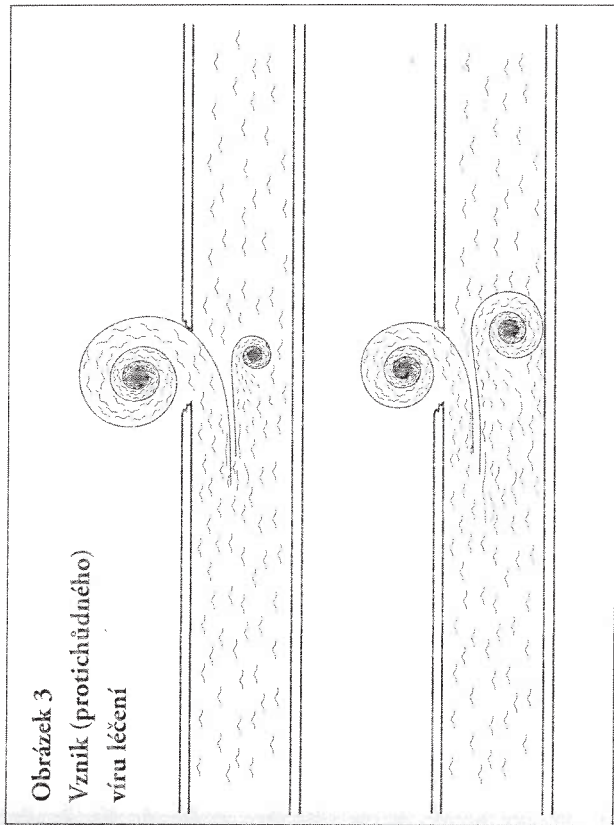
Jsmo-li vtaženi do víru traumatu, trauma znovusehráváme a znovu-prožíváme, čímž vytváříme prostor pro emoční zahlcení a retraumatizaci. Když se víru traumatu vyhýbáme, stahujeme se a začínáme žít ve strachu. Nedovolujeme si prožívat plnost toho, čím jsme uvnitř, ani toho, co je venku. Tento vír oddělenosti vysává velké množství životní energie, čímž oslabuje hlavní proud prožívání.

Příroda, díky bohu, okamžitě reaguje a vytváří vír opačný – vír léčení, aby sílu víru traumatu vyvážila. Tento vyvažující vír se začne ihned otáčet v opačném směru než vír traumatu. Vír léčení vzniká „uvnitř“ hlavního proudu prožívání (obr. 3).

Jakmile se vytvoří vír léčení, přestávají být naše možnosti omezeny na opětovné prožití traumatu, nebo snahu se mu vyhnout. Máme teď i třetí možnost – „znovuvyjednání“. Během znovuvyjednání traumatu

Obrázek 3

Vznik (protichůdného) víru léčení

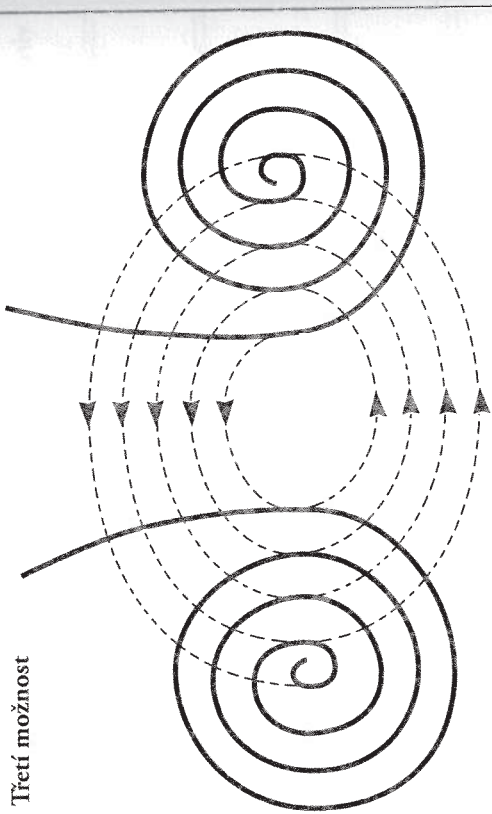


začneme protřenou bariéru opravovat, a to kroužením střídavě po okraji víru léčení a víru traumatu, přičemž budeme postupně směřovat k jejich středům. Nejprve nasedneme na trýlkování (kolísavé přeskokování), které tyto dvě protichůdné síly vytvářejí, a budeme prožívat turbulenci mezi nimi. Pak se začneme pomalu a rytmicky pohybovat tam a zpět, od jednoho víru ke druhému, jako bychom opisovali osmičku. Začneme ve víru léčení, čímž nabereme podporu a zdroje k tomu, abychom dokázali úspěšně obkroužit vír traumatu. Pohybem mezi těmito víry uvolňujeme energii, které jsou pevně navázány na jejich jádra – jako bychom víry rozmotávali. Pohybujeme se k jejich středům a energie, která je v nich držena, se uvolňuje. Víry se rozpadají, rozpouštějí a integrují zpět do hlavního proudu prožívání. To je znovuvyjednání (obr. 4).

Obrázek 4

Znovuvyjednání mezi virem traumatu a virem léčení

Třetí možnost



Margaret

Margaret je klientka, která je natolik přirozeně spojena s pocíťovaným smyslem, že jakmile se spustí její léčebný proces, nijak ho neomezuje ani nenarušuje. Je to lékařka ve středních letech. Léta ji trápí bolesti krku a křeče v dolních partiích břicha, jejichž příčinu se i přes rozsáhlá vyšetření a nejrůznější pokusy o léčbu nepodařilo najít.

Na začátku našeho terapeutického sezení mi Margaret říká, že cítí asymetrické napětí v krku. Povzbuzuji ji, aby pocit pozorovala. Když se na napětí zaměří, pohne se jí hlava nepatrně doleva (orientační reakce). Po několika minutách se jí začínají jemně třást nohy (vybíjení). Uvolnění v ní vyvolává příjemný pocit, náhle ji však vyléká obraz mužského obličej. Následuje série nepřijemných tělesných vjemů a vln emocí a pak

se objevují další obrazy: „vzpomíná si“, že ji (když jí bylo pět) přivázal nějaký muž ke stromu, serval z ní šaty, udeřil ji a pak ji do vagíny strčil klacek. Opět přichází příval emocí, Margaret však zůstává spojena se svými fyzickými pocity. Následuje obraz, kdy leží na hromadě shranabého listí. Cítí vzrušení, ale zároveň klid.

Náhle jí vystává živý a podrobný obraz mužova obličej. Je červení a křečovitě stažený. Po čele mu stékají kapky potu. Aniž by se mezi jednotlivými obrazy nadechla, Margaret se opět přesouvá a popisuje podzimní listí, které se povaluje po zemi. Je všude kolem ní. Říká, že v něm dovádí a že cítí, jak pod ní listí křupe. Hovoří s nadšením. V dalším obrazy je opět přivázaná ke stromu. Vidí muže s rozepnutým poklopem, ze kterého mu visí penis. Muž drží králíka, kterému nožem rozřízá břicho. Křičí na ni, že jestli to někomu řekne, udělá jí to samé. Margaret má pocit, že má v hlavě „šleň kolotoč“. Pak se ocitá v náručí své babičky, které vypráví, co se stalo. Popisuje pocit hluboké útechy a přitom jí z očí tečou slzy. V dalším obraze se opět válí v hromadě listí. Směje se, rukama se drží kolem hrudi a převaluje se z boku na bok.

Bolesti krku, jimiž Margaret trpěla, po tomto sezení zmizely. Pracovali jsme spolu ještě několikrát a Margaret se dokázala zbavit i symptomů v břiše. Nejdůležitější však je, že se jí v životě objevil nový symptom – radost!

Co se skutečně stalo?

V případě Margaret existují nezávislá svědectví (včetně lékařských zpráv a policejních záznamů), která potvrzují základní fakta jejího vyprávění. Poté, co jsem pomáhal tisícům klientů zpracovávat trauma skrze pocíťovaný smysl, jsem však dospěl k překvapivému zjištění – bez sebevědomého zavádění mohl říci, že to, jestli byl příběh Margaret úplně pravdivý nebo zcela „vykonstruovaný“, nehrálo při léčení jejich traumatických symptomů vůbec žádnou roli.

Zpracovala Margaret své traumatické symptomy proto, že se vrátila do minulosti a „znovuprožila“ přesně to, co se odehrálo, když jí bylo pět? Nebo se jednalo o zážitek, který prožila teď v dospělosti, kdy její organismus, aby podpořil léčivý proces, tvůrčím způsobem využil střípky několika různých událostí z rozličných míst a období? Má-li být pravdivé první vysvětlení, musel by muž Margaret rozvázat, nechat ji chvíli si hrát v listí a pak ji znovu přivázat ke stromu – dvakrát. To samozřejmě možné je. Měla by však malá Margaret v takové situaci skutečně chuť si hrát? To asi ne. Spíše si v listí hrála někdy jindy a během naší práce po tomto obrazu sáhla jako po zdroji, který by jí pomohl posílit vír léčení.

A co obraz muže s penisem vystřčeným z kalhot, po němž okamžitě následoval další obraz, kdy muž vykuchal králíka a křičel na ni? Je to přesný popis skutečné události? Pokud ano, kde vzal muž králíka? Opět je možné, že je popis pravdivým svědectvím o něčem, co se skutečně stalo. Existuje však i několik dalších možných vysvětlení.

Muž jí mohl říci, že ji vykuchá jako králíka. Nebo se mohla vyděsit někdy jindy, když viděla, jak se kuchá králik, nebo když o tom třeba jen četla. Pociťovaný smysl jí mohl obraz nabídnout jako metaforu jejího aktuálního pocitu. Takový obraz bezpochyby vyjadřuje pocit hrůzy, jakou mohlo v dané situaci malé dítě prožívat.

To, co se během naší práce skutečně odehrálo, byl proces, ve kterém Margaret coby dospělá dokázala následovat tvůrčí příkazy svého organismu. Její vědomí přecházelo mezi obrazy vzbuzujícími hrůzu, kterou prožila jako dítě (vír traumatu), a jinými obrazy, které jí umožnily expanzi a léčení (vír léčení). Tím, že zůstala spojená s pocity, jímž byly tyto obrazy doprovázeny, umožnila svému organismu prožít rytmickou pulzaci mezi oběma víry. Pulzace jí pomohla, aby si při vybijení a léčení traumatické reakce vytvořila novou skutečnost. Vedena hlasem tělesného pociťování dokázala Margaret znovuvyjednat panický strach, který se jí

v krku a břiše držel i desítky let po oné strašlivé události. Léčení řídil transformativní vztah mezi vírem léčení a vírem traumatu.

Většina lidí předtím, než se naučí pracovat s pociťovaným smyslem, reaguje na vznik léčivého víru a na příjemné pocity tím způsobem, že je potlačí nebo ignoruje – vyhýbá se jim. Jsme-li fixováni na děsivé obrazy, mohou nás léčivé obrazy znepokojovat. Ve své horlivé snaze odhalit další „vzpomínky“ na bolestnou událost bráníme expanzi, o kterou se nervová soustava tak zoufale snaží, a vrháme se po hlavě do víru traumatu. Tajemství Margaretina vyléčení spočívá v tom, že to neudělala. Když vystal obraz hromady listů, plně a beze zbytku následovala pocity s ním spojené a děsivé pocity plynoucí z toho, že je přivázána ke stromu a zastrašována, nechala být. Listí (spojené s vírem léčení) jí umožnilo setkat se i s těmi nejhlubšími vrstvami traumatu, aniž by byla zahlcena. Naopak, transformovala se v celistvějšího člověka, který žije ve spojení se svými zdroji.

Znovuvyjednání a znovusebrávání

Asi pět měsíců předtím, než dorazí k Jupiteru, se atmosférická část sondy Galileo připravuje na oddělení od mateřského modulu. Jde o manévry, který musí atmosférickou sondu namířit naprosto přesně, protože sonda nemá žádný navigační systém ani pobornou jednotku.... K planetě se bude řídit rychlostí, kterou by se dostala z Los Angeles do Washingtonu za 90 sekund, proto by se mohla kvůli nesprávnému vstupu od atmosféry Jupitera odrazit do vesmírného prostoru nebo shořet na troud (pokud by do atmosféry Jupiteru nastoupila pod příliš strmým úhlem).

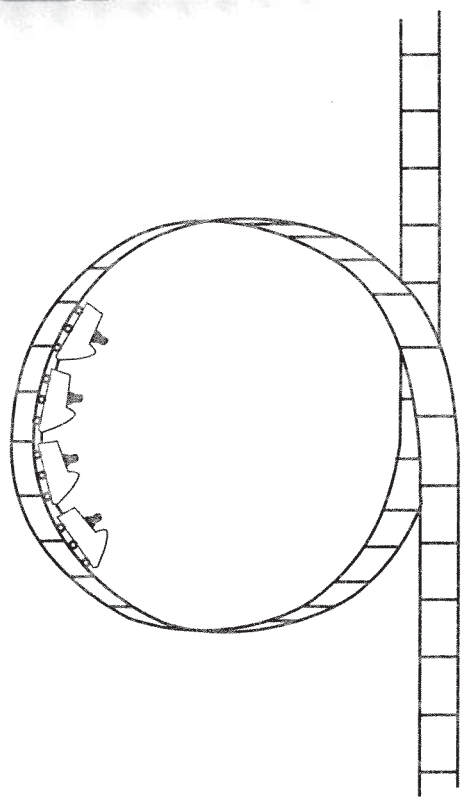
– Kathy Sawyerová, vědecká rubrika *International Herald Tribune*, 12. října 1989

Transformace traumatu není mechanickým rituálem, který by mohli traumatizovaní lidé vykonat a pak si jen tak v klidu sednout s rukama

za hlavou a s pocitem uspokojení čekat na výsledek. Taková kouzelná pilulka neexistuje. Transformace vyžaduje ochotu dát všanc základní představy a přesvědčení o tom, kým jsme. Nezbytná je i víra v podobě důvěry v reakce a pocity, kterým nemůžeme plně rozumět, a ochota plynout svým prožíváním v harmonii s primitivními zákony přírody, jež přezvzmou vládu nad našimi zdánlivě neslučitelnými vjemy a přivedou je do rovnováhy. Aby mohli traumatizovaní lidé dovést cestu zpět ke zdraví do úspěšného konce, musí se vzdát veškerých předpoklů a přesvědčení. Nezapomínejme však, že není možné vzdát se všeho najednou.

Následující diagram (obr. 5) znázorňuje člověka, který právě vstupuje do traumatické situace (jízda na horské dráze s otáčkou, ve které se oči táme vzhůru nohama). Do této otáčky vstupujeme i při znovusehrávání. Když se začínáme obracet vzhůru nohama, pevně se držíme – vzepře-

Obrázek 5
Využívání sil transformace



me se a zatneme celé tělo. Jako bychom nevěděli o existenci odstředivé síly, která nám nedovolí spadnout a zranit se nebo se zabít. Při znovuschrávání můžeme prožívat panický strach a/nebo nadšení, že jsme to přezili. Na pocitech vzrušení a úlevy, které přicházejí poté, co jsme se setkali se svým nejhlubším strachem, si můžeme dokonce vybudovat závislost. Nenaучíme se však skutečně zvládat určité situace a odezdat se proudů přirozených sil. Tyto dary přicházejí, když trauma transformujeme.

Během procesu znovuvyjednání se s těmito zákony a silami postupně seznamujeme, abychom se mohli naučit jim důvěřovat a odevzdávat se jim. Opět můžeme prožívat radostné vzrušení bez panického strachu a napětí. Můžeme dosáhnout skutečného pocitu „zvládl jsem to“.

V somatickém prožívání jde při znovuvyjednání ve skutečnosti o to, abychom se na vlastní kůži naučili prožívat přirozené zákonitosti, které řídí regeneraci organismu. Marius (v deváté kapitole) a Margaret (v této kapitole) dokázali vědomě prožít své pocity při tom, když procházeli obří otáčkou mezi vírem traumatu a vírem léčení. Díky tomu, že se odevzdali přírodním zákonům, se naučili využívat síly transformace. Tyto síly jsou odstředivé, stejně jako síly, které vyvstávají, když se pohybujeme mezi víry léčení a traumatu. Tím, že traumatizovaní lidé projdou trylkováním, pak vstoupí do víru léčení a následně se začnou mezi vírem léčení a vírem traumatu rytmicky pohybovat, získávají postupně jistotu, že je nenásaje černá díra, ve které by shořeli na troud, ani že je to nevystřílí do vesmírného prostoru. Kdyžby Marius a Margaret své zážitky znovusehráli, možná by zjistili, že je to nemusí znovu zabít. Ale nenaučili by se novým reakcím, které by jim umožnily zvládnout mocné síly probuzené traumatickou událostí. Nastavíme-li správný směr a výchozí podmínky (jako atmosférická část sondy Galileo), můžeme důvěřovat přírodním zákonům, které nás vedou na cestě ke zdraví.

Mezi nehlubší a pojmově nejnáročnější součástí procesu léčení traumatu patří pochopení role paměti. Řada z nás žije v pasti mylného přesvědčení, že k vyléčení traumatu je třeba vydolovat strašlivé vzpomínky na to, co jsme prožili. Jistě víme jen jediné: cítíme se vnitřně zraněni, roztrženi, sklíčení, zahanbeni, nešťastní atd. Abychom se cítili lépe, hledáme příčinu (příčiny) své sklíčenosti. Doufáme totiž, že se nám uleví, jakmile ji (je) najdeme.

I když z paměti vyštouříme dostatečně přesné „vzpomínky“ na traumatizující událost, tyto „vzpomínky“ nás nevyléčí. Taková nadbytečná snaha nás může dovést ke znovusehrávání a opět nás vrhnout do víru traumatu. Hledání vzpomínek může přivodit další bolest a utrpení a způsobit ještě silnější zmrznutí. Pátráme proto po dalších událostech („vzpomínkách“), jež by vysvětlily navýšenou bolest, což celý začarovaný kruh ještě více rozlácí. Jakou roli tedy hrají vzpomínky?

S traumatem souvisí dvě formy paměti. První by se dala přirovnat k záznamu videokamery – postupně nahraává situace, ve kterých se ocitáme. Nazývá se „explicitní“ (vědomá) paměť a uchovává například informace o tom, co jsme dělali na včerejším večírku. Druhou formou je způsob, jímž organismus vytváří „gestalt“ (funkční jednotku) určité zkušenosti. Tato forma paměti uchovává například dovednost jízdy na kole. Nazývá se „implicitní“ (procedurální) a je nevědomá. Týká se věcí, o nichž nepřemýšlíme – které naše tělo prostě dělá.

Přestat lpět na zdánlivě reálných „vzpomínkách“ je pro traumatizovaného člověka v mnoha ohledech to nejtěžší. Platí to obzvláště tehdy, když se člověk pokoušel zpracovat traumatickou reakci už dříve pomocí psychoterapeutických přístupů, podle nichž lze vše vyléčit katarzí a emocioním znovuprožitím traumatické události. Katarze totiž posiluje platnost vzpomínky jako absolutní pravdy a mimoděk posiluje i vír traumatu. Nesprávné chápání paměti je jednou z překážek procesu transformace.

Co je paměť?

...mozek slouží k tomu, aby z minulosti vybíral, aby ji zmenšoval, zjednodušoval a využíval, ale nikoli k tomu, aby ji uchovával.

– Henri Bergson, *Myšlení a pohyb* (sborník přednášek z let 1903 – 1920), 1934

Tvrzením, že funkcí mozku není uchovávat minulost, Bergson značně předběhl svou dobu. Podle řady teoretiků je názor „o tom, co se stalo, víme proto, že si to pamatujeme“ iluzí, která se zrodila na základě lidské potřeby vytvářet si z různých částí zkušenosti smysluplný tvar. V knize *The Invention of Memory* Ísrael Rosenfield podrobně zkoumá rozpory, které se pojí k vědomému prožívání, a dospívá k mnoha překvapivým závěrům – zejména k názoru, že naše běžné chápání paměti je nejen nepřesné, ale i zavádějící. Tvrdí, že „vzpomínky nejsou neměnné obrazy, na kterých stavíme, ale obsahy psychiky, které znovuvytváříme – představy – minulost přetvořená způsobem podřízeným přítomností“. Gerald Edelman, nositel Nobelovy ceny za svou někdejší práci na poli imunologie, nazval tyto obsahy velmi trefně „zapamatovaná přítomnost“. Akhter Ahsen ukázal ve své knize *Basic Concepts in Eidetic Psychotherapy*¹¹, že statická paměť by vylučovala kreativitu.

Paměť je spíše než záznam lineárního sledu událostí něco jako hra s panem Bramborou^{*}. S ohledem na to, jak se právě cítíme, vybírá naše psychika barvy, obrazy, zvuky, vůně, interpretace a reakce, ke kterým se pojí stejná míra vzrušení a stejná nálada, a pak je v různých kombinacích

¹¹ Brandon House, 1968

* Pan Brambora – orig. Mr. Potato Head – je hračka původem ze Spojených států. Jde o plastovou bramboru s očima, rukama a nohama, na kterou můžeme podle chuti připevňovat různé další části: ústa, vousy, uši, vlasy, brýle atd.

vyneší do popředí, aby vytvořila to, co nazýváme vzpomínkou. Jelikož souvisí s přežitím, je vzpomínka určitým druhem vjemu. Není to tedy přesný otisk nějaké události. V tomto smyslu je procesem, jímž organizmus vytváří gestalt (funkční jednotku) určitého prožitku. Tento gestalt může být věrným obrazem nějaké skutečné události, ale stejně tak i tvorem, který v sobě spojuje nesouvisící data z několika různých situací – jinými slovy, může jít o mozaiku. A to je důvod, proč se výpovědi, jimiž různí očití svědkové popisují tutéž událost, často až překvapivě liší.

Mozek a paměť

Už déle než sto let předkládá věda důkazy, že v mozku existují oblasti, které odpovídají jednotlivým smyslům. Existují centra zraku, sluchu, čichu, chuti, pocítování kůže atd. Vědeckému světu vládla domněnka, že stejně tak musí v mozku existovat i specifické oblasti, kde jsou uloženy vzpomínky v podobě dokonalých otisků událostí, které člověk prožil. Podívejme se na výsledky několika experimentů, jež platnost této teorie buď podpořily, nebo zpochybnily.

Penfieldovy experimenty s pacienty trpícími epilepsií. Ke všeobecně rozšířenému přesvědčení, že máme v mozku neměnné otisky vzpomínek, významně přispěla práce vynikajícího kanadského neurochirurga Wildera Penfielda. Ve třicátých letech dvacátého století zkoumal Penfield tehdy klasickým způsobem, pomocí přesně zacílené elektrické stimulace, mozek stovek pacientů trpících epilepsií (experimenty popsal v knize *Mysteries of the Mind*)¹². Zkoumané osoby byly během experimentů při vědomí. Penfield chtěl zjistit, zda je možné vyléčit epileptické záchvaty chirurgickým odstraněním některých částí mozku (které nejsou spojeny s žádnou

z životně důležitých funkcí). Penfield píše: *[pacient] si náhle uvědomuje vše, co bylo v jeho vědomí někdy v minulosti. Jde o proud někdějšího vědomí (vzpomínek), který teď znovu plyne... Někdy si uvědomuje vše, co v minulém okamžiku viděl... po odejmutí elektrody proud vizuálních vjemů ustává... Psychické obsahy, které elektroda vyvolává, jsou zcela náhodné... nejčastěji se týkají událostí, které nebyly ani zajímavé, ani důležité. Penfield (a jeho následovníci) došel k závěru, že existují trvalé vzpomínky, které jsou vryty do konkrétních částí mozku. Až donedávna s ním souhlasili i další vědci. Poznámky samotného Penfielda však jasně ukazují, že většina těchto „záblesků minulosti“ měla charakter spíše snu než vzpomínky. Pacienti často říkali: „Je to jako sen... vidím věci... zdá se mi o nich.“ A co víc, z více než pěti set pacientů, které Penfield zkoumal, hovořilo o vybavování vzpomínek jen čtyřicet (méně než osm procent).*

Lashleyho experimenty s krysy. Objevit oblasti mozku, které nesou otisky vzpomínek, se nezávisle na Penfieldovi a jeho chirurgickém výzkumu pokoušel zhruba v téže době i experimentální psycholog Karl Lashley. Lashley provedl rozsáhlou sérii poněkud krutých experimentů, ve kterých nejprve naučil krysy projít bludištěm a pak jim systematicky odřezával části mozku. Krysy dokázaly projít bludištěm, i když byla jejich mozková kůra zcela zničena. K Lashleyho úžasu si krysy pamatovaly cestu bludištěm až do chvíle, kdy jim z mozku zbývalo už tak málo, že nebyly schopny téměř ničeho. Hledání části mozku, ve které sídlí paměť, Lashley zasvětil téměř třicet let svého života. Nikdy ji však nenašel.

I přes investice ve výši stovek miliónů dolarů a úsilí nejbystřejších hlav tehdejší vědy se našlo jen velmi málo důkazů, že by celá paměť sídlila na nějakém určitém místě v mozku. Tento překvapivý objev podnítl řadu spekulací a domněnek o povaze paměti. Zcela nový způsob, jak na paměť pohlížet, nám přinesla průkopnická práce Edelmána, Rosenfelda, Ahsena a dalších. Myšlenka, že paměť není přesné nahrávání

¹² Princeton University Press, 1975

zařízení, převrací naše konvenční představy naruby a vzhůru nohama. Tato změna pohledu může značně ulevit traumatizovaným lidem, kteří uvízli v pasti nekonečných pokusů poskládat si souvislý „film“ o tom, co se jim to vlastně stalo.

Ale vypadají tak reálné!

Nejsou-li vzpomínky přesnými záznamy toho, co jsme prožili, proč tedy některé obrazy, jež vystávají ve chvílích silného vzrušení, vypadají tak reálné? Nedávné výzkumy naznačují, že intenzivní vzrušení, které se k obrazu pojí, posiluje pocit jeho reálnosti. Pierre Gloor, chirurg z Montrealu působící ve stejném městě jako zhruba před padesáti lety Penfield, zjistil, že „vzpomínky“, o kterých Penfield hovořil, vystávaly pouze tehdy, když elektrody stimulovaly zároveň senzorické i limbické části mozku. Limbická oblast mozku zodpovídá velkou měrou za pocity a emoce. Gloor a jeho spolupracovníci došli k závěru, že „citový (emoční) nebo motivační význam vjemu může být...podmínkou, abychom mohli tento vjem vědomě prožít nebo si jej zpětně vybavit. Je tedy možné, že veškeré vědomě vnímané události předpokládají určitý, byť sebestmenší, citový rozměr“. Jinými slovy, došli k závěru, že máme-li si na určitý zážitek vzpomenout, musí být emocionálně zabarven.

William Gray zjistil v rámci další studie, že mladiství delikventi (kteří se pokoušeli naučit novým způsobům chování) se skutečně změnili pouze tehdy, jsou-li jejich vjemy emocionálně zabarveny. V opačném případě „zapomenou“ vše, co se naučili. Gloorovy a Grayovy objevy se staly předmětem dalších výzkumů, jež došly v podstatě ke stejným závěrům. Přidružená emoce nebo pocit je nutným předpokladem, abychom si mohli vzpomenout na jakoukoliv část nějakého prožitku. Co se však děje, je-li součástí prožitku zahrnující vzrušení?

Stav vzrušení vyvolávají život ohrožující situace. V reakci na ně vstupuje nervová soustava do režimu pro zajištění přežití, kdy se musí organizmus okamžitě rozhodnout, co udělá. Aby toho byl schopen, vyhodnocuje prvky dané situace a přechází do režimu zkoumání. Porovnává přítomnost s minulostí a hledá reakci, která by mu pomohla daný problém vyřešit. Paměť v podobě náhrávky by nám v tuto chvíli nebyla k ničemu, protože na procházení seznamu nemáme čas. Obraz celé situace potřebujeme mít k dispozici okamžitě.

Tyto obrazy jsou uspořádány podle míry vzrušení, emoce a reakce, která se k nim pojí. Gestaly našich prožitků jsou zařazeny do kategorií podle míry aktivity, při které k nim došlo. Můžeme si to představit jako vícepatrovou knihovnu s několika podlažími plnými knih. V nižších patrech jsou knihy spojené s nižší mírou aktivity (vzrušení), ve vyšších pak knihy spojené s intenzivnějším vzrušením. Uvážíme-li, že knihy obsahují výjevy a reakce (obrazy), které se vztahují k dané míře nebo kategorii aktivity, vidíme, že v každém patře knihovny můžeme vybírat z příslušných a použitelných zdrojů a reakcí. Když tedy potřebujeme určitou reakci, nemusíme prohledávat celou knihovnu. Projdeme pouze ty knihy, ke kterým se pojí příslušná míra aktivity.

V případě ideální adaptivní reakce na život ohrožující situaci hledá nervová soustava na příslušné úrovni aktivity a v odpovídajícím kontextu možné reakce a související obrazy, které jí mohou napovědět, jak jednat. Hledá, vybírá a následně jedná. Součástí sekvence „ohrožení-vzrušení“ musí být aktivní reakce, jinak dojde ke zmrznutí a reakce se nedokončí.

Je-li reakce na život ohrožující situaci maladaptivní, nedokončí se nikdy. Příkladem může být stav, kdy nervová soustava neustále a zároveň neúspěšně hledá vhodné reakce. Jelikož se jí nedaří onu klíčovou informaci najít, stupňuje se zúřivost, panický strach a pocit bezmoci. Toto stupňování vede k další intenzivnější aktivitě a nutí nervovou soustavu

hledat další obrazy, které by jí napověděly, jak reagovat. A protože jsou obrazy, které nachází, spojeny s traumatickými emocemi, mohou vyvolávat další aktivaci. Nevedou však k reakci, která by proces dokončila. Intenzivnější aktivace pak vyvolává ještě zoufalejší hledání nějakého ná- pomocného obrazu. Vzniká tak stále závratnější spirála, která nás nutí hledat obrazy uložené v různých partech paměti. Naše emoce se stupňují a my hledáme náležitou reakci na danou situaci stále zoufaleji. V tomto stavu si přestáváme vybírat a považujeme za relevantní všechny obrazy nebo „vzpomínky“, které vyvstanou, ať už jsou jakékoli. Všechny takto „vybrané“ obrazy se sice vztahují k podobným emočním stavům s vysokým nábojem, ale pokud jde o přežití, mohou být v dané situaci zcela nepoužitelné. Pouze „přilévají olej do ohně“ – roztáčíjí vír traumatu.

Každý obraz, který vyvstane při emoční aktivaci, považujeme za vzpo- mínku. Když si člověk v zoufalství vybírá obrazy spojené s podobným emočním zabarvením – i když se svým obsahem jeho současné situaci nepodobají – vzniká „vzpomínka“. Tato vzpomínka bývá často přijímána jako absolutní pravda. Traumatizovaný člověk věří, že k dané události skutečně došlo, protože se ke vzpomínce pojí tak vysoký emoční náboj. A co když se do stavu s vysokým emočním nábojem dostane klient během terapeutického sezení? V takovém případě je téměř jisté, že všech- ny návrhy nebo usměrňující dotazy terapeuta začlení do této eskalující, zužující se verze zážitku. Klient bude tuto verzi považovat za absolutní pravdu a této emoční pravdy se bude zarputile držet. Vzpomínkám je třeba rozumět jak z perspektivy relativní, tak absolutní.

Nenecháme-li se pohltit hledáním pravdy, budeme moci svobodně prožít soucítění a skutečně celistvé léčení, které přináší rytmická výměna mezi vírem léčení a vírem traumatu při znovuvyjednání. Tím, že si do- volíme vytvořit vzpomínku, která nemusí nutně odpovídat skutečnosti, jako to učinili Margaret, Marius a mnoho dalších, si udělujeme povolení

k léčení. Nejsme-li emočně spjati s přesvědčením o jediné skutečné „prav- dě“, otevírá se nám nová soucitnější perspektiva pro naši vitalitu, sílu a spojení se zdroji. Často tušíme, co se nám asi v minulosti stalo. Proto je moudré udržovat si od „vzpomínek“ odstup a nepodlehnout pocitu, že je musíme přijmout jako absolutní pravdu. Tyto historické nejasnosti můžeme brát jako slučování zážitků.

Nezapomínejme, že většina vzpomínek není uceleným ani souvislým záznamem skutečné události. Paměť je procesem, v němž se skládají prv- ky našich prožitků do souvislého a uspořádaného celku. Z prvků trau- matických prožitků často vytváříme oddělené fragmenty, abychom snížili intenzitu emocí a vjemů. A právě proto jsou z našich vzpomínek na trau- matickou událost zcela pravdivé spíše jen fragmenty. Úplná „vzpomínka“ na traumatickou událost bývá většinou spíše souborem prvků z několi- ka různých zážitků. Tyto prvky, které vytahujeme a házíme do „tavící- ho kotlíku“, mohou pocházet ze zážitků prožitých „na vlastní kůži“ a/ nebo z těch, které jsme prožili při čtení knih či novin, při poslouchání nějakého příběhu, ve snu, při sledování filmu, při rozhovoru s kamará- dem (nebo terapeutem) atd. Zkrátka k vytvoření „vzpomínky“ může být vyvolán a použit jakýkoliv druh vjemového nebo informačního vstupu, který má podobné emoční nebo pocitové zabarvení. Všechny tyto prvky prožitků jsou pro náš organismus rovnocenné, nesou-li stejný druh vzru- šení a mají-li stejný emoční účinek.

Pocitovaný smysl se nám snaží říci jen: „Takto se cítím.“ Vzrušení však spouští reakci usilovného hledání. Proto má člověk, který prožívá silné vzrušení, tendenci interpretovat (a to správně i nesprávně) jakou- koli informaci, která se objeví, jako „příčinu“ aktivace – jinými slovy jako vzpomínku na skutečnou událost. A protože jsou emoce, spojené s traumatem, opravdu silné, může takzvaná vzpomínka vypadat skuteč- něji než život sám. Přidá-li se ještě tlak blízkých, přátel, terapeutů, knih

nebo hromadných sdělovacích prostředků, začnou lidé trpící emočním stresem hledat příčinu svého rozrušení a snadno tímto vykonstruovaným vzpomínkám podlehnou. Tímto způsobem mohou vznikat takzvané falešné vzpomínky.

Mnoho terapeutů se bohužel pokouší uvolnit traumatické (nebo jiné) symptomy pomocí technik, které pracují s vypjatými emocemi. Právě tento typ emočního tlaku může vést k vysoké aktivitě. V takovém případě vyvstává koláž silných prožitků, které pro jejich intenzitu považujeme za „pravdivé vzpomínky“. Není důležité, zda vzpomínky odpovídají skutečnosti, nebo ne. Jde především o to, jestli se přidružená aktivace vystupňuje, nebo zpracuje. Je nutné, aby se aktivace uzamčená v nervové soustavě vybíla. Tato transformace nemá se vzpomínkami nic společného. Týká se procesu dokončení instinktivních reakcí, které zajišťují naše přežití.

Pro některé lidi je obtížné přijmout názor, že paměť není souvislým záznamem reality. Pouhé pomyšlení, že by tomu tak nemělo být, je znekojuje. Vzpomínky na to, kde jsme byli a co jsme dělali, přispívají zásadním způsobem k našim vědomým i nevědomým představám o tom, kým jsme. A i když si mnozí lidé nevědomou, že tvoří základ jejich identity, představují pro ně vzpomínky drahocenné osobní vlastnictví.

Když pohlédneme na vzpomínku jako na směs informací, obrazů a reakcí, otevíráme si bránu ke svobodě. Utkvělé vzpomínky, které považujeme za přesné záznamy minulých událostí, nás nezřídka omezují a spoutávají. Držíme-li se pevně určité verze vzpomínky, jako bychom se omezovali – ve vztahu k určité věci děláme jen to, co jsme dělali vždy. Problém spočívá v tom, že nás nerozřešené trauma nutí opakovat, co jsme už někdy udělali. Jen stěží nás budou napadat nové a tvůrčí soubory možností, jak se zachovat. Klíčem k transformaci traumatu je pozvolné směřování k flexibilitě a spontaneitě.

Jsem-li traumatizován, může být narušen i způsob, jímž zpracováváme informace. Organismus se ocitá ve zmatku a ztrácí značnou část své pružnosti a schopnosti třdit informace normálním způsobem. Toto normální sebe-uspořádávající fungování organismu je třeba obnovit. Máme-li sklon zaměřovat se při léčení na vzpomínky (i když v podstatě přesně odpovídají tomu, co se skutečně stalo), musíme pochopit, že tato volba narušuje naši schopnost vystoupit z traumatické reakce. Transformace vyžaduje změnu. Jednou z věcí, které se musí změnit, je vztah k našim „vzpomínkám“.

Jsem hrdý, že jsem to přežil

V minulosti není žádná budoucnost

– country písnička

Jsem-li traumatizován, cítíme se jako oběti a prožíváme bezmoc. Abychom si tyto pocity zdůvodnili, pátráme po vzpomínkách na nějakou zdrcující událost. Musíme se však otevřít i hrdosti, že jsme to přežili. Schopnost vybavit si dějovou situaci s vědomím, že jsme ji přežili, hraje důležitou roli při budování sebeúcty. I když je toto vědomí tak důležitým, je pouhým stínem ve srovnání se zdravými pocity rozřešení, zvládnutí situace a potvrzení vlastního bytí, které doprovázejí skutečné léčení a skutečnou transformaci. Hrdost, že jsme to přežili, je signálem, že se chce prosadit zdravé fungování organismu. K vědomí, že jsme přežili, se pojí příjemný pocit, protože umožňuje staženému (traumatizovanému) „já“ prožít alespoň částečnou expanzi a potvrzení vlastního bytí. Můžeme v něm nalézt zdroj své identity. Je předzvěstí dokončení a pro naši cestu ke zdraví představuje dobrý výchozí bod.

Vzdáme-li se názoru, že vzpomínky reálné a přesně zachycující skutečné události z minulosti, vůbec to neznamená, že se ztrácíme prožitků

expanze a potvrzení života, které přicházejí s uznáním, že jsme to přežili. Když jeden z mých klientů zpracovával zážitky z dětství, kdy byl napaden členy gangu ze čtvrti „El Barrio“, vyjádřil to slovy: „Už se nemusím vracet do minulosti, abych si vysvětlil, co se mi děje.“

Pocity radosti a expanze jsou důkazem, že organismus směřuje k víru léčeni. Chceme-li víru léčeni umožnit, aby podpořil proces transformace, musíme být ochotni vzdát se předem vytvořených představ o tom, jak bychom si danou událost „měli“ pamatovat. Jinými slovy, musíme pocitovanému smyslu dovolit, aby s námi volně komunikoval, aniž bychom cenzurovali, co nám chce říci. To ale vůbec naznačená, že by nebylo osvobozující uznat, co se opravdu stalo. Skutečnost vyjde najevo a probouzíme ji, když plynule přecházíme mezi vírem léčeni a vírem traumatu. Součástí celého procesu je hluboké přijetí emočního dopadu události, které jsme prožili, a zároveň pocít, že se probouzíme z noční můry. Z tohoto snu se probouzíme s úžasem a radostí.

Odvaha cítit

Chcete-li se dovědět, jestli se daná událost „skutečně“ stala, pak vám mohu přinejlepším popřát hodně štěstí a ještě jednou připomenout, co už víte. Zdá se, že jste na sebe vzali nespílitelný úkol. Najít pravdu, kterou hledáte, vám podle mého názoru nepomůže ani tato kniha, ani nic jiného. Jestliže se však chcete vyléčit, naleznete zde mnoho informací, které vám mohou pomoci.

Pokud vám jde o léčeni, budete se muset nejprve otevřít možnosti, že úplná pravda není to nejdůležitější. Přesvědčení, že se něco opravdu stalo, strach z toho, že se to stát mohlo, a rafinované hledání důkazů, které by to potvrdily, to vše se vám může připlést do cesty, když se budete snažit zaslechnout pocítovaný smysl, který vám chce říci, co je potřeba skutečně léčit.

Svěřte-li se procesu léčeni, dovíte se více o pravdě, která je ukryta za vašimi reakcemi. Navzdory rozříštěnosti, k níž dochází následkem traumatu, zůstávají v organismu obsahy, které odkazují na události, jež způsobily jeho ochromení. Pocítovaný smysl vám může, ale také nemusí, tyto události vyjevit. Neustále si však připomínejte, že na tom nezáleží. Pokud vám jde o léčeni, pak není podstatné, jestli znáte skutečnou pravdu, nebo ne.

Touha léčit se

Léčivý proces vychází z našeho nitra. Zlomená kost začíná srůstat už předtím, než dáme končetinu do sádky. Stejně jako existují zákony hmoty, které ovlivňují léčeni těla, existují i zákony, které ovlivňují léčeni psychiky. Náš intelekt však dokáže některé z mocných instinktivních sil organismu potlačit.

Někdy si traumatizovaní lidé na své nemoci zakládají a mohou si na svých symptomech vytvořit určitý druh závislosti. Existuje bezpočet příčin (jak fyziologických, tak i psychologických), kterými lze vysvětlit, proč k této fixaci dochází. Nemyslím si, že je nutné toto téma dopodrobna rozvádět. Je však důležité mít na paměti, že léčit se můžeme jen do té míry, do jaké jsme schopni se od svých symptomů odpoutat. Pokud se chováme, jako by symptomy měly svou vlastní moc, stávají se určitým způsobem bytostmi o sobě. Abychom se mohli vyléčit, potřebujeme je propustit ze své mysli i ze svého srdce spolu s energií, která je uzamčena v nervové soustavě.

S trochou pomoci od našich přátel

Jakmile jednou zdoláme utrpení mysli, nemůže se vrátit.

– Thragu Kimpoché

Musím přiznat, že záznaky léčení, kterých jsem byl svědkem, nasvědčují existenci určité vyšší formy moudrosti a řádu, kterou nelze popřít. Něco takového by se dalo možná lépe popsat jako přitvořená, vrozená moudrost, jejíž zákony ustavují řád vesmíru. Její moc bezpochyby dalece přesahuje životní příběh jakéhokoliv jednotlivce. Živý organismus – entita, která je těmito zákony formována – dokáže projít i těmi nejstrašlivějšími zkušenostmi, jaké si lze představit. Jak by to bylo možné, kdyby ve vesmíru nebyl žádný bůh, žádná moudrost ani žádný tygr?

Lidé, kteří zpracovali své traumatické reakce, mi často říkají, že po této zkušenosti získal jejich život jak živočišný, tak i duchovní rozměr. Tito lidé spontánněji a bez nejdejších zábran vyjadřují svoji radost a dokonce se zdravě prosadit. Jsou mnohem ochotnější prožívat sebe sama jako zvíře. Současně ale vnímají, že jsou mnohem více lidmi. Pokud trauma transformujeme, dostáváme darem i dětský úžas a úctu k životu.

Jsme-li zrcením traumatem (a pak se od něj dokážeme odrazit), jen žasneme nad fungováním přírodních zákonů. Ztráta nevinnosti nám umožňuje dosáhnout moudrosti a během nabývání moudrosti můžeme získat novou nevinnost. Instinktivní organismus nesetrvává v božím tresťtu. Dělá prostě to, co dělá. A vše, co musíte udělat vy, je jít mu z cesty.

Když se při znovuvyjednávání traumatu pohybujeme mezi vírem traumatu a vírem léčení, využíváme univerzální zákon polarity. Tento zákon máme k dispozici jako nástroj, který nám pomáhá transformovat trauma. Během procesu transformace také přímo prožíváme rytmické pulzování života. Prostřednictvím práce s univerzálními zákony si začínáme uvědomovat cyklické procesy, ze kterých je utvářena naše realita. Tato cesta může nakonec vést k hlubšímu pochopení vztahu mezi životem a smrtí.

„...i přes veškeré rozdíly jsme si všichni podobní. Za našimi identitami a toulhami se nachází jádro našeho já – esence lidství, jejíž přirozeností je mít, vyjádřením myšlenka a jednáním bezpodmínečná láska. Když se ztoťošíme s tímto vnitřním jádrem a budeme jej respektovat a cítit jak v sobě, tak i v ostatních, dostane se nám léčení ve všech oblastech života.“

– Joan Borysenko, *Mending the Body, Mending the Mind*

15 Za pět minut dvadnat: transformace společenského traumatu

V důsledku technického rozvoje a prudkého populačního růstu se ocitáme ve světě, kde nás už čas a prostor neodděluje tak, jako dříve. Současně čelíme vážným problémům, které ohrožují nás samotné i naši planetu. Žijeme v době války, terorismu, možnosti zničení veškerého života na Zemi „super-zbraněmi“, pustošení životního prostředí a rostoucí propasti mezi bohatými a chudými. Lidé žijící v chudinských čtvrtích v centrech velkých měst nahodile ničí majetek a maří životy v důsledku dlouhodobého stresu, traumatu, nevraživosti a ekonomického útlaku. Bohatí naopak požírají firmy svých konkurentů v primitivních a ritualizovaných zúřivých záchvatech nenasytnosti. Uvážíme-li navíc hrůzné sklony k násilí u právě dospívající generace dětí, které se narodily již závislé na drogách, budou naše vyhlídky ještě pochmurnější.

Protože světová populace roste a my žijeme ve stále větší vzájemné propojenosti, je nezbytné nutné, abychom se naučili žít a spolupracovat v harmonii. Potýkáme se s problémy, které nás zničí, nebudeme-li schopni na jejich řešení efektivně spolupracovat. Skupiny i jednotlivci však

místo toho, aby o ekonomických, etnických a geografických problémech jednali, stále usilují o vzájemné vymýcení. Jde o problémy, které často považujeme za příčiny válek. Jsou to však skutečné příčiny? Na zodpovězení této otázky možná závisí naše přežití jako druhu i přežití celé planety.

Kořeny válek sahají hluboko. Každý skutečně upřímný člověk musí uznat, že coby lidé máme ve svém rejstříku obojí – lásku i násilí. V základu lidské zkušenosti jsou oba tyto aspekty. Chceme-li však opravdu pochopit, co stojí u kořene války, musíme vzít v úvahu, jak snadno je člověk traumatizován. Neměli bychom zapomínat, že vliv traumatu na člověka byl poprvé odhalen v souvislosti s hrozivými symptomy, jež se objevily u některých vojáků, kteří se vrátili z boje. A jak jsem vysvětlil v minulé kapitole, pokud si neuvědomujeme, jak na nás trauma působí, jsme nezdůvodnitelně hnáni do znovusehrávání.

Co když zkušenosti, jako například zážitky z války, nutí ke hromadnému znovusehrávání celá lidská společenství? Tváří v tvář takovému hromadnému bezduchému nutkání by kázání o „novém světovém řádu“ postrádalo smysl. Trvalého míru mezi válčícími národy nelze dosáhnout, dokud se nevyčlení traumata z minulosti způsobená terorisem, násilím a hrůznými masakry. Je tomu tedy tak, že nutkání ke znovusehrávání žene společenství, která vedla v minulosti vzájemné války, k dalším a dalším konfliktům? Přihlédněte k důkazům a posuďte sami.

Jak je to s agresivitou u zvířat

U většiny zvířat můžeme v průběhu přijímání potravy a páření pozorovat agresivní chování. Díky programu „National Geographic“ i dalším programům o divoké přírodě tyto vzorce chování dobře známe. Zvířata běžně zabíjejí a žerou příslušníky jiných druhů. Co se týče příslušníků vlastního druhu, jako by příroda stanovila hranici, kterou zvířata překračují

jen zřídka. Existuje několik výjimek, ale obecně se dá říci, že příslušníci téhož druhu se navzájem zabíjejí nebo vážně zraňují jen málokdy. Navzdory silnému evolučnímu diktátu, který je motorem zvířecí agrese, je pro většinu divokých tvorů zabít jedince vlastního druhu tabu.

V rámci jednotlivých živočišných druhů se vyvinuly vzorce ritualizovaného chování, které smrtelným zraněním obvykle předchází. Takové chování je u zvířat stejného druhu nejen aktem agresivity samotné, ale zahrnuje i způsob, jak dát najevo, že je konflikt u konce. Když se například střetnou dva jeleni, používají svá paroží, aby se „zaklínili“. Smyslem střetu není zabít soupeře, ale prokázat svou převahu. Následující boj je zcela evidentně spíše zápasem než soubojem na život a na smrt. Jakmile jeden z jelenů prokáže svou nadřazenost, odchází druhý ze scény a věc je vyřízena. Když však na jelena zaútočí příslušník jiného živočišného druhu, třeba puma, použije jelen totéž paroží, aby útočníka probodl.

Rovněž většina psů a vlků, když bojuje s příslušníky vlastního druhu, kousne tak, aby zranila, ale nikoli zabila. U jiných druhů rozhoduje o tom, kdo se stane vítězem, předvádění barev, peří, tance nebo výhrůžné chování. Dokonce ani zvířata, u kterých se vyvinuly obzvláště smrtící způsoby obrany, obvykle nevyužívají svých neúčinnějších zbraní proti příslušníkům vlastního druhu. Piraně spolu bojují tak, že se šlehaají ocasy, a chřestýši se stářejí hlavami, dokud jeden z nich nepadne.

U příslušníků téhož druhu vzorce ritualizovaného chování často ohlašují i konec agresivního střetnutí. Střet dvou takových jedinců obvykle končí určitým submisivním pózováním (když se například slabší zvíře převálí na záda a nastaví vítězi břicho, čímž se stává zcela zranitelným). V rámci druhu jsou tato gesta, stejně jako různé druhy ritualizovaných zápasů, všemi příslušníky rozpoznávána a respektována. Když si uvědomíme, že příslušníci téhož druhu mají, co se týče potravy, úkrytu a partnera, stejné potřeby, je to opravdu pozoruhodné. Nicméně to představuje

jasnou evoluční výhodu. Tím, že pomáhají ustavit uspořádané sociální a reprodukční hierarchie, přispívají tyto vzorce chování k prosperitě celé skupiny zvířat a zvyšují celkovou šanci na přežití daného druhu.

Agresivita u člověka

Zdá se, že v časech lovců a sběračů blokovalo lidskou agresivitu při konfliktech podobné chování, jaké funguje u zvířat. O moderním „civilizovaném“ člověku se to však očividně říci nedá. Jako lidé uznáváme evoluční zákaz zabíjet příslušníky téhož druhu, stejně jako je tomu u zvířat. Existují pravidla a zákony, které ukládají určitý trest za zabít člena vlastní komunity. Tyto zákony se však nevztahují na zabíjení ve válce.

Když se na antropologii války podíváme blíže, zjistíme, že ne vždy je cílem zabít nepřítele nebo mu vážně ublížit. Existují skupiny, které se prokazatelně neuchylují k hromadnému násilí ani k masovému brutálnímu jednání. U některých národů se můžeme setkat s rituálním chováním, které nápadně připomíná způsob, jakým se projevuje agresivita mezi zvířaty stejného druhu. U Eskymáků nenajdeme o agresivitě mezi kmeny nebo sousedními komunitami ani zmínku. Spory mezi protivníky se v těchto komunitách řeší zápasem, fackováním nebo prostě tak, že se soupeři strážejí hlavami. Eskymáci jsou proslulí také tím, že řeší spory pěveckými souboji. Každý ze soupeřů složí o dané události píseň a o vítězi rozhodne obecenstvo. V některých „primitivních“ kulturách se přestává bojovat, jakmile je zraněn nebo zabit jeden z příslušníků soupeřících kmenů.

Uvedl jsem několik příkladů lidského rituálního chování, jehož účelem je, aby zabíjení v rámci jednoho živočišného druhu zůstalo tabu. Z biologického hlediska odlišuje lidského tvora od ostatních zvířat spíše inteligence než zuby, jed, pařáty nebo síla. Je však inteligence vlastností, kterou máme proto, abychom ji používali ve službě mučení, znásilňování

a zabíjení? Při sledování zpravodajských relací si možná pomyslíte, že ano.

Proč se lidé navzájem zabíjejí, mrzačí a mučí?

I když zvířata soupeří o ty nejzákladnější zdroje – potravu a teritorium – zpravidla příslušníky svého druhu nezabíjejí. Tak proč to děláme my? Co způsobilo, že se spolu s nárůstem lidských populací a se zvyšováním složitosti společenské struktury rozšířilo masové zabíjení a násilí? Přestože existuje mnoho teorií války, zdá se, že jedna základní příčina válečných konfliktů do všeobecného povědomí zatím nepronikla.

Mezi nejdůležitější příčiny toho, jakou podobu na sebe vzalo moderní vedení války, patří trauma. Prodlužování, stupňování a krutost válek můžeme částečně přičíst posttraumatickému stresu. Sřety, ke kterým došlo v minulosti, vytvořily dědictví strachu, oddělenosti, předsudků a nepřátelství. Vytvořily dědictví traumatu, jež se v zásadě nijak neliší od toho, které prožívají jednotlivci – až na svůj rozsah.

Znovusehrávání traumatu je jednou z nejsilnějších a nejhrouževnatějších traumatických reakcí. Jsme-li traumatizováni, budeme téměř jistě částí svého zážitku nějakým způsobem opakovat nebo znovusehrávat. Znovu a znovu budeme vtažováni do situací, které připomínají původní traumatickou událost. Proto nabývají následky válečných traumat tak obrovského rozsahu.

Zopakujme si, co už o traumatu víme. Jsme-li traumatizováni, zůstává v našem nitru vysoký náboj. Ocítáme se ve stavu zvýšené ostražitosti, ale nedokážeme určit zdroj tohoto všudypřítomného nebezpečí. Náš strach a připravenost reagovat se stupňují, což dále posiluje potřebu najít zdroj nebezpečí. A výsledek? Stáváme se vhodnými adepty na znovusehrávání – hledáme nepřitele.

Teď si představte velkou skupinu lidí s podobnou traumatickou minulostí. Dejme tomu, že dvě takové skupiny sídlí v téže zeměpisné oblasti a mají odlišné jazyky, barvu pleti, náboženství nebo etnické tradice. Následky jsou nevyhnutelné. Znepokojivé vzrušení a z něj vyplývající pocit nebezpečí našly svou „příčinu“. Hrozba je na světě, jsou to „oni“. To „oni“ jsou naši nepřátelé. Silná potřeba zabít a mrzačit se stupňuje. Jako by tyto dva „sousedy“ něco nutilo vzájemně se vyvraždit. Jeden druhému ničí domovy, sny a naděje. Takto však zabíjejí svou vlastní budoucnost.

Válka je složitý fenomén, který sorva můžeme přisoudit jediné příčině. Faktem však je, že národy žijící blízko sebe mají až znepokojivou tendenci spolu válčit. Historie nám ukazuje, že tento scénář se opakoval již nesčetněkrát. Potenciál traumatu ke znovusehrávání násilnou formou je děsivý. Násilné konflikty Srůb, muslimů a Chorvatů jsou ve skutečnosti opakovanými záběry z první a druhé světové války a možná svými kořeny sahají až do Osmanské říše. Národy Středního východu mohou sledovat nit svého znovusehrávání až do biblických dob. V oblastech, kde se války neopakují se stejnou zúřivostí a krutostí, s jakou se často setkáváme jinde ve světě, se rozmáhají další druhy násilí. Vraždy, chudoba, bezdomovectví, zneužívání dětí, nenávist a pronásledování z rasových a náboženských důvodů – to vše s válkou souvisí. Traumatickým následkům války nelze uniknout, zasahují do všech oblastí života společnosti.

Kruh traumatu, kruh milosti

Zdravé děti disponují ihned po narození složitým souborem vzorců chování a velmi vyříbenou schopností pociťovat a vnímat. Tyto prvky jsou uzpůsobeny tak, aby usnadnily prozkoumávání světa, vytváření citových vazeb a vpsledku i zdravého sociálního chování. Když se děti narodí do života plného stresu a traumatu, jsou tyto život podporující vzorce

chování narušeny. Místo prozkoumávání a vytváření citových vazeb mají tato miminka zábrany, jsou ustrašená a stahují se do sebe. Vyrůstou z nich děti a dospělí, kteří budou méně společenští a s větší pravděpodobností se u nich objeví sklony k násilí. Jako by zdravé prozkoumávání a zdravé vytváření citových vazeb bylo protijedem proti násilí a výtříznostem.

Jak lze transformovat kulturní trauma

Stejně jako lze transformovat trauma u jednotlivců, mohou být rozřešeny následky války na společenské úrovni. Lidé se mohou a musí setkávat spíše s ochotou sdílet své lidství než ve snaze bojovat, spíše se záměrem trauma transformovat než jej šířit. Začít můžeme u dětí. Mohou být mostem, jenž nám všem umožní prožívat blízkost a spojení s lidmi, na které jsme dříve pohlíželi jako na nepřátele.

Dr. James Prescott (v té době zaměstnán u Národního ústavu pro psychické zdraví) zveřejnil před několika lety výsledky důležitého antropologického výzkumu, který se zabýval vlivem postupů při výchově nemluvnat a malých dětí na násilné chování v komunitách původních australských obyvatel¹³. Prescott uvádí, že v komunitách, které jsou zvyklé na těsný fyzický kontakt a stimulující rytmický pohyb, se násilí vyskytuje v mnohem menší míře. Komunity, kde není tělesný kontakt s dětmi běžný nebo kde se ho využívá k tělesným trestům, vykazovaly zřetelné tendence k násilí v podobě válek, znásilňování a mučení.

Práce Dr. Prescottta (a dalších) poukazuje na něco, co intuitivně víme všichni – že období kolem porodu a rané dětství je rozhodující. Děti si

¹³ the National Institute of Mental Health

¹³ Body, Pleasure, and the Origins of Violence – Futurist Magazine, April/May, 1975
– Atomic Scientist, November, 1975

už od neútlejšího věku osvojují způsoby, jimiž se jejich rodiče vztahují jeden k druhému a ke světu. Když si rodiče nesou nezpracovaná traumata, jen obřízně svým potomkům předávají pocit základní důvěry. Bez tohoto pocitu důvěry jako zdroje jsou děti snáze traumatizovány. Jedním ze způsobů, jak kruh traumatu prolomit, je zprostředkovat malým dětem a jejich matkám zážitek, který vytváří důvěru a pevnou citovou vazbu ještě předtím, než dítě zcela vstřebá nedůvěru svých rodičů v sebe i v ostatní.

Tato idea inspirovala úžasný projekt, který právě probíhá v Norsku. S kolegyní Eldbjørg Wedaa v něm využíváme vše, co o tomto střejším období raného dětství víme. Jde o přístup, který umožňuje určité skupině lidí zahájit transformaci traumatické zátěže z válečných střetů v minulosti. K této práci potřebujete sál, několik jednoduchých hudebních nástrojů a příkrývky, které jsou dost silné, aby unesly dítě.

Práce probíhá následujícím způsobem: skupinka, kterou tvoří matky a děti opozičních stran (náboženských, rasových, politických atd.), se sejde u někoho doma nebo v komunitním centru. Setkání začíná tak, že se matky a děti zúčastněných stran navzájem učí jednoduché lidové písně svých kultur. Matky drží děti, zpívají jim, pohupují se a tančí. Koordinátor udržuje a podporuje rytmus pomocí jednoduchých hudebních nástrojů. Pohyb, rytmus a zpěv posilují neurologické vzorce, které vedou ke klidné pozornosti a vnímavosti. Nepřátelství, jež zplodily sváry trvajících po celé generace, tak začíná roztávat.

Děti jsou z toho, co se děje, zpočátku zmatené, ale brzy se začnou o všechno zajímat a zapojují se do hry. Chřestidla, bubny a tamburíny, které jim koordinátor postupně rozdává, v nich probouzejí nadšení. Bez rytmické stimulace dětí v tomto věku obvykle nezkoušejí nic jiného než si dávat předměty do úst. Nyní však děti spolu s matkami udávají rytmus, a to s obrovským potěšením a hlasitými projevy radosti.

Dítě je už při narození vysoce vyvinutým organismem, a proto vysílá signály, které matku přivádějí k jejímu nejhlubšímu klidu, citlivosti a biologické kompetentnosti. V tomto zdravém vztahu se matka a dítě navzájem vyživují tím, že si navozují příjemné fyziologické reakce, které vedou k dalším pocitům bezpečí a radosti. A právě zde se začíná kruh traumatického poškození rozplétat.

Transformace pokračuje, když matky položí děti na podlahu a nechají je prozkoumávat své okolí. Děti se rozzáří a začnou se k sobě radostně přiblížovat, jako by byly přitahovány magnetickou silou. Za tiché podpory, kterou jim matky poskytují tím, že kolem nich vytvoří kruh, pokračují zábrany stydlivosti. Výsledný pocit vzájemného spojení, který díky takovému malému dobrodružství vzniká, lze jen těžko popsat slovy nebo si představit – můžeme ho jediné zažít.

Velká skupina se pak rozpadá na malé skupinky tvořené vždy matkou a dítětem z jedné i druhé kultury. Dvě matky něžně houpají děti v přikrývce a děti jsou na vrcholu blaha. Naplňují místnost láskou, která je tak nakažlivá, že se matky (i otcové, umožňují-li to kulturní zvyklosti) brzy směji jedna na druhou a prožívají hluboké souznění se členem komunity, které až dosud nedůvěřovaly a bály se jí. Matky odcházejí s otevřeným srdcem a znovu probuzeným duchem. Nemožou se dočkat, až budou moci tento pocit sdílet s ostatními. Jejich vnitřní rozjasnění jako by se dál šířilo už samo.

Krása tohoto přístupu ke kolektivnímu léčení tkví v jeho jednoduchosti a účinnosti. Proces začíná tím, že koordinátor, který nepatří ani k jedné ze zúčastněných stran, organizuje první setkání. Některé z matek, jež se tohoto setkání zúčastnily, pak mohou absolvovat malý výcvik, aby mohly vést podobná setkání jiných skupin. Základním předpokladem pro práci koordinátora je citlivost k načasování a hranicím mezi lidmi. Podle našich zkušeností se mohou určití lidé tímto dovednostem

snadno naučit, a to prostřednictvím vlastního prožitku v roli účastníka a doplňujícího výkladu. Jakmile matky dokončí výcvik, stávají se ve svých komunitách „velvyslankyněmi míru“.

„Dejte mi pevný bod ve vesmíru,“ zvolal Archimédes, „a já pohnu zemkouli.“ Ve světě sváru, destrukce a traumatu nacházíme takový opěrný bod ve fyzicky těsné rytmické pulzaci mezi matkou a dítětem. Zážitky jako ten, který jsem právě popsal, nás mohou sblížit, abychom mohli opět začít žít v souladu. Na každého z nás působí trauma jinak a každý z nás musí být ochoten přijmout zodpovědnost za své vlastní léčení. Budeme-li proti sobě dále válčit, zůstane léčení, po kterém většina z nás touží, pouhým snem.

Národy žijící ve vzájemné blízkosti mohou prolomit generační cyklus ničení, násilí a opakování traumatu, které je drží jako rukojmí. S využitím schopnosti lidského organismu vnímat poklidnou živost i v prostředí traumatického obranného stažení můžeme z našich komunit vytvářet oázy bezpečí pro nás i pro naše děti. Bezpečné komunity nám pak umožní zahájit proces léčení sebe a světa.

Epilog nebo epitař?

„Bude to trvat celou věčnost, než budu moci zase mluvit se svým sedem,“ běduje obyvatel arménského venkova. V chudinských čtvrtích amerických měst vzrůstají tlaky až na pokraj destruktivního chaosu, který následně také propuká. V Severním Irsku pak lidé, které oddělují doslova jen šňůry na prádlo a odlišná náboženství, sledují své děti, jak místo aby si spolu hrály, proti sobě bojují.

Pokud to situace umožňuje, dávají lidé, kteří nejsou traumatizováni, přednost životu v harmonii. Pozůstatky traumatu však vedou ke vzniku přesvědčení, že nedokážeme překonat nepřátelství, které cítíme, a tato

mylná představa nás bude od druhých vždy oddělovat. Zážitek sblížování, který jsem popsal výše, je pouze jedním z mnoha pojetí a postupů, které lze k řešení tohoto nanejvýš závažného problému využít. Až nám to časové a finanční možnosti dovolí, budeme moci vyvinout další způsoby, jak do kruhu soužití v míru přivádět těhotné ženy, starší děti a otce.

Tyto přístupy nepředstavují zázračný univerzální lék, ale jsou dobrým začátkem. Příناهěj nadějí tam, kde selhala politická řešení. Holokaust, konflikty v Iráku a Jugoslávii, nepokoje v Detroitu, Los Angeles a dalších městech – všechny tyto střety byly pro světové společenství traumatizující. Až příliš názorně ukazují daň, kterou jako společnost zaplatíme, nepodaří-li se nám kruh traumatu prolomit. Musíme se proto s vervou pustit do hledání účinných způsobů, jak situaci vyřešit. Může na tom záviset přežití našeho druhu.

Příroda ví, co dělá

Trauma nelze ignorovat. Je integrální součástí primitivní biologie, která nás přivedla tam, kde jsme. Jediným způsobem, jak se můžeme jako jednotlivci i celá společnost vymanit ze znovusehrávání traumatického dědictví, je transformace pomocí znovuvyjednání. Ať už se rozhodneme toto dědictví transformovat prostřednictvím skupinových zážitků, šamanských praktik nebo individuálně, je nezbytné to skutečně udělat.

IV. část

PRVNÍ POMOC

16 Poskytnutí (emoční) první pomoci po nehodě

V této kapitole najdete návod, jak pracovat s dospělou osobou v případě běžné nehody. Dozvíte se, jak postupovat krok za krokem, abyste předešli vzniku dlouhodobých traumatických následků. V každé situaci však pečlivě zhodnoťte dané okolnosti a postupujte podle svého uvážení. To, co zde předkládám, berte jako vodítko.

I. fáze: okamžitá opatření (v dějišti nehody)

- Případné lékařské úkony nutné pro záchranu života mají samozřejmě mě přednost.
- Udržujte raněného v teple, v poloze vleže a v klidu – pokud mu v místě, kde se nachází, nehrozí žádné nebezpečí.
- Nedovolte mu vstát, přestože se o to pravděpodobně pokusí. Pociť, že musí něco udělat, že se musí nějak zachovat, může přebít tu nejdůležitější potřebu, tj. potřebu klidu a vybití energie. Možná bude chtít popít či závažnost nehody a bude se chovat, jako by byl v pořádku.

- Je třeba, abyste s raněným zůstali.
- Ujistěte ho, že s ním zůstanete a že pomoc už je na cestě (pokud ji někdo zavolal). Řekněte mu, že je zraněný, ale že bude v pořádku (samozřejmě je třeba zhodnotit situaci, je-li vážně zraněn, nebudou taková slova úplně nejvhodnější).
- Udržujte ho v teple, například přikrytého lehkou dekou.
- Pokud nebyla nehoda příliš vážná, povzbudte raněného, aby byl se svými tělesnými vjemy. Může se objevit například „nával adrenalinu“, necitlivost, chvění, třes a pocity tepla nebo chladu.
- Zůstaňte plně přítomní, abyste mohli raněnému pomoci s vybijením.
- Jakmile se začne třást, ujistěte ho, že je to naprosto v pořádku. Řekněte mu, že je to pro něho blahodárné – že mu to pomůže uvolnit šok. Až náboj vytrhne, uleví se mu. Raněný pak může cítit teplo v rukou a v nohou. Měl by přirozeně začít volněji a více zhluboka dýchat.
- Tato počáteční fáze může trvat 15-20 minut.
- Pokud je to možné, zůstaňte s raněným i poté, co dorazí lékařská pomoc.
- Bude-li to situace vyžadovat, požádejte o pomoc ještě někoho dalšího.

II. fáze: po převozu raněného domů nebo do nemocnice

- Nadále udržujte raněného v klidu, aby odpočíval, dokud se nedostane z akutního šoku.
- Zraněný člověk by si měl vzít jeden až dva dny volna, aby vytvořil podmínky pro obnovení své integrity. Je to důležité i v případě, kdy má pocit, že zranění není natolik vážné, aby kvůli němu zůstal doma. (Tato nechuť zůstat doma patří mezi běžné mechanismy po pirání a obrany před pocity bezmoci.) Pokud tuto počáteční fázi

uzdravování zanedbáme, pak se běžná zranění, jako například hyperextenze krku, ještě zhorší a jejich vyléčení si vyžádá daleko více času. Jeden nebo dva dny odpočinku je dobrá pojistka.

- V této druhé fázi je pravděpodobné, že u raněného začnou vyvstávat emoce. Podpořte ho, aby emoce procítil bez posuzování. Obvykle se dostaví vztek, strach, smutek, pocity viny a úzkost.
- Raněný může mít i nadále tělesné vjemy jako chvění, chlad atd. Během této fáze je to stále v pořádku.

III. fáze: oslovení a znovuvyjednávání traumatu

Tato fáze se často kryje s II. fází a je naprosto nezbytné, aby proběhla, měli získat přístup k energii zadržované traumatem a následně ji vybit.

Akhter Ahsen podrobně zkoumal, co se s člověkem děje před, při a po traumatické události. Zjistil, že je důležité pomoci lidem, aby si vybavili okrajové obrazy, pocity a vjemy a neomezovali se pouze na ty, které se k události vztahují přímo.

- Během všech těchto fází si všimněte, že když člověk, kterému pomáháte, mluví o svých zážitcích, může znervóznět nebo se ocitnout v aktivaci. Může se mu změnit a zrychlit dýchání a tep. Na těle mu může vyrazit pot. V takovém případě přestaňte mluvit o události a zaměřte se na přítomné tělesné vjemy, jako například „bolí mě krk“ nebo „je mi zle od žaludku“.
- Pokud si nejste jisti, zeptejte se ho, co cítí.
- Pokud vypadá klidně a uvolněně, přistupte k podrobnějšímu popisu události a k tělesným vjemům. Možná si povšimne jemného chvění a třesu. Ujistěte ho, že je to přirozené. Můžete ho upozornit, že aktivace ustupuje a že pracujete na tom, abyste energii pomalu zvýšili a následně vybili. Jde o proces zvaný titrace (postupuje se velmi zvolna, krůček za krůčkem).

Na níže uvedeném příkladu si ukážeme, co může člověk v různých fázích tohoto procesu prožívat a v jakém pořadí máme tyto kroky procházet.

Před událostí:

- Akce – vyšel jsem z domu a nastoupil do auta.
- Tělesné vjemy – cítím ruce, jak otáčejí volantem, a hlavu, jak se otáčí, abych se ohlédl.
- Pocit/emoce – jsem rozčilený.
- Obraz – jedu po dálnici a vidím sjezd.
- Myšlenka – mohl jsem sjet z dálnice, ale neudělal jsem to. (Povzbudíte ho, aby z dálnice sjezd. Pomůže mu to přetvořit daný zážitek a uvolnit trauma, i když k nehodě ve skutečnosti došlo.)
- Dopřejte mu dost času, aby mohlo proběhnout tělesné vybití.

Po události:

Nyní přejděte k podrobnému popisu toho, co se stalo po události.

- Obraz nebo vzpomínka – jsem na ambulanci. Slyším lékaře, jak o mně říká: „Tenhle chlapík je na maděru, ne ten druhý.“
- Pocit/emoce – vina.
- Myšlenka – kdybych dával pozor, tak by se to nestalo.
- Pokud se člověk, kterému pomáháte, dostane do aktivace, vraťte ho do přítomného okamžiku, a to tím způsobem, že ho zaměříte na tělesné vjemy, dokud se energie nevybíje. Potom ho můžete jemně přivést zpět k podrobnostem zážitku. Jak už jsem řekl, po chvění a vybití bude cítit úlevu a teplo v rukou a nohou. Bude se mu také volněji dýchat.

Těsně před událostí:

Až zpracujete podrobnosti toho, co člověk prožil před i po nehodě, přejděte k pocitům, vjemům a obrazům, které se pojí k prvnímu okamžiku, kdy si uvědomil blížící se nebezpečí. Může to vypadat následovně:

- Obraz – pamatuji si, že jsem viděl žlutý blatník, který se blížil k levému boku mého vozu. Viděl jsem také stopku, ale to auto nezastavilo.
- Pocit/emoce – měl jsem vztek, že řidič nedává pozor.
- Tělesné vjemy – cítil jsem, jak pevně svírám volant, až se mi zatinají svaly na zádech.
- Myšlenka – člověk si může náhle uvědomit: „Proboha, vždyť nabouráme... Umřu!“

Možná si všimnete, že jakmile dojde k vybití, obrazy události se změní.

IV. fáze: prožití okamžiku nárazu

Když se člověk, kterému pomáháte, znovu spojí s okamžikem nárazu, může slyšet třštění skla, řinčení kovu nebo může vidět své tělo, jak se deformuje či je vymršťováno. Cokoliv (a vše), co se objeví, prozkoumejte prostřednictvím pocítovaného smyslu. Vystávající reakce mohou být doprovázeny mimovolnými pohyby (obvykle nepatrnými). Dopřejte pohybům patnáct až dvacet minut, aby se dokončily, a vybití energie podpořte tak, že člověka zaměříte na tělesné vjemy. Po vybití obvykle přichází pocit úlevy a tepla v rukou a nohou.

Člověk, kterému pomáháte, může mít pocit, že se jeho tělo rychle pohybuje ve dvou směrech, například: „Když mě to vymrštilo do předního skla, cítil jsem, jak se mi zatály záďové svaly a táhly mě opačným směrem.“ Znovu ho ujistěte, že je v pořádku, a podpořte ho, aby mohl těmito pohyby *pomalou* projít. Může se stát, že v tuto chvíli znovu prožije několik akutnějších reakcí na šok jako chvění a třes. Buďte mu oporou a uznajte, že dělá pokroky.

Při opětovném procházení události si může člověk prožít, že se mu podařilo nehodě zcela zabránit. Může také přeskakovat mezi jednotlivými fázemi, které jsem popsal. To je v pořádku, pokud se zcela nevyhýbá určitým částem události, zejména okamžiku nárazu.

V této fázi je třeba setrvat, dokud se nedostanete do bodu, kdy člověk, kterému pomáháte, prožije pocit úplné úlevy. Bude se mu snažit dýchat a jeho tep se ustálí. Může trvat i hodinu, než se proces takto dokončí. Bude-li to potřeba, můžete se k práci vrátit zase za dva až tři dny. Můžete vždy navázat tam, kde jste minule přestali. Je to lepší než příliš tlačit, aby se proces dokončil během jednoho sezení. Může se stát, že se k částem prožitku, kde ještě zbyl nějaký náboj, budete muset postupně vrátit i několikrát, aby se mohl proces úplně dokončit.

Zakončení

Po uspokojivém dokončení všech fází projděte celý zážitek ještě jednou a sledujte, jestli to u člověka, kterému pomáháte, nevyvolává aktivaci. Pokud pocítí nepohodlí, může to znamenat, že jste něco vynechali a že se to dokončuje až teď, při závěrečné rekapitulaci. Pokračujte v práci, dokud symptomy neustoupí a další už nevyvstanou. Pokud by se ještě nějaké symptomy objevily, zopakujte potřebné kroky.

Při tomto procesu mohou začít vyvstávat i pocity nebo vzpomínky, které se pojí k jiným zážitkům. V takovém případě použijte k práci s dalším nerozřešeným traumatem, které s nehodou nesouvisí, výše uvedený postup. Tento proces však může probíhat mnohem pomaleji a může si vyžádat mnohem více času. Má-li někdo sklon k nehodám a ocitá-li se v podobných situacích často, může tato práce předejít dalším nehodám v budoucnosti. Obnoví totiž vrozenou odolnost a schopnost orientovat se a reagovat.

Příklad průběhu léčení po nehodě

Jel jsem v autě, když z vedlejší silnice náhle vyjel vůz, který nerespektoval stopku. Řidič mě včas neviděl a zleva do mě narazil. Protože

jsem si ho taky všiml až v posledním okamžiku, nestihl jsem už zareagovat a nehodě zabránit.

Byl jsem v šoku, a tak jsem zůstal chvíli sedět v autě. Když jsem zjistil, že jsem v pořádku, vystoupil jsem, abych se podíval na škody. Auto bylo škaredě promáčknuté, ale příliš mě to nerozčílilo, protože ten chlapík byl pojištěný a policejní záznam dosvědčí, že nehodu způsobil on. Dokonce jsem se přistihl při myšlence, že jsem chřel nechat auto stejně přestříkat. Cítil jsem se skvěle, až euforicky. Pak mě potěšilo, jak snadno jsem se dokázal přeladit z nehody na obřízné obchodní jednání, které mě ten den ještě čekalo. Na schůzku jsem byl připraven a zvládl jsem ji celkem dobře. Následujícího dne jsem začal být nervózní. Zatuhl mi krk, pravé rameno a ruka, což mě překvapilo, protože náraz přišel zleva.

Joe (tak budeme říkat muži, který byl účastníkem výše popsané nehody) zpracovává svůj traumatický zážitek s přítelem Tomem. Když se Joe ohlíží, co se stalo onoho dne před nehodou (okraj události), vybavuje se mu, jak nastupuje do auta před odjezdem do práce a je našťvaný na svou ženu. Když na to teď vzpomíná, všimá si, že se mu zatíná čelist a třese se mu brada. Začíná se třást po celém těle a má pocit, jako by nad tělem ztrácel vládu. Tom ho ujišťuje, že to bude v pořádku. Jakmile třes ustoupí a Joe cítí určitou úlevu, pokračují a prozkoumávají další podrobnosti před nehodou.

Joe si vzpomíná, jak couvá z příjezdové cesty a otáčí hlavu doprava, aby viděl, kam jede. Cítí, jak ruce otáčejí volantem, a současně si všimá, že příliš šlape na plyn, protože je našťvaný. Přesouvá chodidlo na brzdu, aby zpomalil (tento pohyb cítí ve svalectech obou nohou), a přitom mu tuhnou celá pravá noha. Povzbuzován svým přítelem Joe dostatečně dlouho procituje napínání a uvolňování v pravé noze, přechází z plynu na brzdu a zase zpátky a cítí v nohou jemné chvění.

Pak si Joe vzpomíná, jak jede městem a má pocit, že se chce vrátit a promluvit si se svou ženou. Tom ho povzbuzuje, a tak si Joe představuje, že se otáčí, aby se vrátil domů. Náhle se objeví bolest v pravé ruce, která zesiluje. Když se spolu s Tomem na tento vjem zaměří, začne bolest odeznívat. Pak se zaměřují na Joeovu touhu vrátit se domů. Tentokrát se Joeovi podaří otočení dokončit – otáčení prožívá v těle i na úrovni psychiky. Představuje si, jak se vrací domů, aby problém s manželkou vyřešil. Říká jí, že se včera na večírku cítil dotčený, protože to vypadalo, že si ho nevšímá. Ona mu odpovídá, že jen chtěla mít pocit, že se může bavit a pohybovat mezi přáteli, aniž by na něm byla závislá. Vysvětluje mu, že to nebylo nic proti němu a že se v jejich vztahu cítil dobře. Joe prožívá úlevu. Teď svou ženu více chápe a daleko více si jí váží. Dokonce ho napadá, že kdyby problém se svou ženou vyřešil předtím, než vyrazil do práce, možná by si v rozhodující chvíli přijíždějícího vozu všimnul. V tom okamžiku cítí Joe úlevu. Svůj podíl viny na nehodě má i on, přestože ji zjevně způsobil řidič, který nezastavil na stopce.

V dalším kroku žádá Tom Joea, aby mu popsal podrobnosti cesty těsně předtím, než došlo k nehodě. Joe tvrdí, že si z této chvíle vůbec nic nepamatuje. Když začne popisovat, co si dokáže vybavit, cítí, jak se mu zatínají a zvedají ramena. Má pocit, že se jeho tělo odtahuje doprava, a před očima mu přelétne stín. Tom ho vybízí, aby se na ten stín podíval. Když to Joe udělá, vidí žlutou barvu auta (orientační reakce). Pokouší se prozkoumat další podrobnosti obrazu a uvědomuje si, že viděl přední blatník, a pak za sklem vozu spatří i obličej řidiče. Z výrazu řidičovy tváře je zřejmé, že nemá ani potuchy o tom, že právě projel kolem stopky – zdá se, že je duchem nepřítomný. Tom se Joea ptá, co cítí. Joe odpovídá, že má na toho chlapa fakt vztek a chce ho zabít. Tom ho povzbuzuje, aby si představil, že to žluté auto ničí. Joe vidí sebe sama, jak bere velké kladivo a rozbíjí auto na padrť. Jeho aktivace roste (je vyšší než předtím). Třesou se mu ruce a jsou úplně studené. Tom mu říká uklidňující

řetězení slov, aby ho v procesu uvolňování energie podpořil. Po určité chvíli Joe cítí, jak se mu zklidňuje dech, uvolňuje napětí v ramenou a čelisti a jak chvění odeznívá. V rukou vnímá teplo a pocit úlevy. Cítí se uvolněný, ale zároveň pozorný.

V tuto chvíli Joe vnímá tah v ramenou směrem nahoru a doprava. Všímá si ruky, jak chce strhnout volant doprava, a to právě v okamžiku, kdy slyší náraz a promáčknutí plechu. Tom Joea žádá, aby náraz na chvíli ignoroval, zaměřil se na tělesný vjem a dokončil otočení volantem doprava. Joe dokončuje tělesný pohyb a „uniká“ nehodě. Po chvíli jemného třesu náhle přichází obrovská úleva – i přesto, že Joe ví, že ve skutečnosti k nehodě došlo.

Nyní Tom Joea žádá, aby se vrátil do bodu, kdy poprvé zahlédl žlutý blatník a muže za předním sklem. Odtud postupují do okamžiku, kdy Joe zaslechl první zvuk deformujícího se plechu. Když se s tímto obrazem Joe setkává, cítí, jak je jeho tělo vrženo doleva, ale zároveň v něm vnímá tah dozadu a na opačnou stranu. Cítí, že letí dopředu a že se ho jeho zádové svaly snaží – neúspěšně – táhnout zpět. Tom Joea povzbuzuje, aby vnímal zádové svaly. Když se na ně Joe zaměří, napětí v zádech roste. Zmocňuje se ho mírná panika. V tom okamžiku Joeovy zádové svaly povolují a vytráží mu pot. V několika následujících minutách se Joe třese. Jako by třes vycházel z hloubi těla. Když to skončí, rozhodl se v něm pocít klidu a bezpečí.

Joe ví, že k nehodě došlo. Ví, že se jí pokoušel zabránit. Ví, že se chtěl vrátit domů a promluvit si s manželkou. Všechny tyto prožitky jsou pro něj stejně skutečné. Rozhodně to nevypadá, jako by jeden byl reálný a ostatní pouze vymyšlené. Vypadají jako různá vyústění téže situace a působí stejně reálně.

Během několika dní po vybití energie zadržované v traumatické reakci Joeovy symptomy v pravé ruce a v zádech výrazně ustoupily. Je důležité

pochopit, že bolesti, jimiž Joe trpěl, souvisely s impulzy, které skutečně cítil, ale které nenásledoval a nedovedl do konce. Nejprve tu byl impulz otočit volantem doprava, vrátit se domů a promluvit si s manželkou. Pak impulz strhnout volant doprava a vyhnout se tak nehodě. Do třetice tu byly zádoové svaly, které se ho snažily táhnout zpět. Povzbuzován svým přítelem, aby všechny tyto akce *dokončil*, dokázal Joe uvolnit zadržanou energii, která se pojjila k impulzům, přestože skutečná událost už dávno proběhla.

Vidíme, že tento proces nabízí způsob, jak umožnit reakcím, aby se dokončily, a obrazům, aby se více spojily (asociovaly) s celkem prožitku. Obrazy, které nám ve stavu konstrukce nejsou k dispozici, vyplouvají, zatímco nahromaděná energie se uvolňuje postupným vybíjením a dokončováním instinktivních reakcí – krok za krokem.

17 První pomoc dětem

Opožděné traumatické reakce

Když se pětiletý chlapeček Johnny hrdě proháněl na svém prvním kole, vjel do sypkého šetrku a narazil do stromu. Na okamžik upadl do bezvědomí. Když se zvedal v záplavě slz, cítil se dezorientovaný a „nějak jinak“. Rodiče ho objímali, utěšovali, chválili ho, jak je odvážený, a pak ho znovu posadili na kolo. Vůbec si neuvědomili, jak moc je vyděšený a že je v šoku.

Mnoho let po tomto zdánlivě bezvýznamném pádu jel John s manželkou a s dětmi v autě. Náhle strhnul volant, aby se nesrazil s protijedoucím vozidlem, a při tomto manévru zmrznul. Karastrofu odvrátil řidič protijedoucího vozu, kterému se podařilo změnit směr.

Za několik dní jel John ráno do práce a začal si za volantem připadat neklidný. Divoce se mu rozbušilo srdce, zpotily se mu ruce a byly najednou úplně studené. Měl pocit ohrožení a připadal si jako v pasti. Pociťoval náhlý impulz vyskočit z auta a utíkat pryč. Přiznal si nesmyslnost svých pocitů, připomněl si, že je v pořádku, a symptomy začaly postupně odeznívat. Téměř celý den ho však pronásledovala neurčitá

a nepříjemná obava. Když se večer vrátil domů bez nehody, pocítil obrovskou úlevu.

Následujícího rána vyrazil John do práce brzy, aby se vyhnul hustému provozu, a odpoledne tam zůstal déle, aby s několika kolegy projednal pracovní záležitosti. Když se vrátil domů, byl podrážděný a protivný. Pohádal se s manželkou a hrubě okřikoval děti. Šel brzy spát. Probudil se kolem půlnoci celý zpocený a matně si vybavoval sen, ve kterém ztrácel vládu nad svým vozem. Další nepříjemné noci následovaly.

John prožíval opožděnou reakci na nehodu, která se mu stala, když byl pětiletým chlapcem. Ať se to zdá jakkoli neuvěřitelné, posttraumatické reakce tohoto typu jsou běžné. S traumatizovanými lidmi pracuji už více než pětadvacet let a mohu říci, že přinejmenším u poloviny mých klientů zůstaly traumatické symptomy dlouho skryty, než se projeví. U mnoha lidí se interval mezi událostí a nástupem symptomů pohybuje mezi šesti týdny a osmnácti měsíci. Latentní fáze však může trvat i roky nebo dokonce desetiletí. V obou případech reakci často vyvolává zdánlivě bezvýznamná událost.

Nelze samozřejmě říci, že každá nehoda, která se nám v dětství stane, způsobuje opožděnou traumatickou reakci. Některé nehody v nás nezanechávají vůbec žádné stopy a do budoucna nás nikterak neovlivňují. Jiné, včetně těch, které vypadají „bezvýznamně“ a na které jsme zdánlivě zapomněli, mohou mít vážné dlouhodobé následky. Pády, zdánlivě neškodné chirurgické zákroky, úmrtí jednoho z rodičů, rozvod rodičů, vážné onemocnění, dokonce obřízka a další běžné lékařské zákroky, to vše může být příčinou traumatických reakcí v pozdějším věku. Pro vývoj traumatických reakcí je rozhodující, jak dítě tyto situace prožilo tehdy, když k nim došlo.

Zdaleka nejběžnější z těchto různých situací, které mohou stát u zrodu traumatu, jsou lékařské zákroky. Mají také nejzávažnější důsledky.

V mnoha lékařských zařízeních se už tak vyděšené děti (neúmyslně) děsí ještě více. Během přípravy na některé rutinní zákroky se děti přivazují popruhy, aby se nemohly hýbat. Bojuje-li dítě tak usilovně, že ho musí ošetřující personál svázat, je jasné, že je příliš vyděšené, než aby takovou formu omezení zvládlo bez následků. Stejně tak není vhodné dávat silně vyděšenému dítěti anestetizaci, dokud se neuklidní. Jestliže uvedeme do anestezií dítě, které prožívá silný strach, můžeme si být téměř jisti, že bude traumatizováno – často vážně. Dítě může traumatizovat i necitlivě zavedený teploměr nebo necitlivě provedený výplach.

Mnoha traumata, která se pojí k lékařským zákrokům, lze předejít, dodržují-li lékaři a zdravotnický personál následující zásady:

1. povzbudí rodiče, aby zůstali s dítětem
2. před zákrokem vysvětlí vše, co mohou
3. před zákrokem počkají, až se dítě uklidní

Problém je v tom, že traumatu a jeho trvalým ničivým následkům, které vznikají v důsledku lékařských zákroků, rozumí pouze hrstka odborníků. I když má zdravotnický personál často upřímnou snahu udělat vše pro blaho dítěte, potřebuje možná více informací od vás, kteří péči přijímáte.

První pomoc po nehodách a pádech

Nehody a pády jsou normální a často i užitečnou součástí dětství. Čas od času však může dítě v důsledku některé z takovýchto obyčejných událostí prožít traumatickou reakci. To, že jste nehodu viděli na vlastní oči, ještě neznamená, že víte, jak vážná pro dítě doprava je. Dítě může být traumatizováno i událostí, která se dospělému člověku jeví jako

celkem bezvýznamná. Zároveň je důležité mít na paměti, že děti dokážou známky traumatických následků velmi zdatně skrývat, obzvláště když cítí, že maminka s tatínkem by si dělali starosti.

Zde je několik rad a vodítek.

Uvědomte si nejprve vlastní reakce. Přiznejte si, že máte o zraněné dítě strach. Zhluboka se nadechněte a pomalu vydechujte. Vnímejte pocit v těle. Cítíte-li se rozrušení, udělejte to ještě jednou. Čas, který věnujete tomu, abyste se uklidnili, je dobrou investicí. Dokážete se pak o dítě lépe postarat a udělat vše, co je potřeba. Zároveň minimalizujete reakci dítěte na váš strach nebo zmatení. Máte-li čas se vzpamatovat a přijmout situaci takovou, jaká je, budete se moci více zaměřit na potřeby dítěte. Pokud příliš podlehnete emocím, můžete dítě vyděsit stejně jako nehoda sama. Děti jsou na emoce dospělých, obzvláště rodičů, velmi citlivé.

Udržujte dítě v klidu a tichu. Pokud si zranění vyžaduje okamžitý přesun, dítě podpírejte nebo nese, a to i tehdy, když se zdá, že by dokázalo jít samo. Děti, jež s velkým úsilím předvádějí svou sílu, to často dělají proto, aby popřely strach, který cítí. Pokud se vám zdá, že je dítěti zima, přehodte mu jemně přes ramena a trup svetr nebo přikrývku.

Povzbudte dítě (a trvejte na tom, bude-li to nezbytné), aby si na bezpečném místě dopřalo dost času k odpočinku. Tento krok je obzvláště důležitý, jeví-li dítě známky šoku nebo omráčení (skelný pohled, bledost, zrychlený a povrchní dech, chvění, dezorientace, pocit, že je někde jinde). Odpočinek je velmi důležitý, když se dítě chová přehnaně. emoivně nebo příliš klidně (klid před bouří). Zklidnění můžete u dítěte podpořit tím, že vy sami budete uvolnění, tiší a uklidníte se. Máte-li pocit, že je vhodné dítě obejmout nebo držet, udělejte to, jemně, aniž byste je tím omezovali. Ruka jemně položená na záda, zezadu na srdce, je dobrý způsob, jak vyjádřit podporu a útěchu, aniž byste narušovali průběh přirozených reakcí. Přehnané poplácávání a houpání může přerušit léčebný

proces (jako když dítě s nejlepšími úmysly příliš horlivě hladí zraněného práčka a naruší tím jeho opětovnou orientaci).

Když začne omámený pohled ustupovat, opatrně přiveďte posost dítěte k jeho tělesným vjemům. Zeptejte se ho měkce: „Co cítíš v těle?“ Odpověď, kterou jste od dítěte dostali, převeďte na otázku a zeptejte se pomalu a tiše: „Cítíš se v tělíčku špatně?“ A počkejte na příkvnutí nebo jinou reakci. Další otázkou to můžete upřesnit: „Kde ten špatný pocit cítíš?“ (Ať vám to místo ukáže.) A když dítě ukáže na konkrétní místo, zeptejte se: „Jaké je to v bříšku (hlavě, ruce, noze atd.)?“ Pokud dítě popíše jasný pocit, jemně se ho zeptejte na přesnou polohu, velikost, tvar, barvu, tíhu a další vlastnosti tohoto pocitu. Přiveďte dítě jemně do přítomného okamžiku, například otázkou: „Jak tu bouli (bibi, odřeninu, spáleninu) cítíš teď?“

Mezi jednotlivými otázkami nechávejte kratší či delší chvilky ticha. Cyklus, kterým dítě prochází, se tak bude moci dokončit, aniž by jej narušila další otázka. Pokud si nejste jisti, jestli se cyklus dokončil, sledujte projevy dítěte a počkejte na nějaký signál (zhluboka a volně se nadechne nebo vydechne, přestane plakat nebo se třást, protáhne se, usměje se, naváže nebo přeruší oční kontakt). Dokončení tohoto cyklu ještě neznamená, že se dokončil celý léčebný proces. Může vyvstat další cyklus. Udržujte pozornost dítěte u jeho tělesných vjemů ještě několik minut, abyste měli jistotu, že se proces dokončil.

Nepodněcujte mluvení o nehodě. Na vyprávění o nehodě, malování obrázků nebo zvrátnění nehody formou hry bude spousta času později. Teď je třeba vybit náboj a odpočívat.

Dejte dítěti najevo, že tělesné reakce, které se u něj objevují, jsou v pořádku. Když děti vystupují ze šoku, často začnou plakat nebo se třást. Pokud pocítíte touhu tento přirozený proces zastavit, ovládněte se a nedělejte to. Je třeba, aby tělesné projevy bolesti a úzkosti pokračovaly,

dokud samy neskončí nebo se neuklidní. Dokončení tohoto procesu většinou chvíli trvá. Výzkumy ukazují, že u dětí, které mají po nehodě možnost nechat tento proces přirozeně proběhnout, je následná fáze léčení hladší.

Vášim úkolem je dát dítěti najevo, že pláč a třes jsou normální zdravé reakce. Konejšivá ruka na zádech nebo na rameni spolu s několika měkce pronesenými slovy, jako třeba „tohle je v pořádku“ nebo „tohle je dobře – jen nech tu strašnou věc, ať se z tebe pěkně vytřese“ mohou nesmírně pomoci. Vášim hlavním úkolem je vytvořit pro dítě bezpečné prostředí, aby mohlo dokončit své přirozené reakce na zranění. Důvěřujte vrozené schopnosti dítěte léčit se. A důvěřujte vlastní schopnosti mu to umožnit. Abyste léčivý proces bezděčně nenarušili, nemějte pozici dítěte, neodvádějte jeho pozornost, nedržte dítě příliš pevně a neseďte si blíž nebo dál, než je dítěti příjemné. Všimněte si, kdy se začne dítě znovu orientovat na vnější svět. Orientace je známkou dokončení.

Na závěr se věnujte emočním reakcím dítěte. Až bude dítě působit klidně a jistě (nikoli dříve, ale později je to v pořádku), vyhraďte si čas, abyste si mohli celou příhodu přehrát nebo převyprávět. Začněte tím, že dítě požádáte, aby vám vyprávělo, co se stalo. Dítě může mít vztek nebo strach, může prožívat smutek, stud či pocit viny nebo se může cítit trapně. Vyprávějte mu o situaci, kdy jste se vy nebo někdo, koho znáte, cítili stejně nebo utrpěli něco podobného. To dítěti pomůže, aby své pocity přijalo jako „normální“. Dejte mu najevo, že ať už cítí cokoliv, je to v pořádku a stojí to za pozornost. Při poskytování takového první pomoci si věřte a příliš nepřemýšlejte o tom, jestli to „děláte správně“.

Trauma je nedílnou součástí života a ne vždy lze jeho vzniku předjet. Dá se však léčit. Jde o přerušený proces, který má přirozený sklon se dokončit, kdykoliv má možnost. Vytvoříte-li k tomu příležitost, dítě tento proces dokončí a vyhne se ochromujícím následkům traumatu.

Rozřešení traumatické reakce

Vytvořit příležitost k léčení je něco jako učít se zvyklostem v nové neznámé zemi. Není to těžké, je to jen jiné. Od vás a vašeho dítěte to vyžaduje, abyste se přesunuli z úrovně myšlenek a emocí na úroveň daleko základnější, úroveň tělesných vjemů. Vášim hlavním úkolem je věnovat pozornost pocitům a tělesným reakcím. Jednoduše řečeno, základem takové příležitosti jsou tělesné vjemy.

Traumatizované dítě, které je v kontaktu s vnitřními tělesnými vjemy, vnímá podněty vycházející z plazího jádra. Proto si může daleko snáze všimnout jemných změn a reakcí, které umožňují vybití nadměrné energie, zkompletování přidružených pocitů a dokončení reakcí, jež byly dosud zablokovány. Když si dítě těchto změn a reakcí všimá, jsou účinnější.

Změny mohou být velmi, velmi nepatrné: dítěti se například může zdát, že něco, co pociťuje jako kámen, se náhle promění v teplou tekutinu. Tyto změny mají největší přínos, když je dítě pouze pozoruje a nepokouší se je interpretovat. Budeme-li k nim v této fázi přidávat význam nebo příběh, mohou se tělesných vjemů dítěte chopit vyvinutější části mozku a přímé spojení s plazím jádrem se naruší.

Mezi tělesné reakce, které vyvolávají společně s vjemy, obvykle patří mimovolné chvění, třes a pláč. Může se stát, že tělo bude chřtít pomalu vykonat určitý pohyb. Jestliže dítě tyto reakce potlačí nebo přeruší, protože „je přece silné (odvážné, už je velké)“, protože se snaží chovat normálně nebo se drží pocitů, které zná, nebudou tyto reakce dostatečně účinné, aby nashromážděnou energii vybily.

V úrovni prožívání odpovídající plazímu mozku hraje velmi důležitou roli rytmus a načasování. Zamyslete se nad tím... cyklům v přírodě podléhá vše. Strídají se roční období, měsíc ubývá a narůstá, příliv střídá odliv a slunce vychází a zapadá. Těmto přírodním rytům se podřizují i zvířata.

Páří se, rodí mláďata, krmí je, loví, spí a hibernují v přímé závislosti na kyvadle přírody. S procesy, které přivádějí traumatické reakce k jejich přirozenému rozřešení, je to stejné.

Pro člověka představují tyto rytmy dvojí výzvu. Zaprvé plynou mnohem pomaleji, než je tempo našeho všedního života, a zadruhé je nemůžeme nikterak ovládat. Léčivým cyklům se můžeme pouze otevřít. Můžeme je pozorovat a uznat. Nelze je hodnotit, úspěchat, měnit ani s nimi manipulovat. Své léčebné poslání mohou splnit jen tehdy, když dostanou tolik času a pozornosti, kolik potřebují.

Když se dítě ponoří do světa instinktivních reakcí, projde alespoň jedním takovým cyklem. Jak poznáte, kdy se cyklus dokončil? Je třeba, abyste se na dítě naladili. Traumatizované děti, které pouze vnímají své pocity, aniž by zapojovaly myšlení, pocítí úlevu a otevření. Jejich pozornost se pak obrátí zpět do vnějšího světa. Tento posun u dítěte vycítíte a podle něho poznáte, že léčení proběhlo.

Rozřešení traumatické reakce přináší mnohem více než jen osvobození od symptomů, které by se pravděpodobně dříve či později objevily. Rozvíjí schopnost zvládat ohrožující situace s větší lehkostí. Především však vytváří přirozenou odolnost vůči stresu. Nervová soustava, která je zvyklá do stresu vstupovat a následně z něj vystupovat, je zdravější než nervová soustava zatížená stresem, jenž je neustále přítomný či se dokončuje hromadí. Dětem, které povzbuzujeme, aby zůstávaly u svých instinktivních reakcí, se dostává celoživotní odměny v podobě zdraví a vitality.

Jak poznám, že je dítě traumatizované?

Jakékoli neobvyklé chování, které se objeví krátce po zážitku spojeném se silným leknutím či strachem nebo po lékařském zákroku (obzvláště v anesteziích), může svědčit o tom, že je dítě traumatizováno. Nutkavé, opakující

se podivné chování (například když dítě opakovaně naráží autíčkem do panenky) je téměř jistým příznakem nerozřešené traumatické reakce. (Tato činnost může i nemusí být přesným ztvárněním traumatické události.) Mezi další příznaky traumatického stresu patří:

1. vytrvalé snahy manipulovat svým okolím (lidmi)
2. regrese k ranějším vzorcům chování, jako například cucání palce
3. záchvaty vzteku, nezvladatelné záchvaty zuřivosti
4. hyperaktivita
5. tendence snadno se polekat
6. opakované noční můry a děsy, záškuby ve spánku, noční pomočování
7. neschopnost soustředit se ve škole, zapomnitlivost
8. přílišná agresivita nebo plachost, uzavřenost a bázlivost
9. extrémní potřeba stále se někoho držet nebo se k někomu tisknout
10. bolesti žaludku, hlavy nebo jiné zdravotní obtíže neznámého původu

Chcete-li zjistit, jestli je nezvyklé chování dítěte opravdu traumatickou reakcí, zkuste se o choulostivém zážitku zmínit a všimněte si, jak bude dítě reagovat. Pokud je dítě traumatizováno, možná nebude chut, abyste mu traumatickou událost připomínali, nebo jej naopak zmínka o události rozruší či vystraší a dítě nebude schopné přestat o příhodě mluvit.

Příznaky traumatické reakce mohou vyvstat i po dlouhém období klidu. To, že dítě z neobvyklého chování „vyrostlo“, ještě neznamená, že se vybila energie, která byla jeho příčinou. Traumatické reakce se mohou po léta skrývat, protože vyvíjející se nervová soustava dokáže držet přebytečnou energii pod kontrolou. Jestliže pak dítěti připomenete choulostivou

událost, která kdysi vyvolala změněné chování, můžete projevy traumatického zatížení opět oživit.

Opětovné probouzení traumatického symptomu vás nemusí znepokojovat. Ať už jsou příslušné fyziologické procesy jakkoli primitivní, velmi dobře reagují na intervence, které je spojují s přirozeným proudem léčení a umožňují jim jej následovat. Léčivé aspekty traumatické reakce prožívají děti velmi ochotně. Vaším úkolem je pouze poskytnout jim k tomu příležitost.

Sammy: Případová studie

Pojďme se podívat, co se může stát, když se pokazí poměrně běžná věc.

Sammy trávil víkend u babičky a nevlastního dědečka, kde jsem byl právě na návštěvě. Byl to malý nesnesitelný tyran, který se bez ustání snažil agresivně ovládat své nové prostředí. Člověk se mu ničím nezavdělil. Když byl vzhůru, měl pořád špatnou náladu. Když spal, převaloval se a házel sebou, jako by zápasil s povlečením. Takové chování není u dvou a půlletého dítěte, jemuž na víkend odjedou rodiče, nijak překvapivé. Děti, u kterých odloučení od rodičů vyvolává úzkost, ji často přehrávají navenek. Sammy si však návštěvy u svých prarodičů vždy užíval, proto jim takové chování připadalo velmi neobvyklé.

Prarodiče mi řekli, že před šesti měsíci Sammy spadl ze své vysoké jídelní židličky a rozsekl si bradu. Silně krvácel, proto ho odvezli na místní pohotovost. Když přišla sestra, aby mu změřila teplotu a krevní tlak, byl Sammy tak vyděšený, že to nemohla provést. Následně přivázali toto dvoutleté dítě do „pediatrického postroje“ (prkno s koženými popruhy na suchý zip), čímž mu zafixovali nohy a trup. Jedinou částí těla, kterou mohl Sammy hýbat, byla hlava a krk – a on jimi samostatně hýbal, jak

jen mohl. Aby mu lékaři mohli rozbitou bradu zašít, museli tedy popruhy ještě více přitáhnout.

Po tomto aktivujícím zážitku vzali maminka s tatínkem Sammyho na hamburger a pak na hřiště. Matka k němu byla velmi laskavá, citlivě uznala, že prožil strach a bolest, a už to vypadalo, že Sammy na všechno zapomněl. Krátce po nehodě se však u chlapce objevily tyranské sklony. Mohlo jeho manipulativní chování souviset s bezmocí, kterou prožil během traumatizující události?

Zjistil jsem, že Sammy byl na pohotovosti s různými úrazy už několikrát. Žádné z těchto ošetření však nevyvolalo tak silné projevy strachu a zděšení. Když se Sammyho rodiče vrátili, dohodli jsme se, že prozkoumáme, jestli se k jeho nedávnému zážitku nepojí nějaký traumatický náboj.

Všichni jsme se sešli v chatce, kde jsem byl ubytovaný. Sammy nebude muset o pádu ani zážitku v nemocnici vůbec mluvit. Před zraky rodičů, prarodičů i Sammyho jsem posadil jeho plyšového medvídka Pú vratec na židli. Medvídek po chvíli spadl a čekala ho cesta do nemocnice. Sammy vykřikl, vyrazil ke dveřím, přeběhl malý mostek a po úzké pěšince uhaněl k potoku. Naše podezření se potvrdilo. Sammyho poslední návštěva v nemocnici na něm zanechala následky, chlapec na ni dosud nezapomněl. Jeho chování naznačovalo, že by pro něj tato hra mohla být zahlcující.

Když ho rodiče přivedli zpátky, tiskl se Sammy k matce, jako by mu šlo o život. Připravili jsme se na další kolo hry. Ujistili jsme Sammyho, že tu všichni zůstaneme a budeme Púa chránit. Zase utekl – tentokrát však běžel do mého pokoje. Šli jsme za ním a čekali, co bude dál. Sammy běžel k posteli, oběma rukama do ní plácnul a podíval se na mě s očekáváním. Vyložil jsem si to jako signál, že máme pokračovat. Dal jsem tedy Púa pod deku a Sammyho posadil na postel vedle něj.

„Sammy, pojďme teď Púovi všichni pomoci.“

Držel jsem Púa pod dekou a požádal všechny, aby nám pomohli. Sammy to se zájmem sledoval, ale brzy se zvedl a běžel k matce. Pevně se k ní tiskl se slovy: „Mami, já se bojím.“ Aniž bychom na něj tlačili, počkali jsme, až bude připravený a ochotný ve hře pokračovat. V dalším kole byli pod dekou Pú spolu s babičkou a Sammy se aktivně podílel na jejich záchraně. Když jsme Púa osvobodili, běžel Sammy k matce a přitiskl se k ní strachy. Tentokrát se tiskl ještě naléhavěji, ale zároveň se vzrůstajícím pocitem vzrušení, vítězství a hrdosti. Hrudník se mu rozevřel a vzdmul. Když se maminky držel přistě, už ji tolik netiskl, ale skákal radostí. Počkali jsme, až bude Sammy připravený na další kolo hry. S Púem se už nechali zachránit všichni, až na Sammyho. Sammy při každém dalším zachraňování strhával deku rázněji.

Když na Sammyho přišla řada, aby byl spolu s Púem pod dekou, dost znervózněl a vyděsil se. Než dokázal tuto rozhodující výzvu přijmout, utekl několikrát mamince do náruče. Držel jsem lehce deku, Sammy vzal medvídku a odvážně pod ni vklouzl. Sledoval jsem, jak se mu oči rozšiřují strachy, ale jen na okamžik. Pak popadl Púa, odstříl deku a vrhl se do náruče matky. Vzlykal, třásl se a křičel: „Maminko, vezmi mě odsud! Maminko, dej to ze mě pryč!“ Jeho vyděšený otec mi řekl, že to byla tať slova, která Sammy křičel, když byl v nemocnici uvězněný v postroji. Pamatoval si to přesně, protože ho velmi překvapilo, že jeho syn dokáže ve dvou letech zformulovat tak jasný a srozumitelný požadavek.

Útěk jsme si prošli ještě několikrát. Sammy v každém dalším kole projevoval více síly a více radosti z vítězství. Místo aby ustrašeně běžel k matce, nadšeně poskakoval. Při každém úspěšném útěku jsme všichni tleskali, tancovali a volali: „Jó, Sammy, jó, jó, Sammy zachránil medvídku Pú.“ Takto dvou a půlletý Sammy překonal zážitek, který jím otrásl před několika měsíci.

A co kdybychom takto nezasáhli? Byl by Sammy ještě úzkostnější? Vzrostla by jeho hyperaktivita a potřeba ovládat okolí? Vedlo by

trauma časem k omezenému a méně adaptivnímu chování? Znovusehrál by Sammy tento zážitek o desítky let později nebo by se u něj vyvinuly nevysvětlitelné symptomy záhadného původu (např. bolesti břicha, migrény, záchvaty úzkosti)? Všechny tyto scénáře bezpochyby připadají v úvahu. Je však stejně jisté, že žádný z nich nemůžeme zaručeně očekávat. Nemůžeme vědět, kdy, jak a jestli vůbec naruší traumatická zkušenost dítěte nějakým způsobem jeho další život. Můžeme však přispět k ochraně svých dětí před těmito možnými následky, a to pomocí prevence. Můžeme jim také pomoci, aby z nich vyrostli jistější a spontánnější dospělí.

Traumatická hra, znovusehrávání a znovuvyjednání

Je důležité pochopit rozdíl mezi traumatickou hrou, traumatickým znovusehráním a zpracováním traumatu, které jsme viděli v případě Sammyho. Traumatizování dospělí často znovusehrávají událost, která – alespoň pro jejich nevědomí – určitým způsobem představuje původní trauma. Děti podobným způsobem znovuvytvářejí traumatickou událost při hře. I když si význam svého chování neuvědomují, mají silné nutkání znovusehrávat pocity, které se pojí k původnímu traumatu. Právě traumatická hra je jedním ze způsobů, jak děti vypovídají o traumatické události, a to i když nejsou schopny o traumatu mluvit.

V knize *Too scared to cry*¹⁴ popisuje Lenore Terr způsob hry a reakce tří a půlleté holčičky Lauren, která si hraje s autíčky. „Auta jedou na lidi,“ říká Lauren a řítí se dvěma závodními autíčky proti několika maňáškům. „Tím špičatým míří na lidi. Lidi se bojí. To špičatý jím přijde na břicho, na pusku a na... [ukazuje na svou sukni]. Bolí mě břicho. Už si nechci hrát.“ Když se náhle vynořil tento tělesný symptom strachu, přestává si Lauren hrát. Jde

¹⁴ Basic Books, 1984

o typickou reakci. K téže hře se může vracet znovu a znovu a pokaždé, když se objeví strach v podobě bolesti břicha, přestane. Někteří psychologové by řekli, že se Lauren pokouší získat pomocí hry určitou kontrolu nad situací, která ji traumatizovala. Její hra připomíná léčbu „expozicí předmětu fobie“, jež se běžně používá u dospělých. Terr však zdůrazňuje, že při takové hře se obržte dítěte léčí velmi pomalu, pokud vůbec. Děti většinou takovou hru nutkavě opakují, aniž by se trauma zpracovalo. Opakující se traumatická hra, která se poji k nerozřešenému traumatu, může u dětí posílit účinky traumatu stejným způsobem jako znovusehrávání a katarzní znovuprožití traumatické události u dospělých.

Zpracování nebo *znovuvyjednání* traumatického zážitku, které jsme viděli v případě Sammyho, představuje proces, jenž se zásadně liší od traumatické hry nebo znovusehrání. Necháme-li děti, ať si v takové situaci samy hrají, pokusí se většina z nich vyhnout traumatickým pocitům, které hra vyvolává. S náležitým vedením však Sammy dokázal „svými pocity projít“, a to tak, že strach zvládal krok za krokem. Díky tomu postupnému znovuvyjednání traumatické události a podpoře medvídku Pú dokázal Sammy ze situace vyjít jako vítěz a hrdina. Určitý pocit vítězství a hrdinství ohlašuje úspěšné završení procesu znovuvyjednání traumatické události téměř vždy.

Nejdůležitější zásady pro znovuvyjednání traumatu s dětmi

Principy práce s dětmi si ukážeme na příběhu Sammyho.

1. Nechte dítě, aby určovalo tempo hry. Tím, že Sammy vyběhl z pokoje, když Pú spadl ze židle, nám celkem jasně sdělil, že na tuto novou aktivující hru není připraven. Dříve, než jsme mohli pokročit, museli rodiče Sammyho „zachránit“, utěšit a přivést zpět. Všichni jsme ho museli

ujistit, že zůstaneme v pokoji a budeme Púa chránit. Tím, že jsme ho utěšili a nabídli mu podporu, jsme mu pomohli se hře otevřít.

Když Sammy, místo aby vyběhl ven, běžel do ložnice, sděloval nám, že se už necítí tak ohrožen a více důvěřuje naší podpoře. Že chci pokračovat, vám děti nemusí sdělovat jen verbálně. Řiďte se jejich chováním a reakcemi. Respektujte jejich přání, stejně jako jimi zvolený způsob komunikace. Nikdy byste neměli dítě nutit dělat více, než je ochotné nebo než dokáže. Všimnete-li si známek strachu, sevřeného dýchání, strnulosti nebo nepřítomného (disociovaného) chování, celý proces zpomalte. Budete-li pouze tiše a trpělivě čekat a ujistovat dítě, že jste stále s ním, reakce ustoupí. Oči a dýchání dítěte vám obvykle prozradí, kdy můžete pokračovat. Přčtete si Sammyho příběh ještě jednou a věnujte zvláštní pozornost místům, která ukazují, že se rozhodl ve hře pokračovat. Kromě příkladu zmíněného výše najdete v příběhu další tři.

2. Rozlišujte mezi strachem a nadšením. Prožívá-li dítě během traumatické hry strach či zděšení déle než krátkou chvíličku, nepomůže mu to projít traumatem. Většina dětí udělá něco, aby se takovému strachu vyhnula. Nechte je. Současně se ale ujistěte, že dokážete rozlišit, jestli jde o vyhýbavé chování, nebo aktivní útěk. Když Sammy běžel k potoku, šlo o vyhýbavé chování, nebo mohl začít své trauma zpracovávat, musel mít pocit, že dělá to, co chce, a ne to, k čemu ho nutí emoce. K vyhýbavému chování dochází, když dítě cítí, že by strach a zděšení mohly být zahlcující. Obvykle je doprovází některý z příznaků emoční bolesti (pláč, vyděšený pohled, křik). Aktivní útěk bývá naopak povznášející a plný vitality. Jejich malá vítězství probouzejí v dětech nadšení. Radost a uspokojení dávají děti najevo zářícím úsměvem, tleskáním a srdečným smíchem. Od vyhýbavého chování se tato reakce po všech stránkách velmi liší.

Nadšení je důkazem, že dítě dokázalo vybit emoce, které doprovázely původní zážitek. Takové nadšení je prospěšné, žádoucí a nezbytné.

Trauma transformujeme proměnou nesnesitelných pocitů a vjemů na pocity a vjemy, které jsou přijatelné. To je možné pouze na podobné úrovni aktivity, jako je ta, která vedla ke vzniku traumatické reakce. Objevili-li se u dítěte nadšení, je vhodné jej povzbudit, jako když jsme se Sammym tleskali a tancovali, a pokračovat v práci. Působí-li dítě naopak vyčerpáno, utěšte ho. V takovém případě ho nepovzbuzujte, aby pokračovalo. Buďte přítomni plnou pozorností. Poskytujte dítěti oporu a útěchu a trpělivě čkejte, než strach odejde.

3. Postupujte krůček za krůčkem. Při znovuvyjednání traumatické události se nemůže stát, že byste postupovali příliš pomalu. Už z povahy věci je traumatická hra založena na opakování. Využijte tento její cyklický charakter. Zásadní rozdíl mezi traumatickou hrou a znovuvyjednáním spočívá v tom, že při znovuvyjednání dochází v reakcích a chování dítěte k malým změnám k lepšímu. Když Sammy běžel do ložnice místo ven ze dveří, reagoval odlišným chováním – a to je známka pokroku. Nezáleží na tom, kolikrát budete hru opakovat. Reaguje-li dítě jinak, byť i nepatrně – s větším nadšením, s větší výřečností, se spontánnějšími pohyby – je to znamením, že se trauma zpracovává. Pokud se zdá, že reakce dítěte směřují ke konstrikci nebo opakování místo k expanzi a rozmanitosti, může to znamenat, že se pokoušíte znovuvyjednat událost pomocí scénáře, který po dítěti vyžaduje příliš velký posun najednou. Změňte scénář tak, aby po dítěti vyžadoval menší posun, a když to nepomůže, přečtěte si tuto kapitolu ještě jednou. Věnujte větší pozornost roli, kterou v procesu hrajete, a způsobu, jímž dítě reaguje – možná vysílá nějaké signály, které přehlídíte.

Hru s Púem jsme se Sammym prošli nejméně desetkrát. Svě traumatické reakce dokázal znovuvyjednat docela rychle. Jiné dítě by mohlo potřebovat více času. Nemyslete na to, pokudikáté už procházíte nčím, co vypadá jako jedna a tatáž věc. Jestliže dítě reaguje, pusťte starosti z hlavy a užívejte si hru.

4. Buďte trpěliví – vytvořte bezpečné prostředí. Nezapomínejte, že příroda je na vaší straně. Pro dospělého, který znovuvyjednává traumatickou událost s dítětem, je snad tím nejtěžším a nejdůležitějším úkolem udržet si víru, že vše dobře dopadne. Tento pocit vychází z vašeho nitra a promítá se ven, na dítě. Stává se nádobou, která obklopuje dítě pocitem jistoty. Důvěřovat procesu transformace může být obzvlášť obtížné tehdy, když dítě vašim pokusům o znovuvyjednání traumatu odolává. Buďte trpěliví a utěšujte ho. Velká část dítěte chce traumatický zážitek zpracovat. Vše, co musíte udělat vy, je počkat, až se tato část prosadí. Pokud si děláte příliš velké starosti, jestli lze traumatickou reakci dítěte transformovat, můžete dítěti bezděčně vyslat zprávu, která je v rozporu s jeho léčením. Do této pasti se mohou obzvlášť snadno chytit dospělí, kteří si sami nesou nerozřešené trauma. Nenechte své dítě trpět kvůli vlastním nezpracovaným zážitkům. Postarejte se o sebe a o pomoc pro své dítě požádejte někoho jiného.

5. Pokud máte pocit, že hra dítěti opravdu nepomáhá, přestaňte s ní. Sammy dokázal svůj zážitek znovuvyjednat během jednoho setkání. Jiné děti to však mohou mít jinak. U některých si může zpracovávat traumatického zážitku vyžadovat i několik takových setkání. Zůstanete-li dítě po opakovaných pokusech v konstrikci a nebude-li projevoval známky vítězství ani radosti, nedaňte na ně. Poradte se s kvalifikovaným odborníkem.

Léčení traumatu u dětí je nesmírně důležitá a komplexní záležitost. Proto v současnosti pracuji na knize, která se bude věnovat pouze tomuto tématu. Bude obsahovat podrobné informace určené rodičům, učitelům a terapeutům.

»Proklej mysl, jež staví vzdušné zámky,
když bledá kráde mýtické a věci jen mystické,
jen mystické.

Truchli za duši, jež nikdy nepozná,
že v těle stejně dobré místo má
a já se nikdy nenaucila, jak dotknout se zcela
tam dole, dole, dole, kde můžeš cítit kůži leguáního těla.

– „Jaguna Song“, Judy Mayhan

Doslov

Tři mozky, jedna duše

Během naší cesty za tajemstvím traumatu jsme se dostali až k prapůvodním energiím, které sídlí v plazím jádru našeho mozku. Nejsme plazi, ale nemáme-li volný přístup k našemu plazímu a savčímu dědictví, nemůžeme být plně lidmi. Plnost našeho lidství tkví ve schopnosti sjednotit funkce trojjediného mozku.

Viděli jsme, že ke zpracování traumatu se musíme naučit plynule přecházet mezi instinktem, emocemi a racionálním myšlením. Jsou-li tyto tři zdroje našeho bytí – vnímání, cítění a pojmání – v harmonii, pracuje náš organismus tak, jak je to pro něj přirozené.

Když se učíme poznávat tělesné vjemy a vstupovat s nimi do kontaktu, začínáme chápat svůj instinktivní plazí původ. Samy o sobě nejsou instinkty ničím jiným než reakcemi. Když však tyto reakce uspořádaným způsobem integruje a rozvine savčí mozek spolu s lidskými kognitivními schopnostmi, prožíváme lidské evoluční dědictví v jeho skutečné plnosti.

Je důležité pochopit, že primitivnější části lidského mozku nám zajišťují více než jen pouhé přežití (stejně jako vývojově nejmladší část mozku

není pouze kognitivní). Nesou také životně důležité informace o tom, kým jsme. Instinkty nám říkají nejen kdy útočit, utíkat nebo mrznout. Sdělují nám také, že patříme na tento svět. Pocit „já jsem já“ je instinktivní. Savčí mozek jej rozvíjí do pocitu „my jsme my“ – do pocitu, že na tento svět patříme společně. Lidský mozek nám pak umožňuje přemýšlet a žít ve světě symbolů a významu.

Bez čistého, nezatíženého spojení s instinkty a pocity nemůžeme prožívat svou spjatost se Zemí ani sounáležitost s rodinou nebo čímkoliv jiným.

A tady leží kořeny traumatu. Jsme-li odpojeni od pocítovaného smyslu, že někam, k někomu a něčemu patříme, vznášejí se naše emoce ve vzduchoprázdnu samoty. Tento stav dovoluje racionálnímu mozku vytvářet fantazie založené spíše na oddělenosti než na sounáležitosti. Tyto fantazie nás nutí soutěžit, válčit, nevěřit jeden druhému a podlévají naší přirozenou úctu k životu. Necítíme-li spojení se všemi věcmi, je pro nás daleko snazší je ničit nebo ignorovat. K lidské přirozenosti však patří spolupráce a láska. Spolupráce nám přináší radost. Bez plně integrovaných částí mozku se to však o sobě nedovíme.

V procesu léčení traumatu svůj trojjediný mozek integrujeme. Transformací, která tento proces doprovází, naplňujeme svůj evoluční úděl. Plně se stáváme lidským zvířetem, které dokáže dokonale využívat všech svých přirozených schopností. Dokážeme zuřivě bojovat, něžně pečovat a všechno mezi tím.

Rejstřík

A

- Agorafobie 47
- Agresivita
 - u lidí 121, 236–38
 - u zvířat 234–36
- Ahsen, Akhter 221, 223, 249

B

- Barklay, Bob 44, 46, 49
- Bergson, Henri 221
- Beze strachu 204, 208–9, 210
- Bezmoc 158–59, 163, 165, 177–79, 184

Bolesti hlavy 157

C

- Cvičení
 - disociace 155–56
 - obnovení pociťování povrchu těla 81–82
 - pociťovaný smysl 86–87, 92–96
 - vzrušení 145–47, 150

D

- Deprese 62, 77, 165
- Děti
 - a disociace 154
 - jejich zranitelnost traumatem 67
 - lékařské zákroky u dětí 70–73

- obrazy, které u dětí vyvolávají 99
- předcházení traumatu u dětí 259–62
- rozpoznání traumatu u dětí 44–45, 264–66
- rozřešení traumatu u dětí 263–64
- transformování traumatu
 - prostřednictvím dětí 240–42
- vliv traumatu na děti 184, 238–39
- vliv výchovy na děti
- zneužívání dětí 62, 64, 67, viz také
 - Pohlavní zneužívání
- znovusehrávání u dětí 269–70
- znovuvyjednání u dětí 270–73
- Disociace 152–57, 163

E

- Edelman, Gerald 221
- Eliade, Mircea 76, 77
- Emoce
 - a limbický systém 107
 - a paměť 224
 - a pociťovaný smysl 88, 94
 - strach z „negativních“ emocí 168

Energie

- výbití 37–39
- zbytková energie u člověka 37–39, 127–28

F

- Fobie 47, 62, 164
- Freud, Sigmund 196, 211
- Fyzické obrůze

- a disociace 157
- a trauma 180–81

G

- Gendlin, Eugene 85
- Gilligan, James 194, 195
- Gloor, Pierre 224
- Golman, Daniel 55–56
- Gray, William 224

H

- Hanba 195–96
- Harvey, Nancy 78
- Hospitalizace jako důvod traumatu
 - 70–73, 77, 258–59
- Hra, traumatická 269–70
- Hrát mrtvého, viz Reakce
 - znehdybním (zmrznutím)
- Hyperaktivita 163, 164, 265

CH

- Chirurgické zákroky, viz
 - Hospitalizace
- Chowchilla, Kalifornie 44–45
- Chvění 56, 76, 115

I

- Imunitní systém, obtíže 165
- Instinkty 106–7

K

- Katarze 26
- Konstruktivce 151–52, 163
- Kůň jako symbol 84

L

- Lashley, Karl 223
- Léčení, viz také Somatické prožívání,
 - Transformace
- blokování léčení 55
- léčení traumatu 56–57, 128–39, 210–11

H

- přirozený proces léčení 52, 230–31
- společensví 241–42
- šamanské léčení 75–79
- touha léčit se 231
- uznání potřeby léčit se 80–81
- vír léčení 212–14, 216, 230
- Léky, zneužívání 168
- Letecké havárie 204–6, 208–9
- Limbický systém (savčí mozek) 35, 106–7

M

- Meč jako symbol 84
- Medikace 56, 168
- Medúza
 - komplex Medúzy 36
 - mýtus 83–84, 209
- Migrény 54, 181
- Mnohačetná porucha osobnosti 153

Mozek

- a paměť 222–24
- limbický (savčí) 35, 106–7
- neokortex 35, 118
- plazí 35, 106–7
- trojčetná povaha mozku 35, 275–76

N

- Nadměrné vzrušení 149–51, 163, 171–73
- Nálada, výkyvy 163, 164, 165
- Naladění
 - u lidí 108–9
 - u zvířat 107–8
- Násilí
 - a traumatická vazba 179
 - a znovuschránění 197–98
 - výskyt traumatu 62

Nebezpečí

- přitažlivost nebezpečí 164
- reakce na nebezpečí 35–37, 110–12, 161–62, 225
- schopnost člověka sřetnout se s nebezpečím 67–70

Nehody

- a znovuschránění 198–99
- opozdžené traumatické reakce, které z nich plynou 257–59
- poskytování emoční první pomoci 247–56, 259–62
- příklad léčení po nehodě 252–56

Neokortex 35, 118

Nepřítomnost duchem, viz také

Disociace

- Nespavost 59, 124
- Noční můry 41, 44–45, 163, 164, 265
- Nutkání k opakování 196

O

Obrazy, viz také Paměť

obrazy, jimiž organismus

komunikuje 98

Odplata 195

Organismus

definice 24, 85

naslouchání organismu 91–92

způsob, jímž organismus

komunikuje 97–99

Orientační reakce 109–12, 171–73, 174

Orupčnost 81, 179

P

Paměť

- a emoce 224
- a vzrušení 224–28
- explicitní a implicitní 220
- pokusy s pamětí 222–24
- povaha paměti 221–22
- proces paměti 227
- role paměti 220

Panické záchvaty 46, 47, 62, 152, 164

Paralýza 48

Partnersví, násilí 62

Patologie 123–24

Pavlov, Ivan 111

Penfield, Wilder 222

Pláč, častý 164, 165

Plachost, přílišná 165, 265

Plazí mozek 35, 105–7

Pocitování povrchu těla (kůže), ztráta

81

Pocitovaný smysl

a emoce 88, 94

a rytmus 100–1

a tělesný vjem 99–100

cvičení 86–87, 92–96

definice 24, 84, 85–87

jeho proměnlivá povaha 87–90

rozvíjení 90–97

Pohlavní zneužívání

a traumatická vazba 179

případová studie 214

statistika výskytu 51–52, 62

vliv 76, 184

„vzpomínky“ 64–65, 97–99, 228

znovuschránění 189, 199

Popírání

a disociace 157

a trauma 64, 181

příklad popírání 182–83

Premenstruační syndrom 157, 165,

181

Prescott, James 239

První pomoc (emoční)

dětem 257–73

dospělým 247–56

Přehrávání navenek 192, 195, 201

viz také Znovuschránění

Přežití, strategie 34, 112–14, 190

Případové studie a příklady

Gladys (popírání) 182–83

Chowchilla, Kalifornie (únos)

44–45

Jack (znovuschránění) 199–200

Joe (léčení po nehodě) 252–56

Johny (opozdžená traumatická

reakce) 257–58

Kelly (znovuschránění) 204–5

Margaret (pohlavní zneužívání)

214–17, 219

Marius (léčení traumatu) 128–36,

219

Max Klein (ve filmu *Beze strachu*)

208–9, 210

Nancy (panické záchvaty) 46–50,

126–27

paní Thayerová (z povídky *The*

Wind Chill Factor) 173–76

Sammy (trauma v dětství) 266–69

válečný veterán se stává ozbrojeným

lupičem 197–98

Přírodní katastrofy

chování zvířat při katastrofách

78–79

trauma z katastrof 62

Psychické choroby 62, 174

Psychosomatické obtíže 61–63, 165, 180–81, 199

R

Reakce

orientační 109–12, 171–73, 174
znehýbněním (zmrznutím) 33–35, 47, 53, 112–14, 158, 175
Reakce zmrznutím, *viz* Reakce znehýbněním

Reakce znehýbněním (zmrznutím)

a bezmoc 158
jako základ traumatu 117–18
podobnost se smrtí 121–22
předávkování 121
u lidí 34–35, 47, 52, 118–22
u zvířat 33–34, 36, 48, 112–14, 121

121

účinnost 113–14

zakořenění 173

Rosenfield, Israel 221

Rukojmí, pasivita rukojmích 45

Rytmy 100–1

S

Sacks, Oliver 54

Savčí mozek, *viz* Limbický systém

Sexuální aktivita, změny 164, 165

Somatické prožívání

a znovuvyjednání 135–36, 219

jako metoda transformace 169, 210

oproti šamanskému léčení 79–80
plnost 23

Společensví jakožto podpora 77–78

Spravedlnost, snaha dojít

spravedlnosti 194

Stockholmský syndrom 45

Strach

spojený se vzrušením 144

z „negativních“ emocí 168

ze znehýbnění 34, 119

Strategie „úroku nebo úřku“ 112

Stress

během těhotenství a porodu 37
neschopnost zvládat stress 163, 164, 165, 167

Světlo, citlivost na světlo 163, 164

Š

Šamanské léčení 75–79

T

Tělesný vjem

a pocítovaný smysl 99–100

jako jazyk plazího mozku 105

popis 98

ztráta 81

Terr, Lenore 44, 269

Transformace, *viz také* Léčení

biologický základ 126–27

definice 207–8

somatickým prožíváním 210

vnitřní povaha 203–4

využívání sil transformace 217–19

Trauma, *viz také* Léčení,

Znovuvyjednání, Transformace

definice 41–43, 211

dvě tváře traumatu 208–10

Freudova definice 211

intenzita 65–66

jádro traumatu, čtyři složky 148–60

katazní přístupy 26

kumulativní účinky 122

obvyklý přístup 18, 55

opozděné reakce 257–59

předcházení 57

předcházení u dětí 259–62

příčiny 37, 52, 59–60, 63, 70–73

rozdíly mezi lidmi 45–46, 66–70

rozpoznání 42–43

rozpoznání u dětí 44–45, 264–66

rozřešení u dětí 263–64

rozšíření 61–63

sebe-udržující cyklus 125, 166–69

společenské 233–43

symptomy 59–60, 62, 162–66

u zvířat 103–4

vír traumatu 211–14

vliv traumatu 49–50, 185

způsobené šokem oproti

vývojovému 26

Traumatická vazba 179

Traumatizovaný člověk

hrdost, že to přežil 229–30

identifikace s rolí oběti 52

očekávání lidí, kteří prožili trauma 184–85

Třes 56, 76, 114–15

U

Učení, neschopnost učít se 176–177

Únava chronická 165, 181

Úzkost

jako symptom traumatu 152, 164, 184

nevysvětlitelná 62, 64

příčiny 64

traumatická 160, 179–80

V

Váčice 34, 113

Váleční veteráni

a traumatická vazba 179

a znovusehrávání 197–98

výskyt traumatu 62

Válka

a znovusehrávání 237–38

příčiny 234, 237–38

rozřešení následků války 239–42

rozšíření 62

Van der Kolk, Bessel 63, 197

Vjem, *viz* Tělesný vjem

Všímavost, její klíčová role 198–99

Vitřavé představy 152, 163

Výhybavé chování 164, 167

Vzorce ritualizovaného chování 235

Vzpomínky, *viz také* Paměť

- „falešné“ 26, 98, 226–28
 vyprávění vzpomínek 226
- Vzrušení
 a vzpomínky (paměť) 224–28
 cvičení 145–47, 150–51
 cyklus 143–49
 příznaky 144
 spojené se strachem 144
- W**
 Wedaa, Eldbjörg 240
- Z**
 Záblesky minulosti 59, 152, 163,
 192, 223
 Zapomnětlivost 157, 164, 165, 265,
viz také Ztráta paměti
 Zimbardo, Paul 174
 Zmrznutí, *viz* Reakce znehybněním
 (zmrznutím)
 Znehybnění, *viz* Reakce
 znehybněním (zmrznutím)
 Znovusehrávání
 a válka 237–38
 a znovuvyjednání 203, 217–19
 definice 185
 mechanismus 189–196
 nerozpoznané 198–99
 pohlavního zneužívání 189,
 198–199
- přes generace rodiny 204–6
 příklady 197–98, 199–200, 204–6
 u dětí 269–70
 vnější průběh 203
 Znovuvyjednání
 a somatické prožívání 135–36, 219
 a znovusehrávání 202–3, 217–19
 definice 195, 203, 212–14
 příklady 133–35, 214–17
 u dětí 270–73
 základní prvky 137–39
 Ztráta paměti 164, 165, 181
 Zvířecí chování
 agresivita 234–36
 jako standard zdraví 115–16
 orientační reakce 109–12
 při přírodních katastrofách 78–79
 reakce znehybněním 33–34, 35–36,
 53, 112–14, 121
 strategie přežití 34, 112–14, 190,
 103–4
 traumatické reakce 103–4
 třes a chvění 56, 76, 114–15
 u lidí 60–61
 Zvuk, citlivost na zvuk 163, 164
 Zvýšená ostražitost
 a konstrikce 151–52
 a nadměrné vzrušení 171–73
 příklad zvýšené ostražitosti 173–76
 u zvířat 114–15
 vliv zvýšené ostražitosti 176–77

CO NÁS UČÍ PŘÍRODA O LÉČENÍ TRAUMATU

Kniha *Probouzení tygra* nabízí nový, optimistický pohled na trauma. Pohlíží na lidské zvíře jako na jedinečnou bytost obdařenou instinktivní schopností léčit se a myslícím duchem, který dokáže tuto vrozenou schopnost zapřáhnout a využít. Kniha se zabývá velmi zajímavou otázkou – jak to, že zvířata žijící ve volné přírodě, která běžně čelí ohrožení, jsou jen málokdy traumatizována? Porozumíme-li dynamice, která poskytuje divokým zvířatům odolnost vůči traumatickým symptomům, odhalíme tajemství traumatu i u člověka.

Kniha *Probouzení tygra* srozumitelně popisuje symptomy traumatu a kroky, které je třeba podniknout k jejich léčení. Trauma často vzniká následkem zdánlivě běžných zážitků a zkušeností. Kniha je průvodcem, který nás zavede do světa téměř nepostřehnutelných, ale velmi mocných impulsů, jež řídí naše reakce na zdrcující životní události. Najdeme zde řadu cvičení, která nám pomohou zaměřit se na tělesné vjemy. Věnujeme-li těmto vjemům zvýšenou pozornost, můžeme trauma léčit.

Co o Probouzení tygra říkají lidé z lékařských a vědeckých kruhů a z oblasti péče o zdraví

Obtíž, na které nejsme připraveni, jsou součástí života každého z nás. Když budete číst a učit se z této knihy, můžete očekávat léčení a příliv nového života.

Bernard S. Siegel, M.D.,
autor bestsellerů Love, Medicine & Miracles
a Peace, Love & Healing

Fascinující! Úžasné! Revoluční přístup ke zkoumání fyziologického působení a příčin traumatu – rozšiřuje naše porozumění lidské psychice a lidskému jednání skrze osobní prožitky. Levinův pohled na léčení traumatu je tak jednoduchý, že je to až neuvěřitelné. Ukazuje nám, že trauma vyléčit a zpracovat lze. Není to rozsudek na doživotí. Jde o knihu, kterou by měli povinně číst stejně tak odborníci, jako laici. Porozumění traumatu a jeho léčení může dost dobře zachránit lidstvo před sebezníčením.

Mira Rothenberg, emeritní ředitelka léčebných zařízení pro mentálně postižené děti,
Blueberry Treatment Centers for Disturbed Children,
autorka knihy Children With Emerald Eyes

V této knize najdeme nesmírně množství myšlenek, které nás přivádějí k jedné z nejdůležitějších oblastí našeho života. Je úžasné promyšlená, napsaná s nadšením a velmi čtivá. Levinova práce je plná přísné vědy a jasně vyjádřených myšlenek. Vyplyvá z ní bezpočet dalekosáhlých důsledků. Je to ta nejdůležitější kniha. Dost možná dílo génia.

Ron Kurtz, autor knih
The Body Reveals a Body-Centered Psychotherapy

Knihy Probouzení tygra předkládá nový vědecký přístup k léčení traumatu – somatické prožívání. V základu tohoto léčebného přístupu je porozumění

obousměrné komunikaci mezi myšlenkami a fyziologií. Levine převěřivě ukazuje, že tělo je léčitel a že traumatické šrámy na duši lze vyléčit – avšak pouze tehdy, nasloucháme-li hlasu svého těla.

Stephen W. Porges, Ph.D., profesor vývojové psychologie, University of Maryland, vědec, který se věnuje výzkumu neurofyziologických základů emoční regulace, stresu a zdraví

Podmanivá, téměř hryčká cesta labyrintem traumatu, na niž se snoubí evoluční vhledy s pragmatickou klinickou praxí. Člověk si nemůže pomoci, aby se nenechal vtáhnout do teorie Dr. Levine o traumatizaci a transformaci. Kniha je zásadním příspěvkem k právě se rodícímu účinnému vědnímu oboru, který se zabývá vzdělaným působením těla a psychiky při léčení nemoci.

Robert C. Seer, M.D., neurolog,
přednosta rehabilitačního oddělení
Boulder Community Hospital Mapleton Center,
Boulder, Colorado

Levinův způsob, jak překonat trauma, spočívá v tom, že namísto pouhého znovuprožití minulé události oslovíme tělesný proces, který měl proběhnout – a neproběhl.

Eugen Gendlin, Ph.D., vynálezce focusingu

Peter Levine setrhuje na hranici kreativních možností léčení a odvážně se vrhá na neprobádaná území. Byl vždy důsledný – když rozvíjel své porozumění traumatu a jeho ukotvení v tělesných tkáních i způsob, jak jej léčit. Všichni lidé, kteří se věnují studiu léčení, na tuto knihu dlouho čekali.

Don Hanlon Johnson, Ph.D., autor knih a profesor somatických oborů,
California Institute of Integral Studies

Levinova práce odkrývá skutečnou příčinu traumatické stresové poruchy a objasňuje tak, proč mají obvyklé psychiatrické a psychologické metody léčení traumatu omezené možnosti. Jeho přístup nám umožňuje „spojit se

prostřednictvím pocítovaného smyslu s problémem u jeho fyziologických kořenů. Moudrost pocítovaného smyslu nás spojuje se zvířecím instinktem a zároveň s lidskou inteligencí. Žijeme-li pouze s jedním z těchto aspektů, jsme odsouzeni ke koloběhu nepřátelství, který budeme prodlužovat tak dlouho, dokud se všichni nevyhubíme. Pracují-li tyto aspekty v souladu, můžeme postoupit na své evoluční cestě a stát se opravdovějšími lidmi, kteří dokážou využívat všechny své schopnosti, vnímat svůj svět, radovat se z něj a nabídnout svým dětem bezpečné místo k životu.“

Dolores La Chapelle, ředitelka centra

Way of the Mountain Center,

učitelka hlubinné ekologie, lyžování a tači

Práce Petera Levina je pro mě velmi zajímavá, protože nabízí prostředky, jak se vypořádat s hlubokým traumatem, kterým často trpí rukojmí, oběti pumových útoků a další oběti terorismu (a jejich rodinní příslušníci, kteří se sami také často stávají obětmi). Během své práce na Ministerstvu zahraničí USA a později v pozici poradce pro případy terorismu jsem se naučil, že člověk potřebuje určitou kombinaci trpělivosti, soucitu a porozumění. Potřebujeme klinicky spolehlivé postupy, abychom dokázali rozpoznat vrstvy traumatického zážitku a jejich pozvolným odlupováním pomohli obětem ke zdraví. Každý, kdo musí řešit takové případy traumatu, by si měl přečíst tuto knihu a vyhledat pomoc Petera Levina. Levine nepředstírá, že vám může poskytnout přesný postup, ale zná a vysvětluje klíčové principy.

Terrell E. (Terry) Arnold,

bývalý náměstek ředitele Odboru boje proti terorismu

ministerstva zahraničí USA,

autor knihy The Violence Formula