

*Němé
zpovědi*

PETER A. LEVINE, PH.D.

*Němé
zpovědi*

JAK SE TĚLO ZBAVUJE TRAUMATU
A OBNOVUJE HARMONII

Předmluva Gábor Maté, M.D.

Přeložil Kamil Pinta



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Levine, Peter A.

[In an unspoken voice. Česky]

Němé zpovědi : jak se tělo zbavuje traumatu a obnovuje harmonii / Peter A. Levine ; z anglického originálu In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness ... přeložil Kamil Pinta. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2019. -- 413 stran
ISBN 978-80-7500-449-9

616:159.9 * 159.974 * 159.913 * 612.064 * 613.86:616 * 615.8-022.214 * 615.851 * (0.062)

- klinická psychologie
- psychická traumata
- stres (psychologie)
- stres (fyziologie)
- psychosomatika
- autoterapie
- psychoterapie
- populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Peter A. Levine

Němé zpovědi

In an Unspoken Voice

Copyright © 2010 by Peter A. Levine

Translation © Kamil Pinta, 2018

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2019

ISBN 978-80-7500-449-9

Ve všech věcech přírody tkví cosi obdivuhodného.

– Aristotelés (350 př. n. l.)

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

Poděkování

Za všechno, oč se opírá naše „lidská existence“, vděčíme bezejmenným zástupům těch, kteří žili před námi a jejichž úspěchy nám byly zůstaveny jako dary.

– Hans Hass (1981)

ZA SVÉ DNEŠNÍ NÁZORY a postoje vděčím slavné vědecké tradici řady etologů – badatelů zkoumajících chování živočichů v jejich přirozeném prostředí –, jejichž práce do značné míry utvářela můj naturalistický pohled na člověka. Můj nejosobnější dík patří laureátu Nobelovy ceny Nikolaasi Tinbergenovi, jehož doporučení a laskavá slova podpory mě inspirovala k zájmu o naturalistický světonázor. Přestože jsem se s nimi setkal jen na stránkách knih, které nám odkázali, chci vzdát hold Konradu Lorenzovi, Erichu von Holstovi, Paulu Leyhausenovi, Desmondu Morrisovi, Ericu Salzenovi a Irenäusu Eibl-Eibesfeldtovi. Mými dalšími „virtuálními“ učiteli byli Ernst Gellhorn, jenž ovlivnil mé rané úvahy o neurofyzilogii, a Akhter Ahsen, díky němuž jsem získal ucelený pohled na „nediferencovanou a bezešvou jednotu těla a mysli“.

Obrem, na jehož mocných ramenou stojím, je Wilhelm Reich, M.D. S jeho monumentálním příspěvkem k chápání fenoménu „životní energie“ mě seznámil Philip Curcuruto, muž prodchnutý prostou, mlčenlivou moudrostí. S hlubokým uznáním a vděčností vzpomínám také na Richarda Olneye a Richarda Price, od nichž jsem se naučil to málo, co vím o sebekřijetí. Katalyzátorem pro formování mé identity vědce-léčitele bylo seznámení (a podnětná

spolupráce) s Idou Rolfovou. Dr. Virginii Johnsonové děkuji za její kritický náhled na změněné stavy vědomí. A Edu Jacksonovi děkuji za to, že v 60. letech minulého století důvěřoval mé tehdy ještě nehotové metodě body-mind terapie a poslal za mnou Nancy, mou první traumatizovanou klientku.

Cítím se zavázán za obrovskou podporu, jíž se mi dostává od mých přátel. Mnoho let (počínaje rokem 1978) vedu inspirativní diskuze se Stephenem Porgesem, dnes již vůdčí postavou na poli psychofyziologie. Díky podobným trajektoriím našeho vývoje a vzájemnému přátelství se naše cesty po desítky let pravidelně kříží. Můj dík a obdiv patří Besselu van der Kolkovi za jeho neukojitelnou zvědavost, široký a komplexní pohled na trauma, celoživotní vědeckou práci, jež pozvedla výzkum traumatu na jeho současnou úroveň, a za odvalu nabourávat zažitě struktury. S potěšením vzpomínám na letní měsíce, které jsme trávili ve Vermontu koupáním v jezeře East Long Lake a dlouhými nočními rozhovory o traumatu.

Za tvůrčí impulzy a skvělou redakční práci děkuji Lauře Regalbutové, Maggie Klineové a Pheobe Hossově a za báječnou technickou pomoc Justinu Snavelymu. A velice si vážím dlouhodobé spolupráce a partnerství s nakladatelstvím North Atlantic Books, jmenovitě s jeho projektovou manažerkou Emily Boydovou a redaktorem Paulem McCurdym.

Svým rodičům Morrisovi a Helen děkuji za dar života, v němž mohu uskutečňovat svou práci, a za jejich neúnavnou podporu z „druhé strany“ fyzické roviny. Pouncerovi, dingovi, jenž mě uvedl do zvířecího světa a byl mi věrným společníkem, děkuji za mnoho šťastných fyzických vzpomínek na chvíle hravosti a harmonie. Ještě ve svých sedmnácti letech (což je v lidském měřítku více než sto) mi ukazoval, jak je důležité radovat se z tělesnosti.

A konečně stojím v úžasu nad mnoha „souhrami okolností“, „náhodnými“ setkáními, synchronicitami a oklikami osudu, které mě postrkovaly a vedly na cestě životem. To, že mohu žít život plný tvůrčího objevování a podílet se na zmírňování lidského utrpení, je pro mě požehnání a dar nevyčísitelné hodnoty.

Děkuji všem svým učitelům, žákům, přátelům a organizacím po celém světě, kteří naplňují poselství mého díla.

Peter A. Levine

Obsah

Poděkování	vii
Předmluva	xiii

PRVNÍ ČÁST – VÝCHODISKA: ZÁKLADY, NA NICHŽ LZE TANČIT **1**

První kapitola: Síla hlasu beze slov	3
Druhá kapitola: Okamžik osvícení	21
Třetí kapitola: Proměnlivá tvář traumatu	35
Čtvrtá kapitola: Ochromení strachem	43
Pátá kapitola: Od paralýzy k transformaci	81
Šestá kapitola: Mapa k terapii	107
Sedmá kapitola: Mapování těla, uzdravování mysli	147

DRUHÁ ČÁST – TĚLO JAKO VYPRAVĚČ: POD ÚROVNÍ MYSLI **173**

Osmá kapitola: V ordinaci	175
Devátá kapitola: Poznámky k Peterově nehodě	233

TŘETÍ ČÁST – INSTINKT VE VĚKU ROZUMU **245**

Desátá kapitola: Jsme jen tlupa zvířat	247
Jedenáctá kapitola: Vzhůru nohama	275

ČTVRTÁ ČÁST – VTĚLENÍ, EMOCE A SPIRITUALITA:
OBNOVA HARMONIE **297**

Dvanáctá kapitola: Vtělené já	299
Třináctá kapitola: Emoce, tělo a změna	337
Čtrnáctá kapitola: Trauma a spiritualita	383
Epilog	395
Poznámky	397
Ohlasy na knihu <i>Němé zpovědi</i>	411
Zdroje odkazující na metodu Somatic Experiencing® (SE®) v ČR	413

Předmluva

NĚMÉ ZPOVĚDI JSOU MAGNUM OPUS Petera Levina, suma jeho celoživotního bádání v oblasti stresu a traumatu a jeho průkopnické terapeutické práce. Je to také nejosobnější a nejpoetičtější z jeho knih, nejvíce otevřená v líčení jak soukromých, tak profesních zkušeností. Je rovněž nejdůkladněji vědecky podložená a odborně zasvěcená.

Název jednoho z prvních oddílů úvodní kapitoly – „Síla laskavosti“ – vystihuje podstatu Peterova učení. Po dopravní nehodě, při níž utrpěl zranění, zjistil, že když věnuje plnou pozornost svým tělesným a duševním prožitkům a nechá jim volný průchod, může tím odblokovat svůj potenciál k uzdravení. Práci mu usnadnila přítomnost soucitné osoby. Harmonizaci – v tomto případě vrozenou schopnost organismu uzdravit se a obnovit svou rovnováhu – podpořila náhodná kolemjdoucí, empatická svědkyně, jejíž vtělená laskavost a otevřenost pomohly Peterovi vyhnout se traumatizaci.

Není divu, že právě tyto kvality pokládá Peter Levine za nezbytné u osob povoláných k terapeutické práci s traumatizovanými jedinci. Jak sám říká, terapeut musí „pomocť vytvořit prostředí *relativního* bezpečí, atmosféru, která vzbuzuje pocit jistoty, dává naději a nabízí možnosti“. Ale empatický a vřelý terapeutický vztah sám o sobě nestačí, neboť traumatizovaní jedinci často nedokážou soucit rozpoznat a plně přijmout. Jsou zaseklí v primitivních obranných reakcích, které se více hodily našim obojživelným nebo plazím evolučním předchůdcům.

Co má tedy terapeut *dělat* s lidmi zatíženými traumatickou minulostí? Má je vést k tomu, aby začali naslouchat němé řeči svého těla, a umožnit jim pocítit „sebezáchovné emoce“ hněvu a hrůzy,

aniž budou těmito intenzivními stavy zahlcení. Jádrem traumatu, jak Peter před několika desetiletími geniálně rozpoznal, není vnější událost, která způsobila fyzickou či psychickou bolest, ba dokonce ani bolest samotná, ale naše uvíznutí v primitivních reakcích na tuto událost. Trauma vzniká, když nemůžeme uvolnit zablokovanou energii, plně dokončit fyzickou/psychickou reakci na zraňující prožitek. Trauma není to, co se nám stalo, ale to, co v sobě zadržíme při absenci empatického svědka.

Řešení pak musíme hledat v těle. „Většina lidí,“ podotýká Levine, „považuje trauma za ‚psychický‘ problém nebo dokonce za ‚nervovou poruchu‘. Trauma se ale odehrává také v těle.“ Ve skutečnosti, jak Levine ukazuje, je trauma především věcí těla. Na trauma vázané psychické stavy jsou sice důležité, ale až druhotné. Tělo dává podněty, tvrdí Levine, a mysl se jimi řídí. Proto „terapie slovem“, jež spoléhají na sílu intelektu nebo i emocí, nemohou nikdy proniknout dostatečně hluboko.

Terapeut/léčitel musí být schopen u klienta rozpoznat psychoemoční a fyzické známky „zamrzlého“ traumatu. Musí se naučit naslouchat „němé řeči“ těla, aby se i klienti mohli učit bezpečně vnímat sami sebe. Tato kniha je mistrovskou lekcí v naslouchání tomuto hlasu beze slov. „V metodologii, již zde budu popisovat,“ píše Levine, „je klient veden k tomu, aby se zdokonalil v uvědomování si svých vlastních fyzických vjemů a pocitů a získal nad nimi vládu.“ Klíčem k uzdravení je podle Levina „rozšifrování této neverbální sféry“. Řešení nachází v syntéze zdánlivě neslučitelných vědních oborů zkoumajících evoluci, zvířecí instinkty, fyziologii savců a lidský mozek a svých vlastních mnohaletých terapeutických zkušeností.

Potenciálně traumatická situace je taková, jež vyvolá stav vysoké fyziologické excitace (nabuzení), kterou postižená osoba nemůže

vyjádřit a překonat. Je to ohrožující událost, při níž nemůžeme reagovat útokem nebo útekem a po níž se nemůžeme „oklepat“, jako to dělají volně žijící zvířata po děsivém setkání s predátorem. To, čemu etologové říkají *tonická imobilita* – paralýza a fyzické/psychické uzamčení v reakci na smrtelné ohrožení –, se stane dominantním stavem našeho běžného života. Jsme „ztuhlí strachem“. U člověka se totiž na rozdíl od ostatních živočichů stává z dočasného stavu zamrznutí dlouhodobý rys. „Přeživší,“ zdůrazňuje Levine, zůstanou „uvěznění v jakémsi limbu, odkud se nedokážou znovu plně zapojit do života.“ V situacích, v nichž ostatní pocítují nanejvýš mírné ohrožení, vnímají traumatizovaní akutní nebezpečí a pocítují hrůzu nebo fyzickou či psychickou apatii – jakousi paralýzu těla a vůle. V patách takové bezmoci jdou pocity zahanbení, deprese a odporu k sobě samému.

Jak trefně poznamenává psychiatr a výzkumník Daniel Siegel, *Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch* (DSM) Americké psychiatrické asociace (APA) „zajímají kategorie, ne bolest“. Ústředním pilířem učení Petera Levina je přesvědčení, že trauma nelze redukovat na diagnostické rysy vyjmenované v DSM pod hlavičkou PTSD (posttraumatická stresová porucha). Trauma není onemocnění, připomíná Levine, ale lidská zkušenost pevně spjatá se sebezáchovnými instinkty. Povzbudíme-li traumatizovaného k úplnému, ovšem pečlivě dávkovanému, projevení instinktivních reakcí, okovy traumatu mohou padnout. Zdraví a vitalita se pak vrátí samy. Vytrysknou z našeho nitra. „Trauma je životní fakt,“ píše Levine. „Nemusí být ale doživotním trestem.“ V utrpení se skrývá naše spása. Jak Levine dokazuje, tytéž psychické systémy, které traumatizovaný stav vytvářejí, zprostředkují také pocity harmonie a sounáležitosti.

K úhelným kamenům Peterova učení patří vedle speciálních technik vedení a facilitace terapeutického procesu také jeho

obdivuhodná všímavost a pozornost k drobným nuancím při pozorování a popisu toho, jak jeho klienti „roztávají“. Překvapilo mě, kolikrát jsem při četbě zažil „aha moment“, kdy jsem si vybavil své vlastní postřehy z práce s traumatizovanými a často závislými lidmi. Řadu zkušeností – a nejen z klinické praxe, ale i z osobního života – jsem náhle pochopil a interpretoval novým způsobem. A to je důležité, neboť, jak Peter připouští, terapeutova naladěnost na jeho vlastní prožívání je nezbytným světlem, jež udržuje ozdravný proces na správné cestě.

V závěru této literární pouti prozkoumá autor spolu se čtenáři spiritualitu ve vztahu k traumatu. Mezi těmi dvěma totiž, píše Levine, „existuje přirozený a nerozlučný vztah“. Člověk, jakkoli pevně je spojený se svým fyzickým tělem, je duchovní tvor. Jak s jistotou tvrdil psychiatr Thomas Hora: „Všechny problémy jsou duševní, ale všechna řešení jsou duchovní.“

Peter Levine touto knihou upevňuje svou pozici čelního teoretika, praktika a učitele na poli práce s traumatem. Pro všechny členy terapeutické komunity – praktické lékaře, psychology, terapeuty, aspirující léčitele i zainteresované laiky – je toto shrnutí jeho dosavadních poznatků velkým obohacením.

Gábor Maté, M.D.

Autor knihy *In the Realm of Hungry Ghosts:
Close Encounters with Addiction*

PRVNÍ ČÁST

Východiska: základy, na nichž lze tančit

Člověk musí jít až k základům života.
Veškerá povrchnost v životním řádu,
která nechává nejhlubší životní potřeby
neuspokojeny, je právě tak nedokonalá,
jako bychom nepodnikli vůbec žádný
pokus o ustavení řádu.

– *I-íng*, hexagram č. 48,
„Studna“ (cca 2500 př. n. l.)

Síla hlasu beze slov

Jestliže jsme se vnitřně naučili,
co je to bázeň a chvění,
pak jsme v bezpečí
vůči vnějším vlivům.

– *I-ting*, hexagram č. 51,
„Podnět“ (cca 2500 př. n. l.)

AŽ JSME SI JAKKOLI jisti sami sebou, náš život se může ve zlomku vteřiny ocitnout v troskách. Nevysvětlitelné síly traumatu a pocitu ztráty nás mohou, jako v biblickém příběhu o Jonášovi, pohltit, vtáhnout hluboko do svých chladných a temných útrob. Jsme v zajetí, a přitom bloudíme, beznadějně zmrazení hrůzou a bezmocí.

Na začátku roku 2005 jsem vyšel ze svého domu do přívětivého jihokaliifornského rána. Vlahé ovzduší a mírný vánek od moře mě naplňovaly svěžestí. Byl to ten druh zimního jitra, kdy všichni lidé ve zbytku Států (snad s výjimkou Garrisona Keillora v jeho smyšleném městě Lake Wobegon) musejí mít chuť zahodit sněžové lopaty a odstěhovat se na vyhřáté, slunečné pláže kalifornského jihu. Byl to začátek dokonalého dne, dne, kdy cítíte, že všechno bude, jak má být, že se zkrátka nemůže stát nic zlého. A přece se stalo.

Okamžik pravdy

Vykračoval jsem si po ulici a těšil se, jak se večer setkám se svým drahým přítelem Butchem na oslavě jeho šedesátin.

Vešel jsem na přechod pro chodce...

A v příští vteřině ležím na silnici, znehybnělý, znečitlivělý, neschopný pohnout se ani nadechnout. Nemám ponětí, co se stalo. Jak jsem se sem dostal? Přes závoj zmatku a nevěřícího údivu vidím, že se ke mně sbíhá skupinka lidí. S vyděšenými výrazy se u mě zastavují. Chvatně se ke mně sklánějí v zužujícím se kruhu a třestí oči na mé bezvládné a zkroucené tělo. Mému bezmocnému zraku připomínají hejno hladových vran, které se slétly k raněné kořisti – ke mně. Pomalu se začínám orientovat a poznávám, kdo mě to „sejmul“. Jako na staré, bleskem ozářené fotografii vidím, jak se vedle mě tyčí běžové auto s maskou chladiče podobnou zubaté tlamě a roztráštěným čelním sklem. Dveře auta se prudce otevrou. Ven vyskočí náctiletá dívka s očima jako talíře. Zírá na mě s hrůzou. Nějakým zvláštním způsobem vím a současně nevím, co se stalo. Jak se jednotlivé střípky začínají skládat dohromady, vyjevují děsivou skutečnost: *když jsem vstupoval na chodník, muselo mě srazit auto*. V nevěřícím zmatku se propadám zpět do mlhavých mrákot. Zjišťuji, že nedokážu rozumně uvažovat, ani se z té noční můry silou vůle probat.

Nějaký muž přiběhne a poklekne vedle mě. Představí se jako paramedik v civilu. Když se chci podívat, kdo to na mě mluví, přísně zavelí: „Nehýbejte hlavou.“ Rozpor mezi tím ostrým povellem a tím, co mé tělo přirozeně touží udělat – otočit se za jeho hlasem –, mě poleká a uvrhne do jakési paralýzy. Mé vědomí se podivně rozštěpí a dojde u mě ke zvláštní „dislokaci“. Jako kdybych se vznášel nad svým tělem a sledoval celou tu scénu shora.

Do těla mě prudce vrátí, když mě ten muž necitlivě popadne za zápěstí, aby mi změnil tep. Pak se přesune a skloní se přímo nade mnou. Oběma rukama mě neobratně uchopí za hlavu a sevře ji, aby se nemohla pohnout. Jeho spěch a palčivá ozvěna jeho příkazu ve mně vyvolávají paniku a ještě více mě ochromují. Do mého omámeného, zamlženého vědomí se vkrádá hrůza: *Co když mám zlomenou krční páteř?* Pocítím nutkavou potřebu soustředit se na někoho jiného. Postrádám něčí uklidňující pohled, záchranné lano, kterého bych se mohl chytit. Jsem ale příliš vyděšený na to, abych se dokázal pohnout. Cítím bezmocnou strnulost.

Můj dobrý samaritán na mě chrlí otázky v rychlém sledu: „Jak se jmenujete? Kde jste? Kam jste šel? Co je dnes za den?“ Já ale nedokážu rozhýbat ústa a artikulovat. Nemám sílu odpovídat na jeho dotazy. Z toho výsledku jsem ještě více dezorientovaný, dočista zmatený. Konečně se mi podaří zformulovat a pronést několik slov. Můj hlas zní nervózně a přiškrceně. „Prosím vás, nechte mě být.“ Muž mi vyhoví. Tónem nezúčastněného pozorovatele, který mluví o cizí osobě ležící na vozovce, jej ujišťuji, že chápu, že nemám hýbat hlavou a že na jeho otázky odpovím později.

Síla laskavosti

Po chvíli se do věci nenápadně vloží nějaká žena. Tiše si ke mně přisedne. „Jsem doktorka, pediatrička,“ řekne. „Můžu vám nějak pomoci?“

„Prosím vás, jenom tu buďte se mnou,“ odpovím. Z její upřímné, laskavé tváře vyzařuje podpora a klidný zájem. Vezme mě za ruku a já stisknu tu její. Něžně to gesto opětuje. Když se naše pohledy setkají, cítím, jak mi do očí vstupují slzy. Jemná a zvláště povědomá vůně jejího parfému mi říká, že nejsem sám. Svou povzbudivou přítomností mi poskytuje emoční oporu. Projede mnou vlna

uvolňujícího třesu a poprvé se zhluboka nadechnu. Pak se celý rozklepu děsem a z očí mi vyhrknou slzy. V duchu slyším slova: *Proč se to muselo stát zrovna mně? To není možné. Tohle jsem si na Butchovy narozeniny neplánoval.* Strhne mě hluboký spodní proud bezbřehé lítosti. Moje tělo se dál třese. Začínám si uvědomovat realitu své situace.

Prudký třes přejde po chvilce v mírnější chvění. Zaplavují mě střídavě vlny strachu a smutku. Vidím jako reálnou možnost, že jsem vážně zraněný. Možná skončím na invalidním vozíku, zmračený a odkázaný na druhé. Znovu mě zaplavují vlny hlubokého smutku. Bojím se, že mě ten smutek pohltí, a upínám se k očím té ženy. Pomalejší nádech mi přinese vůni jejího parfému. Její vytrvalá přítomnost mě drží nad vodou. Cítím se méně zahlcený, můj strach slábne a mizí. Pocítím jiskřičku naděje a po ní burácející vlnu prudkého hněvu. Mé tělo se dál třese a chvěje. Cítím střídavě ledový chlad a horečnatý žár. Hluboko v mém břiše propuká do ruda rozžhavený vztek: Jak mě ta husa pitomá mohla srazit na přechodu? Nemůže dávat pozor? Sakra!

Pak všechno přehluší ječící sirény a blikající červená světla. Žaludek se mi stáhne a oči opět vyhledají laskavý pohled té ženy. Stiskneme si ruce a křeč v mém žaludku povolí.

Slyším, jak na mně trhají košili. Opět se polekám a přeskočím do perspektivy pozorovatele vznášejícího se nad svým vlastním ležícím tělem. Dívám se, jak mi cizí lidé v uniformách systematicky připevňují na hrud' elektrody. Dobrý samaritán paramediky informuje, že mám tepovou frekvenci 170 úderů za minutu. Slyším další trhání látky. Vidím, jak mi záchranáři navlékají na krk fixační límec a pak mě opatrně nasouvají na nosítka. Zatímco mě kurtují, slyším chrchlání vysílačky. Paramedici požadují kompletní traumatým. Strachy ve mně hrkne. Prosím, aby mě odvezli do nejbližší

nemocnice jen půl druhého kilometru odsud, je mi ale řečeno, že má zranění si žádají odvoz do hlavního traumacentra v La Jolle vzdáleného nějakých pětáctyřicet kilometrů. Zmocní se mě úzkost. Strach ale kupodivu brzy přejde. Když mě zvedají do sanitky, poprvé zavřu oči. Slabá vůně parfému té ženy a pohled jejích mírných, laskavých očí mě provázejí. Znovu mám ten útešný pocit, že mě její přítomnost drží nad vodou.

Když v sanitce otevřu oči, cítím zvýšenou ostražitost, jako kdybych byl napumpovaný adrenalinem. Ten pocit, byť intenzivní, se dá vydržet. I když se moje smysly touží rozlétnout a zkoumat neznámé a znepokojující prostředí, cíleně se zaměřuji dovnitř. Pustím se do inventury svých tělesných pocitů. Při tomto aktivním soustředění upoutá mou pozornost pronikavé a nepříjemné brnění v celém těle.

Vedle toho nepříjemného vjemu zaznamenám také zvláštní napětí v levé paži. Nechám ten pocit vyniknout a sleduji, jak sílí a sílí. Postupně si uvědomím, že se paže chce ohnout a zvednout. Jak se to niterné nutkání k pohybu vyjasňuje, cítím, že se chce otočit také moje ruka. Vnímám, jak se pomaloučku zvedá k levé straně obličej – jako by chtěla chránit hlavu proti nárazu. Před očima mi náhle prolétne obraz čelního skla běžového auta a znovu – jako na bleskem ozářené fotce – prázdný pohled očí zpoza pavoučí sítě roztržitého okna. Slyším kratičkový „cvakavý“ náraz, jak levým ramenem rozbívám sklo. Pak mě zničehonic zalije všeobjímající pocit úlevy. Cítím, jak se vracím do těla. Elektrické bzučení ustoupilo. Obraz nepřítomných očí a roztržitého skla se vzdaluje a rozplývá. Místo toho si představuji, jak vycházím z domu, do tváří mě hřeje slunce a jsem plný radosti z nadcházejícího setkání s Butchem. Moje oči, stále zaměřené vně, se mohou uvolnit. Jak se tak rozhlížím po sanitce, připadá mi najednou méně cizí a zneklidňující. Můj zrak je

jasnější a „měkčí“. Hluboce mě uklidňuje pocit, že už nejsem zamrzlý, že čas zase plyne, že se z té noční můry probouzím. Podívám se na záchranářku sedící vedle mě. Její klid mi dodává jistotu.

Po několika drncavých kilometrech cítím, jak mi z hrudní páteře vyvstává další silný napětový vzorec. Pravá ruka chce předpažit – mám kratičký flashback toho, jak proti mně letí černá asfaltka. Slyším plesnutí ruky o povrch vozovky a v pravé dlani cítím štiplavé pálení. Spojím si to s vjemem napřážení ruky ve snaze zabránit nárazu hlavy do silnice. Pocítím obrovskou úlevu spolu s hlubokou vděčností za to, že mě tělo nezradilo, že vědělo přesně, co má dělat, aby ochránilo křehký mozek před možným smrtelným zraněním. Stále se slabě třesu a spolu s vlnou mravenčení cítím, jak v hloubi mého těla narůstá vnitřní síla.

Za jekotu sirény mi záchranářka měří krevní tlak a EKG. Když se jí ptám, co zjistila, odvětí zdvořile profesionálním tónem, že mi to nemůže říct. Così mě nutí udržovat s ní kontakt, pokračovat v osobní komunikaci. Klidným tónem jí prozradím, že jsem lékař (což je poloviční pravda). Spiklenecky se na sebe usmějeme. Chvilí něco dělá s přístroji a pak naznačí, že asi naměřily chybné hodnoty. O minutu později mi sdělí, že mám tep 74 úderů za minutu a tlak 125/70.

„Kolik to ukazovalo, když jste mě napojila?“ ptám se.

„Tep jste měl 150. Ten, co vás měřil, než jsme přijeli, říkal 170.“

Zhluboka vydechnu úlevou. „Děkuju.“ Pak dodám: „Díky Bohu! Nebudu mít PTSD.“

„Jak to myslíte?“ ptá se záchranářka s upřímnou zvědavostí.

„Že z toho snad nebudu mít posttraumatickou stresovou poruchu.“ Když se dál tváří nechápavě, vysvětlím jí, že mi třes a dokončení sebeobraných reakcí pomohly „resetovat“ nervovou soustavu a vrátily mě zpátky do těla.

„Díky tomu,“ pokračuji, „už nejsem v módu útok nebo útěk.“

„Hmm,“ na to ona, „tak proto se s námi oběti nehod někdy perou – jsou pořád ještě v módu útok nebo útěk?“

„Ano, přesně tak.“

„Víte,“ dodá, „všimla jsem si, že v nemocnici někdy lidi cíleně zbavují třesu, když je tam přivezeme. Pevně je přikurtují nebo jim dají injekci valia. Vy myslíte, že to není dobře?“

„Není,“ odpoví kantor ve mně. „Dočasně se jim možná uleví, zůstanou ale zamrzlí a zablokovaní.“

Záchranářka se mi svěří, že nedávno absolvovala kurz metody „první pomoci při traumatu“ zvané debriefing kritické události. „V nemocnici to zkoušeli i na nás. Museli jsme mluvit o tom, jak jsme se po nehodě cítili. Ale mně i dalším paramedikům po tom bylo jen hůř. V noci jsem pak nemohla spát. Kdežto vy jste o tom, co se vám stalo, nemluvil. Co jsem viděla, tak jste se jenom třásl. Myslíte, že díky tomu vám klesl tep a tlak?“

„Ano,“ souhlasím a dodám, že mi pomohly i drobné obranné pohyby, které spontánně prováděly moje paže.

„Vsadím se,“ uvažuje nahlas záchranářka, „že kdyby se třes, který lidi často mívají po chirurgických zákrocích, nechal proběhnout, místo aby se potlačoval, zotavovali by se rychleji a možná by měli i menší pooperační bolesti.“

„Přesně tak,“ přitakám s úsměvem.

Jakkoli hrůzná a otřesná zkušenost to byla, umožnila mi vyzkoušet si na vlastní kůži techniky přímého zpracování traumatu, které jsem vyvinul a o nichž jsem tolik let psal a vyučoval je. Díky tomu, že jsem naslouchal „němému hlasu“ svého těla a nechal je dělat to, co samo potřebovalo – díky tomu, že jsem se nepřestal třást, sledoval své niterné vjemy a umožnil také *dokončení* obranných a orientačních reakcí, a že jsem si procítil „sebezáchovné emoce“ hněvu

a děsu, aniž jsem jimi byl zahlcen –, jsem z té nehody vyvázl díky bohu bez újmy na těle i na duši. Byl jsem nejen šťastný, ale také dojatý a vděčný za to, že jsem se zachránil s pomocí své vlastní metody.

Někteří lidé se z podobných traumat zvládnou zotavit sami, jiní ne. Desetitisíce vojáků jsou vystaveny extrémnímu stresu a hrůzám války. Hluboký otřes způsobují také znásilnění, pohlavní zneužívání a násilná napadení. Mnozí z nás však mohou být zahlceni mnohem „všednějšími“ událostmi, jako jsou chirurgické zákroky nebo invazivní lékařské procedury.¹ Důkazem je nedávná studie, v níž byla u 52 % ortopedických pacientů po chirurgickém zákroku diagnostikována rozvinutá PTSD.

K dalším traumatům patří pády, vážná onemocnění, opuštění, šokující nebo tragické zprávy, vidění násilí nebo účast v dopravní nehodě – to vše může vést k rozvoji PTSD. Tyto a mnohé další poměrně běžné zkušenosti jsou potenciálně traumatizující. Nemožnost vzpamatovat se z nich, ať už vlastními silami nebo s pomocí odborníka, nás může vydat na pospas PTSD a nespočtu dalších tělesných a duševních symptomů. Děším se představy, jak by moje nehoda dopadla, kdybych nevěděl, co vím, a neměl to štěstí, že mě podpořila ona pediatrička a její konejšivá vůně.

Hledání metody

Posledních čtyřicet let vyvíjím přístup, který má lidem usnadnit zpracování traumat nejrůznějšího druhu včetně takových, jaké jsem zažil já onoho lednového rána, kdy mě porazilo auto. Tuto metodu lze aplikovat jak bezprostředně po traumatické události, tak mnoho let po ní – moje přelomová klientka, jejíž případ popíšu v příští kapitole, se dokázala zotavit z traumatu, které se odehrálo dvacet let před naším prvním sezením. Somatické prožívání, jak svou metodu nazývám, pomáhá navodit fyziologické, smyslové

a afektivní stavy, v nichž dochází k transformaci pocitů strachu a bezmoci. Docíluje toho tím, že prostřednictvím *uvědomění si tělesných vjemů* zpřístupňuje instinktivní reakce.

Lidé se odnepaměti snaží vyrovnat se silnými a děsivými pocity tím, že dělají věci, které vyvolávají opačné emoce, než jsou strach a bezmoc: konají náboženské obřady, věnují se divadlu, tanci, hudbě, meditují, požívají psychoaktivní látky atd. Moderní medicína z těchto různých cest ke změně bytí akceptuje pouze užívání chemických přípravků (a ještě limitované, tj. psychiatrické/psychiatrem regulované). Další „zvládací“ metody nacházejí výraz v alternativních a tzv. holistických přístupech, jako jsou jóga, tchaj-ti, tělesné cvičení, bubnování, hudba, šamanismus a techniky zaměřené na tělo. Tyto užitečné přístupy sice přinášejí řadě lidí úlevu, jsou ale poměrně nespécifické a nepracují dostatečně do hloubky se základními fyziologickými mechanismy a procesy, jež umožňují transformaci děsivých a zahlcujících zážitků.

V metodologii, o níž bude řeč na následujících stránkách, je klient veden k tomu, aby se zdokonalil v uvědomování si svých vlastních fyzických vjemů a pocitů a získal nad nimi vládu. Z toho, co jsem pozoroval při několika svých návštěvách domorodých kultur, se zdá, že tento přístup má cosi společného s šamanskými léčebnými rituály. Věřím, že kolektivní, transkulturní přístup k traumatu ukazuje nejen nové směry v léčbě, ale ve výsledku může přispět i k hlubšímu porozumění dynamické obousměrné interakci mezi myslí a tělem.

V průběhu svého života, stejně jako při psaní této knihy, jsem se snažil překlenout propast mezi každodenní prací klinického odborníka a různými vědními disciplínami, hlavně etologií – studiem chování živočichů v jejich přirozeném prostředí. Tento důležitý obor dosáhl nejvyššího uznání v roce 1973, kdy si Nobelovu cenu

za fyziologii a lékařství rozdělili mezi sebe tři etologové – Nikolaas Tinbergen, Konrad Lorenz a Karl von Frisch.*

Všichni tito badatelé trpělivým a pečlivým pozorováním zkoumali, jak se živočichové projevují a jak komunikují prostřednictvím svého těla. Bezprostřední fyzická komunikace je něčím, co děláme i my, racionální, jazykově založení tvorové. Přestože tak rádi spoléháme na komplikovaný mluvený projev, nedůležitější informace si často předáváme „bezeslovným hlasem“ fyzických projevů v tanci života. Rozšifrování této neverbální sféry je základem léčebného přístupu, jež představuji v této knize.

K objasnění podstaty a přeměny traumatu v těle, mozku a psýše využívám také vybrané neurovědecké poznatky. Jsem přesvědčen, že klinické, naturalistické studie na zvířatech a komparativní výzkum mozku mohou společně výrazně přispět k rozvoji metodik podporujících sebeuzdravení a obnovu rezilience. Proto zde vysvětlím hierarchickou strukturu, kterou si naše nervová soustava vyvinula, to, jak tyto hierarchické vrstvy interagují a jak se vyspělejší systémy v situaci zahlcujícího ohrožení uzamknou a předají vládu nad mozkiem, tělem a psýchou archaičtějším funkcím. Snad se mi podaří objasnit i to, jak účinná terapie obnovuje vyvážený chod těchto systémů. Překvapivým vedlejším účinkem takové terapie je to, co lze nazvat „probuzením živoucího, vědoucího těla“. Jak si ještě ukážeme, tento termín popisuje v podstatě to, co se děje, když živočišný pud a rozum spojí síly, aby nám umožnily stát se celistvějšími lidskými bytostmi.

Má slova směřují k terapeutům, kteří chtějí lépe porozumět příčinám traumatu v mozku a těle, tedy psychologům, psychiatrům,

* Tinbergen byl oceněn za studium chování zvířat v jejich přirozeném prostředí, Lorenz za výzkum procesu vtiskování a von Frisch za rozluštění včelího tance, jímž včely dokážou sdělit zbytku včelstva, kde se nachází zdroj nektaru a pylu.

ergoterapeutům a terapeutům zaměřeným na práci s tělem. Doufám, že oslovím také lékaře, kterým zamotávají hlavu případy pacientů s nevysvětlitelnými a proměnlivými příznaky, zdravotní sestry, které už dlouho pracují v předních liniích péče o vyděšené, zraněné pacienty, a politické činitele, jimž leží na srdci problematický stav našeho zdravotnictví. A konečně se obracím i k širšímu publiku čtenářů lačných informací z mnoha oblastí – od dobrodružných objevů přes antropologii, biologii, Darwina, neurovědu, kvantovou fyziku, teorii strun, relativitu a zoologii až po články z vědecké rubriky *New York Times*.

Inspirovaný dětskou četbou Sherlocka Holmese snažím se čtenáře nakazit svým nadšením pro tuto celoživotní pouť plnou záhad a odhalení. Mě osobně přivedla až k samotné podstatě toho, co znamená být člověkem na této nevyzpytatelné a někdy drsné planetě. Měl jsem to privilegium, že jsem mohl zkoumat, jak se lidé vzpamatovávají z krutých ran osudu, být svědkem nezdolnosti lidského ducha a životů nespočtu lidí, kteří i po velkých katastrofách dokázali znovu najít štěstí a životní harmonii.

Následující příběh bude zčásti osobním svědectvím. Psaní této knihy pro mě bylo nesmírně vzrušující výzvou. Podávám zde zprávu o svých zkušenostech klinického lékaře, vědce i člověka zkoumajícího vlastního nitro. Doufám, že občasné narativní pasáže činí z knihy čtenářsky přístupný text, který pracuje s klinickými a vědeckými poznatky, aniž by se utápěl v žargonu a byl příliš suchý a kantorský. Různé principy budu ilustrovat na konkrétních případech a čtenáře budu zvat k vybraným uvědomovacím cvičením, jež tyto principy uvádějí do praxe.

Tuto knihu, přestože je určena klinickým pracovníkům, praktickým lékařům, vědcům a zvědavým laikům, věnuji nakonec především těm, jež sužují neodbytné příznaky traumatu.