

LÉČBA TRAUMATU

Program probuzení
moudrosti těla

Peter A. Levine, Ph.D.



MAITREA

LÉČBA TRAUMATU

Peter A. Levine, Ph.D.

LÉČBA TRAUMATU

Program probuzení
moudrosti těla

Přeložil Kamil Pinta



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Levine, Peter A.

[Healing trauma. Česky]

Léčba traumatu : program probuzení moudrosti těla / Peter A. Levine ; z anglického originálu Healing trauma: A pioneering program for restoring the wisdom of your body ... přeložil Kamil Pinta. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018. -- 82 stran

ISBN 978-80-7500-404-8

159.974 * 616-001 * 615.8-022.214 * 615.851 * 613.86:616 * (0.062)

- psychická traumata
- poranění
- autoterapie
- psychoterapie
- psychosomatika
- populárně-naučné publikace

159.9 - Psychologie [17]

Peter A. Levine

Léčba traumatu

Healing Trauma

Copyright © 2005, 2008 Peter A. Levine, Ph.D.

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Translation © Kamil Pinta, 2018

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-404-8

LÉKAŘSKÉ UPOZORNĚNÍ

Lidé postižení traumatem si zaslouží odpovídající péči. Cviky popsané v této knize nejsou formou psychoterapie, ani ji nemohou nahradit. Trpíte-li příznaky traumatu, neváhejte se obrátit na kvalifikovaného odborníka. Pokud se rozhodnete provádět tato cvičení sami a budete mít pocit, že vaše fyzické nebo psychické reakce na ně jsou příliš intenzivní a nekontrolované, měli byste vyhledat odbornou pomoc. Seznam terapeutů vyškolených v této metodě traumaterapie najdete na stránkách ***traumabealing.com***.

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

OBSAH

Poděkování	ix
ÚVOD Ve stopách tygra	xi
KAPITOLA PRVNÍ Co je trauma?	1
KAPITOLA DRUHÁ Příčiny a příznaky traumatu	5
KAPITOLA TŘETÍ Vliv traumatu na tělo	19
KAPITOLA ČTVRTÁ Dvanáctifázový program léčby traumatu	27
KAPITOLA PÁTÁ Sexuální trauma: léčba posvátného zranění	59
KAPITOLA ŠESTÁ Spiritualita a trauma: cesta k probuzení	67
Užitečné rady a postupy pro prevenci traumatu	71
Doplňující zdroje	79
O autorovi	81

PODĚKOVÁNÍ

TĚM MNOHA LIDEM, s nimiž jsem pracoval, chci poděkovat za jejich odvalu a za to, že mi dovolili kráčet po jejich boku. Zvlášť velký dík patří všem dětem a nemluvnatům, jejichž úžasná nevinnost a nespoutaný duch mě nesmírně obohatily. Svou „dětskou hrou“ mi osvětlily moudrost, díky níž se organismus hojí a sceluje.

Svým rodičům, Morrisovi a Helen, děkuji za dar života, v němž mohu uskutečňovat svou práci, a za neutuchající, plnou a bezvýhradnou podporu na obou stranách fyzické roviny. Puncerovi, dingovi, jenž mě uvedl do zvířecího světa, byl mi věrným společníkem a po sedmnácti letech života s radostí prohnal svého posledního zajíce: díky, žes mi ukázal čirou rozkoš tělesné existence.

Děkuji mnoha svým neuvěřitelně nadaným žákům a kolegům za jejich podporu i kritiku a zvláště děkuji všem zaníceným učitelům somatického prožívání (Somatic Experiencing®) za to, že prezentují mé dílo ve světě. Mimořádný dík patří mé drahé přítelkyni Maggie Klineové za šlechetnou pomoc a podporu nejen při tomto

projektu. Velice si vážím také pomoci Maureen Harringtonové. Děkuji rovněž Mitchellovi Cluteovi z nakladatelství Sounds True za krásnou výpravu knihy a Alici Feinsteinové a dalším lidem z produkčního týmu nakladatelství za jejich tvořivost a profesionalitu. A konečně děkuji Tami Simonové za její vizi a neúnavnou pomoc při šíření těchto myšlenek a metod.

Na závěr děkuji svému osudu, údělu, synchronicitě nebo jen čirému štěstí a náhodě za to, že mě v osobním i pracovním životě vedly tak neobyčejnou cestou, na níž jsem po mnoho let mohl sdílet hluboké a obohacující zkušenosti s řadou svých klientů, žáků a kolegů.

– PETER A. LEVINE, Ph.D.

*Když vydáte to,
co máte v sobě,
bude to vaší spásou.
Když nevydáte to,
co máte v sobě,
bude to vaší zkázou.*

– GNOSTICKÁ EVANGELIA

ÚVOD | *Ve stopách tygra*

POSLEDNÍCH PĚTATŘICET LET se věnuji výzkumu stresu a traumata a pomáhám lidem s léčbou jejich následků. Mnozí se mě ptají, jak se mohu zabývat něčím tak morbidním, a nevyhořet nebo nepropadnout depresi. Odpovídám jim, že být svědkem transformací, k nimž lidé dospívají, když překonají svá traumata, je pro mě dostatečně povzbuzující a povznášející zkušenost. Proč tomu tak je?

Dovolte, abych na úvod řekl něco málo o sobě. Na počátku své kariéry jsem působil jako vědec v radikálním prostředí kalifornské Berkeley poloviny 60. let. Při studiu vlivu kumulovaného stresu na nervovou soustavu jsem nabyl dojmu, že většina organismů má vrozenou schopnost vzpamatovat se z ohrožujících a stresujících zážitků. O existenci psychických traumata jsem v té době ještě neměl ponětí – tento termín byl ve své moderní podobě definován až o patnáct let později. Experimentoval jsem

s různými metodami redukce stresu založenými na tehdy „nové“ myšlence propojení těla a mysli.

V této rané fázi mého výzkumu mě potkala mimořádná událost, jež dala mé práci jednou provždy jiný směr. Jeden psychiatr obeznámený s mými pokusy mě požádal, abych vyšetřil pacientku, která trpěla množstvím „psychosomatických“ příznaků včetně migrén, premenstruačního syndromu, chronických bolestí a únavy a vážných panických atak. Kolega soudil, že by jí mohlo prospět, kdyby se naučila nějakou techniku fyzické relaxace.

Pacientka (říkejme jí „Nancy“) se uvolnila téměř okamžitě po zahájení sezení. Vzápětí však zcela nečekaně propadla panice. V šoku a bezradnosti mi prolétla hlavou představa tygra, který se chystá zaútočit. Bylo to jako sen a v tu chvíli jsem nechápal, kde se ve mně ta vidina vzala.

„Nancy, útočí na vás tygr!“ vyhrkl jsem bez rozmyslu. *„Utečte tamhle k těm skalám! Utíkejte jako o život!“* K mému údivu se Nancy začala chvět a třást po celém těle. Tváře jí zrudly a polil ji pot. Po pár minutách se několikrát zhluboka nadechla a vydechla. Tyto reakce, které děsily ji i mě, se opakovaly téměř hodinu. Na konci sezení zaplavil Nancy hluboký klid a řekla, že má pocit, „jako by ji nadnášely vlny hřejivého mravenčení“.

Jak později líčila, někdy během té hodiny jí v mysli vyvstal obraz jí samotné ve věku čtyř let, když ji lékaři kvůli odstranění krčních mandlí připoutali ke stolu a uspali anestetikem. Při sezení se mnou si vybavila a znovu zpřítomnila hrůzu z udušení, kterou tenkrát zažívala. Jako dítě se cítila ochromená a bezmocná. Po jednom sezení se mnou nicméně řada vysilujících příznaků, jimiž trpěla, výrazně ustoupila a ona mohla zase začít vést normální život.

Zkušenost s Nancy změnila život i mně. Otevřela mi nové cesty ve výzkumu stresu a traumatu a přivedla mě k hlubšímu pochopení

vlivu traumatu na tělo a ke zcela novému přístupu k léčbě „ozvěn“ traumatu ve všech jejich negativních a destruktivních podobách.

Nerozřešené trauma může mít zdrcující následky. Může formovat naše návyky a pohled na život, vést k špatnému rozhodování a vzniku závislostí. Může vyvolávat fyzickou bolest, různá onemocnění a další příznaky. A může podněcovat nejružnější formy sebedestruktivního chování. Pro nikoho z nás ale nemusí být doživotním trestem.

Na základě mnohaletého výzkumu a klinické práce jsem vyvinul přístup, který prostřednictvím tělesných i duševních cvičení zbavuje tělo a mysl devastujících následků traumatu. A za posledních třicet let jsem zažil tisíce případů, kdy se klient díky této metodě zotavil z traumatické události a změnil svůj život.

Tou metodou je Dvanáctifázový program léčby traumatu, který vám představím na následujících stránkách. Ozdravný proces začíná už prvním dnem tohoto programu a v následujících týdnech a měsících byste měli cítit, že se postupně zotavujete, že vaše tělo a mysl shazují břemeno dlouhodobých důsledků traumatizace.

Než si ale popíšeme samotný program, měli byste nejprve získat bližší představu tom, co je trauma, jak přesně se vrývá do těla a proč vyvolává tak široké spektrum příznaků. V prvních kapitolách proto podám stručný přehled všeho, co potřebujete vědět, abyste pochopili, jak a proč tento program funguje.

Nezačínejte s cvičením, dokud si nepřečtete všechno, co v této knize předchází samotnému návodu. Čím lépe budete rozumět traumatu a jeho možným dopadům, tím spíše bude mít cvičení pozitivní vliv na vaše nerozřešené trauma.

O výzkumu a fyziologii traumatu se mnohem podrobněji rozepisují v knize *Probouzení tygra: léčení traumatu* (Maitrea, 2011). Chcete-li se dozvědět více z teorie a pochopit do větší hloubky

vědecká východiska tohoto programu, odpovědi najdete právě tam. *Probouzení tygra* obsahuje také řadu inspirujících příběhů lidí, kteří se úspěšně zbavili traumatu z minulosti. Mohu vás však ujistit, že v *Léčbě traumatu* najdete vše, co potřebujete k tomu, aby vám byl Dvanáctifázový program léčby traumatu k užitku.

JEŠTĚ JEDNA POZNÁMKA, NEŽ ZAČNEME

Prakticky ve všech duchovních tradicích se utrpení považuje za bránu k probuzení. V západní kultuře je toho příkladem biblický příběh Jób nebo „temná noc duše“, jak o ní psali středověcí mystikové. Možná nejjasnější popis transformativní síly utrpení však najdeme ve Čtyřech vznešených pravdách buddhismu. Utrpení a trauma nejsou totéž a Buddhův vhled do podstaty utrpení nám může posloužit jako velmi dobré zrcadlo při zkoumání vlivu traumatu na náš život a při obnově pocitu celistvosti.

První pravdou, kterou Buddha kázal svým učedníkům, je, že utrpení je součástí lidského údělu. Dokud se odmítáme konfrontovat s bolestnými zkušenostmi, nemůžeme se z nich zotavit. Svým vzdorem naopak jen prohlubujeme a prodlužujeme *zbytečné* utrpení.

Druhá vznešená pravda říká, že je třeba odhalovat *příčiny* utrpení. Musíme se učit odvážně a jasným zrakem nahlížet pod povrch svého strádání. Mnoho z nás je v skrytu duše přesvědčeno, že veškeré naše utrpení je důsledkem předešlých zkušeností. Ale ať už je původní příčinou traumatizace cokoli, hlubší pravdou je, že za naše utrpení může spíše způsob, jakým se stavíme k *současným* následkům těchto událostí.

Třetí vznešená pravda hlásá, že utrpení je možné transformovat a ukončit. Pro ty z nás, kteří nějakým traumatem trpí, to může znít jako zbožné přání, ale je to skutečně tak: z traumatu se můžeme

uzdravit a z vlastní zkušenosti s mými klienty vím, že toto zotavení je naprosto přirozený proces.

Čtvrtá vznešená pravda konstatuje, že poté, co rozpoznáme příčinu své strážně, musíme najít tu pravou cestu k jejímu ukončení. Věřím, že cvičení podle Dvanáctifázového programu léčby traumatu může být takovou cestou – cestou, která vás vyvede z utrpení a naučí vás znovu prožívat malé zázraky všedního dne.

KAPITOLA PRVNÍ | *Co je trauma?*

TRAUMA JE NEJVÍCE PŘEHLÍŽENOU, ignorovanou, popíranou, nepochopenou a neřešenou příčinou lidského utrpení. Když hovořím o *traumatu*, mám na mysli často velmi nepříjemné příznaky, jimiž lidé trpí po zkušenosti, kterou *vnímají* jako zahlcující nebo život ohrožující. V poslední době se *trauma* stalo módním slovem, jímž někteří označují každodenní stres, jako například ve větě „Dneska jsem měla v práci jedno trauma za druhým.“ Toto užití je velmi zavádějící. Všechny traumatické události jsou stresující, ne všechny stresující události ale způsobují trauma.

TRAUMA JE INDIVIDUÁLNÍ

Na světě neexistují dva lidé, kteří by měli stejné trauma. Co má na jednoho člověka dlouhodobě neblahý vliv, může být pro druhého povznášející. Která z široké škály reakcí na ohrožení převáží, závisí na mnoha faktorech: na dědičné výbavě, na osobní anamnéze