

Trauma podle Petera A. Levine, Ph.D. a Ann Frederick

Zatímco trauma může být peklem na zemi, jeho zpracování je darem bohů – hrdinskou cestou, která náleží každému z nás.

Definice traumatu

Protože nemáme způsob, jak trauma přesně definovat, může být obtížné jej poznat. Oficiální definice traumatu, kterou používají psychologové a psychiatři, zní: Trauma je způsobeno stresující událostí, která přesahuje rámec běžné lidské zkušenosti a která by značně rozrušila téměř každého. Do této definice lze zahrnout: vážné ohrožení života, ohrožení nebo ublížení našim dítětem, manželovi, manželce nebo našim blízkým, příbuzným, přátelům, náhle zničení domova, rozbití společnosti, situace jiného člověka, který je nebo byl vážně zraněn nebo zabit. Tato definice může sloužit jako východisko, ale může být i zavádějící. Kdo může říct, co „přesahuje rámec běžné lidské zkušenosti“ nebo co „by značně rozrušilo téměř každého“? Další traumatické situace jsou např. nehody, pády, nemoci, chirurgické zákroky.

Jak to řeší příroda?

Chceme-li, traumatu porozumět, musíme ho studovat na chování divokých zvířat. Tělo reaguje na ohrožující situace třemi způsoby – únikem, útokem nebo ustrnutím (3xU). Příroda vynalezla reakci ustrnutí ze dvou dobrých důvodů. Za prvé: slouží jako strategie přežití „poslední záchrany“. Dobrým příkladem je antilopa, kterou napadl gepard. Gepard odtáhne svou kořist do úkrytu, aby si ji schoval před ostatními predátory nebo aby si na ni pochutnal se svými mláďaty. To poskytne antilopě čas, aby mohla ze svého znehybnění procitnout a v nestřežený okamžik vyrazit na útěk. Když nebezpečí pomine, antilopa doslova setřese zbylé následky ustrnutí a opět získá kontrolu nad svým tělem. Za druhé: Antilopa (i člověk) vstupuje v ustrnutí do změněného stavu vědomí, ve kterém necítí bolest. Když ji gepard trhá na kusy, antilopa netrpí.

V okamžiku gepardova závěrečného výpadu padá antilopa k zemi. Navenek je bez hnutí, jako by byla mrtvá. Uvnitř je však její nervová soustava stále nabitá 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 brzdou. 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 traumatického stresu. **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 obtíží a poruch chování. Tyto symptomy představují způsob, jímž organismus uchovává nevybitou zbytkovou energii.**

Většina moderních kultur má sklon tuto instinktivní reakci odsuzovat jako slabost. Za tímto odsuzováním se skrývá hluboký lidský strach ze znehybnění. Vyhýbáme se mu, protože se velice podobá smrti. Snaha vyhnout se znehybnění je iracionální. 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. Klíč k léčení traumatických symptomů u člověka spočívá dle mého názoru ve schopnosti plynulé adaptace, který vidíme u zvířat. Ty jsou schopna se vytrást, projít reakcí znehybněním a získat zpět plnou pohyblivost a funkčnost organismu.

Naše životy podrývá nedokončená instinktivní reakce, když nejsme schopni proplout traumatem. Nevyřešené trauma nás může udržovat ve stavu přehnané opatrnosti a zdrženlivosti, může nás vodit v bludných kruzích nebezpečného „znovusehrávání“, obviňování sebe i druhých nebo neuvážlivého vyhledávání nebezpečí. Trauma může zničit krásu našich vztahů a zdeformovat naše prožívání sexuality.

Dokud neoslovíme tělo a psychiku společně jako nerozdělitelnou jednotu, nebudeme schopni porozumět traumatu na dostatečně hluboké úrovni ani jej nebudeme umět léčit.

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.

Čerpáno z knihy *Probouzení tygra* (Peter A. Levine, Ph.D. a Ann Frederick).