Babette Rothschildová

Tělo nezapomíná

Psychofyziologie a léčba traumatu

MAITREA

Tělo nezapomíná

Tělo nezapomíná

Psychofyziologie a léčba traumatu

Babette Rothschildová

Přeložila Lenka Adamcová

MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Rothschild, Babette
[Body remembers. Česky]
Tělo nezapomíná : psychofyziologie a léčba traumatu / Babette Rothschildová ; z anglického originálu The Body remembers přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2015. -- 253 stran
ISBN 978-80-7500-122-1 (brožováno)

616.895.4 * 612.821 * 615.851
- posttraumatická stresová porucha
- psychofyziologie
- somatická psychoterapie
- monografie

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Babette Rothschildová
Tělo nezapomíná
The Body Remembers

Copyright © Babette Rothschild, 2000
Translation © Lenka Adamcová, 2013
Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2015
ISBN 978-80-7500-122-1

Obsah

PODĚKOVÁNÍ XI

ÚVOD XIII

O budování mostů XIII

Práce s tělem nevyžaduje dotek XVI

Polemika o falešných vzpomínkách XVII

Uspořádání knihy XVIII

Zřeknutí se odpovědnosti XIX

ČÁST PRVNÍ: TEORIE

1. Obecný přehled o posttraumatické stresové poruše (PTSP): Působení traumatu na tělo a mysl 3

Charlie a pes, část první 4

Symptomatologie PTSP 6

Rozlišování stresu, traumatického stresu, PTS a PTSP 9

Přežití a nervový systém 10

Obranná reakce na připomenutou hrozbu 15

Disociace, strnutí a PTSP 16

Důsledky traumatu a PTSP 17

2. Vývoj, paměť a mozek 19
Vyvíjející se mozek 20
Co je to paměť? 33
3. Tělo nezapomíná: Pochopení somatické paměti 49
Senzorické základy paměti 51
Charlie a pes, část druhá 60
Autonomní nervový systém: hyperpodráždění a reflexy boje, útěku a strnutí 61
Somatický nervový systém: svaly, pohyb a kinestetická paměť 67
Emoce a tělo 74
4. Projevy dosud nevybaveného traumatu: disociace a flashbacky 85
Disociace a tělo 86
Flashbacky (reminiscence) 91

ČÁST DRUHÁ: PRAXE

5. V první řadě nepoškodit: Načasování toastu 97
O brzdění a zrychlování 99
Posouzení a zhodnocení 101
Úloha terapeutického vztahu v léčení traumatu 103
Bezpečí 110
Budování zdrojů a opětné obeznamování se s nimi 112
Oázy, pevné body a bezpečné místo 117
Důležitost teorie 122
Respektování individuálních odlišností 125
Základy pro bezpečnou terapii traumatu 125
6. Tělo jako zdroj 129
Uvědomování si těla 129
Spřátelit se s pocity 137

Tělo jako pevný bod (opora) 138
Tělo jako ukazatel 140
Tělo jako brzda 149
Tělo jako deník: nalezení smyslu pocitů 149
Somatická paměť jako zdroj 152
Usnadnění terapie traumatu s použitím těla jako zdroje 154
7. Další somatické techniky pro bezpečnější terapii traumatu 167
Duální uvědomování 167
Svalový tonus: napětí versus uvolnění 174
Fyzické hranice 180
Problematika doteku mezi klientem a terapeutem 189
Zmírnění závěru sezení 19i
8. Somatická paměť se stává osobní historií 193
Pozor na nesprávnou cestu 194
Oddělování minulosti od přítomnosti 200
Nejprve pracovat s následky traumatu 201
Propojení implicitního s explicitním 207
Charlie a pes, závěrečná epizoda 220

ODKAZY 225

REJSTŘÍK 235

Poděkování

Není možné vypořádat se s náročným projektem psaní nějaké odborné knihy bez poučení, pomoci, ovlivňování, inspirace a rady ze strany dalších lidí. Těch, kteří zkřížili mou cestu za osmadvacet let od té doby, kdy jsem vstoupila na pole psychoterapie, bylo příliš mnoho na to, abych je zde jmenovala jednotlivě, přestože všichni k mé práci nějakým způsobem přispěli. Společně bych ráda poděkovala všem učitelům, terapeutům, odborným poradcům a výzkumníkům, kteří mi pomohli zformovat mé zkušenosti do použitelné podoby. Ti, kdo nejvíc ovlivnili mé myšlení ohledně teorie a léčení traumatu, jsou zmiňováni v odkazech na stránkách tohoto textu. Ráda bych však obzvlášť vyzdvihla Lisbeth Marcherovou a její kolegy v dánském Bodynamic Institute Petera Levina a Bessela van der Kolka. Ti všichni hluboce ovlivnili vývoj myšlenek představovaných na těchto stránkách. Ráda bych také vyjádřila své vděčné poděkování mnoha studentům, účastníkům školení, praktikantům a klientům, kteří všichni v malém nebo ve velkém přispěli k obsahu této knihy. Jako mnozí jsem se nejvíc naučila – a stále se učím – od těch, které jsem měla tu čest vyučovat a léčit.

Speciálně bych chtěla poděkovat Karen Bermanové, Dannymu Bromovi, Alison Freemanové, Michaelu Gavinovi, Davidu Grillovi, Johnu Mayovi, Yvonne Parkinsové, Gině Rossové a Simě Juliar Stanleyové za jejich kritické

komentáře k rukopisu této knihy. Navíc chci poděkovat spisovatelce Karin Rhinesové za to, že byla tak úžasným „koučem“ v průběhu celého tohoto projektu. Její vědomosti o záležitostech psaní spolu s její nevysvětlitelnou schopností poznat, kdy přesně povzbudit a kdy vyhubovat, byly neocenitelné.

Považuji se za velmi šťastnou autorku, když mám jako vydavatele Norton Professional Books. Předtím jsem četla mnoho vděčných uznání mé editorce Susan Munroové a teď už vím, o čem to všichni mluvili. Kromě toho, že to byla zkušená, trpělivá a vždy dobře naladěná editorka, její znalost mého tématu spolu se znalostmi odborné literatury byly nedocenitelným bonusem. Ve skutečnosti mě povzbuzovali všichni zaměstnanci W. W. Norton, s nimiž jsem se dostala do kontaktu na obou stranách Atlantiku. Všichni do jednoho přispěli k tomu, že pro mě bylo psaní této knihy potěšením.

Úvod

Kniha *Tělo nezapomíná* je zamýšlená jako doplněk k existujícím knihám o teorii a léčbě traumatu a posttraumatické stresové poruchy a k existujícím metodám terapie traumatu. Doufám, že bude přínosem pro pochopení a léčení traumatizovaného *těla* jako doplnění již dobře zavedených znalostí o traumatizované *mysli* a intervencí pro její léčení. Psychoterapeuti pracující s traumatizovanými klienty zcela nepochybně zjistí, že teorie, principy a techniky představované na těchto stránkách jsou aplikovatelné na terapeutické modely, v nichž jsou už vyškolení, a že jsou s nimi plně v souladu. Kromě toho by měli dospět k závěru, že zde prezentované informace je možné použít a bez rozporů adaptovat, aniž by se dostali do konfliktu s principy nebo technikami, které preferují, nebo aniž by tyto techniky museli opouštět.

O BUDOVÁNÍ MOSTŮ

Tělo nezapomíná by měla být kniha, která buduje mosty. Doufám, že se mi podaří překonat minimálně dvě velké propasti v rámci oblasti traumatologie. První most překlenuje mezeru mezi teorií vyvíjenou vědeckými pracovníky zejména z oblasti neurobiologie a klinickou praxí terapeutů pracujících přímo s traumatizovanými jedinci a skupinami. Druhý most

má za cíl spojit tradiční verbální terapie a ty oblasti psychoterapie, jež jsou zaměřené na tělo (psychoterapie těla, tělová psychoterapie, anglicky „body psychotherapy“, *pozn. překl.*).

Propasti mezi myslí a tělem, tradiční psychoterapií a tělovou psychoterapií a mezi teorií a praxí jsou už dlouho předmětem mého zájmu. Zjistila jsem, že posttraumatická stresová porucha (PTSP) si vynucuje překlenutí těchto propastí. Dokonce i ti nejkonzervativnější terapeuti a výzkumníci uznávají, že PTSP není pouze psychickým stavem, ale rovněž poruchou některých důležitých somatických složek. Kromě toho všichni profesionálové, kteří se zabývají PTSP, zjišťují, že musí své teorie a praxi rozšiřovat. Jak psychoterapeuti, tak psychoterapeuti zabývající se tělem jsou nuceni věnovat větší pozornost neurobiologické teorii a objasňování a léčení somatických příznaků. Psychoterapeuti zabývající se tělem musí také najít způsoby, jak pracovat bez doteku a jak zvýšit verbální integraci. A pro výzkumníky je výzvou vytváření relevantnějších spojení mezi teorií a praxí. Doufám, že *Tělo nezapomíná* napomůže vytvořit smysluplná propojení při přemosťování těchto mezer.

Věda versus praxe

„Rozšiřující se propast odděluje laboratoř od pohovky“ zněl titulek v sekci o ženském zdraví v *New York Times* 21. června 1998 (Tavrisová, 1998). Většina psychoterapeutů to věděla, mnozí moji kolegové však byli překvapení, když takovou kritiku našli v tisku. Nemálo z nich cítilo dotčení. Autorka článku Carol Tavrisová v něm tvrdila, že „psychologická věda je oxymóron“. Kritizovala praktiky za to, že věnují jen malou pozornost vědě a často se víc zaměřují na techniku než na teorii. Většina profesionálů, s nimiž jsem hovořila, s Carol Tavrisovou souhlasí, že vědecká teorie a praxe obvykle bývají příliš rozdílné, než aby byly relevantní ve chvíli,

kdy mají sezení s klientem. Já jsem však přesvědčená, že tato mezera mezi vědcem a praktikem patří do oblasti sémantické spíše než do sféry principů. Jazyk vědecké literatury bývá často obtížně čitelný a pochopitelný. Je obtížné převést její obsah do jazyka praxe, přestože většina z toho, co je v ní předkládáno, je neobyčejně přínosné.

V knize *Tělo nezapomíná* jsem se pokusila teorii představit ve snadno přístupné podobě, která bude relevantní pro přímou praxi. Tím, doufám, se mi podaří zmenšit propast mezi vědcem z oblasti neurobiologie a behaviorálním výzkumníkem studujícím fenomén traumatu a psychoterapeutem, jenž přímo pracuje s traumatizovaným klientem.

Teorie je tím nejhodnotnějším nástrojem pro terapeuty zabývající se léčbou traumatu, protože pochopení mechanismů traumatu tak, jak jsou předkládané psychologickou, neurobiologickou a psychobiologickou teorií, je velmi významným přínosem pro léčebný proces. Čím širší má terapeut teoretickou základnu, tím menší bude jeho závislost na mechanicky naučených technikách. Důkladné pochopení neurologické a fyziologické podstaty traumatické odezvy a rozvoje PTSP usnadní bezprostřední vytváření anebo adaptaci intervencí, jež jsou vhodné a přínosné pro konkrétního klienta či klientku s jejich konkrétním traumatem. Teoretický základ rovněž pomáhá terapeutovi v aplikování technik, jež se naučil z různých oborů, a ve vybírání a podporování těch, které mají největší naději na úspěch v každé jedinečné situaci. Terapeut, který se dobře orientuje v teorii, je schopný uzpůsobit terapii klientovi, místo aby předpokládal, že klient bude zapadat do terapie.

Psychoterapie versus tělová psychoterapie

Dále také doufám, že tato kniha vybuduje propojení mezi těmi, kdo praktikují tradiční verbální terapie, a těmi, kdo se věnují psychoterapiím

zaměřeným na tělo. Jsem přesvědčená, že tyto dvě skupiny odborníků si toho při léčení traumatu a PTSP mohou vzájemně hodně nabídnout.

Prvním podnětem pro překonání této mezery pro mě byl klíčový článek Bessela van der Kolka „Tělo si vede záznamy (The Body Keeps the Score)“ v *Harvard Review of Psychiatry* (van der Kolk, 1994). Právě v tomto článku jsem našla první legitimní zmínku z oblasti konvenční psychiatrie o spojení těla a mysli. Kromě toho pro mě byla velkou inspirací *Descartova chyba (Descartes´Error)* (1994) od Antonia Damasia. Tato průkopnická kniha představuje neurologický, teoretický základ pro spojení mysli a těla. Obě tato díla položila základ pro moje chápání psychofyzického, neurobiologického vztahu mezi myslí a tělem. Také nedávné práce (1995 Perryho, Pollarda, Blakleyho, Bakera a Vigilanteho), Schora (1994, 1996), Siegela (1996, 1999), van der Kolka (1998) a dalších o úzkých vztazích u dětí, o vývoji mozku a o paměťových systémech mají nesmírný dosah pro naše chápání toho, jak trauma může tak nepříznivě narušit nervový systém, že se u člověka rozvine PTSP.

Překlenutí mezery mezi verbálními a tělovými psychoterapiemi znamená vzít ty nejlepší zdroje z obou místo vybírání jedné, nebo druhé. Integrovaná terapie traumatu musí brát v úvahu a využívat nástroje pro identifikování, pochopení a vyřešení dopadu traumatu jak na mysl, tak na tělo. Řeč je nezbytná pro obojí. Somatické poruchy traumatu vyžadují jazyk, aby bylo možné je objasnit, pochopit jejich smysl, extrahovat jejich poselství a vyřešit jejich dopad. Při léčbě traumatu je rozhodující věnovat pozornost oběma – tělu i mysli; jedno bez druhého není možné vyléčit.

PRÁCE S TĚLEM NEVYŽADUJE DOTEK

Dotýkání se těla a práce s tělem nejsou a nemusejí nutně být jedním a tímtéž, pokud se jedná o psychoterapii nebo v tomto případě tělovou

psychoterapii či psychoterapii těla. Existuje mnoho způsobů, jak je možné pracovat s tělem a začlenit do této práce důležité aspekty muskulárních, behaviorálních a senzorických vstupů, aniž by docházelo k narušování fyzické integrity.

Je mnoho důvodů k tomu nepoužívat fyzický dotek jako součást psychoterapeutického nebo tělově psychoterapeutického léčení. Kromě zjevně možného vlivu na přenos je zde otázka respektu ke klientovým hranicím, a to zejména u klientů, kteří byli fyzicky nebo sexuálně týráni. Stejně důležité je brát v úvahu osobní preference klienta a osobní preference terapeuta. Kromě toho mnohé pojistné smlouvy zaměřené na zneužití péče nebudou pokrývat léčebné metody, jež používají dotek, a regulační komise většiny států ve Spojených státech to zakazují. Nechápejte mě špatně. Nejsem žádná extremistka. Domnívám se, že uvážlivý, cílený dotek může být užitečný, jestliže se na tom klient i terapeut shodnou, v této knize se ale zaměřuju na techniky těla, které nezahrnují fyzický dotek, protože podle mého názoru se jedná o ty nejvhodnější postupy pro použití v případě práce s traumatizovanými klienty.

POLEMIKA O FALEŠNÝCH VZPOMÍNKÁCH

Toto *není* kniha o falešných, nepravdivých vzpomínkách a já zde nečiním žádná prohlášení k této běžné polemice, ani se nesnažím ji nějak vyřešit. Nicméně protože tato kniha zahrnuje témata paměti a traumatu, nemohu se vyhnout tomu, abych zde vyjádřila své mínění ohledně této výbušné a obtížné záležitosti.

Můj náhled na tuto otázku je otevřený: jsem přesvědčená, že k vybavení prvotních vzpomínek na trauma může někdy docházet s pouze relativní přesností, a rovněž jsem přesvědčená, že falešné vzpomínky mohou být někdy neúmyslně vytvářeny nebo podporovány – a to terapeutem stejně

jako klientem. Byla jsem svědkem příkladů na obou stranách u svých klientů a studentů, přátel a členů rodiny a dokonce i sama u sebe.

Somatická paměť, jež je primárním zájmem této knihy, není podle mého názoru víc nebo míň spolehlivá ve srovnání se kteroukoli jinou formou paměti – jak bude probíráno v dalších částech této knihy. Somatická vzpomínka může být souvislá a může být také „zapomenuta" stejně jako vzpomínka kognitivní. Může být rovněž překroucena, protože je to mysl, kdo interpretuje a nesprávně interpretuje poselství těla. Mysl je samozřejmě vystavena velkému množství vlivů, které mohou přesnost paměti v průběhu času změnit.

Přestože nepředkládám žádné řešení této polemiky, doufám, že kniha *Tělo nezapomíná* bude nápomocná ve dvou oblastech: pomůže terapeutům být víc obezřetní vůči riziku falešných vzpomínek a poskytne nástroje při identifikování, pochopení a integrování toho, co si tělo skutečně pamatuje.

Mezinárodní společnost pro studium traumatického stresu (The International Society for Traumatic Stress Studies) se s touto kontroverzí potýkala řadu let. V roce 1998 vydala monografii na téma *Vzpomínka na trauma z dětství (Childhood Trauma Remembered)*, (ISTSS, 1998). Tato výstižná publikace poskytuje vyrovnaný náhled na tuto diskuzi a já ji vřele doporučuji k prostudování.

USPOŘÁDÁNÍ KNIHY

Tato kniha je rozdělena do dvou hlavních částí. První část nazvaná *Teorie* představuje a rozebírá teorii pro pochopení, jak lidská mysl a tělo prožívají, zaznamenávají a uchovávají v paměti traumatické události, a co může tyto schopnosti komplikovat stejně jako usnadňovat. Jsou zde zahrnuté současné a nejpřesvědčivější důkazy z vědy o nervovém

systému a psychobiologie stejně jako teorie, které obstály ve zkoušce časem. Ve druhé části nazvané *Praxe* jsou předkládané strategie pro pomoc traumatizovanému tělu stejně jako traumatizované mysli. Jsou zde shrnuté bezdotykové nástroje pro pomoc těm, kdo přežili nějaké trauma, aby bylo možné najít vysvětlení a také jim poskytnout úlevu od jejich somatických příznaků. Zde nabízené nástroje jsou kompatibilní s jakýmkoli druhem terapie zaměřené na práci s traumatizovanými jedinci.

ZŘEKNUTÍ SE ODPOVĚDNOSTI

Vědecké studium mechanismů traumatu, PTSP a paměti postupuje vpřed tak velkou rychlostí, že je obtížné držet s ním krok. Mezi různými vědeckými skupinami se často vyskytují výrazně odlišné názory. Co je příčinou a co léčí PTSP a jak fungují paměťové systémy, je předmětem široké diskuze. Výzkumem podložené teorie jedné skupiny jsou zpochybňované skupinou jinou a naopak. V dobrém i zlém se zdá, že minimálně v tématech traumatu a paměti je věda otázkou názoru.

Tudíž to, co vám zde předkládám, jsou moje dobře uvážené názory založené na někdy se rozcházejících teoriích. Žádné jednoznačné pravdy na těchto stránkách nenaleznete, protože nic takového doposud neexistuje. Doufám ale, že vám tato kniha poskytne velkou inspiraci pro myšlení a také užitečné rady. Věřím, že každý čtenář či každá čtenářka si zformuluje své vlastní dobře uvážené názory.

Neurolog Antonio Damasio výmluvně vyjadřuje podobný náhled v úvodu ke své *Descartově chybě (Descartes´Error)*. Jsem přesvědčená, že jeho slova si zaslouží zopakování: „Jsem skeptický k předpokladu objektivity a definitivnosti vědy. Je pro mě obtížné vnímat vědecké výsledky zejména v oblasti neurobiologie jako něco víc než pouhé provizorní

přibližné informace, z nichž je možné se chvíli radovat a které budou odloženy, jakmile dojde k nalezení lepších vysvětlení.“ (1994, str. xviii)

Jedná se o minimalistickou knihu – strohou a s hutným obsahem – protože chci, aby si všichni, kdo mají zájem, udělali čas a pustili se do ní. Na těchto stránkách najdete srozumitelné teorie a použitelné techniky, jež budou užitečné pro mnohé, byť ne pro všechny vaše klienty – vše v takové podobě, o níž jsem přesvědčena, že je nejlepší (jak by řekl Damasio) současnou přibližnou informací.

ČÁST PRVNÍ

Teorie

KAPITOLA PRVNÍ

Obecný přehled o posttraumatické stresové poruše (PTSP)

Působení traumatu na tělo a mysl

Jestliže je pravda, že v jádru traumatizované a zanedbávané dezorganizace našich pacientů je problém, u něhož nedokážou analyzovat, o co se jedná, když znovu prožívají fyzické pocity minulého traumatu, ale že tyto pocity pouze produkují silné emoce bez schopnosti nějak je změnit, pak naše terapie musí sestávat z pomoci lidem zůstávat v těle a tyto tělesné pocity pochopit. A právě to není tím, co by kterákoli z tradičních psychoterapií, které jsme my všichni studovali, dělala příliš dobře.

Bessel van der Kolk (1998)

Že si tělo pamatuje traumatické prožitky, je výstižně doloženo následujícím případem „Charlieho a psa“[1] Tento případ je prezentovaný v několika částech a začíná částí první, v níž najdete úvodní popis Charlieho traumatické události a jeho následné somatické a psychické symptomy. V následujících kapitolách budou detailněji probrány intervence, jež Charliemu pomohly vyřešit dopad traumatické události. Kromě toho

1 Za účelem ochrany soukromí a zachování mlčenlivosti byly v celé této knize ve všech příkladech a popisech sezení změněny veškeré identifikační informace. Z toho samého důvodu jsou mnohé zde představované případy ve skutečnosti složené z několika různých případů. Ve všech z nich byly zachovány zde prezentované základní principy a hlavní náplň terapie.

se celým textem proplétají ilustrativní odkazy na Charlieho, a tvoří tak společnou nit spojující teoretické a praktické elementy této knihy.

CHARLIE A PES, ČÁST PRVNÍ

Před pár lety, na poklidné projížďce na kole po venkově jednoho nedělního odpoledne bylo Charlieho zasněné šlapání do pedálů najednou přerušeno, když ho začal honit velký pes a zuřivě přitom štěkal. Charliemu se okamžitě rozbušilo srdce, vyschlo mu v puse a v nohou měl najednou víc síly a rychlosti, než kolik by si kdy dokázal představit. Šlapal do pedálů stále rychleji a rychleji, pes se ale přizpůsobil a zrychloval také. Nakonec pes Charlieho dohnal a zakousl se mu do pravého stehna. Když Charlie i s kolem spadl, pes ve svém agresivním útočném kousání pokračoval. Charlie ztratil vědomí. Naštěstí spadl na veřejném místě, kde mu na pomoc přispěchalo několik lidí, odehnali od něj psa a zavolali pohotovost. Charlieho noha se zahojila rychle, na rozdíl od jeho mysli a nervového systému. Každé setkání se psem pro něj bylo trýznivé. Stačilo, i když jen nějakého zahlédl z okna svého domu, byť zavřený v bytě, za dveřmi, oknem a plotem, tento pohled zavinil, že Charliemu vyrazil na těle studený pot, vyschlo mu v ústech a cítil se malátný. Od oné události se držel dál od všech psů, dokonce i od domácích mazlíčků svých kamarádů, a vyhýbal se kontaktu s nimi, jak jen to bylo možné. Měl ve zvyku přecházet na druhou stranu ulice, aby se vyhnul setkání se psem, ať už byl na chodníku, nebo za plotem. Nikdy se k žádnému psovi nepřibližoval, nemluvil na něj ani si ho nepohladil. Jak šel čas, Charlieho život se s jeho snahou vyhýbat se veškerým kontaktům se psy stával stále víc a víc omezeným.

Pak jednou, v průběhu jednoho cvičebního sezení v jistém meditačním centru, byl Charlie konfrontován se svým největším strachem. Seděl pohodlně na polštáři, poslouchal přednášku, soustředěný na přednášejícího (jenž stál po jeho levé straně) a ne na okolí. Aniž by to Charlie věděl, přidal se ke skupině psí maskot centra – fenka Ruff. Ruff se tiše přiblížila, nepozvaná,

k Charliemu z jeho pravé strany, mimo jeho zorné pole, lehnula si, jemně si položila hlavu Charliemu na pravou nohu a očekávala pohlazení. Charlie ucítil váhu na své noze, podíval se dolů a koutkem pravého oka zahlédnul Ruff. Okamžitě a v panice doslova strnul. Vyschlo mu v ústech, srdce se mu rozbušilo a končetiny mu ztuhly do té míry, že byl naprosto neschopný jakéhokoli pohybu. Stěží ze sebe dokázal vypravit slovo.

Charlieho reakce na Ruff neproběhla pouze v jeho mysli. Rozumově si Charlie pamatoval na tehdejší útok psa a věděl, že se psů bojí. Věděl také, že Ruff na něj neútočí. Ukázalo se však, že veškeré jeho racionální úvahy nemají žádný vliv na jeho nervový systém. Charlieho tělo reagovalo, jako by čelilo nebo každou chvíli mělo čelit dalšímu útoku. Dostal se do stavu totálního ochromení. Co se přihodilo v Charlieho mozku a těle, že to při absenci nějakého skutečného nebezpečí vyvolalo tak extrémní reakci? Proč byl Charlie neschopný pohnout se nebo psa odsunout stranou? Proč mu dál vysychalo v ústech a vyrážel mu na těle studený pot i při pouhém zahlédnutí psa na bezpečnou vzdálenost? Jaká intervence by Charliemu mohla pomoct odstranit tyto extrémní reakce v přítomnosti psů? Odpověď na tyto otázky tvoří podstatu knihy *Tělo nezapomíná*.

Základní předpoklad

Trauma je psychofyzický prožitek i v případě, že traumatická událost nezpůsobuje žádné přímé poškození těla. To, že si traumatické události vybírají daň jak na těle, tak na mysli, je dobře zdokumentovaný závěr, na němž se shoduje celá psychiatrická komunita, jak dosvědčuje čtvrté vydání *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Diagnostického a statistického manuálu mentálních poruch)* American Psychiatric Association (Americké psychiatrické asociace) neboli DSM-IV. Významnou kategorii v přehledu

symptomů posttraumatické stresové poruchy (PTSP) tvoří „přetrvávající symptomy zvýšeného podráždění“ v autonomním nervovém systému (ANS), (APA, 1994). Nicméně bez ohledu na přemíru studií a děl na téma neurobiologie a psychobiologie stresu, traumatu a PTSP měli psychoterapeuti až doposud jen málo nástrojů pro léčení traumatizovaného těla stejně jako traumatizované mysli. Pozornost směřovaná na tělo měla tendenci soustředit se na úzkostné symptomy PTSP, z toho plynoucí problémy s adaptací a možnou farmakologickou intervenci. Využití samotného těla coby možného zdroje v léčení traumatu bylo zkoumáno jen vzácně. Somatická paměť sice byla pojmenována jako fenomén (van der Kolk, 1994), objevilo se však jen málo vědecky podporovaných teorií a strategií pro její identifikování, zvládnutí a využití v terapeutickém procesu.

Pochopení, jak mozek a tělo prožívají, zaznamenávají a uchovávají traumatické události, v sobě obsahuje mnohé klíče k léčení traumatizovaného těla i mysli. V některých případech mohou být přímé somatické intervence, pokud jsou použité jako doplněk k existujícím terapiím traumatu, velmi silným pomocníkem v potírání následků traumatu. Kromě toho je možné použít různé somatické techniky k usnadnění kteréhokoli terapeutického procesu a ke zmenšení jeho nestability. Pozornost vůči somatické stránce traumatu nevyžaduje od praktikujícího, aby nějak měnil svůj směr nebo zaměření. Nástroje, které jsou zde představované, je možné využít nebo uzpůsobit v rámci existujících modelů terapie traumatu k rozšíření a posílení toho, co už probíhá.

SYMPTOMATOLOGIE PTSP

PTSP těm, kdo jsou jí postiženi, narušuje běžné fungování, zasahuje do jejich schopností plnit běžné každodenní povinnosti a vykonávat většinu základních úkolů. Při PTSP není traumatická událost zapamatována