

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