

Byla jsem požádána, abych „něco řekla“ jako jeden z předřečníků na setkání s Gaborem Maté. Lámala jsem si hlavu, čím přispět k programu, který bude soustředěn okolo tématu traumatu, vše podstatné bude na toto téma řečeno z úst povolanějších. Co tedy mohu k tématu dodat? Jaký úhel pohledu by mohl být přínosný a možná i trochu zábavný?

Na mysl mi přišlo poselství přicházející z mystické tradice, které mne inspiruje dlouhou dobu a praví: „co má být léčeno, musí být zjeveno“. A tak mne napadlo zachytit, jak se trauma postupně objevovalo nejen v mém osobním životě, ale posléze také v životě profesním z pohledu psycholožky, psychoterapeutky a supervizorky. Chtěla jsem se podívat na to, jak se v posledních 70-ti letech, kterých jsem byla součástí, utvářel pohled na trauma. Jak bylo toto téma viděno či popíráno, zneužíváno, posléze víc a víc formulováno a jak postupně vcházelo do povědomí odborné i laické veřejnosti. Proměna vnímání traumatu zrcadlí vývoj i proměnu celé naší společnosti, její kapacitu trauma vidět, pojmenovat, akceptovat, a nakonec i léčit.

To, že dnes slovo trauma patří do našeho slovníku, dokonce i děti ho běžně používají, má svoji pohnutou historii. Díky různým časovým a organizačním okolnostem jsem na květnovém setkání s Gaborem Maté z připraveného povídání mohla nabídnout jen pár postřehů z dětství a něco málo zkušeností z pozdějších let. V následujících dnech mne kontaktovali někteří účastníci a chtěli se dozvědět více. I ve mně zůstal pocit jakési nedořečenosti, a tak jsem se rozhodla

poznámky trochu ujednotit, učesat a sepsat. Neusiluji o to podat ucelený odborný výklad, spíše bych ráda zachytila některé z osobní postřehů a vzpomínek, které se mi k tématu traumatu vážou. Můj záměr byl mimo jiné povzbudit i vaše vzpomínky a nápady, třeba se nad nimi někdy můžeme sejít a pobavit.



Očima dítěte



Tématem traumatu se zabývám v různých podobách od roku 1980, v kontaktu s tímto tématem jsem však od svého početí. Dnes už lépe rozumím tomu, co znamená narodit se do rodiny, která zažila trauma, ale v minulosti jsem to vnímala jako obraz běžného života. Očima dítěte a později adolescenta jsem zažívala mnoho podnětů, které neměly jméno, vstupovaly do mého systému, a tak mne in-formovaly. Můj tatínek byl jediný přeživší z celé židovské rodiny a moje maminka se octla několikrát v život ohrožujících situacích během války. Slovo trauma u nás doma přímo nezaznívalo, komentáře k tomu, že se někdo choval divně, zvláště a že má nějaké potíže, jsem však vnímala často. To, že se někdo lekne a je pak rozrušený, jiný se bojí vyjít ven mezi lidi, další se z ničeho nic rozpláče a nemůže přestat, bývalo doprovázeno náznaky jako: „to má z války, to má z lágru, on byl totiž v koncentráku...“. Tyto poznámky nesměřovaly přímo k nám, dětem, bylo to jaksi přítomno v hologramu prostoru. Často to bývalo

řečeno polohlasem, jenom tak mimochodem, v náznaku nedokončené věty. Někdy byly tyto poznámky vysloveny v cizí řeči, které nebylo rozumět, ale která tajemno jen zvýraznila. Vzbuzovalo to ve mně zvědavost a mnohé fantazie.

Myslím, že k tomu, co mne také in-formovalo, přispěly obrázky z časopisů Světozor a Zlatá Praha, svázané do ozdobných velkých knih, které vycházely v době po 1. světové válce. Nad nimi a nad Ottovým slovníkem naučným jsem trávila hodně času mého předškolního věku v domácnosti babičky a dědečka.

Na konci zmíněných časopisů byly vždy 3 stránky věnovány mužům, kteří byli veterány 1. světové války. Stránky „Našim invalidům“ byly plné zajímavých obrázků protéz a pomůcek, které měly ulehčit život. Jako nejzajímavější se mi jevily příběhy o ztrátě zraku po útoku bojovými plyny a příběhy o mužích, kteří od války nebyli schopni promluvit. V té době jsem již uměla číst a tyto zprávy z minulosti vzněcovaly mou fantazii.

O první světové válce se v domácnosti mých prarodičů volně hovořilo. Prababička, u které jsem proseděla v posteli nejeden deštivý den, vyprávěla své zkušenosti z té doby, babička i dědeček k tomu přidávali vyprávění o těch, kteří válku nepřežili, o strachu a bídě. Tady hovor plynul, vše se halilo do oblaku něčeho dávného, co už je pryč. Už jako malé dítě jsem si lámala hlavu, že o téhle válce se vypráví, ale kdykoliv se to týká té války, která byla nedávno, všechno se jaksi zadrhne a obličejové dospělých naznačují, že se nemám dále vyptávat. Dědeček vždy na vysvětlenou dodával,

že „kdo se moc ptá, moc se dozví“. Nebo „kdo je zvědavý, bude brzo starý...“. No uznejte, že tohle mi moc nepomohlo se v tom vyznat. Můj dědeček byl za války zavřený za ilegální činnost v Německu, o vlásek unikl trestu smrti, a tak vedle toho, že se šitím německých uniforem naučil výborně opravovat naše kalhoty a sukně, měl nárok na své „mouchy“. Možná to nebylo jen tím „lágrem“, jak říkal. Jeho emoční výbuchy bývaly impozantní, ženská část rodiny ho uklidňovala, ale po straně ho pak ironizovala a devalvovala.

Tento dědeček mimo jiné v roce 1957 hodil do kamen mou zbrusu novou čítanku s tím, že takové blbosti jeho vnučka číst nebude. Inu seděl v Pečkárně s Fučíkem a věděl o tom své...Ve škole jsem pak ztrátu vzala na sebe a prohlásila, že jsem čítanku ztratila. Už jsem se začínala orientovat ve vnějším světě.

Ani další zkušenosti s interakcí s blízkými lidmi pro mě nebyly vždycky jednoduché. Tatínek nesnesl těsnější fyzický kontakt a uměl „vylítnout“ i na malý žertovný podnět. Vzpomínám si na nápad polechtat tatínka, který odpočíval na lehátku na sluníčku, trávou na chodidle. Úleková reakce poděsila mne i jeho. Jindy jsem na něj vybafla zpoza dveří kuchyně. Aniž si to uvědomil, celé jeho tělo vyletělo proti mně a nechtě mne uhodil do obličeje. Když se uklidnil a omluvil, tak mi důrazně vysvětlil, že tohle už nesmím udělat nikdy, nikdy, nikdy. Někdo by se mohl leknout tak, že by to nepřežil. Tušila jsem, že se to týká jen některých lidí a pomalu jsem si zakreslovala první kóty do slepé mapy traumatu.

Další důležitou osobou mého již školního dětství byl pan architekt Erwin Rohan. Tento milý muž, který pro mne reprezentoval spíše postavu dědečka, byl vídeňský Žid, který bojoval v Rusku, a s armádou vedenou gen. Svobodou se dostal až do Prahy. A shodou pro mne šťastných náhod dostal byt na stejném patře, kde jsem bydlela s maminkou a sestrou. Často jsem ho navštěvovala, pili jsme čaj a jedli sušenky esíčka, ladili jsme na jeho velkém rádiu zahraniční stanice a rozeznávali různé jazyky. Nikdy se úplně nenaučil česky, ale já jeho klidnému a rozšafnému vyprávění rozuměla. Podal mi docela realistický obraz Ruska jako takového, což mě celoživotně ochránilo od všech podob propagandy Sovětského svazu. Když mi vyprávěl o válce, několikrát zmínil, že „když kolem tebe bouchají ve válce bomby, tak i po válce ti bouchají v hlavě“. To mne opravdu zaujalo a občas jsem ho po očku pozorovala, jestli se mu to právě teď neděje. On to postřehl a dovysvětlil: „to se děje jen v hlavě, ale někdy jsou z toho lidi, jak se říká v Čechách, *na hlavu*“. Jednou komentoval něčí zvláštní chování a vysvětloval mi, že to je tím, že ten pán „stále ještě sedí v koncentráku, i když je dávno po válce“. Vzpomínám si, jak mne ta představa zasáhla a ještě dlouho dobu mne provázela. Později, když jsem provázela klienty s posttraumatickou poruchou, mi ten obraz přicházel na mysl jako velmi výstižná metafora.

Náznaky o tom, že se v životě dějí hrozné a divné věci, jsem sbírala i od svých kamarádů a spolužáků. Ve druhé třídě se mi svěřila blízká spolužačka, že se její strýček před 4 lety ztratil a nikdo neví, jestli vůbec žije a kde je.

Seděly jsme mlčky na schodech před kostelem svatého Antonína. Pak ještě dodala, že tohle nesmím to nikomu říct, protože bychom mohly také umřít. Cítila jsem, že vstupuji do tajemného světa ohrožení a беру na sebe závazek. Už jsme o tom spolu nikdy nemluvily, ale naše kamarádství to utužilo na mnoho let. Asi rok poté jsme v prvouce probírali domácí zvířata a sklizeň obilí. Spolužák, který seděl v lavici za mnou, se dovolil jít na záchod. Dlouho se nevracel a když přišel, bylo jasné, že brečel. Po škole jsme se potkali cestou domů. Vycítila jsem, že má něco na jazyku a pláč na krajíčku. Pod keřem u polikliniky mi svěřil jako největší tajemství, že se jeho dědeček oběsil, když mu komunisti vzali krávy a odvedli koně. Už jsem věděla, že mám nabídnout, že to nikomu neřeknu... Vlastně o tom mluvím až dnes, po 65-ti letech. Téma spravedlnosti a pomoci ve mně klíčilo čím dál tím víc. Lnula jsem k těm, kteří byli znevýhodnění, ukřivdění a neváhala jsem za ně bojovat, k nemalé nelibosti učitelů a někdy i rodičů. Můj argument, že je to ale pravda, je vyváděl z rovnováhy.

Vedle hrůzy, kterou nám od první třídy do hlavy sázela škola skrze válečné filmy a hrozivé příběhy dětských válečných hrdinů, nám postupně přibývalo zjištění, že nejen za války, ale i teď se dějí strašné věci, které jsou ale tajné.

Vnímala jsem všudypřítomný strach, svět byl rozdělený do oddělených částí, které v mé fantazii pluly jako kry na vodě a bylo potřeba se naučit skákat z jedné na druhou. Pochopila jsem, že o některých věcech se „tam venku“ nemluví, o některých lze mluvit jen

s někým a pouze určitým způsobem. O něčem nelze mluvit vůbec. Svět byl nespojitý, nevypočitatelný, trochu nebezpečný, napínavý. Stačí jeden krok vedle a jde o život... Nepřehlednost situace někdy vyústila až v absurditu. V první třídě suploval za naši paní učitelku zvláštní maličký pán, který nám hrál na housle a občas před celou třídou slzel, bil se v prsa a vykřikoval, že je komunista. Nerozuměli jsme tomu, bylo to trapné a my děti jsme si s tím afektem nevěděly rady. Přispěchala jsem zachránit situaci a v tom tíživém tichu jsem vstala a procítěně pronesla: „To nevadí, pane učiteli, my vás máme rádi i tak.“.

Jedna z nejvýraznějších stop vedoucích k traumatu souvisela s tím, že moji rodiče koupili v roce 1958 chalupu v Lužických horách. S kamarády z dalších nově obsazených chalup jsme zde prožívali většinu prázdninového času. V této malé vsi na hranicích s Německem jsme zažívali napínavá pátrání. V opuštěných chátrajících obydlích, na půdách i ve sklepích jsme nacházeli nádoby, hračky, knihy psané divným starým písmem, zakopané „poklady“. Tyto výpravy jsme dovedně ukrývali před zraky rodičů, nejvíce jsme ale skrývali návštěvy místního zdevastovaného hřbitova. Některé hrobky byly otevřené, náhrobky rozmlácené... Vzpomínám si, jak jsme s kamarádem, později též psychologem, vybírali kosti z hrobu jakési Emílie Wagnerové, poskládali je na jemnou lesní trávu (zde se mi hodila znalost kostry z Ottova slovníku naučného), obložili je květinami, uvili věnečky a položili na kosti, které přináležely k hlavě. Moji rodiče se o této zajímavé rituální činnosti

nedozvěděli, zato kamarád dostal od tatínka-lékaře velký výprask. Atmosféru něčeho hrozného, co se tu odehrálo, obestíraly také různé fámy a zkazky o vyhnání Němců včetně toho, že se někdy v noci plíží a plánují odplatu.

V té době jsem také zažila asi největší osobní setkání se vzplanutím staršího traumatu... Uprostřed jednoho letního dopoledne se ozvala střelba, ohlušující výbuchy a křik. Maminka strnula, zbledla a začala strašně křičet. Pak po mně a po mé sestře skočila a s křikem nás rychle dostrkala do sklepa, nakázala nám lehnout si pod okna, nehýbat se a být zticha. Sama plakala, chvěla se po celém těle. Střelba a výbuchy zesilovaly, jako by se k nám blížily. Dřepěly jsme v tom chladném sklepě na mokré dlažbě a v mé hlavě vířila věta: „tak to je ta válka“. Vysvobodila nás až sousedka, která si přišla popovídat, jak je ta armáda strašná, když ke cvičení útoku používají staré chalupy a nemají k ničemu úctu.

Často jsem situaci, která nás obklopovala, prožívala jako zvláštní druh tělového diskomfortu. V některých situacích jsem cítila zvláštní sevřenost, divnou strnulost a jakési „zblbnutí“. Ťapky na nohou se v tu chvíli změnilly na velké placky, ve kterých to divně mravenčilo. Na to pomáhalo se rozběhnout a udělat přemet nebo hvězdu. Možná proto jsem se tak ráda a téměř neustále hýbala. Milovala jsem legraci. Ve škole jsem byla občas třídním šaškem. Zkoumavým dětským okem jsem pozorovala, že lidé, kteří prožili něco strašného, jsou pak divní a smutní. Ale ohromilo mě zjištění, že jsou i jiní, kteří také prožili něco hrozného,

ale jsou milí a veselí, mají smysl pro humor, rádi vyprávějí příběhy a anekdoty. Ty jsem milovala, i když jsem je slyšela poněkolkáté. Broušily můj důvtip a lákaly mě k tomu, abych hledala oživující souvislosti i v těžkých tématech. V téhle době mi židovské anekdoty pomáhaly uvidět nespojitý svět propojený ve své absurditě.

Už na začátku šedesátých let jsem vnímala náznaky změny. Politické vtipy se neříkaly jen potají, ale byly ozdobou každé návštěvy, setkání či výletu. Reflexe těžké válečné i poválečné doby prosvítaly čím dál tím víc. Pouštěli jsme si gramofonové desky s Werichem a Voskovcem, chodili jsme na jejich filmy, milovali grotesky. Jedno z posledních poselství, které mi na rozloučenou dal pan architekt Rohan (rozhodl se žít v Izraeli), bylo, že grotesky jsou jeden z nejlepších způsobů, jak se vyrovnat z hroznými situacemi, které život přináší. V knihovnách jsme objevovali knihy, které se až dosud četly jen potají a v soukromí. Tatínek nám v té době nevyprávěl svůj osobní příběh, ale o válečných událostech mluvil obecně a zvláštně neosobně. Intuitivně jsem cítila, že je vnitřně napjatý a rozrušený. V té době mi dal jako dar k narozeninám několik knih, které mě skutečně vyděsily. Například vzpomínky Krystyny Živulské *Přežila jsem Osvětim*. Té knihy jsem se bála tak, že skončila někde pod postelí. Jiná kniha, kterou jsem mohla v té době již vstřebat, Šimona od Liona Feuchtwangera, mne provázela až do adolescence. Nebylo to snadné čtení, ale moje slepá mapa krajiny traumatu se zaplňovala. Jak jsem rostla a dospívala, šťastnou časovou shodou jaksi ožívala celá

společnost. Doba velkého vzmachu, otevřenosti, sdílení v komunitě. Slovo trauma se objevilo na veřejnosti a mnoho z toho, čemu jsem potřebovala dát nějaký tvar, začalo postupně zapadat jako kousky skládačky.

Od roku 1965 jsem chodila na střední školu Nad Štolou. Byli jsme opravdu podařená třída, pravděpodobně díky tomu, že byla jediná zaměřená humanitně a brala i chlapce. Pamatuji si, jak jsme chodili na veřejné mítinky a přednášky a hltali jsme nové informace, vnímali jsme ten všeobecný vzmach, vitalitu a radost a byla to opravdu silná slast nejen ducha, ale i těla. Slast z toho, jak se věci najednou vyjevují a propojují! Informace o tom, jak „to tehdy bylo“, nový pohled na válku, na osvobození, na 50. léta. Vzpomínám si na velkou úlevu v těle, takový pocit lehkosti, jako kdybych ze sebe shodila náklad, který jsem táhla odjakživa. Fakta o válce, holokaustu a teroru komunistů byla často zdrcující, ale úleva z toho, že se o tom nyní mluví a nemusí se to skrývat, byla alespoň pro mé vnímání neuvěřitelná.

A pak přišlo léto 1968. Okupaci jsem prožila již vědomě, aktivně, s prožitkem reálného ohrožení života, vzájemné pomoci, podpory a humoru. Na vlastní kůži jsem zažila situace, které byly extrémní. Musela jsem například projít velmi dlouhou ulicí, abych se dostala k nemocnici, a byla jsem celou dobu sledována samopaly mladých kluků, kteří stáli na tancích. V jednu chvíli jsem přestala cítit strach a vplula jsem do zvláštního stavu derealizace. Vznášela jsem se lehce jakoby kousek nad chodníkem. Probrala jsem se

až u vchodu nemocnice, kde právě dva muži nesli v dece mladou ženu s prostřelenou rukou. Přítomnost šokujících dojmů byla zaplavující. Slovo trauma dostalo konkrétní podobu. Škála reakcí byla velmi pestrá – od strnutí hrůzou, přes žal, pláč až k rozrušení, protestu, agresi, humoru. Mnoho lidí v prvních hodinách okupace narychlo utíkalo. Nyní jsem byla svědkem toho, jak staré trauma z válečných dob vzplanulo pod tlakem traumatu současného. Někteří, zejména ti starší, prchali v panice jen s ranečkem těch nejnnutnějších věcí. Babička jedné mé spolužačky prchala přes hranice v županu a s taškou, ve které měla právě uvařený guláš. Jiní emigrovali s chladnou hlavou, bylo zřejmé, že s touto možností celé ty roky ve své mysli počítali. Galerie reakcí na akutní trauma byla nepřeborná. Vzpomínám na svou milou babičku, jež o mne v dětství pečovala, která se zachovala velmi účelně. Jakmile k ní přišla zpráva o okupaci, vzala tašky a stoupla si do fronty před samoobsluhou. Stáli tam tak už před rozbřeskem s jistotou, že je třeba koupit cibuli, česnek, mouku, cukr a máslo. Zkušenost dvou světových válek...

Jsem z generace, která tuto dobu zažila na vlastní kůži a často nyní myslím na to, jak my starší vnímáme současné události na Ukrajině jako ozvěnu této reálné zkušenosti. Tanky v ulicích, střelba, mrtví ležící na zemi nejsou pro nás tak nereálný obraz.



Do prvních let nezralé dospělosti jsem vstupovala s již jasnějším obrazem, co je trauma a co v našich životech může znamenat. Chtěla jsem o tom všem vědět víc a studium psychologie byla pro mě jakási logická volba. To, že chci porozumět především sama sobě, jsem v té době ještě neviděla. Moje lačnost po tom dozvědět se něco více o lidech, jejich motivaci dělat dobré i strašné věci, a také o tom, jak v takových situacích pomoci, se setkávala s různou odezvou. Obsah studia byl ovlivněn doktrínou sovětských psychologů a výzkumníků, bylo to jakési povinné penzum často velmi pomatených teorií. Přesto mnoho našich vyučujících přinášelo do naší výuky spoustu zajímavých informací a podnětů z oblasti etiky, fenomenologie, historie. Ti statečnější nastavovali svou kůži i v dalších letech, kdy se začala prosazovat normalizace a represe. Někteří vyučující ze školy zmizeli. Jednou jsem cestou z přednášky pocítila ten velmi známý, nepříjemný tělový pocit z dětství a uvědomila si, že je tu opět atmosféra strachu, tlaku, nejistoty, strnutí. Doba fragmentace, kdy je potřeba užít dovednosti skákat ze kry na kru.

Jako vedlejší produkt normalizace vznikalo hodně podzemních zájmových společenství, kde jsme se vzdělávali a diskutovali. Rozšiřovalo nám to nejen psychologické vzdělání, ale také obecnou vzdělanost. Byla jsem součástí společnosti, která navazovala na přerušovanou linii psychoanalýzy, rozebírali jsme

předválečné teorie a zde jsem také mohla poprvé studovat ucelené pojetí traumatu. Tu a tam byla k dispozici zahraniční literatura, kterou jsme náruživě hltali, a téma traumatu se začalo postupně formovat. Dostávali jsme se k informacím o výzkumech v Izraeli i v jiných zemích. O vývojové psychologii a péči o handicapované osoby se zde běžně diskutovalo. Věděli jsme, co u zkoušky říkat, aby to vyhovělo, ale naše studium se odehrávalo spíše v mimoškolních vodách. O traumatu jsem se během studia dozvěděla málo a povrchně. Bonusem byl studentský čas, který jsme naplnili získáváním informací a studiem z jiných zdrojů. To nejužitečnější, co jsem si pro další praxi ze studia odnesla, byla v té době novátorská teorie deprivace v dětství. Velký krok, který otevíral důležitou oblast vývojových dětských potřeb, byl hlavním „překladačem“ všech potíží v dětském věku a poukazoval i na následky deprivace ve věku dospělém. Traumatizace, která na rozdíl od deprivace (kde problém je, že je „něčeho málo“), je situací, že je „něčeho příliš moc a příliš brzy“, byla zatím diskrétně schovaná a čekala na vhodnou dobu. Není divu, že normalizace dělala vše pro to, aby se trauma a jeho následky ve společnosti nezjevovaly.



Moje přání dozvědět se více o traumatu bylo vrchovatě naplněno, když jsem se ocitla ve svém prvním angažmá jako psycholog. Jak říkával můj tatínek: „dej si pozor, co si přeješ, mohlo by se ti to vyplnit...“. Měla jsem pečovat, ještě dosti neopeřená a nevybavená, o děti se závažnou zrakovou vadou. Tyto nevidomé či slabozraké děti měly v té době jen málo možností, co se týče školní docházky. Často již v předškolním věku pobývaly na internátě, což byla jen další rána nejen pro ně, ale zejména pro jejich rodiče, kteří se potýkali s nesmírnou zátěží často již od narození dětí. Traumatický zážitek byl v těchto rodinách často opakovanou a celkem standardní zkušeností. Museli čelit takovým událostem jako byl předčasný porod, narození dítěte s vadou, diagnostické hospitalizace, operace... Jindy to byla informace o závažném onemocnění, chemoterapie, nejistá prognóza, ohrožení života. To mělo zdrcující dopad na všechny členy rodiny, způsobovalo to existenční tíseň, pocit vyloučení z komunity. Nové akutní traumatické zatížení dítěte i jeho rodiny často vznikalo na vrstvě staršího, nezhojeného traumatu. Velmi se mi hodila zkušenost, že lidé se chovají „divně“, když prožili něco těžkého. Traumatizované děti byly viděny jako zlobivé, neklidné, líné. Dostávaly diagnózy a řešením, zejména v kontextu internátní školy, byla převážně medikace. Traumatizovaní rodiče

byli viděni jako obtížní, nespolupracující, obtěžující... Učila jsem se porozumět projevům dětí v kontextu minulých zážitků a v kontextu jejich obranných strategií. V oblasti péče o takto potřebné pracovali kolegové, kteří měli porozumění pro prožitá traumata, byli ochotni o tom mluvit a jednat, vzájemně se podporovat, číst knihy ze zahraničí. Dodnes považuji tento profesní prostor jako průkopnickou partu v oblasti traumatu a jsem za tuto část svého profesního života vděčná. Odborná komunita začala zpracovávat okolnosti týrání, zneužívání a traumatických následků, i když v oficiální psychologii to nebylo ještě tak časté. V této etapě svého života jsem se naučila, že trauma skutečně existuje a že se o něm nejvíce dozvíme přímým kontaktem s klienty. Práce s traumatizovanými klienty a jejich rodinami vyžaduje velmi pozvolnou práci, trpělivost, empatii k „normálnímu“ chování, které pramení z „nenormální“ situace. Krok po kroku jsem mohla objevovat, že následky traumatického prožívání se promítají do celého systému a můžeme ho pozorovat mj. v tělových projevech člověka. Častým doprovodem není pouze smutek, ale také zlost, neklid, pocity osamocení a ztráta smysluplnosti.

Podporovali jsme se s kolegy v hledání cest, jak takové klienty dobře provázet, hledali jsme pro ně léčivé zdroje, často systémem „pokus a omyl“.

Docházeli jsme ke zjištěním, že neléčí „psychologie“, ale dobrý kontakt. Že nejvzácnější koření je trpělivost, laskavost, jemné povzbuzování vitality hrou, radostným experimentem, pohybem. Přinášeli jsme

tyto informace na veřejné fórum konferencí a odborných setkání, pojem trauma se začal ozývat z více stran. V té době se začal můj pohled psychologa rozšiřovat o další vrstvu pohledu. Procházela jsem výcvikem v SUR, nejprve jako účastník, později jako lektor. Zároveň jsem vstoupila do cvičné psychoanalýzy a mohla tak dlouhodobě zkoumat své vzorce, které souvisí s neintegrovanými traumaty. Zahlédla jsem sílu rodové zkušenosti jako zátěž, ale i jako zdroj odolnosti. Začala jsem nahlížet motivy, které mě vedly ke studiu a profesnímu směřování. Konečně jsem se mohla obrátit k sobě samé.



a psychoterapeuta

Konec osmdesátých let se v něčem podobal procitání v konci let šedesátých.

Společnost znovu ožívala, přicházela k sobě a do veřejného prostoru se vracelo mnoho témat. Psychoterapeutická veřejnost byla inspirována nejen příslibem politických změn, ale také tím, že odborné informace a kolegiální podpora z ciziny k nám přicházely snadněji.

A také bylo co pozorovat! Demonstrace, projevy odvahy, překročení strachu a vědomé čelení rizikům, to vše přinášelo oživení, radost, hrdost a pouliční kohezi. Situace pak nabrala výrazný obrat v listopadových událostech. Sama jsem uvízla v kotli na Národní se svými dětmi a pomáhala zasaženým. Zkušenosti ze srpna 1968 se zúročily. O akutní traumatizaci se začalo mluvit, psát. Přicházela výrazná pomoc ze zahraničí. Začala být k dispozici odborná literatura a rychlé, úderné workshopy o pomoci v akutní traumatické situaci. S podporou holandských kolegů vzniklo nízkoprahové krizové centrum RIAPS, kde jsem v roce 1990 začala pracovat na lůžkovém oddělení. Začala se rozvíjet koncepce krizové intervence a síť těchto služeb v různé podobě.

Remedium, vzdělávací platforma vzniklá na půdě RIAPSu, začalo vzdělávat v oblasti krizové pomoci a

reagovalo tak na velký hlad po vzdělání. Součástí výcviku v krizové intervenci se stala i speciální část věnovaná traumatu, týrání, zneužívání. To, co jsme se o traumatu až dosud dozvěděli a naučili, si našlo cestu dál.

S postupem času a s přibývajícimi zkušenostmi na lůžkovém oddělení – a později na oddělení pro péči o dospělé a jejich rodiny – je čím dál tím jasnější, že ošetření traumatických stavů vyžaduje dobré pochopení tělových procesů a že pouze verbální kontakt na některé aspekty traumatu nedosahuje.

To mne vedlo k rozhodnutí vstoupit do výcviku v Biosyntéze a v Pesso-Boyden psychomotorickém systému. Prošla jsem také výcvikem v Dánsku zaměřeným na pomoc těm, kteří byli vystaveni nadlimitním traumatům, jako je záměrné mučení. To se mi pak velmi zúročilo při práci s klienty z bývalé Jugoslávie. Také výcvik pořádaný kolegy z Izraele a stáže, které na to navazovaly, nám ukazovaly aspekty praktické, etické a komunitní péče, která se u nás teprve budovala.

Jak se říká, že všechno zlé je pro něco dobré. Otřásající zkušenosti nás jako komunitu postavily čelem k výzvám, které přinesly své ovoce. Na přelomu tisíciletí se o traumatu hovořilo s pochopením a respektem. Prosadilo se pojetí, které trauma normalizuje jako nedokončený proces, který obsahuje kapacitu návratu k dobrému fungování. Vzniklo a vzniká mnoho služeb pro klienty s touto zkušeností. Byly prezentovány první diplomky a rigorózní práce na toto téma, a i když okolo toho vznikají diskuze a kolize,

jsou přijímány. K rozvoji tématu traumatizace též přispěly zkušenosti klientů, kteří se účastnili nejrůznějších seberozvojových aktivit a potkali se s nezpracovanými fragmenty svých minulých zkušeností. Do popředí odborného zájmu se zvolna dostává téma časově vzdálené traumatické zkušenosti.



Očima psychoterapeutky, lektorky, supervizorky a posledních 20 let...



Po přelomu tisíciletí se téma traumatu víc a víc vynořuje. S podporou zahraničních kolegů přichází mnoho nových terapeutických škol, rozbíhají se nové typy výcviků podporující nové úhly pohledu. Kolegové, kteří se jich účastní, se v rámci výcviků a na to navazujících individuálních terapiích dotýkají vlastní ch traumata. Pohled na trauma se prohlubuje. Stále více lidí se zajímá o traumata, která se odehrála v minulosti – nejen v kontextu osobního života, ale i v kontextu rodiny či celého společenství (transgenerační traumata). Formují se strategie, jak pracovat s traumatem v rámci dlouhodobého psychoterapeutického kontraktu. Vznikají také strategie, které sází na možnost vyjmout ošetření traumatu z dlouhodobé péče. Je evidentní, že trauma je nyní viděno a akceptováno ve stále větší komplexnosti. Nové poznatky z oblasti neurověd, genetiky, sociálních věd a medicíny rozšiřují vhléd do této problematiky.

Tak, jak vývoj probíhá po spirále a vrací se ke svým kořenům, i zde jsme svědky toho, jak důležitým aspektem je v oblasti traumatu transgenerační přenos. Archetypální obrazy v podobě mýtů, pohádek, pověstí jsou jedním ze zdrojů, které poukazují na skutečnost, že trauma a jeho léčení je tu odpradáвна. Není

náhodou, že základy moderní vědy o traumatu byly inspirovány znalostmi a dovednostmi těch, kteří nás předcházeli.

Rozšířené stavy vědomí, které vytvářejí prostor pro léčivé procesy v organismu, jsou znovu a znovu potvrzovány nejnovějšími poznatky neurověd. Považuji za čest a mám neobyčejnou radost z toho, že se tomuto zákoutí péče o trauma mohu věnovat posledních 25 let. V mém osobním životě jsem se musela několikrát vyrovnat s těžkou, traumatizující zkušeností. Práce s těmito léčivými nástroji mě ochránila před kolapsem a posttraumatickým vývojem. V posledních letech se snažím více hledět na téma, které zatím není zcela v hledáčku odborného pohledu, a tím je prevence traumatu. Myslím například na děti či dospělé, kteří se ocitají v situacích, kdy s větší pravděpodobností hrozí traumatizace. Jde o ty z nás, kteří čelí operacím, různým léčebným postupům, nechtěné, leč nevyhnutelné separaci, na ty, kdo musí integrovat úmrtí blízké bytosti či zažít jiné životní ztráty. S potěšením v posledních letech pozoruji v pozici supervizorky, kolik bylo vybudováno služeb, které podporují klienty v těchto životních okamžicích, kolik vzdělaných a dobře připravených kolegů se této problematice věnuje.

Za velmi zásadní považuji péči nejen o oběti traumatizace, ale také péči o ty, kteří se již dopustili činů, které traumatizovaly jiné osoby. Jistě je mezi nimi mnoho lidí, kteří o takovou péči nestojí. Poučené zahraniční instituce přesto takovou péči nabízejí a

jejich výsledky jasně ukazují, že práce se zneužívatelem je největší prevencí dalších traumat.

Poslední má poznámka se týká faktu, že vývojové trauma znamená pro společnost nebezpečné riziko nejen tím, že plodí oběti. Produkuje i potenciální zneužívatel, tyrany a vysoce nebezpečné osobnosti.

Životopis Hitlera a Stalina může posloužit jako pochopení tohoto aspektu lidského rodu. Charisma těchto bytostí je velmi nebezpečné zejména pro frustrovanou, traumatizovanou společnost. Právě v současné chvíli je nanejvýš potřebné těmto zákonitostem dobře porozumět a toto porozumění předávat dál. Je třeba pochopit, co lze od tohoto typu lidí očekávat a včas jednat.

P.S. Tento text si nedělá ambice na ucelený pohled na trauma. Jde o reflexi mých osobních vzpomínek a o pokus vysledovat, jak trauma pulzovalo v kontextu vývoje společnosti. Jak bývalo potlačováno a vytěšňováno, jak se s vývojem změn ve společnosti hlásilo o své místo na světě, jak se ztrácelo v represi a zase vyplouvalo na povrch. V pozici lektorky, která často o traumatu učí později narozené kolegy, považuji za užitečné tento vývoj zmínit a předat jako nitku dál.

Užívejte si života,

Yvonna Lucká

