

**The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in Healing of Trauma**

**An excerpt from the highly acclaimed new book by world renowned trauma expert Bessel van der Kolk, MD.**

**By Bessel van der Kolk**

***Tělo si vše pamatuje: mozek, mysl a tělo v léčbě traumatu***

***Výňatek z vysoce uznávané knihy světoznámého odborníka na trauma Bessel van der Kolk, MD.***

Reprinted by arrangement with Viking, a Member of Penguin Group (USA) LLC, A Penguin Random House Company. Copyright Bessel van der Kolk, MD, 2014

V tomto článku – Teror a necitlivost

Marylin byla vysoká, atleticky vyhlížející třicetiletá žena, která pracovala jako zdravotní sestra na operačním sále v nedalekém městě. Řekla mi, že před několika měsíci začala hrát ve svém sportovním klubu tenis s hasičem z Bostnu, který se jmenoval Michael. Marylin tvrdila, že obvykle ona řídí muže, ale postupně přijala pozvání Michaela a začali po zápasech chodit společně na pizzu. Bavili se o různých věcech, ale o ničem osobním. Michaelovi se líbila, ale ona si říkala, že ji vůbec nezná. Jeden sobotní večer, po tenise a po pizze pozvala Michaela k sobě domů. Když byli sami doma, popsala své pocity jako napjaté a neskutečné. Po pár skleničkách vína společně usnuli. Když se zhruba ve dvě hodiny ráno Michael v posteli otočil a Marylin ucítila, jak se jejich těla dotýkají, tak vybuchla – bouchala do něj pěstmi, škrábala, kousala a křičela na něj, že je bastard. Michael byl zaražený, vzal si věci a odešel. Ona poté seděla několik hodin na posteli, ohromena tím, co se stalo. Cítila se hluboce ponižená a nenáviděla se za to, co udělala. Proto přišla ke mně, aby se vypořádala s její hrůzou z mužů a nevysvětlitelnými vzteklými útoky.

Má práce s válečnými veterány mě připravila, abych dokázal poslouchat bolestné příběhy a nesnažil se je hned opravit. Terapie často začínala nějakým nevysvětlitelným chováním. Trvalo velmi dlouho a bylo třeba mnoho trpělivosti, aby se příčiny těchto příznaků daly odhalit.

Když jsme s Marylin mluvili, řekla, že Michael byl po pěti letech první muž, který byl u ní doma, ale že to nebylo prvně, co ztratila kontrolu, když strávila s mužem noc. Zopakovala, že se cítila nervózní a rozložená, nedokázala si jasně pamatovat, co se stalo. Marylin také říkala, že pokud nehraje tenis nebo pokud nepracuje, má pocit otupělosti. O několik let dříve také zjistila, že se tohoto pocitu může zbavit tím, že se škrábe holicím strojkem. Vyděsila se však, když zjistila, že se řeže stále častěji a silněji, aby si ulevila. Zkoušela také pít alkoholu, ale to jí připomnělo otcovo nekontrolované pití a cítila se pak znechuceně. Tak místo toho hrála fanaticky tenis, kdykoli to bylo možné, protože jí to dávalo pocit, že žije. Když jsem se jí ptal na minulost, řekla, že určitě měla šťastné dětství, ale do svých dvanácti let si moc nepamatuje. Označila se za bláznivou puberťačku, dokud nedošlo k násilné konfrontaci s otcem, po které v šestnácti letech odešla z domu a bez pomoci rodičů vystudovala na univerzitě ošetřovatelství. Cítila se zahanbená, během té doby spala s kdekým a své chování označila „hledala jsem lásku na všech špatných místech“.

Jako u většiny nových pacientů jsem ji požádal, aby mi nakreslila svůj rodinný portrét. Když jsem ji viděl kreslit, došlo mi, že Marylin má zjevně strašné vzpomínky, ale nemohla si dovolit rozpoznat, co její vlastní obraz odhalil. Na obrázku bylo vyděšené dítě, uvězněné v kleci, s třemi figurami – jednou bez očí a ztopořeným penisem v jejím prostoru. Přesto tato žena tvrdila, že musela mít šťastné dětství.

Básník W.H.Auden píše:

Pravdě, lásce a spánku se nelíbí přístupy, které jsou moc intenzivní.

V souladu s touto větou jsem nevyzval Marylin, aby si vzpomněla. Nebylo pro mě důležité, znát detaily traumatu pacienta. Důležité je, že se samotní pacienti naučí tolerovat, co cítí a co vědí. To může trvat týdny, ale i roky. Rozhodl jsem se Marylin nabídnout, aby se připojila k léčebné skupině, která ji mohla dát podporu a přijetí před tím, než bude schopna sama čelit své nedůvěře, studu a vzteku.

Na první léčebnou skupinu Marylin přišla a vypadala přesně jako vyděšená dívka z rodinného portrétu. Přestože skupina z vlastní zkušenosti věděla, že odmykání tajemství je postupný proces, měli na Marylin mnoho dotěrných otázek na její minulost. Proto jsem zasáhl a dal jasné hranice, o čem bude či nebude mluvit, aby se mohla ve skupině usadit.

O tři měsíce později řekla Marylin skupině, že několikrát upadla na chodníku mezi metrem a prací a že se bojí, že jí selhává zrak. Přemýšlel jsem, zda může jít o „kontroverzní reakci“, ve které pacienti vyjadřují své konflikty ztrátou funkce některého z orgánů. Mezi veterány jsem byl v Mexiku a Indii svědkem „hysterické slepoty“, která neměla nic společného s fyzickým zraněním. Přesto jsem jako lékař neudělal závěr, že je vše v „její hlavě“, ale poslal jsem ji na vyšetření k očnímu a ušnímu lékaři. O několik týdnů později přišly výsledky, které zjistily autoimunitní onemocnění její sítnice, které vyžadovalo okamžitou léčbu. Byl jsem zděšen, protože Marylin byla již třetím člověkem v tomto roce, u kterého bylo podezření na historii incestu, u kterého se projevila tato nemoc, kdy tělo začne útočit samo na sebe.

Poté, co jsem se ujistil, že se Marylin dostává náležitě péče, jsem se rozhodl oslovit pro konzultaci dva své kolegy z Massachusetts General, psychiatra S. Wilsona a vedoucího imunologické laboratoře R. Kradina. Řekl jsem jim o případu Marylin, ukázal jim její obrázek a požádal je o spolupráci. Velkoryse poskytli svůj čas a značné náklady na kompletní imunologickou práci. Přijali jsme dvanáct žen s historií incestu, které neužívaly žádné léky a dvanáct žen, které nikdy nebyly traumatizovány a neužívaly žádné léky (překvapivě těžká kontrolní skupina).

Když byla studie dokončena a výsledky analyzovány, vzešly tyto závěry.

Skupina s incesty měla abnormality ve svém CD45 RA-RO v porovnání s jejich netraumatizovanými vrstevníky. CD45 jsou „paměťové buňky“ imunitního systému. Některé z nich, nazývané RA buňky byly v minulosti vystaveny toxinům, rychle reagují na hrozby, s nimiž se setkaly dříve. Naproti tomu RO buňky jsou v rezervě pro nové výzvy, jsou zapnuty, aby se vypořádaly s hrozbami, které tělo předtím nesplnilo. Rovnováha mezi RA a RO buňkami je nutná. U pacientů s historií incestu je podíl RA buněk vyšší, než u populace bez incestu. To činí imunitní systém nadměrně citlivým na ohrožení, takže je náchylný na obranu, i když aktuálně není zapotřebí. Což znamená, že organismus útočí sám na sebe, na své vlastní buňky. Naše studie prokázala, že těla obětí incestu mají problémy s rozlišením

bezpečí a nebezpečí. To znamená, že otisk traumat z minulosti nespočívá jen v zkresleném vnímání informací z venku, ale organismus sám má problém vědět, kdy se cítí v bezpečí.

Minulost ohrožuje nejen jejich mysl, při špatné interpretaci neškodných události, ale také jádro jejich bytostí samotných, bezpečí jejich těl.

***BESSEL A. VAN DER KOLK, M.D. (narozen 1943 v Nizozemsku)***

Působí jako klinický, výzkumný pracovník a učitel v oblasti posttraumatického stresu a souvisejících jevů od sedmdesátých let. Jeho práce integruje vývojové, biologické, psychodynamické a interpersonální aspekty dopadu traumatu a jeho léčby. Jeho kniha Psychological Trauma byla prvním integrujícím textem na toto téma, vykreslující dalekosáhlý dopad traumatu na celou osobu a rozsah terapeutických otázek, které e třeba řešit pro její obnovu.

Van der Kolk a jeho spolupracovníci vydali rozsáhlou zprávu o dopadu traumatu na vývoj, jako jsou disociativní problémy, hraniční osobnost a sebepoškozování, kognitivní vývoj u traumatizovaných dětí a dospělých a psychobiologii traumatu. Jeho současný vývoj je o tom, jak trauma ovlivňuje paměťové procesy a mozkové zobrazovací studie PTSD.

DR. van der Kolk je bývalý předseda Mezinárodní společnosti pro traumatické stresové studie, profesor psychiatrie na Bostonské univerzitě, lékařský ředitel traumatologického centra a ředitel Národního komplexního léčebného úrazového ústavu. Přednášel na univerzitách po celém světě.

Jeho poslední kniha The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in Healing of Trauma byla vydána v září 2014.

V Ostravě 28.2.2018 Mgr. Vendula Michálková KAPO