

## Trauma v našich životech

Blíží se první narozeniny mé vnučky. Dcera připravuje oslavu a já se ve vzpomínkách vracím do dne, kdy má vnučka přišla na svět. Den, který byl jedním z nejtěžších v mém životě, ale zároveň jeden z nejšťastnějších.

Od začátku jsem věděla, že porod mé dcery nebude jen tak. Nějakou dobu jsme vedly spory o tom, jak a kde bude родit. Nakonec jsem se rozhodla akceptovat její volbu. Má dcera rodila doma. Tento článek však není o domácích porodech. Nebudu popisovat co všechno jsme ten den prožili. To patří jinam. Chci psát o tom, co se dělo uvnitř mě, se mnou a hlavně důsledek, který tato událost měla na můj život.

Trauma v dnešní době není tabuizované téma. Naopak. Mluví se o něm i píše celkem běžně. Na internetu můžeme najít celou řadu různých článků, ale také možnosti, jak se zbavit svých traumat jednou provždy. Myslím, že si každý z nás dokáže vybavit trauma zejména v souvislosti s extrémními situacemi. Válka, povodně, tsunami, oheň, teroristický útok, znásilnění, přepadení.

Méně už mluvíme o méně viditelných traumatech. O těch, které se dějí denně. Ovlivňují naše životy, ale nejsou tolik vidět. Jde o událost, která skončila a vše na první pohled vypadá, že se vlastně nic nestalo. Ale zdání často klame.

Tak to bylo i s našim porodem. Dcera nakonec porodila zdravou krásnou holčičku. Ale ty okamžiky, kdy v bezvědomí a v krvi ležela v koupelně, se mi dlouhou dobu vracely. Myslím, že žádná matka by takto neměla vidět své dítě. Na první pohled vše dobře dopadlo. Není třeba to řešit, není třeba se k tomu vracet. Mnoho známých i přátel mě přesvědčovalo, že je vše v pořádku. Ale já to tak vůbec necítila. Nebyla jsem v pořádku.

Nejdůležitější v souvislosti s traumatem je dobré pochopit, že jde o zcela subjektivní událost, kterou prožíváme zcela odlišně než ostatní lidé a velmi individuálně. To, co cítím já, necítí nikdo jiný stejně. Prožíváme vše po svém. Po svém se s tím i vypořádáváme.

Trauma nesouvisí ani tak s událostí, kterou prožíváme, ale spíš s nervovou soustavou, vlastní odolností, znalostí svého vnitřního světa.

Kdy už mluvíme o traumatu?

V běžném životě prožíváme mnoho stresových událostí. Jde o určité situace, kdy na náš organismus působí stresory a náš organismus se jim snaží zabránit a vrátit naše tělo do běžného stavu. Trauma je tehdy, kdy už událost přesahuje běžnou stresovou situaci.

Porod mé dcery nepatří do kolony běžných stresových událostí. Po zhruba 14 hodinách jejího porodu mé tělo bylo přehlceno. Začala jsem fungovat spíš jako stroj. Naprosto odpojená od svých vlastních emocí. Z posledních sil jsem donutila a přesvědčila dceru a dvě porodní asistentky k cestě do porodnice.

Když během transportu došlo ke změně plánu a dcera nakonec rodila v nepřipravené koupelně u prarodičů, nebyla jsem již schopná téměř ničeho. Všechny mé obranné mechanismy byly podkopány. Byla jsem naprosto zoufalá a bezmocná. Neměla jsem vliv na to, co se dělo. Nedokázala jsem dceru přesvědčit, aby odjela do nemocnice. Jako robot jsem zabezpečila vše potřebné a postarala se o vnučku.

Mé tělo zamrzlo. Nebylo to poprvé, co jsem něco podobného zažila. Nejde ani o nijak neobvyklou reakci. Je jednou ze tří základních reakcí. Tyto obranné reakce nám zajišťují přežití. Náš plazí mozek, který je zodpovědný za naše instinkty ve chvíli ohrožení zavelí utéct, zaútočit nebo zamrznout.

Problém není v tom, že mé tělo zamrzlo. Je to celkem logická reakce. Nemohla jsem utéct, přestože jsem ve své podstatě chtěla. Opravdu mě napadlo během porodu zmizet někam daleko a vrátit se až bude po všem. Má logická část mozku vyhodnotila, že nemůžu. Ve své podstatě to, že jsem zůstala, možná dceři zachránilo život. Ale mé tělo bylo k útěku připraveno. Energie se uložila v mé nervové soustavě. Navíc vše se proměnilo v bezmoc.

Na nikoho jsem nemohla ani zaútočit. Ano i to mě napadlo. A díky tomu, že jsem nevybila energii tímto způsobem, nastala třetí možná varianta. Zcela logicky jsem zamrzla. Najednou jsem necítila nic. Energie, která se nashromáždila během procesu zamrznutí, zůstala uvězněná v mém těle. Nedokázala jsem plakat, ani se při narození mé vnučky radovat. Posttraumatická stresová porucha se objevila, protože nedošlo k dokončení procesu.

Naštěstí naší přirozeností je se z traumatu vyléčit. Součástí tohoto léčení je dokončit instinktivní reakci. Pokud k tomu nedojde, trauma může být zdrojem skutečného utrpení v našich životech.

Prvních několik nocí po této události jsem nemohla spát. Budila jsem se a stále se mi vracely některé scény. Bylo to, jak ze špatného filmu. Měla jsem záchvaty úzkosti. Bolelo mě na hrudníku, nemohla jsem dýchat. Vytratila se sexuální chuť. Měla jsem pocit, že můj život už nikdy nebude stejný. Nemohla jsem o události mluvit. Myslela jsem, že se zblázním. Tento stav se vlastně ani nedá popsat. Tak trýznivý byl.

Domluvila jsem si konzultaci s psycholožkou. Podařilo se mě rozmluvit. Ulevilo se mi. Najednou jsem o porodu dokázala mluvit i s kamarádkami.

Po nějaké době se spánek zlepšil a já měla pocit, že vše bude jako dřív. Ale nebylo to úplně tak. Měla jsem v sobě neuvěřitelný vnitřní vztek na sebe i na svou dceru. Při jakékoli vhodné příležitosti jsem ji porod předhodila. Přestala jsem věřit, že je schopná se rozhodovat jako dospělá žena. Občas jsem měla záchvaty prudkého vzteku, s naprosto destruktivním chováním. Chvillemi jsem byla zděšená z hluboké nenávisti vůči dceři. Potlačovala jsem ji. Nechtěla jsem si přiznat, že něco takového je možné.

Toto uvědomnění přišlo po mém odloučení a návratu z Bali. Bylo to pro mě skutečně velmi důležité a léčivé. Ale vyhráno ještě nebylo. Stále bylo ve mě něco uvězněno. Něco, co potřebovalo ven v bezpečném prostředí. V podmínkách, ve kterých je to možné.

Na semináři krizové intervence, jsem znovu hovořila o porodu mé dcery. Tentokrát jsem komunikovala i mé negativní energie, které jsem měla. Znovu jsem cítila, že se mé tělo třese. Poté jsem cítila úlevu.

Po měsíci jsem vedla seminář, ve kterém jsme měly jedno speciální prožitkové cvičení. Bouchaly jsme rukama do polštářů a s důrazným NE, říkaly ne všemu co nechceme mít v životě. A já křičela ne na svou dceru, přítele, porodní asistentky. Cítila jsem slzy na svých tvářích. Cítila jsem velkou úlevu.

Znovu se mi do těla vrátil klid. Jeden jediný den mého života, ovlivnil téměř celý jeden rok mého života.

Vědomě jsem se zamyslela nad svým životem. A uvědomila si, že tento stav jsem již zažila několikrát. Při úmrtí mého strýce, kdy jsem neplakala, zařizovala vše kolem pohřbu. Když mě opustil přítel a oznámil mě to v naprosto nevhodnou chvíli a já nemohla na sobě dát nic znát. A v mnoha dalších.

A tady vzniká jistá patologie. Pokud se často uchylujete k reakci zamrznutí, může se stát chronickou. Energie se stále ukládá a může být velmi destruktivní. Primárně trápí člověka, který se do toho stavu dostal, ale může mít velký vliv na celkový život, vztahy i práci. Obranný

mechanismus, který je jinak velmi užitečný, při nedokončených biologických procesech může být zničující.

Žijeme život s narušeným spánkem, agresí, nerovnoměrnou aktivitou, narušenou sexualitou, příjmem potravy nebo třeba extrémní hyperaktivitou. Do toho se přidává strach, který nám celkový stav ještě zhoršuje a může přerůst až do panického strachu.

Zvládnout své vlastní trauma je pro každého z nás individuální úkol, který může trvat nějakou dobu a může se skládat z mnoha malých kroků. První a nejdůležitější je si uvědomit, že jsme traumatem prošli a prožili jsme fázi zamrznutí. Někdy si totiž pod traumatem představujeme jen výše uvedené situace. Ale traumatickým může být i například zákrok u lékaře.

Je také dobré mít sebereflexi a uvědomit si, že život, který žijeme, je ve velké míře ovlivněn právě minulými zážitky. Také je dobré si povšimnout jestli ve svém životě máme nějaké destruktivní vzorce. A pokud ano, vědomě s nimi začít pracovat. Věnovat pozornost na co a jak reagujeme. Je dobré mít vědomí, že každé zranění je možné léčit a dokonce následkům traumatických situací předcházet.

Pokud dojde k situaci, která je pro nás extrémně náročná, můžeme si všimnout co se děje v našem těle. Nejčastější příznaky jsou samozřejmě fyzické v podobě zrychleného tepu, obtíží s dýcháním, napětí svalů, studený pot. Ale také psychické jako překotné myšlení a velké rozrušení, ale také nemožnost myslet.

Pokud si dovolíme, vše co se děje přijmout a umožníme tomu co cítíme, aby plynulo dál, dosáhnou tyto příznaky vrcholu a pak začnou pomalu slábnout. Může docházet k různým projevům v podobě třesu, vibrací, projede námi vlna horka, tep se zpomalí, svaly se uvolní a dech se uklidní až nakonec můžeme znovu cítit úlevu, pohodlí a bezpečí. Samozřejmě pokud máme možnost reagovat útokem nebo útekem, tato energie v našem těle nezůstává.

Životy nás všech ovlivňují různá traumata. Menší či větší. Když se pak tváří v tvář setkáme s některými důsledky traumat, nerozumíme jim, nedokážeme je pochopit a často je soudíme. Zrovna tento týden jsem šla dceři pro pas. Když jsem vešla do budovy, slyšela jsem opravdu strašný dětský křik. Říkala jsem si, že to nebude jen tak. A taky nebylo. Na chodbě byl asi 4 letý chlapeček. Křičel. Slzy jsem měla v očích. Otec se ho snažil uklidnit. Na synka však nic nezabíralo, křičel, snažil se utéct. Myslím, že jsem nikdy nic podobného nezažila.

Když jsem se dostala k úřednici, zjistila jsem proč. Chlapeček měl za sebou operaci srdce a bál se, že je znovu v nemocnici. Srdce se mi sevřelo. Nejráději bych za ním šla a objala ho. Chlapečka přes křik vyfotili a pustili zpět na chodbu. Úřednice to komentovala, že už by toho mohl nechat, však už mu nikdo nic nedělá. Smutně jsem se podívala a řekla, že nikdo z nás nemůže soudit reakci toho chlapce, pokud nevíme co prožil.

A o tom to je. Nikdo z nás neví co člověk, který je vedle nás nebo naproti nás skutečně prožil, co má za sebou. Jeho reakce pro nás mohou být naprosto nepochopitelné, nepředvídatelné. S vědomím toho, že každý z nás prožil různé stresové i traumatické události, můžeme být více tolerantní a ohleduplní k druhým a nakonec i k sobě. Můžeme přestat hodnotit, posuzovat a spíš s pochopením přijmout druhého i sebe.

Dagmar Kožinová

