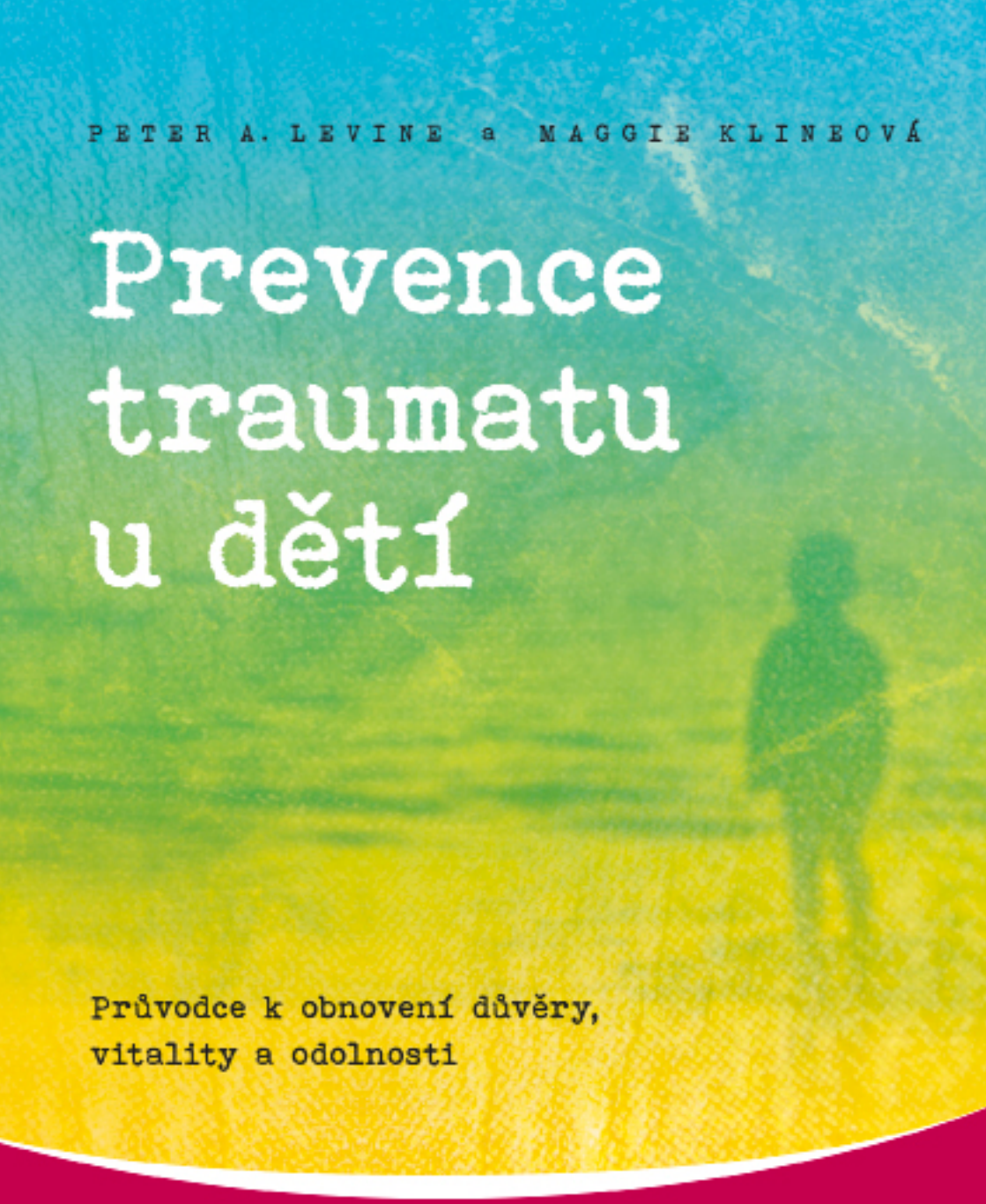
PETER A. LEVINE a MAGGIE KLINEOVÁ

Prevence traumatu u dětí



Průvodce k obnovení důvěry, vitality a odolnosti

MAITREA

PREVENCE TRAUMATU U DĚTÍ

PREVENCE TRAUMATU U DĚTÍ

Průvodce k obnovení důvěry, vitality a odolnosti

PETER A. LEVINE, Ph.D.

MAGGIE KLINEOVÁ, MS, MFT

(terapeutka v oblasti manželství a rodiny a školní psycholožka)

MAITREA

2014

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Levine, Peter A.
Prevence traumatu u dětí : průvodce k obnovení důvěry, vitality a odolnosti / Peter A. Levine a Maggie Klineová ; [z anglického originálu ... přeložila Klára Meissnerová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2014. -- 271 s.
Název originálu: Trauma-proofing your kids
ISBN 978-80-87249-61-1

615.851 * 159.922.7 * 159.974 * 616.89-008.441 * 37.03:364-212
- psychoterapie
- psychická traumata
- úzkostné poruchy
- psychologie dítěte
- prevence (sociální problémy)
- příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Peter A. Levine a Maggie Klineová
Prevence traumatu u dětí
Trauma-Proofing Your Kids

Copyright © Peter A. Levine a Maggie Klineová, 2008
Translation © Klára Meissnerová, 2012
Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2014
ISBN 978-80-87249-61-1

Obsah

Věnování a poděkování XVII
Předmluva XIX
Úvod XXI

KAPITOLA I

Trauma je faktem života 1
Příklady ze života dětí, které jsme znali 4
Trauma nespočívá jen v samotné události 7
Strach z našich vlastních reakcí 9
Recept na trauma 12
Recept na odolnost 13

KAPITOLA II

Vytváření odolnosti posilováním smyslového vnímání skrze praxi, praxi a další praxi 15
Poskytnutí vhodné podpory přehlcenému dítěti 16
Jednoduché kroky k vytváření odolnosti 17
Rozvíjení klidné přítomnosti 18
Seznamte se s vlastními vjemy 20
Cvičení: Zaznamenávání vjemů 21
Slovníček vjemů 24
Cvičení: Zkoumání vjemů a rytmu přecházení 26
Cvičení: Stopování vjemů s partnerem 29
Tabulka jazyku vjemů 30

Cvičení: Vytváření pokladnice vjemů 32
První pomoc pro prevenci traumatu:
Průvodce krok za krokem 35

KAPITOLA III

Obnova odolnosti pomocí her 47
Čtyři principy, jak vést dětskou hru k léčebnému zpracování 52
Cvičení 53
Další způsob, jak pomoct dětem formou „fantazijní" hry 61
Umělecké aktivity: hlína, modelína, malování a kreslení 67
Říkanky a obrázky s tématikou přírody,
které posilují zdroje 72

KAPITOLA IV

Léčebné postupy pro specifické situace: od A do Z 87
První pomoc při nehodách a pádech 88
Záměr doteku při poskytování
podpory dítěti v šoku 94
Moc řeči tišit a hojit 96
Cvičení: Prožitek moci slov 97
Další říkanky se zvířecí tématikou, které pomáhají dítěti znovu
získat sebedůvěru 102
Pomoc s vytvářením léčivého příběhu 112
Prevence traumatu z lékařského prostředí 115
Jak mohou rodiče připravit dítě na chirurgický nebo jiný
lékařský zákrok 119
Lékařský zákrok v nouzové situaci 127
Volitelné operace 130
Citlivost k bolesti dětí 130

Několik slov o šikanování a střelbě ve škole 136

KAPITOLA V

Vývojová stádia dítěte: budování sebedůvěry posilováním zdravého vývoje..... 141

Péče o miminko: Otázka bezpečí a důvěry..... 142
Potřeby vašeho batolete: „Já sám“ 143
„Přetahování“ s vaším tří až čtyřletým dítětem..... 144
Flirtující čtyř až šestileté děvčátko nebo chlapec..... 147
Vývoj v dospívání: Kdo jsem? 148

KAPITOLA VI

Sexuální zneužití: snížení jeho rizika a včasné rozpoznání 153

Snížení rizika sexuálního napadení 156
Co je to sexuální zneužití? 158
Kroky, které mohou pečovatelé udělat pro snížení pravděpodobnosti napadení 159
Hry pro děti, které pomáhají vytvářet hranice..... 171
Proč to většina dětí neřekne a jak pro ně vytvořit pocit bezpečí, aby vám to řekly..... 174
Znásilnění na milostné schůzce a další témata dospívajících 175

KAPITOLA VII

Oddělení, rozvod a úmrtí: jak pomoci zpracovat vašemu dítěti zármutek..... 179

Zármutek versus trauma a symptomy s nimi spojené..... 179
Dva pohledy na rozvod: Růžový a černý 183
Jak přežít rozvod: Průvodce pro zachování celistvosti vašeho dítěte .. 185
Pomoc dětem při zpracování zármutku..... 196

Smrt domácího zvířátka 199
Kroky, které dětem pomáhají zpracovat zármutek 205
Cvičení: Léčení zármutku 205

KAPITOLA VIII
Válka v našem sousedství: *Skutečná* bitva o to, jak děti ochránit před terorem 213
Modely změn v nemocnicích a lékařských centrech 214
Pohled na ukázkovou dětskou nemocnici, pro niž jsou důležité zájmy rodiny 219
Krizový zákrok v komunitách 226
Vlk honí králíka 232
Imaginární skákání přes provaz 234
Nový model krizového pohovoru ve školách 237

Poznámky 247
Bibliografie 253
Dodatečné zdroje 259
O autorech 263
Foundation for Human Enrichment 265

Věnování a poděkování

Od Petera A. Levina

Knihu *Prevence traumatu u dětí* věnuji svým kmotřencům, Jacobovi, Jadě a Ossianovi. To, že jsem se mohl podílet na vašem životě, od porodu po vaše dětství a později dospělosti, až po rané období vaší dospělosti, byl pro mě dar z největších. Vy a mnoho dalších nemluvňat, miminek, batolat, dětí a dospívajících, které jsem během života potkal, jste mě naučili o léčení víc než všechny akademické texty na světě. Tato kniha je věnována vám, s nejhlubším uznáním a s vášnivou nadějí, že to, co jsem se od vás naučil, mohu sdílet se všemi maminkami a tatínky, aby mohli lépe provést své děti jejich trápením a porážkami ke konečnému vítězství v životě. Má nekonečná vděčnost patří všem dětem světa: vy jste naše naděje do budoucna.

Mé hluboké uznání patří též mým studentům (mnoho z nich je teď mými kolegy). Ergoterapeutce Anně DoValle, u níž oceňuji její citlivý přístup k práci s traumatizovanými dětmi. Děkuji Julianě DoValle (z níž je nyní mladá žena a začíná úžasnou kariéru jako herečka a spisovatelka), která ve svých jedenácti letech nakreslila ilustrace, jež najdete v této knize. Děkuji Lorin Hagerové, která pomohla upravit verše. Nakonec mé nesmírné poděkování patří Maggie Klineové, mé velmi talentované a kreativní kolegyni a spiklenkyni. Jsem jí zavázán, víc než mohu vyjádřit slovy, za její podporu, nasazení, oddanost a píli.

Od Maggie Klineové

Tuto knihu věnuji svému synu Jakeovi, který mě tolik naučil o tom, co děti potřebují k tomu, aby se cítili sebejisté, hravé a odolné. Jsem vděčná za jeho velkorysého ducha, a houževnatost, které projevil tváří tvář výzvám života.

Chtěla bych ze srdce vyjádřit uznání všem dětem a dospívajícím, s nimiž jsem během života pracovala a hrála si, jak ve školách v centrech měst, tak i v soukromé praxi. Jsem vděčná za jejich odvahu, otevřenost, upřímnost a spontaneitu, neboť mě naučili naslouchat, následovat jejich vedení a důvěřovat v jejich přirozenou schopnost léčit se, a to i z těch největších zranění. Nejvíc chci poděkovat Peterovi Levinovi, který vymyslel a rozvinul metodu somatického prožívání (R) za účelem prevence a léčení traumatu. Jeho vedení, moudrost, vášeň, inspirace a láska změnily můj osobní i profesní život hluboce a navždy. Jeho vize budoucnosti dětí na celém světě je víc než jen vizí – je to jasná a jednoduchá cesta, po níž mohou jít rodiče dětí krok za krokem, a zmírnit tak zbytečné utrpení. Nejvíce jsem vděčná za jeho velké srdce a péči o všechny děti.

Předmluva

Příběh z našich časů

Bylo nebylo – kdysi dávno – jedno překrásné království.

Král, který v tomto království panoval, byl velmi moudrý a dobrý člověk, avšak velmi nešťastný. Král měl dceru, kterou velmi miloval; chytrou a krásnou osmiletou dívku. Tato malá holčička však odmítala opustit královský palác, nikdy nechodila ven a zoufale plakala, kdykoliv viděla psa nebo když ho jen slyšela štěkat.

Král tedy vydal prohlášení: „Žádní psi v království." Tak byli zapovězeni všichni psi. Jeho dcera se tak však svého strachu nezbavila, a navíc, ostatní děti byly z tohoto nařízení velmi smutné. Ale princezna stále nevycházela z paláce. Král tedy vydal další prohlášení: „Ten, kdo dokáže, aby moje dcera vyšla z domu ven, dostane půlku království."

Na venkově tehdy žili starý čaroděj a moudrá žena: Peter Levine a jeho drahá přítelkyně Maggie Klineová. Oznámili, že dokáží pro tuto situaci najít lék. Král souhlasil. Peter a Maggie přijeli do paláce a vysvětlili, že dítě prožilo trauma (pokousal ji pes, když jí byly čtyři roky). S použitím moudrosti, kterou naleznete popsanou v této knize, postupovali v léčení princezny z jejího zranění. A k velkému překvapení a radosti krále princezna nejenže se brzy odvážila vyjít ven z paláce, ale dokonce požádala o štěňátko.

V království zavládla veliká radost. Všichni psi se vrátili a děti si opět mohly hrát se svými miláčky. Nikdo však nemiloval svého psa tolik jako princezna. „Nyní," řekl král Peterovi a Maggie „je polovina království vaše."

„Nechceme polovinu vašeho království," odpověděli. „Máme království uvnitř sebe samých. Chceme však mluvit se všemi rodiči ve vašem

království, abychom je mohli naučit, jak předcházet traumatu dětí a léčit jej. Král byl ohromen a nadšen. „Samozřejmě! Okamžitě splním vaše přání." A tak se stalo.

Tento národ byl poté šťastný. Byl to národ, kde bylo jen minimum šikany, rvaček a strachu, a děti se mohly svobodně učit a učily se rády. Byl to národ, kde dokonce i válka a sexuální zneužití byly eliminovány do druhé, třetí a čtvrté generace.

Peter Levine a Maggie Klineová jsou velmi pozoruhodní lidé. Kniha Prevence traumatu u dětí předává jejich vzácné dary pomocí jednoduchého vysvětlení, inspirujících cvičení na základě bohatých zkušeností z práce s dětmi, které osobně znají a kterým pomohli. Kombinace znalostí Petera a Maggie a míra empatie vůči dětem ve všech stádiích vývoje je ohromující. Nejenže dokonale rozumí dětem, ale i jejich rodičům. Peter a Maggie nás učí jak porozumět a respektovat bolest našich dětí, jejich radosti a strachy, a tak přivést na svět šťastnější, sebejistější a odolnější generaci dětí, dospívajících a dospělých. Tuto knihu by si měli přečíst všichni rodiče, učitelé, poradci a vedoucí skautu. Pomáhá nám porozumět jednotlivým fázím vývoje dítěte a rodičům pomáhá rodičům zvládat každou fázi vhodnějším způsobem a s větší citlivostí. Je to průkopnická práce, která díky vizionářskému zdravému rozumu přináší průkopnický vhled a triumfální vítězství – čistě a jednoduše.

- Mira Rothenbergová
Autorka knihy Children with Emerald Eyes:
Stories of Extraordinary Boys and Girls
a spoluzakladatelka a bývalá ředitelka
Blueberry Treatment Centres v Brooklynu
v New Yorku

Úvod

Záměrem této knihy je být dostupným a konkrétním průvodcem pro prevenci a léčení traumatu dětí. Součástí tohoto ilustrovaného svazku jsou základní nástroje pro rodiče, pečující osoby a odborníky v různých oborech, kteří svůj život zasvětili každodenní práci s dětmi ve školách, nemocnicích, zdravotnických zařízeních a terapeutických pracovnách. Autoři nabízejí nejen snadné návrhy, jak si v těchto nesnadných časech zjednodušit život a udělat ho pro všechny bezpečnějším, ale najdeme zde i mnohé příklady z bohaté klinické praxe obou autorů.

Práci Petera A. Levina utvářelo jeho studium lékařské biofyziky, psychofyziologie a psychologie jeho průkopnické teorie vycházejí z jeho vášnivého pozorování instinktivního chování divokých zvířat v jejich přirozeném prostředí. Všiml si jejich vrozené odolnosti vůči traumatickým symptomům a strávil třicet pět let tím, že rozvíjel a dále zdokonaloval metodu, kterou nazval somatické prožívání (R), založenou na pozorování světa přírody.

Jedinečný přístup Petera Levina k práci s traumatem je velmi uznáván na národní i mezinárodní úrovni jak mezi širokou veřejností, tak mezi odborníky. Jeho nejprodávanější kniha Probouzení tygra: Léčení traumatu byla přeložena do osmnácti jazyků (původně byla vydaná v angličtině nakladatelstvím North Atlantic Books v roce 1997). Dále vydal knihu *Healing Trauma: A Pioneering Program in Restoring the Wisdom if Your Body* (kniha a CD); a vytvořil audio programy vydané nakladatelstvím Sounds True *It Won´t Hurt Forever: Guiding Your Child Through Trauma* a *Sexual Healing: Transforming the Sacred Wound*. Dr. Levine je vyhledávaným

přednášejícím, učitelem a poradcem. Poskytuje konzultační služby hlavnímu rezidenčnímu centru pro léčení drogové závislosti v Arizoně, The Meadows. Stál v čele občanských iniciativ pracujících s komunitami, jež byly traumatizovány válkami a přírodními katastrofami. Jeho profesionální výcvik se rychle šíří po celém světě.

Maggie Klineová, M.S., MFT, zasvětila svůj život pomoci dětem všech věkových kategorií po dobu téměř třiceti let jako učitelka, psychoterapeutka a školní psycholožka. To, co se již téměř před deseti lety naučila od Dr. Levina, jí poskytlo chybějící kousek do skládačky efektivního, a přitom jemného léčení traumatu, které překračuje kulturní, etnické, náboženské a sociálně-ekonomické hranice. Tvořivě integruje umění, hru, poezii a vyprávění příběhů do metody somatické prožívání SP (R). Maggie používá znalosti, jež získala z metody SP (R), ve své soukromé praxi, ve veřejném školství i v práci s rodiči. Jako jeden z hlavních členů profesorského týmu nadace Dr. Levina Foundation for Human Enrichment (FHE) v rámci programu profesionálního osvědčení také vede výcvik metody Somatické prožívání (R). Maggie se také podílela na práci zpracování traumatu v Thajsku po ničivé vlně tsunami v roce 2004. Spolupracovala s Peterem Levinem na jeho audio vzdělávacích programech nakladatelství Sounds True a napsala společně s ním článek „It Won´t Hurt Forever – Guiding Your Child Through Trauma", který se objevil v časopise Mothering (leden/únor 2002).

Peter i Maggie následovali touhu svého srdce – zmírnit zbytečné utrpení tolika dětí po celém světě, jejichž cennými mladými životy otřásly události, které by byly příliš šokující a zahlcující i pro většinu dospělých. Autoři rozumí tomu, že trauma plodí násilí a násilí plodí trauma, a jejich záměrem je poskytnout informace, příklady a aktivity, které mohou pomoci vyjít z tohoto začarovaného kruhu. Když se vnitřní zmatek promění ve vnitřní klid, děti si mohou začít svobodně budovat silný pocit sebe

sama, což je základní předpoklad pro to, aby mohly být vším, čím mohou být. V tomto komplexním průvodci se vás autoři snaží nalákat k tomu, abyste začali zakládat „komunity péče“, které podporují a posilují přirozenou odolnost dětí. Sousedství, školy, nemocnice a kliniky jsou vedeny k tomu, aby vnášely do života „trochu prevence“ nezbytné k tomu, aby mohl současný proud zoufalství nabrat nový směr.

Tato kniha nabízí nadějnou alternativu k internalizovanému projevu emocí v podobě úzkosti a nemocí či externalizovanému projevu emocí v podobě hyperaktivity a násilí, které jsou v současné době bolestně rozšířené následkem tolika traumatizujících stimulací. Peter a Maggie vás vlídně zvou k tomu, abyste se připojili ke společnému snu utváření nového sociálního pojiva prostřednictvím mocných nástrojů zásahu při traumatu, jež zde nabízejí, tak, aby děti po celém světě měly opravdovou svobodu k tomu být dětmi.

Webové stránky nadace Foundation for Human Enrichment najdete na adrese *www.traumahealing.com*.

KAPITOLA I

Trauma je faktem života

Špatná zpráva je, že trauma je faktem života. Dobrá zpráva je, že faktem života je i odolnost vůči traumatu. Jednoduše řečeno, odolnost je schopnost zotavit se ze stresu a pocitů strachu, bezmoci a přehlcení, jež jsou nám všem vlastní. Tuto odolnost lze názorně přirovnat ke kovové pružince. Když ji natáhnete, pružinka se přirozeně navrátí do své původní velikosti a tvaru. Samozřejmě, že pokud budete pružinku natahovat příliš často (nebo příliš velkou silou), ztratí svoji pružnost.

Není však potřeba, aby lidé (a zvláště mladí lidé) ztratili svou odolnost a pružnost kvůli „častému používání". Naopak, tím, jak se setkáváme se stresem a tíhou života, se ve skutečnosti stáváme odolnějšími. Odolné děti mají tendenci být odvážné. Neznamená to, že je přitahují nebezpečné situace, spíše to znamená, že když s chutí a živostí prozkoumávají svůj svět, jsou *otevřené* a *zvědavé.* A při svém prozkoumávání nevyhnutelně dostanou svou dávku kotrmelců, pádů, střetů a konfliktů.

Když se odolné děti setkají s těmito přírodními silami, jsou spíše otevřené, než aby se uzavřely. Otevřenost je vskutku rysem, který je pro odolné děti nejtypičtější. Jsou otevřené k druhým dětem a rády s nimi sdílejí. Zároveň jsou schopné stanovit hranice svého osobního prostoru a svých věcí. Jsou v kontaktu se svými pocity, vyjadřují je a komunikují o nich způsoby, které odpovídají jejich věku. A hlavně, když se stane něco nepříjemného, mají úžasnou schopnost tyto situace prodýchat (mají-li podporu). Jsou to ty šťastné, živé děti, jakými bychom chtěli být i my sami.

Největší výzvy přinášejí události, které jsou potenciálně traumatizující. Podívejme se na to, jaké typy životních situací mohou u našich dětí vyvolat reakce velkého zahlcení.

K traumatu může dojít následkem událostí, které jsou zcela jistě mimořádné, jako je násilí a zneužití, mohou ho však způsobit i každodenní, „obyčejné" události. I běžné situace jako jsou nehody, pády, lékařské zákroky a rozvod mohou způsobit, že se děti stáhnou, ztratí sebevědomí nebo začnou trpět úskostmi a fóbiemi. U traumatizovaných dětí se mohou objevit problémy s chováním včetně agresivity, hyperaktivity a v dospívání sklonem k závislostem v mnoha podobách. Dobrou zprávou je, že za vedení rodičů a dalších pečovatelů, kteří jsou na ně naladění a kteří jsou ochotní naučit se potřebné dovednosti, mohou být rizikové děti rozpoznány a ušetřeny zranění na celý život bez ohledu na to, jak strašlivé události se jim staly nebo jak hrozné se mohou zdát.

Rodiče se někdy ocitají v konfliktní situaci, kdy se musí rozhodnout, zda budou své děti chránit, nebo jim umožní, aby mohly riskovat, a vytvořit si tak pocit sebevědomí a důvěry ve své schopnosti. Je to jemný akt balancování, protože i když se děti naučí zvládat výzvy svého světa, k traumatizaci může dojít také tehdy, když nevyhnutelně dojde k něčemu nečekanému. Jakkoliv se můžete snažit vytvořit doma prostředí, které je pro dítě co nejbezpečnější, děti – díky své přirozené zvědavosti – stejně nakonec začnou své prostředí prozkoumávat a zraní se. Tímto způsobem se *učí* a *dostávají* svou dávku pádů, popálenin, elektrických šoků, kousnutí zvířetem a dalších setkání s neúprosnými silami přírody. Bez ohledu na to, jak moc se snažíme, nemůžeme své děti uzavřít do neproniknutelné bubliny bezpečí (z které ani není úniku).

Děti jsou potenciálně traumatizujím událostem vystaveny často. Rodiče však nemusí zoufat. Následky výše uvedených „obyčejných" událostí je možné minimalizovat, stejně jako následky událostí neobyčejných,

jako jsou přírodní pohromy a pohromy způsobené člověkem, včetně násilí, války, terorismu a zneužití.

Je to směšné, když tvrdíme, že dospělí mohou zabránit tomu, aby byly děti traumatizovány? Věříme, že ne. *Pamatujte, že přestože bolesti nemůžeme zabránit… trauma je faktem života …stejně tak je však faktem života odolnost, schopnost navrátit se do původního stavu.*

V této knize získáte praktické dovednosti, jak ve vašich dětech co nejvíce podpořit odolnost tak, aby mohly znovu získat rovnováhu, když jsou stresovány. Ozbrojeni tímto „receptem na odolnost" mohou rodiče a další zodpovědní dospělí pomoci zabránit traumatizaci svých dětí a zároveň mohou obecně zvýšit jejich toleranci ke každodennímu stresu. Všichni zúčastnění tak mohou získat více síly a stát se radostnějšími, soucitnějšími a více pečujícími lidskými bytostmi.

Slovo „trauma" se objevuje v titulcích novin a časopisů zcela pravidelně. Populární televizní pořady, jako například pořad *Oprah Winfreyové,* usilují o to, aby miliony diváků pochopily silný vliv traumatu na tělo a duši. V dnešní době již konečně vstupuje do všeobecného povědomí, jak ničivý může být vliv traumatu na emoční a fyzické prospívání dětí a rozvoj jejich myšlení a chování. Od událostí z 11. září se objevil celý příval informací o tom, jak si poradit s následky katastrofy.

Přesto však bylo napsáno jen velmi málo knih o běžných příčinách traumatu či o jeho prevenci a léčení bez použití léků. Pozornost se naopak zaměřuje na diagnózu a medikaci nejrůznějších symptomů traumatu. „Trauma je nejspíš tou nejopomíjenější, nejvyhýbanější, nejvíce snižovanou, popíranou a nejméně pochopenou a léčenou příčinou lidského utrpení." (1) Naštěstí vy – rodiče, tety, strýčkové a prarodiče, kteří děti vyživujete a chráníte – jste v takovém postavení, že můžete ničivým následkům traumatu předejít, či je alespoň zmírnit.

Abyste mohli dětem ve vaší péči co nejvíce pomoci, nejprve je třeba rozpoznat kořeny traumatu. Poté se blíže podíváme na mýty s ním spojené, a na skutečnost. Tak porozumíte, proč dítě zůstává zahlcené, přestože bezprostřední nebezpečí už pominulo.

Tato kniha by vás měla naučit, jak pomoci dětem rozpoznat bolestivé vjemy a pocity a jak jimi projít, aniž by byly zbytečně ve stresu. Vaše nové znalosti vám pomohou zbavit se strachu z mimovolních reakcí a emocí, díky nimž se děti zotavují z traumatu a dalších náročných prožitků. V této knize najdete mnoho příkladů ze života, které ukazují, jak můžete dětem pomoci zotavit se z přehlcujících událostí. Naučíte se rozpoznat znaky traumatu a získáte jednoduché dovednosti, jak předejít či zmírnit symptomy traumatu poté, co dítě něco vyděsí nebo vystresuje. Záměrem těchto základních principů je poskytnout vědomou „emoční první pomoc". Přesto však samozřejmě existují situace, kdy je nanejvýš vhodné vyhledat odbornou pomoc, a my vám pomůžeme rozpoznat, kdy je to zapotřebí.

Příklady ze života dětí, které jsme znali

Nyní nahlédneme do života pěti různých dětí, a vy tak budete moci získat lepší představu o rozsahu traumatu, k němuž může dojít u dítěte každého věku. Některé situace, jež zde popisujeme, vám dokonce mohou připomenout vaše dítě! Až si přečtete, jaké mají níže uvedené děti problémy, zjistíte, co způsobilo jejich chování.

Lisa hystericky pláče pokaždé, když se rodina chystá nastoupit do auta.

Carlos, velmi stydlivý patnáctiletý chlapec, chodí opakovaně za školu. „Už nechci mít stále jen strach," říká. „Jediné, co chci, je být normální."

Sarah, která chodí do druhé třídy, přijde svědomitě každé ráno do školy včas; pokaždé se však do 11 hodin dostaví ke zdravotní sestře a stěžuje si na bolest břicha, přestože se její chronické symptomy nedají z lékařského hlediska vysvětlit.

Curtis, oblíbený dobromyslný student střední školy, říká své mámě, že by nejraději někoho – kohokoliv – kopl! Nemá tušení odkud se v něm to nutkání bere. O dva týdny později se začíná chovat agresivně ke svému malému bratrovi.

Rodiče tříletého Kevina si dělají starosti s jeho „hyperaktivitou" a zdánlivě „autistickou" hrou, když je ve stresu. Opakovaně si lehá na podlahu, tělo mu ztuhne, předstírá, že umírá, a pak se pomalu vrací do života a říká, „Zachraňte mě…zachraňte mě!"

Co mají tyto děti společného? Jak vznikly jejich symptomy? Zmizí, nebo se postupem času zhorší? Abychom na tyto otázky zúčastněným stranám – učitelům, zdravotníkům a rodičům – mohli odpovědět, podívejme se nejdříve na příčiny jejich potíží.

Začneme u Lisy, která hystericky pláče. Když jí byly tři roky, seděla v autě připoutaná do sedačky, když tu najednou do nich zezadu nabouralo jiné auto. Lisa ani její maminka, která řídila, nebyly fyzicky zraněny. Ve skutečnosti na sobě auto nemělo téměř ani škrábnutí a celá nehoda byla považována za „velmi mírnou". Pláč malé Lisy nikdo nedával do souvislosti s nehodou, protože trvalo několik týdnů, než ohromující následky události odezněly. Lisa po nehodě začala být nezvykle tichá a neměla chuť k jídlu. Když začala jíst, její rodiče si mysleli, že už situaci „zvládla". Její symptomy se však místo toho změnily v hysterický pláč pokaždé, když se přiblížili k rodinnému autu.

Zatímco Lisa zažila jednorázovou událost, Carlosovy symptomy se vyvinuly během delšího časového období. Po více než pět let ho fyzicky ohrožoval jeho citově narušený dospívající nevlastní bratr. Nikdo nezasáhl. Jeho rodiče to vnímali jako „normální" sourozenecký konflikt. Netušili, že Carlos se bratra bojí, protože své tajemství skryl hluboko uvnitř a bál se, že by rodiče zuřili, že nemá pro svého mentálně narušeného bratra více soucitu. Pokusil se svůj strach vyjádřit matce, ta však nebrala na jeho pocity ohled; naopak ho požádala, aby byl tolerantnější.

Nikdo kromě Carlosovy starší sestry, která byla sama kvůli rodinné dynamice zoufalá, jeho bolest a potíže nevnímal. Carlos si zatím ve dne v noci představoval, že je profesionální zápasník. Ve skutečnosti však neměl dost síly a sebedůvěry ani na to, aby ráno vstal z postele a šel do školy, natož aby začal chodit do středoškolského sportovního týmu. Teprve když ve škole prozradil, že pomýšlí na sebevraždu, jeho rodiče konečně pochopili, jak opakované násilí jejich syna zasahuje.

Další jmenované dítě je Sarah, která se do druhé třídy moc těšila. Poté, co jely s maminkou koupit nové oblečení do školy, což byla velká zábava, jí rodiče náhle a nečekaně řekli, že se rozvádějí a její táta se za dva týdny odstěhuje! Sarah si spojila radost ze školy s panikou a smutkem. Její pocit živosti v bříšku se proměnil v pevně stažený uzel. Není divu, že byla u zdravotní sestry každý den!

Když Curtis jednoho dne ráno čekal na autobus do školy, stal se svědkem přestřelky, při níž zůstala oběť ležet mrtvá na chodníku. Curtis stál v malé skupince spolužáků na zastávce autobusu, a když děti přijely do školy, všechny šly na pohovor s psychologem. Dny plynuly, Curtis byl však i nadále rozrušený a úzkostlivý.

Poslední jmenované dítě je Kevin. Narodil se císařským řezem a během 24 hodin po porodu musel podstoupit operaci, při které mu šlo o život. Narodil se s vrozenými vadami, které si vyžadovaly okamžitou

úpravu střev a konečníku. Lékařské a chirurgické zákroky jsou často zapotřebí a zachraňují život. Cítíme úlevu a oslavujeme život, který byl zachráněn, a přitom můžeme snadno přehlédnout skutečnost, že tytéž zákroky mohou způsobit trauma, které může mít vliv na emoce a chování člověka ještě dlouho poté, co se fyzické rány zahojily.

Až na střelbu, které byl svědkem Curtis a zásadní operaci, kterou podstoupil Kevin po porodu, nejsou výše uvedené situace neobvyklé; ve skutečnosti je zažívá mnoho dětí. Přestože byla každá „událost" velmi odlišná, tyto děti mají něco společného – každé z nich prožilo pocity přehlcení a bezmoci. Každé dítě bylo traumatizované tím, co se stalo, a *jak* prožívalo to, co se stalo. Jak to víme? Odpověď je zcela jednoduchá. Všechny děti žily i nadále tak, jako by se událost stále odehrávala. „Uvízly" v čase, když jejich těla spustila alarm jako reakci na nebezpečí. Přestože si děti nemusí danou událost pamatovat (a ani jejich rodiče nemusí událost spojovat s jejich chováním), způsob, jak si hrají, jejich chování a fyzické stížnosti prozrazují, že uvnitř zápasí s novými, často děsivými pocity.

Výše uvedené příklady ukazují hloubku a rozsah běžných situací, které mohou být pro dítě přehlcující. V této knize se budou průběžně objevovat příklady skutečných případů a návrhy první pomoci, v nichž ukazujeme, jak pracovat s řadou situací, jak běžných, tak neobvyklých, u různě starých dětí a v různých stádiích vývoje.

Trauma nespočívá jen v samotné události

K traumatu dojde, když dítě zasáhne intenzivní situace jako blesk z čistého nebe; přehltí jej, dítě je v jejím důsledku jiné, odpojené od svého těla, mysli a ducha. Všechny ochranné mechanismy, které mělo, jsou podkopány, a cítí se naprosto bezmocné a zoufalé. Je to, jako by mu někdo podtrhl

nohy. Trauma může být i důsledkem dlouhodobého strachu a nervového vypětí. Dlouhodobý stres dítě vyčerpá a naruší jeho zdraví, vitalitu a sebedůvěru. Tak tomu zcela jasně bylo u Carlose a jeho agresivního bratra.

Trauma je protikladem síly. Náchylnost k traumatu se u jednotlivých dětí liší, závisí zde na celé řadě faktorů, zvlášť na věku, kvalitě vztahu s matkou po porodu, předchozích traumatech a genetickém potenciálu. Čím je dítě mladší, tím je pravděpodobnější, že ho přehltí i běžné situace, které by na starší dítě nebo dospělého neměly takový vliv. Dosud se všeobecně věřilo, že závažnost symptomů traumatu je úměrná závažnosti vnějších událostí. Míra stresující události je sice důležitým faktorem, trauma však nedefinuje. Zásadní je zde schopnost dítěte stresujícím vlivům odolávat. Navíc „trauma nespočívá v samotné události; ale spíše v jejím vlivu a následcích v nervovém systému. "[(2)] Podstata „jednorázového" traumatu (na rozdíl od přetrvávajícího zanedbávání a zneužívání) spočívá ve *fyziologii* spíše než v psychologii.

„Fyziologií" myslíme to, že když se setkáme s nebezpečím, nemáme čas přemýšlet; naše prvotní reakce jsou instinktivní. Základní funkcí našeho mozku je zajistit přežití! Jsme tak nastaveni. U kořenů traumatických reakcí je naše 280 milionů let staré dědictví – dědictví, které sídlí v nejstarších a nejhlubších strukturách mozku. Když tyto primitivní části našeho mozku zaznamenají nebezpečí, automaticky aktivují nesmírné množství energie – v podobě přílivu adrenalinu, díky němuž například může matka nadzvednout auto, pod kterým leží její dítě, a odvést ho do bezpečí.

My osobně známe ženu, které v osmi letech uvízla ruka pod kolem kamionu. Záchranáři jí nedokázali pomoct, dokud nezavolali jejího tátu, který jí s ochranitelskou medvědí silou dokázal vyprostit.

Tato nesmírná energie, jejímž záměrem je přežití a kterou v sobě má každý z nás, v nás vyvolává bušení srdce a více než dvacet dalších fyziologických