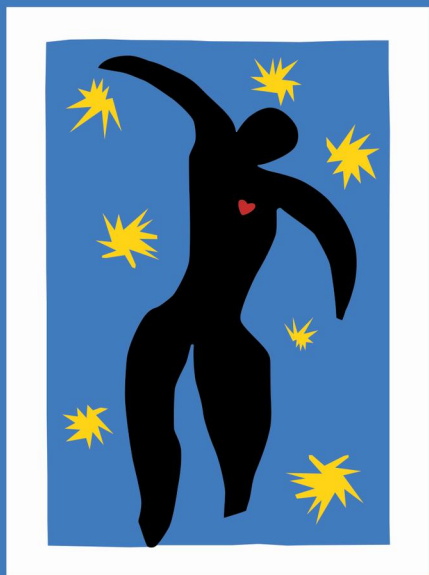


#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

TELO SI PAMÄTÁ

MOZOG, MYSEĽ A TELO
PRI LIEČENÍ TRAUMY



BESSEL VAN DER KOLK, MD

„ZÁKLADNÉ DIELO PRE KAŽDÉHO,
KTO CHCE POCHOPÍŤ A LIEČIŤ STRES SPÔSOBENÝ TRAUMOU
A JEHO ĎALEKOSIAHLE NÁSLEDKY V SPOLOČNOSTI.“

- ALEXANDER MCFARLANE -
riaditeľ *Centre for Traumatic Stress Studies*

TATRAN

TELO SI PAMÄTÁ

TELO SI PAMÄTÄ

MOZOG, MYSEĽ A TELO
PRI LIEČENÍ TRAUMY

BESSEL VAN DER KOLK, M.D.

TATRAN

Z anglického originálu Bessel van der Kolk, M.D.: THE BODY KEEPS THE SCORE,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Penguin Boooks,
an imprint of Penguin Random House LLC, New York 2015,
preložila Zuzana Angelovičová

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2022 ako 5346. publikácia.

Vydanie I.

Prebal podľa pôvodného návrhu spracovala Mgr. art. Ľubica Kochanová.

Zodpovedná redaktorka Magdaléna Borovcová

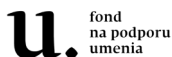
Odborná spolupráca Dr. Magdalena Frečer

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Zuzana Šulajová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba Oto Dóra – Design

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.



Preklad literárneho diela podporil z verejných zdrojov formou štipendia
Fond na podporu umenia.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

This edition published by arrangement with Viking, an imprint
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2014 by Bessel van der Kolk

Translation © Zuzana Angelovičová 2022

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2022

ISBN 978-80-222-1286-2

*Venujem svojim pacientom, ktorí si pamätali
a boli pre mňa učebnicou.*

PROLÓG

ČELIŤ TRAUME

Človek nemusí bojovať vo vojne alebo navštíviť utečenecký tábor v Sýrii či Kongu, aby zažil nejakú traumu. Traumu môže zažiť každý – my, naši priatelia, susedia či naše rodiny. Výskum Centra pre kontrolu a prevenciu chorôb (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ukázal, že každého piateho Američana v detstve sexuálne zneužívali, každého štvrtého bil niektorý rodič tak, že mu na tele zostala fyzická stopa, a v každom treťom páre bolo fyzické násilie. Štvrtina z nás vyrastala s príbuznými alkoholikmi a každý ôsmy videl, ako bili jeho mamu.¹

My ľudia sme mimoriadne odolný druh. Odjakživa sme sa vedeli spamätať z nekonečných vojen, nespočetných katastrof (prírodných aj spôsobených človekom), z násilia alebo zrady vo vlastnom živote. Traumatické zážitky však zanechávajú stopy, či už celkovo (v histórii a v kultúre), alebo súkromné v rodinách, kde sa temné tajomstvá nenápadne odovzdávajú z generácie na generáciu. Ovplyvňujú aj naše mysle a emócie a menia schopnosť precitovať radosť a intimitu a dokonca aj našu biológiu a imunitný systém.

Trauma nepostihuje len obeť, ktorá je jej priamo vystavená, ale aj blízke okolie. Zúrivosť a emocionálna prázdnota vojakov po návrate z boja môže vystrašiť celé ich rodiny. Manželky mu-

žov, ktorí trpia posttraumatickou stresovou poruchou, môžu mať sklony k depresii, a deťom deprimovaných matiek hrozí riziko, že z nich vyrastú neistí a úzkostliví dospelí. Násilie zažívané v rodine počas detstva často spôsobí, že človek v dospelosti len ťažko dokáže nadviazať stabilné vzťahy založené na dôvere.

Trauma je vo svojej podstate neznesiteľná a netolerovateľná. Väčšinu obetí znásilnenia, vojakov a detí, ktoré zažili zneužívanie*, už pomyslenie na tie zážitky tak vyvádza z rovnováhy, že sa ich snažia vytesniť, zabudnúť na ne. Žiť, akoby sa nič nestalo, popri spomienkach na hrôzy a hanbu za slabosť či zraniteľnosť, si však vyžaduje obrovské množstvo energie.

Hoci sa všetci chceme cez traumy prenieť, jedna časť nášho mozgu – tá, ktorá je zodpovedná za zabezpečenie prežitia a je ukrytá hlboko pod racionálnym mozgom –, sa nevie až tak dobre pretvarovať. Aj dlho po traumatickej udalosti sa môže už pri najmenšom náznaku nebezpečenstva znova aktivovať, zmobilizovať narušené mozgové okruhy a spustiť vylučovanie množstva stresových hormónov. Vyvolá to neprijemné emócie, intenzívne fyzické prežitky aj impulzívne či agresívne konanie. Človek takéto posttraumatické reakcie nedokáže pochopiť ani ovládať, a tak ho napokon premôžu. Ľudia, ktorí prežili traumy, pociťujú nedostatok kontroly a často sa obávajú, že už vo svojej podstate sú chybní a nenapraviteľne poškodení.

Spomínam si, keď som prvýkrát začal uvažovať, že by som mohol študovať medicínu. Mal som štrnásť rokov a práve som bol v letnom tábore. Bratranec Michael mi celú noc vysvetľoval zložité fungovanie obličiek – ako vylučujú odpadové látky z tela a znova absorbujú chemické látky, ktoré udržiavajú organizmus v rovnováhe. Jeho rozprávanie o zázračnom fungovaní tela ma fascino-

*Pozn. prekl.: Pod pojmom zneužívanie (z angl. *abuse*) sa myslia všetky formy fyzického zneužívania vrátane týrania a pod. Ak mal autor na mysli sexuálne zneužívanie, je to označené takto.

valo. Neskôr, počas jednotlivých fáz môjho medicínskeho vzdelávania sa, či už počas štúdia chirurgie, kardiológie, alebo pediatrie, som zisťoval, že kľúčom k uzdraveniu je pochopiť, ako funguje ľudský organizmus. Keď som začal pracovať na psychiatrii, zarazil ma obrovský kontrast medzi dvomi vecami. Jednou je to, aká neuveriteľne zložitá je ľudská myseľ a koľkými spôsobmi sa vieme navzájom prepájať a pripútať k sebe. Druhou sú obmedzené vedomosti psychiatrov o príčinách problémov, ktoré liečia. Bude jedného dňa možné vedieť o mozgu, mysli a láske toľko, koľko vieme o iných sústavách nášho tela?

Tieto veci pravdepodobne ešte celé roky nepochopíme úplne dokonale. Dnes však už máme množstvo vedomostí o vplyvoch psychickej traumy, zneužívania a zanedbávania. K ich získaniu nesporne viedol vznik troch vedných odborov. Prvým sú neurovedy, ktoré skúmajú, ako mozog zabezpečuje duševné procesy. Druhým je vývojová psychopatológia, ktorá sa zaoberá vplyvom negatívnych skúseností a zážitkov na vývoj mysle a mozgu. Tretím je interpersonálna neurobiológia skúmajúca vplyv nášho správania na emócie, biológiu a nastavenie mysle ľudí okolo nás.

Výskum v týchto nových disciplínach odhalil, že trauma spôsobuje skutočné fyziologické zmeny vrátane zmeny kalibrácie akéhosi poplašného systému mozgu, zvyšuje aktivitu stresových hormónov a mení systém, ktorý triedi informácie na dôležité a nepodstatné. Dnes už vieme, že trauma postihuje aj tú oblasť mozgu, ktorá sprostredkúva fyzický a vnútorne prežívaný pocit, že sme nažive. Týmito zmenami možno vysvetliť, prečo traumatizované osoby začnú až príliš ostražito striehnuť na prípadné hrozby namiesto toho, aby spontánne žili svoj každodenný život. Vďaka nim tiež chápeme, prečo sa u traumatizovaných ľudí tak často opakujú tie isté problémy a prečo sa len ťažko učia zo skúseností. Dnes vieme aj to, že ich správanie nie je dôsledkom morálnych nedostatkov či znakom chýbajúcej pevnej vôle alebo zlej povahy. Spôsobujú ich skutočné zmeny v mozgu.

Obrovský nárast objemu vedomostí o základných procesoch vyvolaných traumou tiež otvoril nové možnosti na zmiernenie a dokonca aj zvrátenie škôd. Teraz môžeme pre tých, ktorí prežili traumy, vytvárať metódy a ponúkať skúsenosti využívajúce prirodzenú neuroplasticitu mozgu, aby dokázali vnímať, že svoj život prežívajú tu a teraz, a pokračovať v ňom. V podstate je to možné tromi spôsobmi. Prvým je prístup zhora nadol – rozprávkame, (nanovo) nadväzujeme vzťahy a dovoľíme si spoznať a pochopiť, čo presne sa s nami deje, pričom zároveň spracúvame spomienky na traumy. Druhým je užívanie liekov, ktoré vypnú nevhodné poplašné reakcie, prípadne sa využijú iné technológie meniace spôsob, ktorým mozog organizuje a triedi informácie. Tretím je prístup zdola nahor – umožníme telu prežiť také zážitky, ktoré hlboko a na úrovni vnútorných fyziologických procesov poprú bezmocnosť, zúrivosť alebo kolaps v dôsledku traumy. Ako vieme, ktorý spôsob je najvhodnejší pre konkrétnu obeť traumy? Je to len empirická otázka – u väčšiny pacientov, s ktorými som pracoval, bola potrebná kombinácia.

Celý svoj život som sa venoval takejto práci. Pomáhali mi kolegovia a študenti v Centre pre traumy (Trauma Center), ktoré som založil pred tridsiatimi rokmi. Liečili sme tisíce traumatizovaných detí a dospelých – obeť zneužívania v detstve, prírodných katastrof, vojen, nehôd a obchodovania s ľuďmi, ako aj obeť rozličných útokov. Máme dlhoročnú tradíciu – každý týždeň na poradách celého tímu podrobne diskutujeme o pacientoch a dôkladne sledujeme, ako rôzne formy liečby zaberajú u jednotlivých ľudí.

Naším hlavným poslaním vždy bolo starať sa o deti a dospelých, ktorí sa k nám prišli liečiť, ale od samého začiatku sme sa tiež venovali výskumu s cieľom skúmať účinky traumatického stresu na rôzne skupiny populácie a určiť, aká liečba im najlepšie prospieva. Našu prácu finančne, formou výskumných grantov, podporujú rôzne inštitúcie ako Národný inštitút pre duševné

zdravie (National Institute of Mental Health), Národné centrum doplnkovej a alternatívnej medicíny (National Center for Complementary and Alternative Medicine) či Centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb (Centers for Disease Control), ale aj niekoľko súkromných nadácií. Skúmame efektívnosť mnohých foriem liečby – užívania liekov, jogy, EMDR (z angl. Eye Movement Desensitization and Reprocessing, slov. desenzitizácie a spracovanie pomocou očných pohybov), divadla či metódy známej ako neurofeedback.

Snažíme sa nájsť odpoveď na otázku: ako by mohol človek ovládnuť zvyšky traumy z minulosti a znova prevziať kormidlo svojho života? Pomáha rozprávanie, pochopenie a vzťahy s inými. Lieky zase môžu utlmiť hyperaktívny poplašný systém. Stopy minulosti však možno prepísať aj tak, že zažijete fyzické zážitky, ktoré priamo protirečia pocitom bezmocnosti, zúrivosti a zrútenia, ktoré sú súčasťou traumy, a tým znova získať vládu nad životom. Ja osobne nepreferujem žiadnu formu liečby, lebo neexistuje jeden prístup, ktorý by pomohol každému. Využívam všetky typy liečby uvedené v tejto knihe. Všetky môžu vyvolať zásadné zmeny – samozrejme, záleží na povahe konkrétneho problému a nastavení konkrétneho pacienta.

Túto knihu som písal ako sprievodcu a zároveň pozvánku. Nájdime odvahu čeliť skutočnej traume, preskúmať, ako ju čo najlepšie liečiť, a ako spoločnosť sa zaviazme využívať na prevenciu všetky spôsoby, ktoré máme k dispozícii.

PRVÁ ČASŤ

**ZNOVUOBJAVENIE
TRAUMY**

1. KAPITOLA

ČO SME SA NAUČILI OD VIETNAMSKÝCH VETERÁNOV

„Tým, kým som dnes, som sa stal jedného mrazivého pochmúrneho dňa v zime roku 1975. ... Bolo to veľmi dávno a to, čo sa vraví o minulosti. ... Keď sa teraz pozerám nazad, uvedomujem si, že do tej ľudoprázdnej uličky hľadím dvadsaťšesť rokov.“*

Khaled Hosseini, *Majster šarkanov*

„Životy niektorých ľudí plynú ako rozprávanie. V mojom bolo plno zastavení a nových začiatkov. Toto spôsobí trauma. Preruší zápletku... Len tak sa to stane a život ide ďalej. Nikto vás na ňu nepripraví.“

Jessica Sternová, *Denial: A Memoir of Terror*
(Popieranie alebo memoáre teroru)

Vutorok hneď po oslavách štvrtého júla (Dňa nezávislosti) roku 1978 som začal pracovať ako psychiater v Bostonskej

*Pozn. prekl.: Preložila Danica Hollá, Ikar, 2008.

štátnej nemocnici pre veteránov (Boston Veterans Administration Clinic). Keď som si na stenu svojej novej ambulancie vešal reprodukciu Breughelovho obrazu *Slepý vedie slepých*, začul som z recepcie nejaký ruch. Po chvíli rozrazil dvere mohutný neupravený muž v ošumelom obleku a pod pazuchou zvieral vojenský časopis *Soldier of Fortune*. Bol veľmi nervózny a očividne aj opitý. Uvažoval som, ako by som tomuto mužovi mohol pomôcť. Usadil som ho a opýtal sa, čo preňho môžem urobiť.

Volal sa Tom. Pred desiatimi rokmi ako člen námornej pechoty slúžil vo Vietname. Sviatočný víkend nestrávil s rodinou, ale vo svojej právnickej kancelárii v centre Bostonu, kde popíjal a prezeral si staré fotografie. Z predchádzajúcich rokov už vedel, že z hluku, ohňostrojov a horúčavy na pikniku u sestry v záhrade, v skorom lete s poriadne rozbužnenou vegetáciou, ktorá mu pripomínala Vietnam, by sa zbláznil. Nechcel byť s rodinou, bál sa, že v takom rozrušenom stave by sa k manželke a dvom synom správal ako netvor. Hlučné deti ho tak veľmi znervózňovali, že radšej odchádzal z domu, aby im neublížil. Upokojil sa, len keď sa opil alebo sa šialenou rýchlosťou preháňal na svojej motorke značky Harley-Davidson.

Úlava neprišla ani v noci. Spánok mu prerušovali nočné mory o útoku v ryžovom poli vo Vietname, pri ktorom zabili alebo zmrzčili všetkých členov jeho čaty. Prenasledovali ho aj hrôzostrašné spomienky na mŕtve vietnamské deti. Sny boli také strašné, že sa bál zaspáť a často prebdel a prepil celé noci. Ráno ho manželka našla na gauči v obývačke a pri príprave raňajok museli s chlapcami chodiť po špičkách, aby ho nezobudili. Potom odviezla deti do školy.

Keď mi Tom opísal svoju situáciu, dodal, že v roku 1965 ukončil strednú školu ako najlepší študent celého ročníka. V súlade s rodinnou tradíciou vojenskej služby sa hneď po absolvovaní prihlásil do Zboru námornej pechoty Spojených štátov (Marine Corps). Jeho otec počas druhej svetovej vojny slúžil v armáde generála

Pattona a Tom jeho očakávaní nikdy nespochybňoval. Bol športovo nadaný, silný a inteligentný, vodcovský typ a po skončení základného výcviku mal pocit, že je schopný člen tímu, ktorý je pripravený na všetko. Vo Vietname sa rýchlo vypracoval na vedúceho čaty, ktorý mal na starosti osem ďalších mariňákov. Ak človek prežije plazenie sa v blate, pričom mu nad hlavou lietajú strely zo samopalov, môže byť na seba a svojich kamarátov hrdý.

Po ukončení služby ho s poctami prepustili do civilu a Tom nechcel nič iné, iba na celý Vietnam čím skôr zabudnúť. A navonok to tak aj bolo. Vďaka zákonu o začlenení vojakov do pracovného a civilného života (GI Bill), ktorý umožňoval veteránom získať alebo ukončiť vysokoškolské vzdelanie, vyštudoval právo, oženil sa so svojou stredoškolskou láskou a neskôr sa im narodili dvaja synovia. Toma mrzelo, že k svojej žene takmer nič necíti, hoci v tom šialenstve džungle ho držali pri rozume len jej listy. Robil všetko to, čo sa považuje za normálny život, a dúfal, že ak sa bude správať ako človek, ktorým bol v minulosti, tak sa ním aj znova stane. Jeho právnická prax prekvitala a jeho rodina bola dokonalá, ako z fotografie. Cítil však, že nie je normálny, že vo vnútri je mŕtvy.

Hoci bol Tom prvým veteránom, s ktorým som sa profesionálne stretol, mnohé aspekty jeho príbehu mi boli viac než známe. Vyrastal som v povojnovom Holandsku a hrával som sa v zbombardovaných budovách. Môj otec bol zarytý a hlasný odporca nacistického režimu, takže skončil v zajateckom tábore. Nikdy nehovoril o svojich zážitkoch počas vojny, ale prenasledovali ho záchvaty takej zúrivosti, že ako malý chlapec som nechápal, čo sa to s ním deje. Ako je možné, že muž, ktorý každé ráno potichu zišiel schodmi, aby sa pomodlil a prečítal si Bibliu, kým zvyšok rodiny spí, je odrazu taký zúrivý? Ako niekoho, kto celý život zasvätil hľadaniu spoločenskej spravodlivosti, mohla naplňať taká zlosť? To isté nepochopiteľné správanie som videl aj u svojho strýka, ktorého v Holandskej východnej Indii (dnešnej Indonézii)