

CO SE TI STALO?

ROZHOVORY O TRAUMATU,
PSYCHICKÉ ODOLNOSTI A UZDRAVENÍ



BRUCE D. PERRY
OPRAH WINFREY

CO SE TI STALO?

ROZHOVORY O TRAUMATU,
PSYCHICKÉ ODOLNOSTI A UZDRAVENÍ

BRUCE D. PERRY
OPRAH WINFREY

V debatách o klientech dr. Perryho jsou všechna jména a řada podrobností o totožnosti změněny a v některých tématech je propojeno několik klinických situací.

Původní anglické vydání:

What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing

Copyright © 2021 by Bruce D. Perry, M.D., Ph.D., and Oprah Winfrey.

All rights reserved.

Flatiron Books, 120 Broadway, New York, NY 10271.

www.flatironbooks.com

České vydání:

Translation © Linda Bartošková, 2023

© Portál, s. r. o., Praha 2023

ISBN 978-80-262-2044-2

VĚNOVÁNÍ

BRUCE D. PERRY

Mému klanu:

Barbaře, Grantovi, Jayovi, Emily, Maddie, Benjimu,
Elisabeth, Katharine, Robertovi a Emily

*S láskyplnou vzpomínkou na
Marthu McGillis Perry*

OPRAH WINFREY:

*Dívám, které jsou pro mě v životě jako dcery.
Myslely, že mají zlomená křídla, ale já doufám,
že nejenže vzlétnou, ale budou se i vznášet.*

OBSAH

POZNÁMKA AUTORŮ • 9

ÚVOD • 11

KAPITOLA 1 • 19
POCHOPIT SVĚT

KAPITOLA 2 • 43
HLEDÁNÍ ROVNOVÁHY

KAPITOLA 3 • 69
JAK NÁS MĚLI RÁDI

KAPITOLA 4 • 95
SPEKTRUM TRAUMATU

KAPITOLA 5 • 121
SPOJOVÁNÍ SOUVISLOSTÍ

KAPITOLA 6 • 153
OD ZVLÁDÁNÍ K UZDRAVENÍ

KAPITOLA 7 • 185
POSTTRAUMATICKÁ MOUDROST

KAPITOLA 8 • 211
NÁŠ MOZEK, NAŠE PŘEDSUDDKY, NAŠE SYSTÉMY

KAPITOLA 9 • 245
VZTAHOVÝ HLAD V MODERNÍM SVĚTĚ

KAPITOLA 10 • 273
CO TEĎ POTŘEBUJEME

EPILOG • 289

PRAMENY • 299

UZNÁNÍ A PODĚKOVÁNÍ • 302

POZNÁMKA AUTORŮ

Tato kniha je určena každému, kdo má matku, otce, partnera nebo dítě, kteří prožili trauma. Tato kniha je i pro vás, pokud jste někdy o sobě nebo svých milovaných zaslechli, že „ty se potřebuješ všem zavděčit“, „bráníš si v tom ty sám“, „jsi kazisvět“, „hned se hádáš“, „věčně jsi duchem jinde“, „nedokážeš si udržet práci“ nebo „vztahy ti opravdu nejdu“. Ale tato kniha je i pro ty z vás, kdo jen chtějí lépe porozumět sobě a ostatním.

Víme, že takové čtení vás přiměje k zamyšlení a vyvolá různé pocity – a ty budou možná těžké a někdy bolestné. Pro někoho bude silný a občas znepokojivý obsah náročný. Pro jiné můžou být výklady o mozku nezáživné a zpočátku je budou obtížné chápat. Prosíme vás, abyste byli trpěliví a důvěřovali jak nám, tak sobě.

Pokud začne být pro vás četba příliš těžká, odpočiňte si. Knihu odložte, na hodinu nebo na týden. Počká na vás, až se k ní budete moci vrátit. A až se vám bude chtít dál zkoumat, proč „to, co se vám stalo“, utváří vaše myšlení, pocity a jednání, jste vítáni. Můžete objevovat cestu, jak se posunout dál.

ÚVOD

„Přestaň brečet,“ varovala mě vždycky. „Radím ti, abys držela klapačku.“

Obličej mi znehybněl. Srdce mi přestalo uhánět jako o závod. Prudce jsem si skousla dolní ret, aby mi neuklouzlo ani slovo.

„Dělám to, protože tě mám ráda,“ vysvětlila mi do ucha.

Jako malou holku mě „řezali“ pravidelně. Tehdy bylo běžné a obecně přijatelné, že lidé, kteří pečovali o dítě, používali k jeho ukáznění tělesné tresty. Moje babička Hattie Mae to dělala také. Ale už ve třech letech jsem věděla, že to, co prožívám, je špatně.

Jeden z nejhorších výprasků, na jaký si vzpomínám, jsem dostala jednou v neděli ráno. Chodit do sboru bylo v našem životě hodně důležité. Těsně před odchodem na mši mě poslali ke studni za domem, abych napumpovala vodu; farma, kde jsem s prarodiči bydlela, neměla vodu zavedenou do domu. Babička oknem zahlédla, jak prsty dělám ve vodě vír, a rozzlobila se. Já si jen tak nevědomky snila, jak to děti dělávají, ale ona se rozzlobila, protože to byla pro nás pitná voda a já do ní strkala prsty. Zeptala se mě tehdy, jestli jsem si s tou vodou hrála, a já řekla „ne“. Přehнула mě přes koleno a napráskala mi tak strašně, až mi naskákala jehlita. Pak se mi podařilo obléct nejlepší bílé nedělní šaty; jenže jimi začala prosakovat krev a na bělostné látce se objevily tmavé karmínové skvrny. Babičku ten pohled rozčílil a vynadala mi, že mám šaty od krve, načež mě poslala do nedělní školy. Takhle se vychovávaly děti na venkovském Jihu. Neznala jsem nikoho, koho by neřezali.

Byla jsem bita pro každou maličkost. Vycmrndanou vodu, rozbitou sklenici, neposednost, nebo když jsem nedokázala zůstat zticha. Jednou jsem slyšela od jednoho černého komika tuto větu: „Nejdelší cesta je pro vlastní rákosku.“ Já jsem si musela pro rákosku nejen dojít, ale pokud žádná nebyla po ruce, musela jsem si nějakou najít – nejlepší byla tenká, mladá větvička, ale pokud byla tenká moc, musela jsem splést dvě nebo

tři dohromady, aby byla rákoska tlustší. Babička mě často donutila, abych jí se splétáním rákosky pomáhala. Někdy se výprasky nechávaly na sobotní večer, když jsem byla nahatá a čerstvě vykoupaná.

Poté, když jsem se sotva udržela na nohou, mi poručila, abych přestala být „nafučená“ a začala se usmívat. Prostě abych to v sobě pohřbila, jako by se nic nestalo.

Nakonec jsem se naučila přesně vycítit, kdy se nade mnou stahují mračna. Poznala jsem změnu v babiččině hlase nebo „pohled“, které znamenaly, že jsem ji naštvála. Ona nebyla zlá. Věřím, že se o mě starala a chtěla, abych byla „hodná holka“. A já pochopila, že „držet klapačku“ nebo mlčet je jediná možnost, jak si zkrátit trest a bolest. Ten vzorec naučené povolnosti – výsledek hluboce zakořeněného traumatu – charakterizoval po dalších čtyřicet let každý můj vztah, komunikaci a rozhodnutí v životě.

Dlouhodobé dopady takových výprasků – po kterých jsem musela ztichnout a dokonce se usmát –, ze mě udělaly mistryni v umění zavděčit se, kterou jsem zůstala až do hodně pokročilé dospělosti. Kdyby mě vychovávali jinak, netrvalo by mi půlku života naučit se, jak si stanovit hranice a sebevědomě říkat „ne“.

Jako dospělá jsem vděčná, že prožívám dlouhodobé, pevné, vřelé vztahy s mnoha lidmi. Ale to bití v raném dětství, ty citové zlomeniny a roztříštěné vazby s lidmi, kteří byli hlavními postavami mého raného života, to všechno nepochybně napomohlo tomu, že jsem se stala samostatnou a nezávislou. Mocnými slovy básně „Invictus“, Neporažený, jsem kapitánem své duše a pánem svého osudu.

Jsou miliony lidí, s nimiž se v dětství zacházelo jako se mnou, a vyrostli v přesvědčení, že jejich život nemá žádnou cenu.

Z rozhovorů s doktorem Brucem Perrym a tisíckami lidí, kteří byli natolik stateční, že se mi se svým příběhem svěřili v pořadu Oprah Winfrey Show, jsem se dozvěděla, že takové zacházení od těch, kteří se o mě měli starat, nemělo dopady pouze emocionální. Něco se stalo i na biologické úrovni. Práce s doktorem Perrym mi otevřela oči a já zjistila, že i když

jsem jako dítě prožívala týrání a trauma, můj mozek si našel cesty, jak se přizpůsobit.

A v tom je pro nás všechny naděje – v jedinečné přizpůsobivosti našeho zázračného mozku. Doktor Perry v této knize vysvětluje, že když pochopíme, jak mozek reaguje na stres nebo trauma v raném dětství, pomůže nám to objasnit, jak to, co se nám v minulosti stalo, ovlivňuje to, kým jsme, jak se chováme a proč děláme to, co děláme.

Pomocí této optiky si můžeme vybudovat novou sebeúctu a nakonec překalibrovat své reakce na okolní svět, situace a vztahy. Jinými slovy, je to klíč k novému utváření našeho života.

Oprah Winfrey

*Jednou ráno v roce 1989 jsem seděl v práci – ve své Laboratoři vývoje-
ných neurověd Chicagské univerzity – a díval se na výsledky nedávného
experimentu, když do pracovny nakoukl můj laboratorní asistent. „Volá
vám Oprah.“*

*„Jo, jasně. Ať nechá vzkaz.“ Celou noc jsem byl vzhůru a psal; vý-
sledky experimentu se mi nějak nezdály a na kanadské žertiky jsem ne-
měl náladu.*

*Usmál se. „Ne. Opravdu. Je to někdo z Harpa, z té její mediální
společnosti.“*

*Neuměl jsem si představit, proč by mi měla Oprah volat. Byl jsem
mladý badatel v oboru dětské psychiatrie a studoval jsem dopady stresu
a traumatu na vývoj organismu. O mé práci věděla jen hrstka lidí; vět-
šina ostatních psychiatrů z oboru se neurovědam nebo traumatu z dětství
nějak zvláště nevěnovala. Úloha traumatu jako hlavního faktoru pro tě-
lesné a duševní zdraví nebyla prozkoumaná. Myslel jsem si proto, že si ze
mě nějaký kamarád jenom střelí. Ale ten telefonát jsem vzal.*

*„Paní Winfrey pořádá za čtrnáct dní ve Washingtonu setkání odbor-
níků z celého státu, kde se bude hovořit o týrání dětí. Byli bychom rádi,
kdybyste se zúčastnil.“*

*Po dalším vysvětlování vyšlo najevo, že se toho setkání zúčastní
mnoho známých a uznávaných lidí a organizací. Moje práce – studium
dopadu traumatu na vývoj mozku – by zapadla mezi jinými politicky
přijatelnějšími, převažujícími názory. Zdvorele jsem odmítl.*

*O několik týdnů později jsem měl další telefonát. „Oprah vás zve na
celodenní pobyt na své farmě v Indianě. Kromě vás a Oprah tam budou
ještě dva lidé. Chceme volně diskutovat o tom, jak řešit problém týrání
dětí.“*

Tentokrát jsem, vzhledem k šanci smysluplně přispět, přijal.

*Hlavní slovo toho dne měl Andrew Vachss, spisovatel a advokát se
specializací na zastupování dětí. Jeho průkopnická práce ukázala nut-
nost sledovat tyrany dětí, o kterých se ví; ti se v té době mohli pohybovat
z jednoho státu do druhého a nebylo možné vést záznamy o tom, kde*

se nacházejí nebo jestli dodržují příkaz vyhýbat se dětem. Naše setkání v roce 1989 v Indianě vedlo v roce 1991 k návrhu zákona o státní ochraně dětí, na jehož základě se měla založit celostátní databáze odsouzených osob, které zneužívaly nebo týraly děti. Dne 20. prosince 1993, po dvou letech prosazování tohoto návrhu, včetně svědectví před senátním výborem pro soudnictví, byl „zákon Oprah“ podepsán.

Ten den v roce 1989 vedl k mnoha dalším rozhovorům. Některé se odehrávaly v pořadu Oprah Winfrey Show, kde se probíraly konkrétní příběhy dětí a prováděla se osvěta o důležitosti raného dětství a vývoje mozku. Většina našich rozhovorů se však odehrávala v rámci Vůdcovské akademie pro dívky Oprah Winfrey (OWLAG), kterou Oprah založila v roce 2007 v Jižní Africe. Tato pozoruhodná instituce vznikla proto, aby vybírala, podporovala, vzdělávala a obohacovala „znevýhodněné“ dívky s velkým potenciálem. Jasným cílem bylo vytvořit kádr budoucích vůdčích osobností. Mnoho z těch dívek prokázalo odolnost a dosáhlo vysokých akademických úspěchů, a to přes nejrůznější nepříznivé životní okolnosti jako chudoba, traumatizující smrt a násilí v komunitě nebo v rámci rodiny. Ta škola začala brzy fungovat podle mnoha konceptů, které probíráme v této knize; dnes se OWLAG stává modelem vzdělávacího prostředí, které je vnímavé vůči traumatům a zohledňuje vývoj mozku.

V roce 2018 jsem si sedl s Oprah k reportáži o „trauma-informované péči“ pro pořad 60 Minutes. Z našeho rozhovoru sice zůstaly v závěrečném segmentu jen dvě minuty, ale viděly je a slyšely miliony lidí a vyvolaly značný rozruch mezi odborníky pracujícími s traumatem. Ale zbývá toho ještě hodně, co je potřeba říct.

Naděšení, které náš rozhovor vzbudil, bylo částečně odrazem nasazení, s jakým Oprah toto důležité téma prosazuje. V pořadu This Morning televizní stanice CBS řekla Oprah své kolegyni Gayle King, že bude klidně tancovat na stole, jen aby lidi upozornila na to, jaké dopady má trauma na vyvíjející se mozek u dětí. V jedné příloze CBS News k pořadu 60 Minutes to Oprah nazvala nejdůležitější reportáží svého života.

Oprah hovoří o zneužívání, týrání a hojení po celou svou kariéru. Její zápal pro vzdělávání lidí o tématech souvisejících s traumatem je poznávací značkou jejích pořadů. Miliony lidí sledovaly, jak Oprah naslouchá lidem, kteří prožili nejrůznější traumata nebo se jimi zabývají profesně, a byli svědky, jak s nimi navazuje vztah, utěšuje je a učí se od nich. Zabývala se následky traumatické ztráty, špatného zacházení, pohlavního zneužívání, rasismu, misogynství, domácího násilí, komunitního násilí, problematikou genderu a sexuální identity, neoprávněného uvěznění a mnoha dalšími tématy, a tím nám pomáhala zkoumat zdraví, hojení, posttraumatický růst a odolnost.

Dvacet pět let se pořad Oprah Winfrey Show důkladně a přemýšlivě zabýval vývojovými těžkostmi, překážkami, nesnáze, stresem, traumatem a odolností. V roce 1989 probírala disociační poruchu identity; v roce 1997 dopady prožitků v raném dětství na vývoj mozku; v roce 2005 práva adoptovaných dětí; v roce 2009 důsledky vážného zanedbávání; a spoustu dalšího. V mnoha ohledech její pořad vydláždil cestu pro širší, systémové povědomí o těchto tématech. V poslední sezóně zařadila epizodu, kde vystupovalo dvě stě mužů včetně Tylera Perryho, kteří promluvili o tom, jak byli sexuálně zneužíváni. Oprah byla a nadále bude zastáncem a průvodcem lidí, které zasáhly těžké životní situace a traumata.

S Oprah si povídáme o traumatu, mozku, odolnosti a hojení už víc než třicet let a tato kniha je v mnoha ohledech vyvrcholením těchto hovorů. Pomocí konverzace a lidských příběhů vysvětluje, jak je to vše vědecky podloženo.

Vývoj, mozek a trauma mají příliš mnoho aspektů, než aby se vešly do jedné knihy, zvláště takové, která je napsaná pomocí příběhů. Jazyk a pojmy použité v této knize jsou prostředkem, jak zpřístupnit práci tisíců vědců, klinických lékařů a výzkumníků v oborech sahajících od genetiky přes epidemiologii až po antropologii. Je to kniha pro každého a pro všechny.

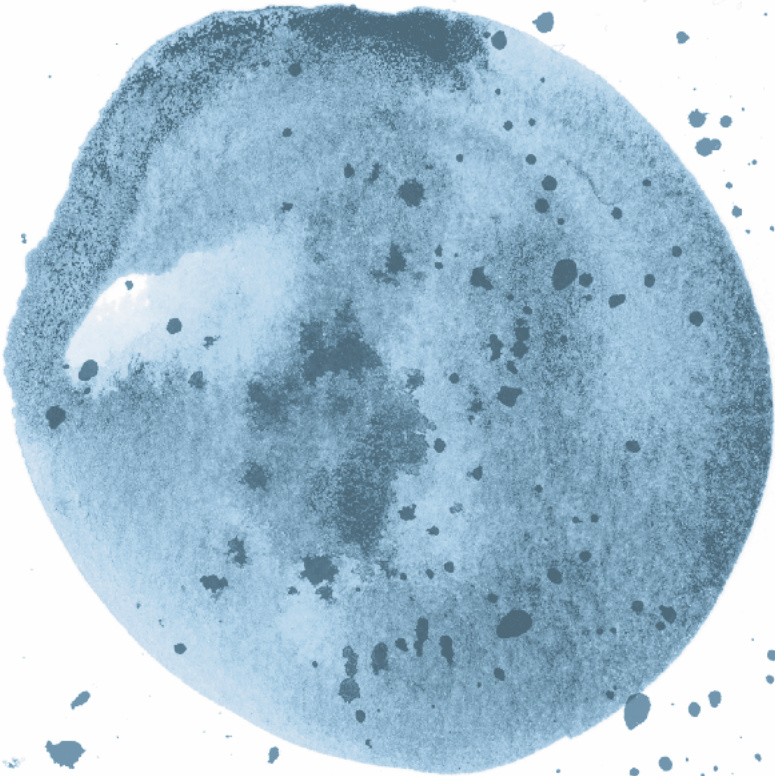
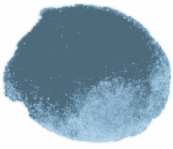
Název Co se ti stalo? vyjadřuje posun v perspektivě, která uznává moc minulosti utvářet naše fungování v přítomnosti. Ta otázka pochází

z průkopnické pracovní skupiny dr. Sandry Bloom, která vyvinula Model útočiště. Zde jsou její slova:

Někdy v roce 1991 jsme seděli [terapeutický tým Útočiště] na pracovní poradě našeho nemocničního oddělení a snažili se popsát, jaká změna se s námi stala, když jsme pochopili problém traumatu a reagovali na něj (zvláště na trauma, kterému se teď říká nepříznivé životní okolnosti v dětství) jako na kauzální problém potíží u většiny lidí, které ošetřujeme, a Joe Foderaro, licencovaný klinický sociální pracovník, který měl vždy nadání pro výstižnou zkratku, řekl: „Je to tím, že jsme změnili naši základní otázku ‚Co je to s tebou?‘ na ‚Co se ti stalo?‘“

Oprah a já jsme přesvědčeni, že tato zásadní otázka „Co se ti stalo?“ může každému z nás pomoci dozvědět se trochu víc o tom, jak nás prožitky – dobré i špatné – utvářejí. Doufáme, že když se s čtenáři podělíme o tyto příběhy a vědecké koncepce, každý pak bude moci, svým vlastním způsobem, lépe porozumět sobě i bližním, což nám všem pomůže žít lepší, plnější život.

Dr. Bruce Perry



KAPITOLA 1



POCHOPIT
SVĚT

