

**Arielle Schwartz**

# **CESTA Z TRAUMATU**

**ZÍSKEJTE ZPĚT KONTROLU  
NAD SVÝM ŽIVOTEM**



Arielle Schwartz

# **CESTA Z TRAUMATU**

**ZÍSKEJTE ZPĚT KONTROLU  
NAD SVÝM ŽIVOTEM**

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

**Arielle Schwartz, PhD.**

## **Cesta z traumatu**

**Získejte zpět kontrolu nad svým životem**

Přeloženo z amerického originálu knihy Arielle Schwartz: *THE COMPLEX PTSD WORKBOOK*, vydaného nakladatelstvím Callisto Publishing LLC v Illinois, USA v roce 2016.

THE COMPLEX PTSD WORKBOOK

Copyright © 2016 by Callisto Publishing LLC

Originally published in the United States by Callisto Publishing LLC.

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 10515. publikaci

Překlad RNDr. Jana Krtková

Odpovědná redaktorka Tereza Kodlová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Počet stran 184

První české vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

Cover photo © Arlenta Apostrophe/AdobeStock.com, 2026

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

ISBN 978-80-271-6474-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-6473-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-6138-6 (print)

# Obsah

O autorech .....	9
Předmluva .....	11
Úvod .....	13
<b>1</b> <i>Pochopte, co znamená trauma</i> .....	17
Naučte se o sebe pečovat .....	19
Těžké břemeno .....	21
Osm faktorů, které přispívají k rozvoji C-PTSD .....	24
Jak C-PTSD ovlivňuje mysl a tělo .....	28
Duševní a emoční symptomy .....	30
Fyzické symptomy .....	36
A co se dozvíte dále .....	40
Co byste si měli odnést z této kapitoly .....	41
<b>2</b> <i>Léčba komplexní PTSD</i> .....	43
Kognitivně behaviorální terapie (KBT) .....	44
Dialektická behaviorální terapie .....	47
Terapie EMDR .....	50
Somatická psychoterapie .....	53
Komplementární a alternativní medicína (KAM) .....	57
Komplikace během léčby .....	65
Jste připraveni na léčbu? .....	68
Cesta k uzdravení .....	69
Co byste si měli odnést z této kapitoly .....	70
<b>3</b> <i>Příběh Renee: Uzdravení symptomů vyhýbavého chování</i> ....	73
Vyhýbavé chování a obrana .....	74
Obrana jako ochrana sama sebe .....	78
Radikální přijetí sebe sama .....	80
Zvolte si změnu .....	83

Příprava na práci s traumatem .....	87
Spojenci při uzdravování .....	92
Začněte čelit bolesti .....	94
Co byste si měli odnést z této kapitoly .....	95
<b>4</b> <i>Danielův příběh: Invazivní příznaky a jejich uzdravení</i> .....	97
Vítězství mysli nad tělem .....	98
Mezilidská efektivita .....	104
Regulace emocí .....	109
Porozumějte své minulosti .....	116
Zpracování minulosti .....	123
Začlenění .....	126
Co byste si měli odnést z této kapitoly .....	127
<b>5</b> <i>Katčin příběh: Léčba symptomů deprese</i> .....	129
Past deprese .....	131
Trauma a zármutek .....	137
Tam, kde slova nestačí .....	141
Mysl a tělo se uzdravuje .....	144
Ukotvení poznatků do praxe .....	147
Co byste si měli odnést z této kapitoly .....	153
<b>6</b> <i>Podpora dlouhodobého růstu</i> .....	155
Odolnost a rozvoj .....	156
Odvaha tvořit .....	159
Utrpení a soucit .....	160
Sestavte si svůj vlastní cvičební plán a pravidelně a soustavně ho dodržujte .....	163
Zamyšlení na závěr .....	167
Slovníček .....	169
Zdroje .....	173
Národní linky bezpečí v České republice a užitečné weby .....	177
Seznam literatury .....	179
Poděkování .....	184

Mým dětem Elianě a Ianovi

*Být vaší matkou je pro mě tím nejlepším darem.*

*Děkuji vám za něj.*

*Jste mými učiteli v té nejdůležitější lekci  
v životě: co to znamená milovat.*

**Upozornění:** Účelem této knihy je poskytování obecných informací – v žádném případě nemá sloužit jako náhrada individuální terapie. Ne všechny rady uvedené v této knize musí být nutně vhodné právě pro vás.

Pokud potřebujete odbornou pomoc, vyhledejte ji ve svém okolí, anebo se inspirujte zdroji, weby a organizacemi v zadní části knihy. Děkujeme za pochopení.

# O autorce

**Arielle Schwartzová, Ph.D.**, je licencovaná klinická psycholožka, konzultantka v oblasti EMDR terapie a certifikovaná instruktorka jógy se soukromou praxí v coloradském Boulderu. Magisterský titul získala ze somatické psychologie na Univerzitě Naropa a doktorát z klinické psychologie na Fielding Graduate University. Ve své práci uplatňuje Resilience Informed Therapy (terapii zaměřenou na rozvoj odolnosti), která využívá silné stránky a v procesu uzdravování propojuje práci s myslí i tělem. Je hlavní lektorkou na Maibergerové institutu, kde nabízí terapeutické kurzy v oblasti EMDR terapie a somatické psychologie. Specializuje se na PTSD, komplexní PTSD, zármutek a ztrátu, odolnost ve vývoji dítěte, terapeutickou jógu a léčení chronické bolesti a nemocí. Věří, že všichni lidé si zaslouží mít přístup k užitečným poznatkům, a poskytuje informace o duševním zdraví a wellness. Činí tak prostřednictvím srdečných prezentací pro komunitu a příspěvků na sociálních médiích a blogu.

# O autorovi předmluvy

**Jim Knipe, Ph.D.**, byl od roku 1976 licencovaným psychologem se soukromou praxí v Coloradu a od roku 1992 využívá EMDR terapii. V roce 2007 získal ocenění organizace EMDRIA jako Mistr klinické praxe a vystupoval jako hlavní řečník na četných národních i mezinárodních konferencích. Je autorem bestselleru *Nástroje EMDR: Teorie a léčba komplexní posttraumatické stresové poruchy a disociace*. Dr. Knipe je známý svým mimořádně fundovaným terapeutickým přístupem plným soucitu a porozumění při léčbě komplexní posttraumatické stresové poruchy.



# Předmluva

V psychoterapii dochází k průlomům v momentě, když klient něco pochopí nebo začne adaptivně nahlížet na znepokojivou vzpomínku. Také k němu může dojít na začátku terapie, nebo dokonce před prvním sezením, když je klient natolik statečný, že zvedne telefon a smluví si úvodní sezení. Tato kniha je pro lidi, kteří začínají řešit své dlouhodobé problémy a mají otázky typu: „Vím, co znamená psychoterapie obecně, ale jak by vypadala u mne a jak by mi mohla skutečně pomoci?“ „Existuje spousta různých typů terapie – která metoda by se nejlépe hodila pro mne?“ „Jak by vypadalo moje sezení vzhledem k problémům, které mám?“ V knize, kterou držíte v rukou, najdete na tento typ otázek stručné, přesné a přístupné odpovědi.

Jednotlivými kapitolami se prolíná téma *normalizace* problémů lidí se závažným traumatickým zážitkem, který jim způsobil značnou škodu. Jsou to jedinci, které by šlo zařadit do kategorie klientů s komplexní posttraumatickou stresovou poruchou a/nebo vývojovou traumatickou poruchou. Doktorka Schwartzová jasně vysvětluje, že komplexní PTSD je normální reakcí nebo adaptací na nenormální životní podmínky, s nimiž se člověk setkal. Už to samo o sobě je velmi užitečné, zvláště u klientů, kteří se již dlouho potýkají s emočními problémy a mají v důsledku toho výrazně snížené sebevědomí. Vyčerpávající a soucitné popisy mnoha různých projevů komplexní PTSD by měly pomoci těm klientům, kteří se mylně obávají, že jsou příliš netypičtí nebo „divní“ na to, aby jim někdo pomohl.

Čtenáři jsou v každé kapitole vybízeni, aby napsali něco o své vlastní životní zkušenosti. Díky tomu se z tohoto svazku stává něco důležitějšího než jen kniha v poličce, přináší totiž daleko skutečnější a interaktivní zážitky. Kapitoly podávají zevrubný přehled různých záležitostí týkajících se léčby komplexní PTSD. Vysvětlují, jaký je význam vzorců attachmentu (tyto vzorce mohou být občas skrytými prvky emočních problémů u dospělých). Dále podávají přehled různých modelů léčby a doplňují je dostatečnými informacemi o každé metodě tak, aby se čtenář mohl informovaně rozhodnout, který

přístup by pro něj mohl být nejlepší. V neposlední řadě uvádějí potenciální překážky v úspěšné léčbě – překážky, které lze definovat předem, aby bylo možné sestavit vhodný plán léčby. Když klient i terapeut povedou tyto věci v patrnosti, vytvoří snáze plán terapie. Tento plán můžeme přirovnat ke smlouvě, v níž bude seznam cílů terapie. A pravděpodobně také najdou i tu nejlepší cestu, jak těchto cílů dosáhnout. Tato kniha je cenným zdrojem pro všechny, které trápí komplexní PTSD. Umožňuje jim získat informace a stát se při terapii aktivními partnery v procesu uzdravování.

Jim Knipe, Ph.D.

# Úvod

**K**onfrontovat se s traumatem z dětství vyžaduje nesmírnou odvahu. Během uzdravování můžete zažívat skličující až děsivé pocity, podobně jako když se snažíte potmě zjistit, proč vás něco bolí. Tato kniha vám pomůže si rozsvítit a vstoupit do nového světa osobní svobody.

Škála traumat z dětství sahá od extrémního násilí a zanedbávání až po pocity, že nikam nepatříte, nikdo vás nechce nebo vám chronicky nikdo nerozumí. Mohli jste vyrůstat v prostředí, kde se neustále znevažovala vaše zvědavost a nadšení. Nebo jste vyrůstali v rodině, kde rodiče měli svá vlastní nevyřešená traumata, a proto nebyli schopní naplňovat vaše emoční potřeby. Nebo jste byli vystaveni krutému sexuálnímu či fyzickému násilí. Všechny takové situace se naučíte kompenzovat tím, že si vybudujete ochranné bariéry okolo svých nejzranitelnějších částí. Je důležité si uvědomit, že nemůžeme srovnávat bolest či ztrátu u dvou různých lidí – každá osoba má jinou zkušenost a tato zkušenost zanechává různé rány.

Nevyřešené trauma z dětství zanechává závažné následky na duševním a emočním zdraví. Mohou se u vás střídat pocity odstrižení se záplavami emocí, jako je strach, zlost nebo zoufalství. Možná trpíte úzkostí nebo depresí. Možná se uchylujete k odpojení nebo disociaci, abyste přežili den. Často jsou ohroženy vztahy. Vaše fyzické zdraví může být také podlomeno nemocemi nebo chronickou bolestí. Pokud se potýkáte s některým z těchto příznaků, je tato kniha určena právě vám.

Uzdravení traumatu z dětství vyžaduje rovnováhu: je nutné ošetřit rány z minulosti a zároveň žít v přítomnosti. Někdy vám může připadat nepřekonatelné i zvládnutí a obstarání každodenních úkonů a potřeb. Pokud vás zaplaví úzkost nebo se uzavřete ve studu, může být nad vaše síly zajít nakoupit, zvládnout stres v práci, vychovávat děti nebo vztah s partnerem. Je nutné mít po ruce strategie na to, jak si uchovat všímavost a zůstat ukotvený. Tyto nástroje vám umožní obrátit se k vaší bolesti čelem, aniž by vám způsobily další utrpení.

Jako terapeutka jsem léta pomáhala lidem s traumatem z dětství najít si cestu k celistvosti. Zním území, kde lze najít cestu k uzdravení, sama jsem totiž touto cestou kráčela. Tato kniha mapuje terén a zároveň je vám odborným a soucitným průvodcem.

V této knize se dozvíte vše o komplexní posttraumatické stresové poruše (PTSD) a získáte cenné informace o typech symptomů spojených s nevyřešeným traumatem z dětství.

Mým cílem je poskytnout vám důkladné znalosti o vědeckých a psychologických aspektech traumatu. Budete se pak moct informovaně rozhodovat o terapii a být partnery svým poskytovatelům zdravotní péče. Povedu vás k tomu, abyste rozvíjeli pozitivní strategie a nahrazovali jimi destruktivní chování. Zážitkové metody založené na všímavosti (mindfulness) vám pomohou jednak rozvíjet přijetí sama sebe, jednak upevnit pocit bezpečí. Připravíte se tak na průzkum své traumatické minulosti. Obecný přístup, který nabízí tato kniha, je založený na vašich silných stránkách a integruje pozitivní nastavení a chování.

Když se zaměříte na péči o sebe – jógu, vedení deníku a další cenné praktiky – umožní vám to vytvořit si pravidelné návyky, které jsou prospěšné pro

vaše celoživotní zdraví. Tato kniha nenahrazuje terapii. Zotavení z vývojového traumatu vyžaduje, abyste prožili opravdovou *vztahovou* zkušenost. Na území někoho jiného – v tomto případě terapeuta, který s vámi má soucit, přijímáte pocity zmatku, nepohodlí, hněvu, smutku, hanby a bolesti. Terapeut, který s vámi má

Na území někoho jiného – v tomto případě terapeuta – přijímáte pocity zmatku, nepohodlí, hněvu, smutku, hanby a bolesti.

soucit, vám vytváří prostor pro pocity a vzpomínky, které byste sami možná nezvládli, společně budujete důvěru, získáváte nadhled a nacházíte léčebné nástroje, které vám nejlépe vyhovují.

Přesto vás tato kniha nabádá, abyste čerpali z léčivé síly, kterou máte sami v sobě. Spolu s psychoterapií vám pomůže se vzdělávat, prohlubovat znalosti a porozumění problému, čímž zkrátíte dobu léčby a snížíte náklady na ni.

Zvu vás, abyste o své cestě k uzdravení přemýšleli jako o velmi obohacujícím celoživotním procesu poznávání sama sebe, který si zasloužíte. Nepochybně během toho zakusíte bolest a utrpení. Poznání sebe sama však

nabízí klíč k osobní svobodě a k tomu, abyste se postavili na vlastní nohy. Na těchto stránkách najdete nestigmatizující postup na uzdravení, který vychází z toho, že jste silní. Nejste rozbití a nepotřebujete opravit. Jste jen hluboce ranění a potřebujete péči. Když budete mít dostatečnou oporu, dokážete opustit svůj defenzivní obranný postoj a projevit svou vnitřní hodnotu, moudrost a kreativitu – svou velikost. Zvu vás, abyste objevili svoji odolnost a nechali se jí překvapit. Máte za sebou historii, která vám dala jedinečný pohled na to, co to znamená být naživu. O tom, co teď uděláte se svým životem, rozhodujete jenom vy a jste na správné cestě. Dejte se do toho.



## *Pochopte, co znamená trauma*

Pokud jste byli jako děti zanedbávaní nebo týraní, budete se ke světu pravděpodobně stavět s obavami nebo z něj budete mít strach či se budete snažit jen přežít. Není nic přirozenějšího, než že na základě své zkušenosti s nedůvěryhodnými rodiči nebo pečujícími osobami budete vůči láskyplným vztahům i nadále nedůvěřiví nebo budete zmatení z toho, co znamenají. Strach a nedostatek bezpečí vás může pobízet k neustálému sledování svého okolí a hledání potenciální hrozby. Abyste přežili, můžete se spoléhat na copingové strategie, jako je disociace, která vás odděluje od ohrožujících zážitků. Pokud vám to něco připomíná, budou vám povědomé i příbuzné problémy jako sebekritika, emoční utrpení a problémy ve vztazích. Vystihuje-li vás to, není to vaše chyba a vaše selhání. Máte formu posttraumatické stresové poruchy (PTSD).

Traumatické zážitky jsou ze své definice hrůzostrašné a zdrcující. PTSD se často pojí s událostmi jako autohavárie, přírodní katastrofa nebo násilné činy. Lidé se často po podobných zážitcích cítí zaplaveni výraznými emocemi, například strachem či obavami, a začínají se vyhýbat situacím, které jim trauma připomínají. PTSD označuje přítomnost těchto příznaků dlouho po skončení události. Existuje však ještě další druh posttraumatického stresu, tzv. komplexní PTSD (C-PTSD), která vzniká v důsledku dlouhodobého vystavení traumatickému stresu, nikoli jako reakce na jedinou událost. C-PTSD obvykle vzniká jako následek dlouhodobého stresu nebo opakovaných traumatických událostí v dětství a někdy se označuje jako vývojová traumatická porucha (DTD).

Když dítě vyrůstá v neustálém strachu, odrazí se to v kognitivním, emočním a fyzickém vývoji a tyto následky mohou přetrvávat do dospělosti – do-

Toto vás uklidní: C-PTSD je výsledkem získaného neefektivního přesvědčení a naučeného chování. Ty však lze nahradit pozitivním myšlením a chováním, které bude směřovat k upevnění vašeho zdraví.

kud se vám nedostane nezbytné podpory, aby se vaše rány mohly zahojit. C-PTSD neznamena slabost charakteru, je to porucha vyvolaná stresem. Dobrou zprávou je, že následků traumata z dětství *se lze zbavit* a můžete opět získat kontrolu nad svým životem. Když toho budete o poruše dost vědět a uvědomíte si ji, dokážete sami sebe lépe přijmout a zmírnit těžko zvládnutelné emoce, které vývojové trauma často doprovázejí. Díky této kapitole a celé

knize lépe pochopíte komplexní PTSD a objevíte způsoby, jak zmírnit její účinky, a pomůže vám to se uzdravit. Cílem této příručky je vám citlivě pomoci, abyste pochopili své symptomy, a poskytnout vám konkrétní kroky, které vám pomohou se zotavit z vývojového traumatu.

## Naučte se o sebe pečovat

*V době, kdy jsem se setkala s Dianou, už nedokázala své utrpení déle snášet. Popisovala, že je úplně ochromená úzkostí a do toho ji přepadá beznaděj a zoufalství. Byla vdaná, ale její vztah trpěl pod tíhou jejích symptomů. V uplynulém roce přibrala, objevily se u ní migrény a potýkala se s nespavostí.*

*Diana se zvládala velmi mazaně vyhýbat řešení své traumatické minulosti. Aby mohla fungovat, naučila se potlačovat své mučivé pocity a vzpomínky a o svém dětství raději nemluvila. Prostě to příliš bolelo. Její minulost byla její zamčená třináctá komnata, ale teď se kvůli migrénám a nespavosti najednou cítila, jako by ji něco trhlo ve švech a rozpadala se na kusy. Ztratila pocit, že rozhoduje o svých emocích a má je pod kontrolou.*

*Dozvěděla jsem se od Diany, že se v dětství setkala s domácím násilím. Její otec byl alkoholik a matka se o ni nikdy příliš nezajímala, až na chvíle, kdy jí říkala, co udělala špatně. Po tvářích se jí koulely slzy, když se mi svěřovala: „Nikdy neměli mít děti; nikdy jsem se neměla narodit.“*

Pokud vám něco z Dianina příběhu připadá povědomé, možná vás uklidní následující věc: C-PTSD je výsledkem získaného neefektivního přesvědčení a naučeného chování, které lze nahradit pozitivním myšlením a chováním, jež bude směřovat k upevnění vašeho zdraví. Diana dokázala do svého života začlenit zdroje jako všímavost (mindfulness) a relaxační techniky, aby se cítila více uzemněná a v bezpečí, a to za pomoci stejných nástrojů, o kterých se dočtete v této knize. Zkoumala svoji minulost a naučila se lépe snášet své bolestivé emoce. To, že si psala o své minulosti, jí pomohlo dostat svůj život pod kontrolu. Díky důsledné snaze o sebe pečovat začala lépe přijímat sama sebe a získala soucit sama se sebou.

Diana po několika týdnech, během nichž provedla kroky, o nichž se dočtete v této knize, došla k poznání: „*Moji rodiče mě zanedbávali a já teď zanedbávám sama sebe, protože se jako dospělá nestarám o své tělo. Oni mě nedokázali milovat tak, jak jsem potřebovala, ale já se mohu naučit, jak mít sama sebe ráda!*“

