

USA TODAY BESTSELLER

BIOLOGIA TRAUMY

AKO TELO PREŽÍVA
STRACH, BOLEŠŤ A PREŤAŽENIE
A AKO SA UZDRAVIŤ



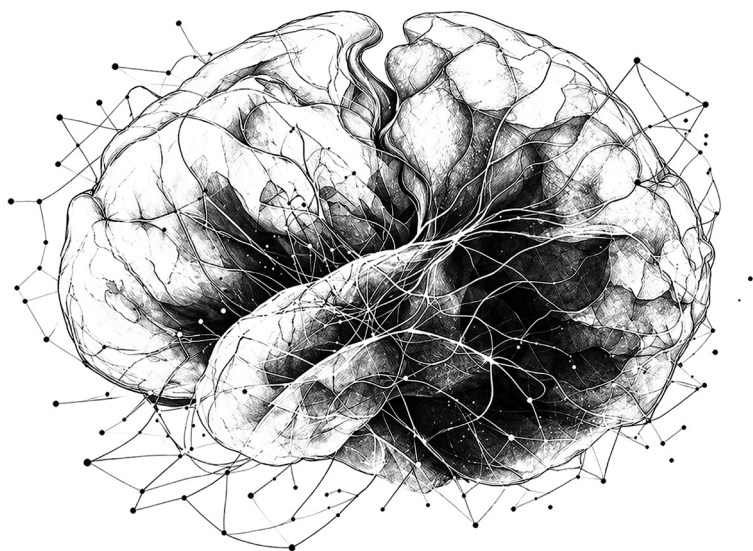
AIMIE APIGIAN, MD

PREDSLOV OD GABORA MATÉHO



BIOLOGIA TRAUMY

AKO TELO PREŽÍVA
STRACH, BOLEŠŤ A PREŤAŽENIE
A AKO SA UZDRAVIŤ



AIMIE APIGIAN, MD

PRELOŽILA IVANA ROHÁČOVÁ

Táto kniha slúži výlučne na informačné účely. Jej cieľom nie je nahradiť odborné lekárske poradenstvo. Autor a vydavateľ sa výslovne zriekajú akejkoľvek zodpovednosti priamo či nepriamo vyplývajúcej z použitia informácií v tejto knihe. V prípade konkrétného zdravotného stavu by ste sa mali poradiť so zdravotníkom. Ak je v knihe zmienený akýkoľvek produkt, neznamená to jeho podporu alebo odporúčanie zo strany autora alebo vydavateľa.

Mená a identifikačné údaje osôb v tejto knihe boli zmenené a v niektorých prípadoch boli príbehy kombinované v záujme zachovania anonymity pacientov.



Aimie Apigian, MD

THE BIOLOGY OF TRAUMA: How the Body Holds Fear, Pain,
and Overwhelm, and How to Heal It

Copyright © 2025 by Aimie Apigian

Originally Published in the U.S. by BenBella Books, Inc.

All rights reserved, including reproduction rights in any form.

This translation published by arrangement with BenBella Books, Inc.,
and PRAVA I PREVODI Literary Agency.

Cover Design © Leoš Dóra

Translation © Ivana Roháčová, 2026

Slovak edition © DOT. vydavateľstvo, s. r. o., 2026

ISBN 978-80-8311-009-0

Túto knihu venujem každému, kto poskytol útočisko môjmu ranenému srdcu, kým som si prešla cestou k uzdraveniu. Dick a Judy Hartovci a Aida, dopriali ste mi bezpečie a zahrnuli ma láskou, vďaka čomu som stále kráčala správnym smerom. Ďakujem vám.

Venujem ju aj Miguelovi, pretože vo mne vzbudil neutíchajúci záujem o pochopenie traumy a pátranie po praktických riešeniach. Ukázal si mi veci, ktoré mi zmenili život. Navždy ťa budem nosiť v srdci.

OBSAH

<i>Predhovor Gabora Matého, MD</i>	9
Úvod	13

PRVÁ ČASŤ – AKO TELO PREŽÍVA TRAUMU

1. Univerzálne kroky inštinktívnej traumatickej reakcie tela	21
2. Rozdiel medzi stresom a traumou	36
3. Kritická hranica: neurocepcia, kapacita a priepasť	50
4. Zmietaní búrkou: preťaženie na bunkovej úrovni	67
5. Celotelové preťaženie	79
6. Tri mechanizmy prežitia: ako sa telo vyrovnáva s bezmocnosťou	92

DRUHÁ ČASŤ – AKO A PREČO TELO ZADRŽIAVA TRAUMU

7.	Prečo telo zadržiava traumu	109
8.	Uviaznutie v cykle: utváranie biológie traumy	123
9.	Vzorce bolesti: ako rozoznať traumu zadržanú v tele	139
10.	Keď sa z traumy vyvinie ochorenie: piaty vzorec uloženej traumy	156
11.	Náchylnosť na traumu: raná mladosť a prednastavené filtre	174

TRETIA ČASŤ – UZDRAVENIE TELA

12.	Cesta k uzdraveniu	195
13.	Ako si vytvoriť bezpečie	213
14.	Opora: nápravou k regulácii	229
15.	Vnútoraná chémia rozladenia	248
16.	Náprava raného strachu	268
17.	Náprava dysfunkcií a ochorení	286
18.	Od uzdravenia k životu: čo ďalej	304
	Epilóg	319
	Podakovanie	325
	Zoznam literatúry	327
	Register	341

PREDHOVOR

Trauma, ako doktorka Aimie Apigian v tomto hodnotnom novom diele ukazuje, je oveľa viac než bolestivá duševná rana. Je to stelesnená skúsenosť, ktorá sa človeku doslova „dostane pod kožu“, ako výstižne poznamenal zosnulý odborník na verejné zdravie doktor Clyde Hertzman. Trauma naozaj preniká do kože a všetkých orgánov, tkanív a buniek fyziologickej výbavy. A táto kniha pôsobivo podrobne opisuje, ako to všetko prebieha.

Doktorka Apigian zakladá svoju prácu na rozsiahlom súbore vedeckých poznatkov o jednote mysle a tela – dané slovné spojenie sa tu používa s ohľadom na laické čitateľstvo –, ktorú odhalili desaťročia výskumu v psychoneuroimunológii: disciplíne, ktorá prekonala dovtedajšie oddeľovanie mysle a tela v bežnej medicíne. Paradoxne, informácie v tejto knihe budú pre väčšinu praktizujúcich lekárov novinkou. Vzdelávanie lekárov tvrdošijne prehliada nové poznatky spochybňujúce mnohé jeho základné predpoklady, a to aj napriek stovkám či dokonca tisíckam štúdií, ktoré jednoznačne preukázali jednotu mysle a tela. O to väčšmi je táto kniha prínosom.

Americký internista a psychiater George Engel v známom článku z roku 1977 tvrdí, že moderná medicína sa dopúšťa „ochromujúcej chyby“, pretože „nehľadí na pacienta a všetky jeho osobnostné črty, hoci v každodennej lekárskej praxi je hlavným problémom práve človek“. Ako píšem vo svojej knihe *Mýtus normálnosti*, musíme

vziať do úvahy človeka v jeho úplnej „psychologickej a sociálnej podstate“, čo si vyžaduje – aby som citoval Engela – *biopsychosociálny* prístup uznávajúci jednotu emócií a tela a zohľadňujúci skutočnosť, že v oboch prípadoch ide o dynamické procesy, ktoré sa odohrávajú v kontexte určitých vzťahov, od osobných až po kultúrne.

To, že prelomové myšlienky doktora Engela neosvietili mainstreamovú lekársku prax, je poľutovaniahodné, pretože ako doktorka Apigian a mnohí jej kolegovia vrátane autora tohto predslovu zistili (a ona to výstižne dokazuje), informácie, ktoré sa v našej profesii zvyčajne opomínajú, môžu mať zásadný význam pri liečbe mnohých telesných a duševných ochorení. Prejavuje sa to množstvom dysfunkcií v „normálnom“ živote, ktoré sa azda nedajú opísať ako *patologické*, no predsa môžu rozhodiť energiu človeka, nálady, vzťahové vzorce a postoj k životu ako takému, nehovoriac o vnímaní samého seba.

Tu sa dostávame k traume a k významnému prínosu *Biológie traumy*. Doktorka Apigian v tomto diele predostiera, akú emočnú a psychologickú stopu zanecháva trauma na mysl a na dušu, a zároveň odborne a detailne sleduje jej vplyv až na bunkovej, ba dokonca vnútrobunkovej úrovni. Jasne načrtáva, že spôsoby, akými sa telo a myseľ prispôsobujú traume, sú zásadné pre prežitie, no vo výsledku môžu človeku prekážať v zdravom fungovaní.

Pozrime sa napríklad na užitočný rámec doktorky Apigian, vďaka ktorému môžeme lepšie porozumieť potenciálnym piatim fázam traumatickej reakcie: úľak (nadmerná bdelosť), stres (stav zvýšenej energie), „múr“ (vnútorný pocit bezmocnosti), stuhnutie (paralýza) a kolaps (intenzívny pocit ťažoby). Všetky tieto reakcie sú z krátkodobého hľadiska funkčné, ale z dlhodobého hľadiska človeka vysilujú. Ak sa raz zakorenia v organizme a hoci aj po rokoch ich spustia nejaké nepriaznivé zážitky, ohrozujú fyzické fungovanie, kognitívne a emočné schopnosti aj zdravie ako také. Môžu sa prejavovať rôznymi ťažkosťami, krízovými obdobiami či ochoreniami.

Aimie Apigian vie, o čom hovorí, pretože si sama prešla situáciami, o ktorých píše, a musela sa z nich poučiť. Dokonca aj jej nadpriemerné medicínske vzdelanie – dosvedčuje ho zbierka titulov, ktorá by vystačila na pár životov – svedčí o osobe hnanej túžbou objaviť únik pred traumami, na ktoré si už zvykla. K štúdiu všetkého, čo sa nenaučila na lekárskej fakulte, ju totiž priviedli práve vlastná skúsenosť s fyzickým kolapsom a výzvy rodičovstva. Za čo môžeme byť vďační. Vďaka poznatkom a vlastnej ceste k uzdraveniu objavila spôsob, ako vyliečiť aj ostatných.

Len málo iných diel prepája osobný zážitok, dôkladné lekárske vzdelanie, prenikavý psychologický vhľad, vedecké bádanie a skúsenosti z klinickej praxe so sprevádzaním mnohých iných ľudí uzdravným procesom tak ako táto kniha. *Biológia traumy* totiž neponúka len vedecké poznatky a psychologickú sondu. Čitateľstvu predostiera aj starostlivo vydláždenú cestu k uzdraveniu, ktorá pomohla už viacerým študentom doktorky Aimie Apigian. Autorka v tejto knihe zdarma skĺbila pútavú vzdelávaciu príručku s návodom na liečbu a zároveň naplnila svoj sľub, že čitateľstvu pomôže vyznať sa vo vlastnom tele a v úžasnom vnútornom svete skrytom v každom z nás – vo svete, „ktorý sa dokáže uzdraviť aj po prežitej bolesti, preťažení, strachu a traume“.

Gabor Maté, MD

Autor knihy *Mýtus normálnosti: Trauma, choroba a uzdravenie v toxicknej kultúre*

ÚVOD

Zajtra ťa zabijem, mami.“ Táto vyhrážka preťala teplý juhokaliifornský vzduch a na márne kúsky rozbila pokojnú atmosféru nášho každodenného rituálu. Práve som hojdala svojho adoptovaného päťročného syna v našom hojdacom kresle. Podobne ako iné ženy snívajúce o materstve som si tieto chvíle predstavovala inak – plné tichého chichotu, nežných objatí a posilňovania puta medzi matkou a dieťaťom. Namiesto toho mi môj chlapec povedal, že ma chce zabiť, a vyslovil to tak nenútene, akoby si odo mňa pýtal niečo pod zub, pričom dodal, že najskôr mi vypichne oči konárom.

Srdce sa mi nezlomilo, ale rozpadlo na milión márných kúskov. Tú bolesť pozná každý, kto niekedy úprimne a hlboko ľúbil, no zažil odmietnutie. Toto ma však zasiahlo inak. Veď išlo o môjho syna, dieťa, ktoré som si vybrala a mala som ho vyliečiť svojou láskou. Aj napriek tomu, že všetky okolnosti stáli proti mne – bola som slobodná matka, študentka medicíny, nemala som skúsenosti s náhradným rodičovstvom a v rukáve som mala jedine magisterský titul z biochémie –, optimisticky som verila v silu lásky. (Nezdá sa vám to povedomé?) Oplývala som všetkými teoretickými poznatkami o vývine detí, vzťahových väzbách a prešla som si potrebnou prípravou na náhradné rodičovstvo. Vytvorila som mu stabilný režim, kúpila som dokonalé hojdacie kreslo, na ktorom sme sa mali zbližovať, a robila som všetko „správne“. Aj tak

som však v náručí držala chlapča, ktoré tvrdošijne odmietalo to najpotrebnejšie – moju lásku. Bola som osamelá, mala som pocit, že tápam a že mi nikto z dobroprajných rodičov, priateľov ani rodinných príslušníkov nerozumie. Nebola som na tom najlepšie.

Napriek tomu som si vtedy v hojdacom kresle zaumienila, že pre Miguela nájdem odpovede. Nastúpila som na cestu plnú nepredvídateľných výziev, zvrátov a odbočiek. Vykľula sa z nej najťažšia výprava, na akú som sa kedy podujala, a zároveň som si vďaka nej prešla zatiaľ najväčšou premenou. Nezmenila som len postoj ku kontaktnému rodičovstvu a k svojej kariére, ale aj k vlastnému osobnostnému rastu a uzdraveniu. Kým som sa pasovala s Miguelovými prejavmi traumy, začala som si všímať podobné vzorce spojené s nedôverou a neistotou vo vzťahových väzbách aj na svojich pacientoch. Tieto vzorce sa napokon ukázali aj v mojom živote, vo vzťahoch či v zdraví, no zatiaľ som ich prejavom nerozumela.

Keď som nastúpila na prax v ambulancii všeobecnej chirurgie, založila som neziskovú organizáciu a pod jej záštitou sme organizovali víkendové rodinné pobyty pre iných rodičov detí, ktoré mali problémy s dôverou a so vzťahovou väzbou. Pracovala som so stovkami adoptovaných detí, postupne sa ich traumatické vzorce črtali čoraz jasnejšie a už som nemohla prehliadať, že sa podobajú na emočné reakcie mojich pacientov. Zaujalo ma to a podnietilo vo mne túžbu ešte lepšie porozumieť tomu, ako telo zadržiava traumy. Na ceste za poznaním som dosiahla magisterský titul v odbore verejného zdravia, certifikát z preventívnej medicíny a medicíny závislostí a absolvovala som špecializovaný výcvik v psychosomatickej a vo funkčnej medicíne, ako aj školenia o výžive ovplyvňujúcej duševné zdravie. Dokonca som podstúpila školenie o špecifických typoch terapie zameranej na traumy vrátane somatického prežívania, neuroafektívneho dotyku a arteterapeutickej modalít naratívnej terapie zameranej na traumy so systémami vnútornej rodiny. Hltala som všetky informácie, na ktoré som narazila.

Za ten čas som vyšetrila tisícky pacientov s rôznymi chirurgickými či inými zdravotnými ťažkosťami, od autoimunitných porúch až po chronickú únavu, od bolestí a ťažkostí s trávením cez rakovinu po závislosti, a prekvapilo ma, do akej miery je rozšírená nerozpoznaná uložená trauma. V tejto knihe vám ukážem vzorce, na základe ktorých som zbadala, že spoločnou príčinou chronických zdravotných ťažkostí sú telá uviaznuté v biológii prežitia, odrezané od vlastných prirodzených ozdravných procesov. Okrem toho príznaky uloženej traumy nevykazovali len ľudia s diagnostikovanou posttraumatickou stresovou poruchou, ale aj šikovní, schopní a inak výkonní jedinci vrátane takých, ktorí by dovtedy ani nepovedali, že zažili traumatickú udalosť. Neviditeľná epidémia uloženej traumy, ktorá spôsobovala chronické duševné aj telesné problémy ľuďom po celom svete, ma ohromila.

A potom, v roku 2014, sa to prihodilo aj mne. Aj ja som sa stala pacientkou. Začalo sa to ochromujúcou únavou, ktorá ma dohnala k tomu, aby som čelila dovtedy potláčaným a prehliadaným ťažkostiam vrátane podprahovej úzkosti, depresie, priberania a tráviacich problémov. Výsledky laboratórnych testov však odhalili autoimunitné ochorenie a mňa prekvapilo uvedomenie, že mám chronické výsledky ako človek, ktorý má traumatický zážitok z detstva, čo by som o sebe nikdy nepovedala. Moje zdravotné problémy dosiahli kritickú úroveň, prinútili ma zastaviť sa a ja som musela nastúpiť na inú, výsostne osobnú cestu k znovunadobudnutiu svojho života a zdravia.

Ak mám byť úprimná, obávala som sa, že už je na to prineskoro. Moje telo očividne zadržovalo ohromnú traumatickú záťaž. Dala som na vlastné rady pacientom a išla na terapiu, začala som sa hrabať v minulosti a v rodinných vzťahoch, keď som bola dieťa, a čoskoro ma odhalené nánosy zahltili, ochromili a občas aj nanovo traumatizovali. Keď som si začala lepšie uvedomovať svoje reakcie, no zároveň aj skutočnosť, že ich nedokážem zmeniť, pribudla aj hanba, pretože som usúdila, že nemám dostatočne

pevnú vôľu. Celé roky som skúšala rozličné terapeutické prístupy, minula som na ne všetky svoje peniaze, no všetko sa pri najlepšom ukázalo ako dočasné riešenia. Teoreticky som síce rozumela, ako trauma vplýva na telo a myseľ, a osvojila som si zručnosti potrebné na efektívnu prácu s deťmi s narušenou vzťahovou väzbou, ale teraz som potrebovala nájsť cestu k uzdraveniu aj pre dospelých, ktorí desaťročia fungovali s naučenými reakciami na prežitie vrátane chronických zdravotných stavov.

Vďaka týmto skúsenostiam som odhalila niečo, o čo sa s vami podelím v tejto knihe: biológiu traumy. Nielenže odhaľuje múdrosť nášho – ľudského – tela, ale aj vysvetľuje, prečo sa určité vzorce menia veľmi ťažko. Objasňuje, čo naše telo potrebuje na uzdravenie a obnovenie emočnej a fyzickej pohody, aby sme ako napríklad pri chrípke nepochybovali o tom, že sa vyliečime. Chceme, aby vás toto poznanie posilnilo, pretože pomocou nástrojov v tejto knihe sa zorientujete vo vlastnom tele, ktoré sa dokáže uzdraviť aj po intenzívnej bolesti, preťažení, strachu či traume.

Skôr než začneme, ujasnime si, pre koho táto kniha *nie je*. Rozhodne nie je určená pre ľudí, ktorí hľadajú rýchle či povrchné riešenia. Neposlúži ani niekomu, kto chce preskočiť biologické základy uzdravenia či hľadá prístupy založené výlučne na užívaní liekov. Ak nie ste ochotní spochybníť všeobecne uznávané presvedčenia o traume a strese, prípadne sa nechcete zaoberať tým, do akej miery ovplyvňujú naše telá, táto kniha zrejme nebude pre vás.

Je pre ľudí, ktorí hľadajú návod, ako sa zorientovať v živote a popasovať sa so stresormi a traumami. Je pre osoby túžiace po autentickejšom živote – takom, čo sa oplatí žiť a chce sa nám doň každé ráno prebúdať. Nezáleží na tom, či ste podľa seba zažili traumatickú udalosť alebo nie, pretože ak chcete poriadne porozumieť vnútornému prežívaniu a vrozeným ozdravným procesom svojho tela a prepojiť sa s nimi, táto kniha vám poslúži ako sprievodca. Či už sa vyrovnávate s príznakmi chronických ťažkostí, problémami

s dôverou, škodlivými mechanizmami zvládania, alebo ste odborník či odborníčka a s týmito výzvami pomáhate ostatným, na nasledujúcich stranách zistíte, prečo občas reagujeme zúriivo a inokedy sa zas stiahneme do seba, aj to, ako by sme mali pracovať s telom, nie proti nemu. Ak vám k zmene životných, vzťahových či zdravotných vzorcov nepomohla terapia ani dobre mienená rada, aby ste „skrátka začali premýšľať inak“, tu nájdete inú cestu – takú, čo si ctí prirodzenú múdrosť tela a jeho schopnosť uzdraviť sa.

Táto kniha predstavuje praktický prístup k porozumeniu toho, ako funguje naše vnútro, čo rozhoduje o tom, či sme v bezpečí alebo v ohrození, a čo sa deje s našim telom, keď sme bezmocní. Nebudeme sa však zaoberať príšernými príbehmi o traumách, o fungovaní svojho tela sa dozviete na príkladoch rozličných prípadov z bežného života. Nechcem tým bagatelizovať mnohé hrozné traumatické zážitky, skôr vám chcem umožniť, aby ste sa do príbehov začítali, poučili sa z nich a našli v nich nádej aj bez dramatických opisov či najrôznejších spúšťačov v podobe strašných podrobností.

Zo skúseností a zážitkov tisícov pacientov, ľudí a odborníkov po celom svete, ktorých som sprevádzala, učila a školila o biológii traumy, viem, že vďaka poznatkom a nástrojom v tejto knihe sa môžete aj vy uzdraviť a žiť lepšie, než ste si dosiaľ vôbec vedeli predstaviť. Vaše telo presne vie, ako znovunadobudnúť prirodzené zdravie, celistvosť a autenticitu. Ak sa človek vyzbrojí správnymi vedomosťami a pomôckami, dá sa to zvládnuť. A zvládnete to aj vy.