

Integrativní práce s traumatem

*3letý sebezkušnostní výcvik základních
kompetencí facilitace rozřešení traumatu
pro pomáhající profese*

Integrativní práce s traumatem

1. blok

Od traumatu ke zdraví

Od fragmentace k celistvosti - Od chaosu ke koherenci

Na výcviku integrativní práce s traumatem se učíte nejen pracovat s traumatem, ale především pracovat s lidmi. Jak říká Peter Levine: "Trauma je součástí života, ale nemusí být trestem na doživotí." Z toho důvodu je výcvik koncipován tak, že se budete nejprve učit o zdraví a zdravém fungování organismu a nervové soustavy. Od toho se odvine učení o tom, jak člověk a lidský organismus přirozeně řeší stres a trauma.

Základním paradigmatem Integrativní práce s traumatem je, že rozřešení traumatu je přirozený proces, který nelze "udělat", ale lze umožnit. To je role facilitátora - umožnit a usnadnit přirozený proces, který bez dostatku zdrojů, orientace, přiměřeného dávkování a času a prostoru na integraci nemůže sám proběhnout.

Facilitátorovým úkolem není nikoho opravit, ale umožňovat, usnadňovat a doprovázet přirozený proces integrace, který se samovolně rozbíhá, když on sám, druhý člověk, anebo skupina, prožívá pocit bezpečí.

Netlač řeku, teče sama.

- Frederick S. Perls

Terapie není formulka. Úkolem facilitátora je být přítomný a tím pomáhat klientovi být také přítomný a mít kapacitu být s tím, co krok za krokem vyvstává.

– Diane Poole Heller

Základní stavební kameny/ pojmy, na kterých společně stavíme:

Pro trauma existují různé definice z různých úhlů pohledu a přístupů. My vám přinášíme některé z nich:

Oficiální definice, kterou používají psychologové a psychiatři, když diagnostikují trauma, zní: "Trauma je způsobené stresující událostí, která přesahuje rámec běžné lidské zkušenosti a která by značně rozrušila téměř každého." (P. Levine, Probouzení tygra, pův. Diagnostic statistic Manual, DSM III, revidované vydání 1993)

Trauma nastává ve chvíli, kdy napětí v organismu přesáhne jeho adaptabilní schopnost regulovat stavy vzrušení. To v (traumatizovaném) nerovném systému způsobuje zmatek, nervový systém kolabuje a nedokáže se vrátit do svého základního nastavení, „zresetovat se“.

Výsledkem je celková rigidita a fixovanost. Ztrácí se hluboká rytmická schopnost seberegulovat vzrušení, orientovat se, být v přítomnosti a plynout životem.“

– Peter Levine

Trauma je neschopnost obývat své tělo, aniž by nás ovládaly jeho obrany a emoční znečitlivění, které jsou překážkou prožívání, včetně potěšení a uspokojení.

– Bessel van der Kolk

Trauma může být cokoli, čeho se děje příliš mnoho, příliš rychle, příliš brzy, příliš dlouho spolu s nedostatkem toho, co se dít mělo a co mělo být vyživujícím zdrojem.

– Resmaa Menakem

Trauma je duševní zranění, které vás psychicky zatvrdí a pak narušuje vaši schopnost růst a rozvíjet se. Bolí vás a vaše jednání tak vychází z bolesti. Vyvolává ve vás strach a tak konáte ze strachu. Trauma není to, co se vám stane, ale to co se stane uvnitř vás následkem toho, co se vám stalo. Je to to, co v sobě zadržíme při absenci empatického člověka. Trauma vás zjizví tak, že jste méně pružní, strnulejší, necitlivější a defenzivnější.

- Gabor Maté

Naturalistický přístup k integraci traumatu

Vychází z filosofie Kraniosakrální biodynamické práce i Somatic Experiencing Petera Levina. Toto paradigma najdete v učení přírodních národů, taoismu a na řadě dalších místech, hovoří totiž o základní povaze života jako takového.

Základem tohoto přístupu je zjištění, že člověk se léčí z traumatu přirozeně, že lidský organismus umí rozřešit následky traumatu, pokud k tomu má adekvátní podmínky. Úkolem facilitátora je vytvářet tyto podmínky umožňující samovolný vrozený proces.

„Zdraví, o kterém mluvíme v osteopatii, je samým základem našeho bytí. Nelze ho vylepšit, ani nemůže být nijak poškozeno. Jinými slovy, zdraví je v našem těle 100% přístupné 24 hodin denně od okamžiku početí až do smrti. A ani pak nezanikne, pouze „vysublimuje“.“

– Jim Jealous

Zdraví

Tento pojem v pozměněné podobě přejímáme z kontextu *kraniosakrální biodynamické praxe*. Zdraví je základní uspořádací princip v organismu člověka, který je v něm přítomný za všech okolností pokud je naživu, tedy i když je traumatizovaný! Je to vrozená a přirozená schopnost projít těžkostmi a navracet se do rovnováhy.

Zdraví stojí i za samotným vznikem traumatu, jelikož to je právě snaha organismu zachovat si co možná nejoptimálnější fungování, která uzavírá a uzamyká nevybitou energii z nedokončené reakce způsobem, aby co nejméně ovlivňovala celkové fungování organismu. Z této perspektivy má trauma ochrannou funkci.

Pulzace

Pulzace je přirozená dynamika, kterou můžeme najít u všech živých tvorů. V nejobecnější rovině můžeme hovořit o rytmickém střídání stažení/konstrikce a rozšíření/expanze. Takovouto pulzaci můžeme sledovat na mnoha úrovních - od dechu přes srdeční tep nebo práci trávicího traktu až po úroveň fyziologického vzrušení (rozrušení a zklidnění) či kvalitu pozornosti (zužování a rozšiřování pozornosti)

Pokud je plynulé střídání stažení a rozšíření narušeno nebo omezeno, má organismus tendenci zůstat v přílišném stažení (neustálé vzrušení neschopnost se uklidnit) anebo naopak rozvolnění (neschopnost se dobře aktivovat). I to je jedním ze symptomů traumatu.

Na úrovni fyziologického rozrušení a pozornosti je přirozená pulzace důležitá k tomu, že ve stažení a aktivaci zažíváme nové věci (jsme v akci) a v rozšíření a uvolnění integrujeme prožitou zkušenost a připravujeme se na další.

Koherence

Soudržnost. Koherence je pojem popisující souladné fungování většího celku skládajícího se z mnoha částí. Například orchestr. Když hraje, hrají různé nástroje různé melodie, mají jednotlivé nástroje různou kvalitu zvuku - např. housle, tympány, fagoty. Celkový dojem je však souladný, harmonický. Podobně funguje i lidský organismus, kde je řada orgánových soustav, mnoho různých tkání a miliardy buněk - celek však může fungovat koherentně. Koherence je příkladem způsobu fungování většího celku, kdy je celek více než součet částí. Při traumatu je koherence narušená - různé části/soustavy organismu fungují tak, že nejsou navzájem v koherenci, synchronizované.

Koherenci a nekoherenci jako lidé přirozeně vnímáme, a to svým celistvým tělesným pocitem.

Zdroje

Vše co člověka spojuje se schopností jeho organismu uspořádat/organizovat se na hlubší úrovni. Most k hlubšímu kontaktu se "sebou" s touto sebe-uspořádávající

kapacitou, se Zdravím. Vnitřní i vnější kotvy, které pomáhají k přirozené seberegulaci = pomáhají se zklidnit, přinášejí pocit menší aktivace, pocit většího bezpečí, stability, orientace, kontejnmentu a možnosti zvládnout proces bez zaseknutí, a zahlcení. Vše, co člověku pomáhá zachovat si pocit sebe sama a vnitřní integrity, když čelí obtížím. Schopnost a připravenost čelit nebezpečí. Zdrojem je i znovu vyjednaná - dokončená - traumatická zkušenost.

Vnější

Vnější zdroje jsou ty, které můžeme vnímat kolem sebe v okolním prostředí (strom, skrýš, skála, přítel ochotný pomoci....). Vnímáme je často svými smysly (zvuky, chutě, předměty....), vztahujeme se k nim (osoby, zvířata...), prostředí, příroda. Důležitým aspektem vnějších zdrojů je fakt, že jsou dostupné i v případě prožitku vnitřního zahlcení (květina, kterou vidím), avšak mohou být pomíjivé, mohou přestat existovat (květina uschne nebo uvadne). Nabízejí ukotvení a orientaci ve vnějším prostředí.

Vnitřní

Náš prožívaný pocit sebe sama je ovlivňován i kompletem souborem zdrojů, které sídlí uvnitř nás. Vnitřní zdroje jsou kvality, které nejsou závislé na vnějších okolnostech. Patří sem prožívané dostupné kvality (např. hravost, intuice, inspirace, schopnosti, dovednosti, talenty, osobní postoje, prožitek úspěchu...), dále nabyté a zaintegrovane zkušenosti, skrze něž jsme vnitřně kompetenčně vyrostli. V prožitku vnitřního zahlcení mohou být vnitřní zdroje někdy obtížně dostupné, či zcela nedostupné. Je proto užitečné budovat škálu různých zdrojů.

Fyziologický čas plyne pomaleji, než čas kognitivní.

- Peter Levine

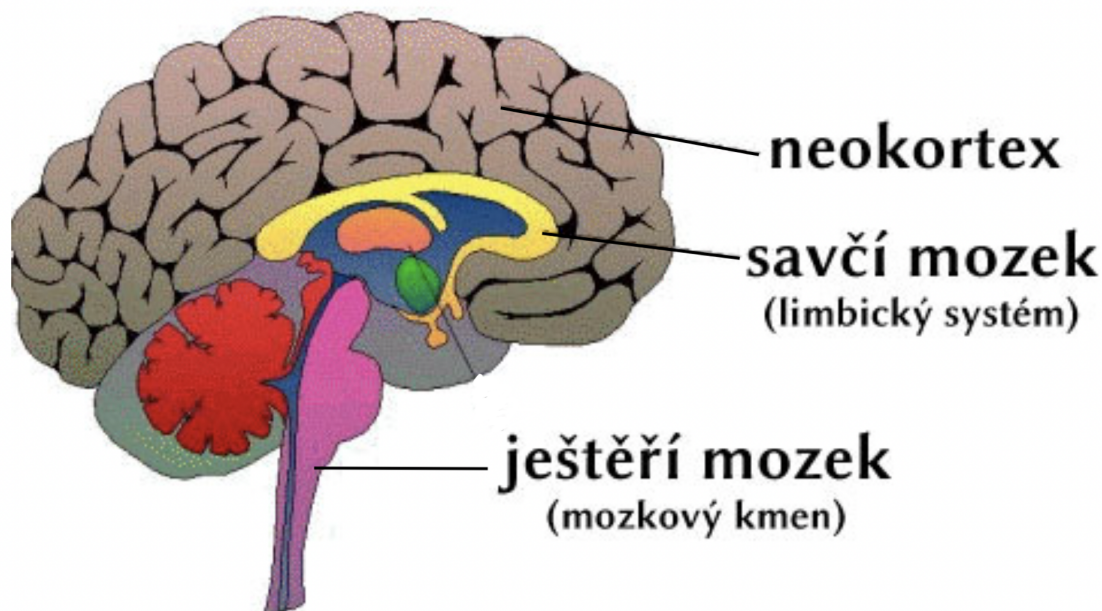
Čas jako zdroj

Důležitým zdrojem při práci s traumatem je čas. Jednou z nejčastějších příčin traumatu je to, že se něco stalo příliš rychle, než aby danou zkušenost dokázal organismus zaintegrovat a posunout de vyšší úrovně své vlastní evoluce skrze učení vyplývající z této zkušenosti. Při práci s traumatem, proto potřebujeme věnovat více pozornosti a prostoru času. Individuálnímu přirozenému vnímání času potřebnému k dokončení a, integraci zkušenosti.

Trojediný mozek

(Model trojediného mozku převzatý od Paul MacLeana.)

Neurovědec Paul MacLean, vytvořil tento model založený na evolučním pohledu na vývoj mozku v 60 tých letech. Podle moderních poznatků není úplně přesný, ale pro rámcovou orientaci, zejména pro terapeuty, je to stále funkční model.



Neokortex, myšlení - vývojově nejmladší vrstva mozku, tzv. šedá kůra mozková. Je zodpovědná za racionální uvažování a další vyšší kognitivní funkce včetně symbolického uvažování, vytváření asociací, imaginaci, řídí používání jazyka, plánování a přizpůsobivosti. Tato vrstva mozku ovládá volní pohyby, a také seberegulaci a to způsobem, že potlačuje a reguluje ostatní vrstvy mozkové činnosti. Můžeme tedy říci, že tato vrstva mozku je sídlem vůle. Nachází se v ní oblast prefrontálního kortexu, která je centrem vědomí sebe. Tato oblast je zodpovědná za naše vnímání času ve smyslu minulost - přítomnost - budoucnost. Neokortex si pamatuje události a čas chronologicky; vypráví příběh, obvykle v postupném pořadí.

Limbický systém, emoce - jinak nazývaný také emoční mozek. Jedná se o soubor součástí mozku nacházejících se v jeho středu. Patří do něj amygdala, hippocampus a hypothalamus. Jeho hlavní funkcí je regulace emocí. Amygdala je tzv. centrum strachu (detektor nebezpečí). Hippocampus můžeme zjednodušeně označit jako "centrum paměti". Hippocampus dozrává a začíná fungovat mezi 17 a 18 měsícem věku. Do té doby má mozek jen málo jasných vzpomínek týkajících se času a prostoru. Preverbální paměť je svou podstatou spíše motosenzorická. Limbický systém ovládá funkce spojené s vytvářením vztahů s druhými lidmi a vyhodnocuje emoční relevanci zážitků, proto se někdy nazývá savčí mozek. "Řečí" limbického systému jsou emoce.

Limbický systém řídí dvě úrovně emočního vyjadřování:

- 1) rané, afektivní stavy nemluvněte (primitivní hrůza, stavy zuřivosti a s nimi související projevy tváře)
- 2) jemnější emoce, které jsou v zásadě jednoznačné (kategorické) a jimiž komunikujeme komplexnější pocitové stavy (např. soucit).

Limbický systém je oblastí, do které jako do první vstupují informace z 5-ti smyslů. Tato oblast je pak distribuována dál.

Naše základní přežití na emocích hluboce závisí: mozek nás vede k tomu, abychom vyhledávali příjemné zážitky a vyhýbali se prožitkům, jež způsobují bolest.

Plazí mozek (primitivní mozek) - řídí naše instinkty a reflexy. Do ní patří bazální ganglia, která regulují motoriku (částečně regulují i emoce a jejich vyjadřování, ale patří do plazího mozku). A dále celá oblast koncového mozku. Tato vrstva ovládá naše základní fyzické reakce na stres a ohrožení: reflexy útěku, boje a zamrznutí. „Jazykem“ plazího mozku jsou tělesné vjemy. Tato vrstva mozku řídí také motorické udržování rovnováhy, aktivaci NS předcházející pohybu a všechny základní životní tělesné funkce jako dech, trávení, krevní oběh, spánek, tlukot srdce, sexualitu, regulaci tělesné teploty. Tato oblast funguje zcela autonomně tzn. nemáme ji pod volní kontrolou.

Trauma z pohledu trojjediného mozku

Z pohledu trojjediného mozku můžeme trauma chápat tak, že jednotlivé úrovně mozku fungují nekoherentně, tzn. je rozpojen vztah smysluplné spolupráce mezi nimi. Ještěří mozek tak v danou chvíli může dělat něco jiného než neokortex.

Úkolem facilitátora je vytvářet podmínky k tomu, aby se jejich koherence obnovila - využitím vědomé pozornosti (mozková aktivita z úrovně neokortexu) a soustředit na vnitřní vjemy vlastního těla (jejichž zdrojem je limbický systém a plazí mozek). Například tak, že neokortexově vysvětlí, že to, co dělá ještěř, je z určitého pohledu v pořádku a zcela smysluplné, i když tomu neokortex nerozumí (dokonce i když to vyvolává neadekvátní emoce). To může přinést velké AHA a uvolnění, což už je součástí integrace. Poskytuje to totiž orientaci a dává to bezpečí směrem shora dolů (od neokortexu k plazímu mozku).

V důsledku traumatu se totiž primitivní mozek nachází ve stavu stálé aktivace. Výsledkem jsou impulzivní, automatické reakce, v nichž se střídají záchvaty zuřivosti a stavy uzavřenosti do sebe či nehybnosti/paralýzy.

Okno tolerance

Fyziologický stav, který prožívám tak, že: "Můžu s tím být jak jsem, i když je to těžké." Bez zahlcení, tj. aniž by došlo k nekontrolovatelnému spuštění obranných instinktivních mechanismů - boj, útěk, zamrznutí, lichocení. Neztrácím se v tom a dokážu zůstat přítomný.

Stav, kdy člověk zůstává v kontaktu se zdroji, nebo se k nim dokáže vrátit - zregulovat se. Kapacita uvědomování si - prefrontální kortex - zůstává online. V rámci okna tolerance zůstávám v kontaktu s tělem i uzemněný.

Kapacitu okna tolerance spoluvytváří i přítomnost facilitátora. Ta je totiž zdrojem - prostřednictvím uznání, porozumění, akceptace a potvrzení prožitků. Klient na to není sám.

Okno tolerance nemá jen jednotlivce ale i skupina. I to je potřebné na facilitátorské židli vnímat.

Titrace - dávkování

Pojem používaný v Somatic experiencing vycházející z chemie. Kdy při neutralizaci kyseliny, kapeme kyselinu do zásady. Po každém kápnutí čekáme, než se reakce vyvolaná touto kapkou stabilizuje, až poté přidáváme další kapku.

Titrace je tedy práce s minimálním možným množstvím aktivace. Po každé aktivaci/rozrušení dáváme člověku/organismu dostatek prostoru, aby se zreguloval = vrátil prožíváním a pozorností do bezpečného kontaktu se sebou, do stavu uvolněného tady a teď. Až po té kontaktujeme další aktivující materiál.

Platí i pro práci se skupinou. A opět souvisí s respektováním okna tolerance.

Dvojitá pozornost

Schopnost dvojí pozornosti, kdy část pozornosti věnujeme stabilizujícímu vjemu a část aktivujícímu. Případně dokážeme mezi těmito dvěma vjemy přecházet - pendulace (kyvadlování). Je to nezbytná schopnost, která vytváří *kontejnment* a je nezbytně nutná pro práci s traumatickým materiálem. Umožňuje člověku se regulovat, i když mu vyvstane aktivující vnitřní obsah.

Dvojitá pozornost souvisí s "oknem tolerance". Aktuální kapacita schopnosti udržet dvojitou pozornost je jednou ze známek pohybu v rámci okna tolerance.

Trauma narušuje naši schopnost vztahovat se k druhým, nahrazuje vzorce navazování kontaktu vzorci ochrany.

- Stephen Porges

Polyvagální teorie - úvod

Polyvagální teorie je koncept, který navrhl lékař Stephen Porges v roce 1994. Zevrubně ji popsal v knize "Polyvagální teorie", která vyšla v roce 2010 v němčině v roce 2011 v Angličtině.

Polyvagální teorie přináší pohled, který spojuje evoluci savčího autonomního nervového systému (dále ANS), způsob, jak ANS reaguje na stres a ohrožení, a sociální chování. Přináší biologický pohled na roli sociálního chování na regulaci stresu a vytváření pocitu bezpečí a poskytuje detailnější porozumění fungování ANS při traumatu či psychiatrických poruchách.

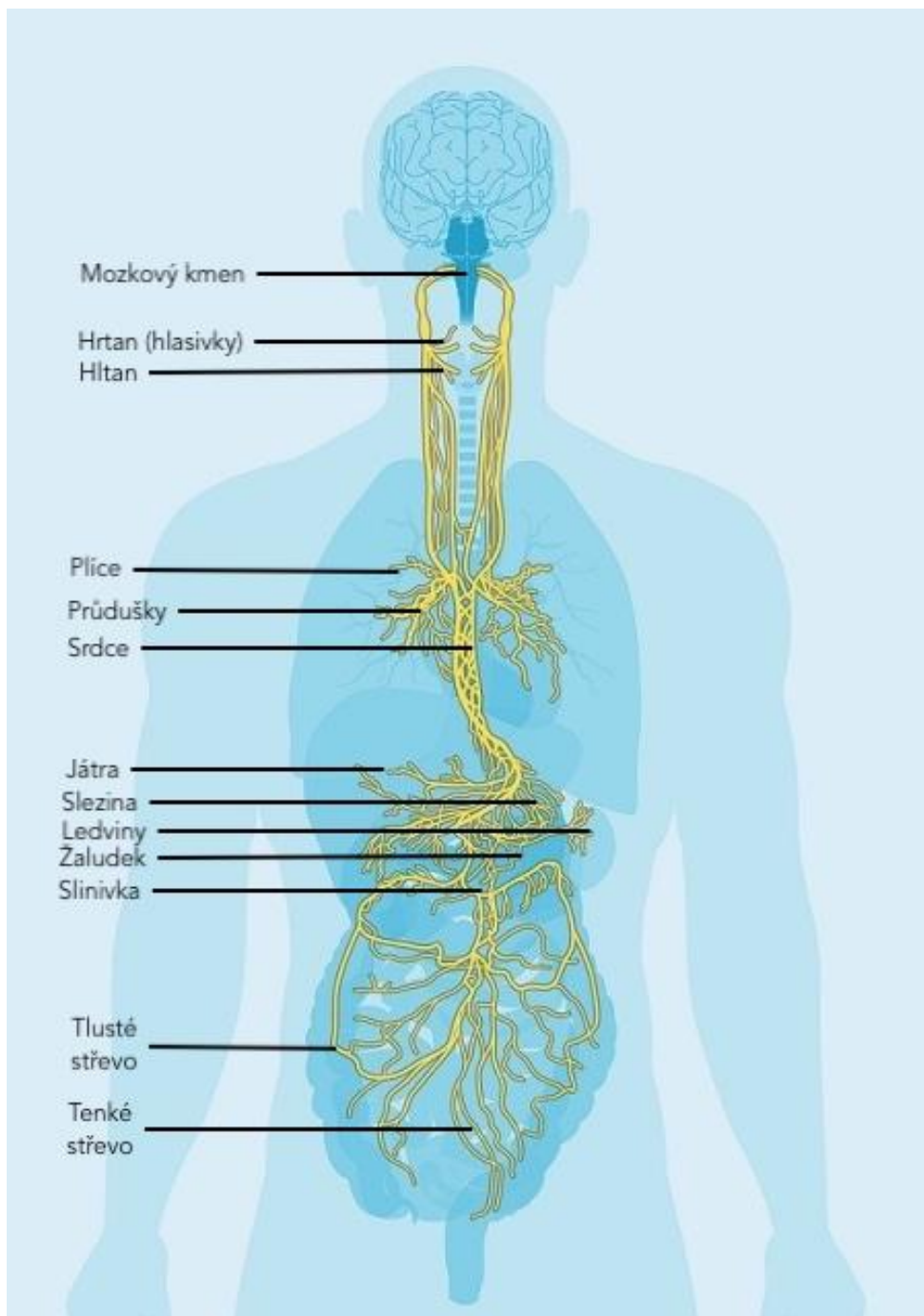
Zpřesňuje pohled na fungování ANS u člověka. Dřív jsme mysleli, že ANS má dvě větve - **sympatikus** = "plyn", zrychlování a **parasympatikus** = "brzda, odpočinek". Polyvagální teorie přichází s pohledem, že **parasympatikus se skládá ze dvou složek, přičemž se každá vyvinula v jiném období evoluce a každá má jiné funkce.** Každá z těchto složek parasympatiku má zejména velmi odlišný způsob regulace stresu a autonomní reakce na ohrožení.

Název polyvagální teorie v sobě obsahuje slovo "vagus" a "poly". "Vagus" odkazuje k bloudivému nervu, což je X. hlavový nerv, vycházející z mozkového kmene, který bloudí celým trupem a inervuje vnitřní orgány. "Poly" pak znamená více, a tedy že tento jeden nerv funkčně nemůžeme chápat pouze jako jeden, ale že obsahuje více (v tomto případě dva) funkční komplexy, tzv. ventrální a dorzální vagální komplex.

Nervus vagus - bloudivý nerv

je X. hlavový nerv vycházející z mozkového kmene, inervující vnitřní orgány těla. Stejně jako ostatní hlavové nervy je párový, můžeme proto hovořit o partácích, nebo křídlech "ještěrky", plazího mozku. Bloudivý nerv má 80% vláken aferentních, tzn. přijímajících informace z těla do mozku. Po páteřní míše je to druhý nejvýznamnější přívod informací o těle do mozku.

Bloudivý nerv



Stephen Porges rozlišuje *ventrální* a *dorzální* vagální komplexy. Jejich název je dán jádry v plazím mozku, z nichž tyto dva komplexy vycházejí. Ventrální vychází z jader více v přední straně mozkového kmene a dorzální z jader více v zadní části. (Tyto dva komplexy obrázek nezobrazuje.)

PVT přináší hierarchii reakcí ve vztahu s prožívaným bezpečím anebo hrozbou.

Následující tři typy autonomních fyziologických stavů se spouští podvědomě a souvisí s naším prožívaným pocitem bezpečí a nebezpečí. Ten vzniká na základě našeho neustálého skenování vnějšího a vnitřního prostředí - kdy hledáme "signály bezpečí".

Jsme evolučně vytvořeni, abychom vstupovali do všech tří stavů, žádný z nich není špatný! Problém je, když se v sympatickém nebo dorzálním autonomním stavu nacházíme chronicky, bez možnosti vrátit se do stavu ventrálního. Tyto dva stavy jsou totiž vyvinuté, aby v nich byl organismus omezenou dobu. Organismus v nich nemůže skutečně odpočívat a pokud nemá dlouhodobě přístup do ventrálního stavu vede to k vyčerpání. Organismus musí navíc nějakým způsobem kompenzovat reakce spuštěné, když jsme ve stavu sympatiku a dorzálního vagu - to opět vede k přetěžování organismu a vzniku symptomů.

3 autonomní stavy ANS:

- 1) **Ventrální vagální systém** - (část parasympatického systému) je spuštěný, když se cítíme v **bezpečí**

tzv. chytrý vagus nebo "systém sociálního kontaktu" (social engagement system)
- vývojově nejmladší, inervuje orgány nad bránicí = srdce plíce, hrtan, hltan hlasivky, mimické svaly (vokalizace, prozodie), svaly vnitřního ucha (schopnost vnímat melodii hlasu)

Funkce: zpomaluje srdeční tep a dech - udržuje je v příjemném tempu, prohlubuje dech, spouští odpočinek, sekreci slin, uvolňuje břicho, což může spouštět trávení, aktivuje zdravou funkci imunitního systému, spouští jednání spolupráce - vzájemné naladění, sociální kontakt = oční kontakt, melodické používání hlasu, ko-regulace, návrat "zdravé" barvy ve tváři

Prožitkově: "MŮŽU (A NEMUSÍM)", mám na vybranou / mám možnosti, cítím se kreativní, mám dost času, neokortex zůstává online a propojený s prožíváním/pocity, cítím se přítomný, aniž bych to řešil, dokážu adekvátně vnímat přítomnou situaci, můžu vnímat druhého člověka = navazuji oční kontakt, mám k dispozici plnou škálu výrazu - otevřenější hlas, mám kapacitu být empaticky s druhým

Způsob regulace intenzity: pulzace

2) **Sympatikus** - spouští se, když organismus vyhodnotí **nebezpečí**

anatomicky se nachází v sympatických gangliích podél páteře

Funkce: zrychlující prvek naší ANS, stažení na úrovni tkání = příprava k akci a provádění akce, velmi rychlý náběh, zrychlení dechu a srdečního tepu, zužuje cévy a odvádí krev ze svrchních vrstev kůže (která tak zbledne a zchladne), což je i příprava na možné zranění, obrací pozornost z interocepce do vnějšího prostředí, rozšiřuje zorničky, přivírá víčka a zaměřuje pohled

- v extrémní formě spouští strategie boje, útěku a lichocení

Prožitkově: MUSÍM (a nemohu zpomalit, dát si pauzu), zrychlené myšlení (v případě zaseknutí v sympatiku překotné myšlení), úzkost, cítím se pod tlakem, sucho v puse, úsilí a snaha se zorientovat,

Způsob regulace intenzity: stažení + zrychlení

V bezpečné formě - se projevuje spuštěný sympatikus jako hra

3) **Dorzální vagální systém** - (část parasympatického systému) spouští se, při prožitku **ohrožení života**

“primitivní vagus” - vyvojově nejstarší větev bloudivého nervu, inervuje hlavně orgány pod bránicí, ale nejen

Funkce: je (záchrannou) brzdou ANS

v souvislosti s traumatem, zachování života, řídí šok, konzervace životní energie na čas až ohrožení přejde, “vypnutí” organismu - zpomaluje dech a srdeční tep, zastavuje trávení a omezuje fungování imunitního systému

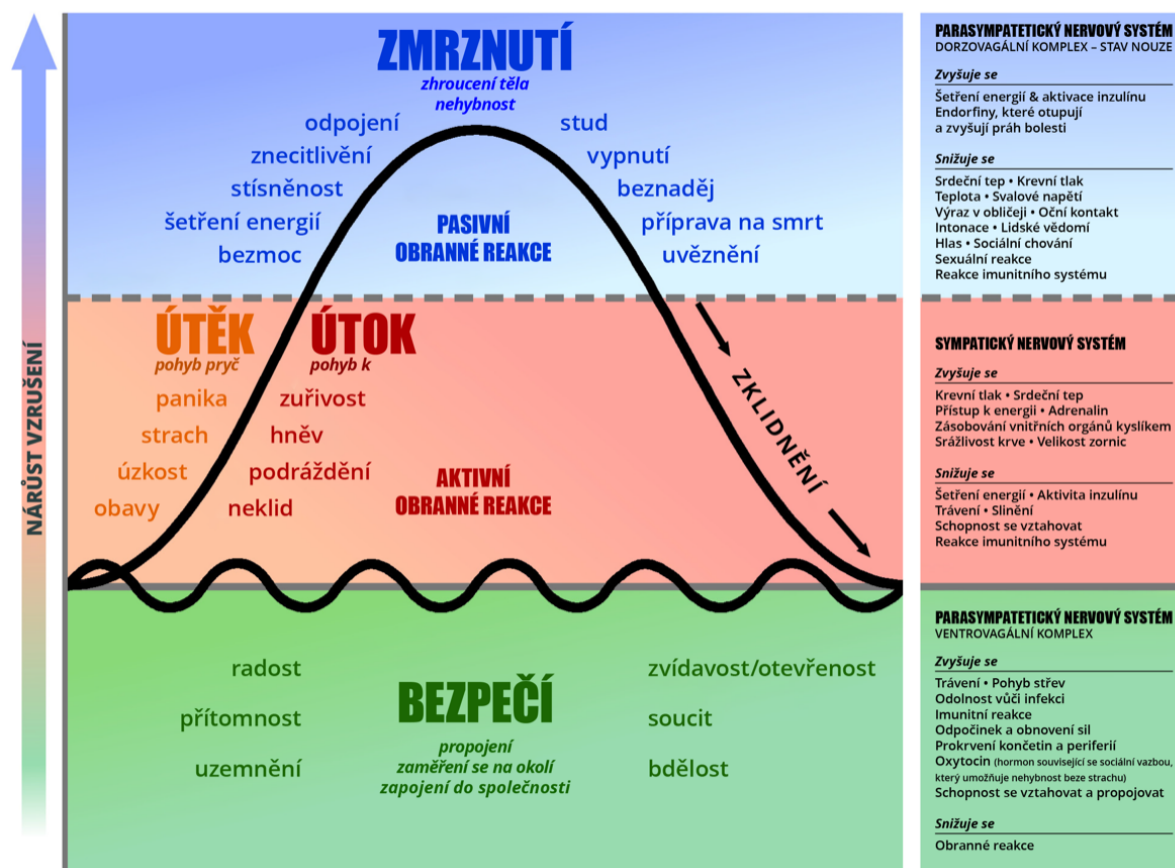
v případě traumatu vypadá jako vypnutí, ale drží pod pokličkou obrovskou energii aktivace sympatiku, kterou není/nebylo možné použít/vybít, můžeme ho chápat i jako bezpečnostní jistič organismu, který chrání NS před poškozením způsobeným příliš velkou intenzitou

Prožitkově: NEMŮŽU - bezmoc, beznaděj, nemám energii, nemůžu se pohnout,, jsem mimo sebe, odpojení od vlastních pocitů i vnější reality, pocit nereálna, nic necítím, zahlcení, situace, ve které jsem nedává smysl,

Způsob regulace intenzity: zastavení a následné rozpojení a fragmentace

V bezpečné podobě - tzv. “znehynění beze strachu” hraje důležitou roli při pocitech odevzdání. Spouští se i při meditačních stavech nebo při sexu, odevzdání při orgasmu, je důležitý pro spánek, v této formě dochází k zastavení organismu bez fragmentace - organismus zůstává propojen.

REAKCE AUTONOMNÍHO NERVOVÉHO SYSTÉMU A TĚLA NA OHROŽENÍ



Asociace Somatic Experiencing ČR, z.s. upravila podle: Cheryl Sanders, Steve Hoskinson, Steven Porges a Peter Levine

Obrázek z anglického originálu přeložila Asociace SE ČR