

# MRAVENČENÍ

# MRAVENČENÍ

Markéta Typovská

„Co je důležité, nenakreslím ani nepopíšu,  
ale můžu to ve škvírách věcí a slov tušit.“

Petr Nikl

## Věnováno

Všem, kterým zůle někoho jiného způsobila šrámy na duši i na těle.  
Rodinám a blízkým přátelům, jejichž podpora, důvěra a pochopení jsou pro nás tolik zásadní.  
Ženám ze skupiny.  
Mužům, již si nepotřebují na ostatních nic dokazovat.  
Ostrovům v rozbouřených mořích i páchnoucích bažinách.  
Stromům s hlubokými kořeny a pevným kmenem, které ochraňují.  
Každému, kdo si myslí, že se takové věci v dnešní době nedějí nebo že se o nich nemá mluvit.

Mému já v minulosti – jako pohlazení.  
Mému já v budoucnosti – jako povzbuzení.

## Předmluva

Jak vyprávět příběh, jehož začátek mám kromě pár zřetelných detailů v paměti jen matně a jehož konec je v nedohlednu? V takovém případě nezbyvá nic jiného, než začít vyprávět od momentu, na který nelze zapomenout. Dříve mi, prosím, dovoluňte upřesnit pár informací, pro které v příběhu nezbyvá prostor.

### *Ach ta puberta...*

Jsem studentka vysoké školy. Během gymnázia jsem strávila vysněný rok ve Francii. Do jisté doby jsem byla jedničkářka a s učením jsem neměla sebemenší potíže. Jako malá jsem přesně věděla, co chci, a uměla jsem si za tím jít. Když jsem o něčem snila, udělala jsem vše pro to, abych si to mohla splnit. Vztahy v naší rodině nebyly asi nikdy ideální, nicméně jsem si vždy myslela, že až dospěju, vše se uklidní. Ačkoli jsem v pubertě zažila několik toxických vztahů, myslela jsem si, že „to je prostě ta puberta“. Nikdy mi nikdo viditelně fyzicky neublížil. Nikdy jsem neměla modřiny, zlomeniny, rozšk-lebené rány. Sklony k anorexii jsem taky dlouho považovala za pubertální výstřelek. Navíc jsem se z toho nakonec dostala v podstatě sama, tak co... Nemívala jsem problém s učením, už od mala mi šlo tak nějak samo. V jistý moment ale má schopnost učit se i soustředit se klesla na bod mrazu. Na vině byla opět puberta. Vždy jsem byla hodně zaneprázdněná, měla jsem spoustu kroužků i lidí kolem sebe. Také mnoho cizích problémů k řešení, a tudíž důvod k přehlížení těch vlastních. V patnácti jsem po měsících chronických bolestí v podbřišku absolvovala operaci, jež mohla mít zásadní vliv na mou plodnost. A i když mě celá ta situace ovlivnila na dlouhá léta, stále jsme měli, já i moje okolí, dojem, že jsou to jen rozbourané pubertální hormony...

Žiju. Když je čemu, směju se. Když je dobrý den, nevdám mi být ve společnosti. Mám kamarády. Studuju vysněný obor na vysněné škole. Mám zájmy. Mám fungující vztah. Jsem hodně citlivá. Oblékám se, jak je mi příjemné. Myju se, jím, piju, čtu, koukám na seriály, hýbu se, tvořím. Umím se soustředit. Občas taky brečím a je mi blbě. Alkohol si dám jen svátečně. *Tak to, nejspíš, byla jen puberta...* Na první pohled je asi vše, jak má být.

I přes to všechno chci tuto knížku zasvětit tématu, jež ovlivnilo podstatnou část mého života a které ovlivňuje život velké části naší společnosti. Tématu, o němž si stále mnoho lidí myslí, že není důležité, není závažné, nebo dokonce, že není aktuální. Přitom, nebo možná právě proto, je mnohými považováno za tzv. tichou epidemii. Na první pohled jsem mladá studentka, která je možná o něco větší introvert než dřív, ale jinak nemá žádné velké problémy. V soukromí jsem ale už pár let dívka, jež byla v dětství sexuálně zneužívána členem nejužší rodiny a s následky v podobě posttraumatické stresové poruchy se snaží popasovat dodnes. Ty jsou sice očím neviditelné, o to však bývají zákeřnější a nebezpečnější. A můj příběh není výjimkou.

Vím, takové téma je těžké samo o sobě. Těžko se o něm slyší, těžko se o něm čte, těžko se o něm mluví, ale především – těžko se žije. Mám potřebu tu tíhu přetransformovat pro sebe a snad i pro ostatní v něco, co bude snáze vstřebatelné.

Tato kniha je určena nejen lidem, kteří zneužívání či jinou formu sexuálního násilí zažili, ale také vám, kteří někoho s podobnou zkušeností znáte a rádi byste mu lépe porozuměli nebo pochopili, jak mu můžete pomoci. Dalo by se ale také říci, že je to kniha určená každému, koho problematika zneužívání, sexuálního násilí a traumatu zajímá. Věřím, že v ní každý objeví informace, které ho obohatí. Nutno zdůraznit, že nejsem vystudovaný odborník. Kniha se v první části opírá o můj vlastní příběh, který celkem názorně ilustruje pocity, situace a často absolutní iracionalitu, se kterou se oběti sexuálního násilí často musejí potýkat. Ten je doplněn o krátké základní informace, vysvětlivky k příběhu a poznámky. Druhá část knihy je především edukativní a některé termíny a hlavní témata, které oběti zneužívání řeší, jsou zde více rozvedeny. Jednotlivá témata mohou posloužit jako ukázka toho, co se za nálepkou „posttraumatické stresové poruchy“ skrývá a s čím pracuje psychoterapie. Při jejich psaní jsem čerpala z knih, z vlastních zkušeností s psychoterapií a přednášek zabývajících se danou tematikou. Informace v této knize rozhodně nejsou kompletní, a ani to není jejím záměrem. Tím je spíše komplexní nastínění, jaké problémy může způsobit zdánlivá hloupost, která se stala před mnoha lety. A také podpora dalších obětí takzvané „tiché epidemie“. Ukázka, že i z tak bezvýhodné situace existuje cesta ven a přese všechny překážky ji stojí za to absolvovat. I když to tak může někdy působit, nejste sami. Zároveň ale cítím nutnost vás upozornit, že některé části příběhu mohou být opravdu náročné ke čtení. Pro možnost volby, zda tuto část přeskocit, nebo si ji přečíst s vědomím, co vás čeká, jsou tyto pasáže označeny takzvaným *trigger warning* v podobě bojovnícké masky vyražené na předchozí stránce. Snad pro vás bude tato kniha jiskřičkou naděje.

Pro ty, kteří by se chtěli dozvědět detailnější informace, je na poslední straně seznam zdrojů, z nichž mohou dále čerpat.

Věřím, že můj výtvar bude sám o sobě odrážet komplexitu bytí s posttraumatickým stresovým syndromem. Texty, ilustrace i konečná podoba celé knihy vznikají ruku v ruce. Pro většinu ilustrací využívám především různých vlastností použitých papírů, neboť něco tak abstraktního nelze vyjádřit jasněji a konkrétněji. Ilustrace cílí na primární smysly, tělesné vjemy a pocity, které v člověku vyvolávají. Při čtení i prohlížení, prosím, naslouchejte svému tělu. Kdyby dávalo najevo, že už je toho na něj moc, s čistým svědomím knihu odložte. Také bílý prostor v knize slouží k odpočinku a vstřebání všeho, co bude třeba. K nadechnutí. Zároveň je symbolem mlčení, které je kolem tohoto tématu opředeno ze všech stran.

Držím palce vám a držím palce sobě. Pouštím se do tvorby s absolutní důvěrou ve vlastní tělo i s vědomím, jak těžký úkol mě čeká. Pokusím se ho splnit v co největší jemnosti, již dané téma nutně potřebuje.

Jemnost a dostatek času ke vstřebání následujících řádků i všeho, co se skrývá mezi nimi, přeji každému, kdo drží tuto knihu v ruce.

S láskou, M.

## Úvod

Mám plnou hlavu myšlenek, a nemám slov. Podobně jako setiny vteřin po probuzení z dlouhého neklidného spánku. Už nejsem tam, ale zatím ani tady. Jen ten kratičký moment úplného prázdna trvá snad věčnost. Zatím jsem snem prostoupena, v hlavě mi doznívají hlasy, před očima se míhají mžitky, nedýchám, nemám hlas, nemůžu se pohnout. Víím ale, kde jsem. Ležím v posteli, za oknem vnímám první sluneční paprsky. Pod peřinou je mi teplo, ale nose pomalu a soustředěně začínám vdechovat studený vzduch. Cítím vděk za nový den.

*Jako setiny vteřin po probuzení z dlouhého neklidného spánku.* Ten pocit ve mně žije už několik let.

Už nejsem tam, ale ještě nejsem tady.

Už nejsem nikdo, ale ještě to nejsem já.

Už nejsem tolik zmatená, ale občas pochybuji, že vědění je lepší...

Zatím nemám slov, ale hledám je. Hledám, abych mohla popsat nepopsatelné. Vysvětlit nevysvětlitelné. Ukázat, co mnozí nechtějí vidět. Hledám v sobě sílu. Sílu pro to, abych tíhu svých slov sama unesla a mohla se malými krůčky dostat zase o kousek dál. Hledám v sobě odvahu. Odvahu postavit se za sebe a přetvořit tu hroznou noční můru v něco, co pomůže. Mně – a snad i ostatním. Hledám v sobě jemnost a laskavost, protože bez nich je snadné podlehnout pocitu, že bez tlusté ochranné slupky není na světě možné žít. Ten pocit mě i dnes občas pohltí a ochromuje. Zabraňuje mi dýchat, znemožňuje pohyb. Ovládá myšlenky a krmí se mým strachem.

Je těžké vyslovit některé věci nahlas. Dřív jsem si myslela, že mluvením se myšlenky zhmotní, nabydou na konkrétnosti a už nikdy nezmizí. To je ale pravda jen z části. Časem jsem zjistila, že to, co je vysloveno, dostane sice konkrétní obrysy, ale časem vyprchá. A čím náročnější je v sobě najít odvahu promluvit, tím rychleji se slova vstřebají, zmizí, utichnou. Rázem jako by nebyla. Došla jsem tedy k závěru, že příběhy nabývají na konkrétnosti na papíře. Asi proto je tak obtížné psát i o tom, co už bylo vysloveno a co se vytratilo, kdo ví kam.

Píšu, protože mluvit nestačí.

Tvořím, protože psát je málo...

ilustrace velryby

## I.

Když jsem byla malá, měla jsem ráda pocit, kdy mi po dlouhé jízdě autem začala přesezená, odkrvením už úplně znečitlivělá noha přicházet k sobě. Říkávala jsem tomu, že mi v ní mravenčí, a i když to lechtalo tak bolavě a nepříjemně, nemohla jsem se přestat chichotat. Přišlo mi to zábavné a asi se mi líbil i ten intenzivní pocit, že se noha „probouzí“ ze spánku.

Dnes už nejsem malá hihňající se holka. Minimálně to hihňání se už před lety někde vytratilo. Jako dítě si ale občas připadám. Poslední dobou vlastně čím dál častěji a intenzivněji. Ubrečené, urážlivé, vzpouzející se děcko, které bere všechno vážně a osobně a zbytečně tím vyvolává hádky a nepříjemné situace. Jen je zvláštní, že jako malá jsem taková nebyla. Připadám si cizí a zmatená. A taky sama.

Před pár týdny jsem odmaturovala a těšila se, jak si užiju čtyřměsíční prázdniny. Zatím tady už pár hodin ležím, koukám do stropu a zase se mě začíná zmocňovat ten pocit. Pocit celkem podobný tomu legračnímu mravenčení – jen bez lechtání a bez legrace. Ležím, koukám do stropu a plíživě se mě začíná zmocňovat vnitřní nepříjemná bolest, taková, která jen tak neodezní. Chvilí se to snažím ignorovat, vrtím se, převaluju, i přes to, že vím, jak málo proti ní zmůžu. Za poslední měsíce, kdy ke mně začala přicházet tak často, že už nebylo možné ji přehlížet, jsem proti ní nikdy nevyhrála, ani nedokázala přijít na to, proč se tu tak často objevuje. Ještě chvíli dělám, že tu nejsem. Ne že bych snad čekala, že mě přehlídne... Začínám se malinko třást. Převalím se na druhý bok a! V tu ránu mi to dojde. Že já husa pitomá na to nepřišla dřív.

Před chvilkou ses ke mně ze spaní otočil zády. V tom to je.

Ty, člověk, který je mi ze všech nejbližší a o kterém jsem si donedávna myslela, že spolu po uplynulém roce zvládneme všechno. Ty, o kterém jsem si myslela, že jsi snad jediný člověk na světě, kterému můžu plně důvěřovat.

Ty. Ses. Ke. Mně. Před. Chvilí. Otočil. Zády!  
A mně už je to všechno jasné.

Dělá se mi čím dál tím hůř. Nechápu, co má ta bolest a zuřivost společného s něčím takovým. „Už tě nemiluje!“ Ale hloupost. Vždyť spí. Když je vzhůru a otočí se zády, to si třeba brát osobně můžu, ale když spí? „Hnusíš se mi!“ Ví, že spí, nemůžu se mu hnusit ve spánku... „Co ty víš, třeba jenom dělá, že spí.“ Vždyť chrápe! „Prostě se s tebou rozejde a tečka!“ Já jsem ale sobec... Co si o sobě vůbec myslím?

Možná na tom stejně něco je. Začíná se mi svírat hrudník i krk a nemůžu popadnout dech. Nechci ten hlásek poslouchat, ale je čím dál těžší mu vzdorovat. V duchu na něj křičím, ať jde pryč, že chci spát, ale čím víc myslím na spánek, tím rychleji se mi vzdaluje. Tak daleko to celé ještě nikdy nezašlo. Začínají se mi potit dlaně, třesu se už celá, zatímco do mého polštáře se začínají vsakovat první slzy. Zatímco mám mysl zahlcenou bojem dvou vnitřních hlasů, které přes sebe burácejí nesmysly o rozchodu, vše se mi zamlžuje a začínám být vyčerpaná. Srdce mi buší jako splašené, jako by se mi snažilo dostat z těla ven. Poslední měsíce mi bývalo psychicky zle často, občas jsem usínala vyčerpaním až nad ránem, ale dnes je to jiné. Cítím, že pokud něco neudělám, o všechno přijdu. Jde mi o život.

I přes to všechno ale někde hluboko tuším, že přítelova záda nejsou to, o co tu jde. Je to jen spouštěč a to, co ve mně probíhá, jen zástěrka. Cítím, že mi v žilách pulzuje něco, co už se nechce schovávat a čemu musím dát průchod. Teď – nebo nikdy. Pokud nezjistím, co mi ty stavy způsobuje, nikdy už na to nepřijdu. Nevím jak, ale vím to. Kdo ví, kolik uběhlo času, možná celá věčnost, a já už opravdu nemůžu. Už nemám sílu se bránit, nemám sílu dělat cokoliv. Nezbyvá mi, než se pokusit uvolnit a nechat sebou zmítat. Třesu se, srdce mám v uších, potím se a mrznu při tom, pláču a jen těžko se snažím popadnout dech. Snažím se u toho být ještě stále potichu, abych tě nezbudila, ale ani to mi už moc nejde. Pomalu přestávám vnímat, kde jsem. Nořím se do vzpomínek.

Různé momenty mého života se mi odehrávají před očima, všechny znovu prožívám. Pocity štěstí a lásky přehlacené nenávistí a znechucením okolí. Šikanu a faleš, jež byly největším hnacím motorem k maturitě. Pocity bezmoci nemocného, ztuhlého a prokřehlého těla. Rodinné problémy, hádky – tu mezi rodiči, tu mezi mnou a mladší sestřičkou. Dávám jí pohlevek. Začátky gymplu, na který jsem taky utekla před šikanou. „Nebud' divná!“ Přehrává se mi jeden toxický vztah za druhým. Operace a výhrůžky neplodností. Výhrůžky blázcem... Slyším jeho řev do telefonu – řve na mě, protože sám udělal chybu. Teď sedím v obýváku. Poprvé jsem se někdy na základce zkusila namalovat. Zase na mě křičí, prý vypadám jako štetka. Napřahuje ruku, ale rána nedopadne. Jeho zuřivost mi i přes to projíždí tělem jako nejostřejší nůž. Zase on – tentokrát se ho ptám, jestli si nepůjdeme zase hrát tu hru – odpovídá, že ne, už ji nikdy nemůžeme hrát, protože je to špatné. On a moje dětská láska k němu. On a jeho zvláštní hry... „Znáš hru na mravence?“ Tahle vzpomínka je zřetelnější než ostatní. Slyším ho kousek od sebe. Sedíme spolu v autě na parkovišti před obchodem, kam zbytek rodiny právě odešel nakupovat. Jsem docela malá, ale do školy už určitě chodím. „Ukážu ti, jak se hraje, ale nikdy to nesmíš nikomu říct. Bude to naše tajemství...“ Mám pocit, že zatahuje stínítko na okně.

Nedá se to zastavit. Snažím se usnout, snažím se myslet na cokoliv jiného. Kdybych mohla, tak bych křičela. Ale nejde to, a tak vedu svoji první opravdovou bitvu. Nejdřív vidím jeden obraz pořád dokola. Malá zmatená holka, s ním, ke kterému tolik vzhlíží, v autě a s příšerným pocitem, že je něco špatně. Něco, ale neví co. Vždyť je o tolik starší. Přece je na ni hodný a chce si hrát, to nikdy dřív nechtěl...

Chce se mi zvracet. Cítím se odporná a špinavá. Snažím se střídavě zadržet dech a omdlít a vzlykat tak nahlas, aby ses probudil a utišil mě, svým hlasem a svou přítomností mě z toho pekla vytrhnul. Aby to už bylo za mnou. Když něco pomůže, tak jen krátkodobě, ale nic z toho, o co se snažím, doopravdy nefunguje. Moje vnitřní bitva pokračuje a nevypadá to se mnou vůbec dobře. K prvnímu obrazu se přidávají dva další, zprvu matné, ale postupně jim nabývají obrysy. Můj pokoj a ta oblíbená džínová sukně. Jeho pokoj a hra na žraloka. Střídají se mi před očima a já všechny ty situace zažívám znovu a znovu...

Nemůžu tomu uvěřit. Jsem zahlcená a vyčerpaná. Už nemůžu ovládat své tělo, ani svou mysl, a tak jen čekám, co se stane. Začínám otupovat a za pár minut už nic necítím. Uprostřed letní noci se pod peřinou klepu zimou a těsně před usnutím vidím, jak za okny svítá. Moje první, a zdaleka ne poslední, bitva je za mnou. Dnes v noci mi mé vlastní tělo ukázalo, co přede mnou léta skrývalo. Aby mě chránilo.

Bez lechtání, bez chichotání...



## Tichá epidemie

Až každá třetí žena<sup>1</sup> a každý pátý muž<sup>2</sup> zažijí za svůj život nějakou formu sexuálního násilí. Někou formu sexuálního zneužívání v dětství zažila o něco více než jedna z 10 žen (12 %) <sup>3</sup> v EU, avšak tato čísla jsou pouze orientační a ve skutečnosti se může jednat o ještě vyšší procento. (Tento výzkum byl zaměřen pouze na ženy, nicméně sexuální zneužívání v dětství zažívají i muži.) Až 90 % případů sexuálního zneužití je spácháno někým, koho dítě zná a má k němu důvěru.<sup>4</sup> Vysoké procento dětí bylo zneužito staršími bratry a dospívajícími babysittery. Toto procento je až pětkrát vyšší než u dětí zneužitých rodiči.<sup>5</sup> Zneužívání v dětství zvyšuje pravděpodobnost, že se stanete obětí sexuálního či domácího násilí v dospělosti.<sup>6</sup>

## Co je to flashback a jak je možné, že se může vynořit až po letech od traumatizujícího zážitku?

Flashback je možné popsat jako znovuprožití traumatické situace, kdy dotyčný nerozeznává skutečnost od vzpomínky. Jako reakce se mohou zároveň dostavit silné pocity viny, studu a znechucení. Stav bývá doprovázen zrychleným dechem a tepem. Flashbacky bývají reakcí na podněty spojené s původním traumatem. Těmi jsou například zvuky, místa, situace, pachy nebo také myšlenky a emoce. Pokud je situace příliš zahlcující, je možné, že nás tělo od traumatického zážitku odstřihne a naše vědomí na to, co se nám stalo, zapomene. Je to ochranná reakce těla při příliš zahlcujících či stresujících situacích. V podvědomí ale trauma stále zůstává a pracuje. Proto je možné, že se flashback na traumatizující událost objeví klidně po letech, někdy až po desítkách let, kdy tělo shledá méně ohrožujícím nás ke vzpomínce pustit, či jsme vystaveni příliš silnému podnětu, jenž flashback spustí.

## „Jak je možné, že jsme si toho nevšimli?“

Varovné signály, že může být vaše dítě / dítě ve vašem okolí sexuálně zneužíváno.

- Snaží se vyhýbat jednomu konkrétnímu člověku, nechce s ním trávit čas a být v jeho blízkosti.
- Má nápadné změny chování, temperamentu.
- Velká a náhlá změna ve školních výsledcích.
- Sebepoškozování.
- Tělesná rigidita.
- Poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie, ...).
- Časté nemoci, chronické zdravotní problémy (u mladých žen např. menstruační problémy, PCOS, endometrióza).
- Nespavost, noční můry.
- Brání se fyzickému kontaktu či blízkosti.
- Je vždy ve střehu, očekává, že se kdykoliv může stát něco špatného. Má nervózní a přemrštěné reakce na nečekané podněty (zvýšená lekavost).
- Chodí až moc brzy do školy, zůstává tam dlouho a nechce se vracet domů.

## II.

Budím se po několika hodinách neklidného spánku. Je mi příšerně, každým okamžikem na mě doráží návaly pláče a jen těžko předstírám, že se nic neděje. Několikrát se běžím schovat na záchod nebo do koupelny, abych mohla alespoň část bolesti a smutku propustit pláčem na svobodu. Myslím, že svůj zjev i návaly odůvodňuju špatnými sny, protože mé „nic mi není, jsem v pořádku“ není v tomto případě nijak přesvědčivé a já se nutně potřebuju na něco vymluvit. Jak jen bych mohla plně ukázat emoce před přítelem, vedle kterého jsem si poslední dobou občas tak nejistá, a k něčemu takovému se přiznat? Stačí, že jsem ze sebe sama znechucená. Snídám rychle, jak jen to jde, i přes to, že mám žaludek převrácený naruby. Balím se a vyrážím domů.

Nevím, kde na to všechno беру sílu – předstírat, (ač ne zcela úspěšně) že mi nic není, chodit, mluvit, jíst, vstát z postele... Moje tělo dělá většinu těch úkonů samo. Ví, že bych ho teď řídit nevládla. Sotva za sebou zavírám dveře, propukám v pláč. Zastavit už se ho nesnažím, nemám na to sílu. Netuším ani, jak jsem se dostala ode dveří na nádraží, a z vlaku mám v sobě jen matný pocit silných obav, co se mnou bude dál, až vystoupím. Je to tichá, osamělá jízda. Podle hodin trvá 30 minut, mně se zdá čtyřhodinová. Občas přes slzy zahlídnu, jak mě někdo pozoruje, a když se naše oči střetnou, rychle odvrací, snad i poněkud soucitný, pohled. Už se nerozhlížím kolem sebe a vlastně jsem vděčná, že si ke mně nikdo nepřisedl. Přepadá mě bezmoc, která otupuje všechny smysly. Mísí se ve mně znechucení, zmatení, odpor k sobě i ke světu. Každou chvíli mě znovu atakují flashbacky a neustále mi naprosto zřetelně připomínají, co se mi stalo. Že se to stalo.

Snažím se sama sebe přesvědčit, že to není pravda. Před nějakou dobou jsem doma slyšela posměšky mířené na hnutí *Me too*. Prý je to hloupost a ženy, které se o svých příbězích rozhodly promluvit, na sebe chtějí jen upozornit, anebo se někomu pomstít. Proč o tom mluví až po tolika letech? Proč prostě hned nešly na policii? On a mamka si hrají do noty a navzájem se ve svých názorech utvrzují. Nevymýšlím si to snad? Nenudí se jen moje hlava a neukazuje mi smyšlené vzpomínky? Nesnažím se na sebe jen upoutat pozornost? Po několika takových otázkách sama sebe nacházím v absolutním zmatení. Je přece jasné, že to není fantazie. Něco uvnitř se mě ale snaží přesvědčit o opaku. Snad by to tak bylo jednodušší...

Vycházím z vlaku a lapám po dechu. Co teď budu dělat? Nemůžu jen tak přijít domů a někomu o tom říct. Nutně to ze sebe ale musím dostat.

Po pár minutách chůze se hroutím do trávy u řeky, tělo mi vypovídá službu. Pod přímým letním sluncem se klepu zimou a vyčerpáním, jasně modrá obloha mě oslepuje. Začínám hledat kontakt na Linku bezpečí. Nejsem si ale vůbec jistá, jak funguje, a jestli, když tam zavolám, nebudou chtít k nám domů poslat policii. To je to poslední, co bych teď potřebovala. V tomto stavu nejsem vůbec schopná pochopit pokyny a vysvětlivky na jejich stránkách a po nějaké době pročítání a hledání se rozhoduju nikam nevolat. Vlastně si začínám být téměř jistá, že to nikdy v životě nikomu neřeknu. Zvládla jsem toho už tolik, tak jsem snad dost silná, abych zvládla i tohle...

... o tom, jak jsem se dostala domů, co se dělo po zbytek dne i mnoho dnů následujících, nemám vůbec tušení. Uzavřela jsem se před světem i před okolím a co se dalo, to jsem od sebe tenkrát odstříhla. Nikdy nezjistím, jak by můj příběh pokračoval, kdybych se toho dne nezalekla a někam zavolala. Věřím ale, že kdybych si o tom s někým promluvila a nechala si pomoci, vše by se mohlo odvíjet poněkud jiným směrem...

## Kontakty pro případ nouze

### Linka bezpečí

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

[pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz) (Pokud píšeš o něčem velmi závažném a podepíšeš se celým jménem a doplníš adresu, je Linka bezpečí povinná kontaktovat bezpečnostní složky (policii) a poslat je na danou adresu. Pokud si tedy nejsi jistá/ý, co dál, raději všechny tyto informace nevyplňuj, ať se na dalším postupu můžete domluvit společně.)

116 111

### Linka první psychické pomoci

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

116 123

### Bílý kruh bezpečí

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

116 006

### proFem – centrum pro oběti domácího a sexuálního násilí

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

608 222 277

### Dětské krizové centrum

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

241 484 149, 777 715 215 (nonstop) a 778 510 510 (ohrožující zážitky v kyberprostoru)

### Anabell – pomoc s poruchami příjmu potravy

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

774 467 293

### Centrum pro zneužívané a týrané děti SPONDEA

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

- pro děti, dospívající a rodiče: 541 235 511, 608 118 088
- domácí násilí: 739 078 078, 544 501 121

## Mýty spojené se sexuálním zneužíváním a jeho následky

### *Na lidech musí být na první pohled vidět, že trpí posttraumatickou stresovou poruchou.*

Nemusí a ve velkém množství případů to na člověku vidět není. Posttraumatické symptomy bývají rozpoznatelné spíše v době, kdy se začnou objevovat. Člověk trpící PTSD dlouhodobě symptomy prožívá niterně a má velmi dobře vyvinutou schopnost skrývat, že je něco v nepořádku (často až do té míry, že se mu to podaří skrýt před sebou samým). Trauma na člověku vidět není.

### *Lidé, kteří mluví o svých zkušenostech se sexuálním násilím, se akorát chtějí zviditelnit, případně lžou, aby se někomu pomstili.*

Ze samé podstaty věci je jasné, že toto je naprostý nesmysl. Oběti sexuálního násilí zažívají tolik studu, výčitek svědomí a pochybností, že to opravdu není něco, čím by se chtěly zviditelnit. K mluvení o vlastních traumatických zážitcích často vede potřeba jistoty, že pachatel neudělá to samé někomu dalšímu, či upozornění na to, co se v obrovské míře děje u nás i po celém světě.

### *Pachateli bývají většinou cizí lidé lákající děti na bonbony či na zvířátka, přičemž se je snaží dostat do auta nebo ze hřiště.*

Jeden z největších mýtů opředených kolem sexuálního zneužívání dětí. Až v 90 % případů jsou pachateli zneužívání lidé, které děti znají a mají k nim důvěru.

### *Oběť byla nějak oblečena / něco řekla / nebránila se, a proto je spoluviníkem toho, co se stalo.*

Další velmi škodlivý mýtus. Nikdy, za žádných okolností, není oběť trestného činu vinna za něčí útok a sexuální násilí není výjimkou. Výmluvy na pudy, „měla sukni, říkala si o to“ atd., jsou naprosto nepřipustné (viz následující mýtus). Že se oběť nebrání, bývá způsobeno automatickou reakcí – „zmrznutím“ – na stresující zážitek ve chvíli, kdy z nějakého důvodu není možné utéct či útočit (bránit se). Jedná se o automatickou a vůlí neovlivnitelnou reakci našeho těla na traumatizující zážitek. Oběť také může mít naprosto racionální strach o život, nebo v případě zneužívání v dětství nemusí vůbec chápat, co se s ní děje.

### *Zneužívání či jiné sexuální násilí je pácháno pouze na ženách / pouze na krásných ženách.*

Kolikrát jsem již v různých debatách narazila na zprávu: „Ale notak, podívej se na sebe, myslíš si snad, že by na tebe někdo dobrovolně sáhl?!“ V sexuálním násilí se ovšem nejedná primárně o pudy či přitažlivost, ale o zneužití síly, postavení nebo věku nad jiným člověkem. Stejně jako nejde o krásu či ošklivost, nedá se říct, že sexuální násilí se týká pouze žen. Ač je ženských obětí výrazně více, muži jsou sexuálnímu násilí vystaveni také.

### *Mýtický status dokonalé oběti.*

V dnešní době je status oběti opředen mnoha nesmyslnými předpoklady a mýty. Ty ještě nabývají na síle a četnosti, pokud se jedná o oběť sexuálního či domácího násilí. Obecně panuje představa, že oběť by měla být zubožená, případně poraněná, tichá a poslušná. Zajisté nějaké procento obětí přesně takové je, ale projevy posttraumatu nelze takto zjednodušit. Některé oběti mohou být velmi emotivní, mohou křičet, plakat, působit na člověka neznalého traumatu až arogantně. Jiné mohou být velmi racionální, o svém příběhu otevřeně mluvit, mít funkční vztahy, dobrou práci a mnoho přátel. Některé mohou prožívat vše výše uvedené, tedy být například usměvavá a racionální, ale i sebemenší spouštěč v nich dokáže rozpoutat velmi emotivní odpověď. Každá oběť sexuálního či domácího násilí je jiná, zažila něco jiného a jinak také reaguje. Není tedy možné, aby byly posuzovány podle svého vzezření či emotivního chování. Tím může snadno dojít k bagatelizaci toho, co se jí stalo, případně k rychlým soudům, jako „No podívejte, vždyť je jenom hysterická.“ či „To tak strašné asi nebylo, když vypadá, jak vypadá.“ *Plachost či otevřenost, ticho nebo křik, nic z toho by nemělo určovat závažnost situace, ve které se oběť nachází.*

### *Nazývat věci pravými jmény – oběť a pachatel.*

Proč jsou tyto dva pojmy důležité? Definují jasně a zřetelně, kdo má za sexuální násilí či jakékoliv zneužívání odpovědnost. V dnešní době je slovo „oběť“ bohužel často vnímáno pejorativně a obsahuje v sobě mnoho negativních emocí. Status oběti je často chápán jako volba, vymáhání pozornosti, slabost a vyžívání se v bezmoci, či dokonce jako nějaké zvláštní výsadní postavení. Tedy je těžké (si) připustit, že se člověk stal obětí trestného činu, a to obzvláště v případech, kdy se jedná o sexuální násilí, jež je v dnešní době všemožně překrucováno a obhajováno již zmíněnými pudy. V případech, kdy jsou oba aktéři součástí rodiny, je toto jasné pojmenování ještě o něco problematičtější a pro členy rodiny bývá velmi těžké přijmout, že se například ze sestry a bratra stávají oběť a pachatel. I přesto je takové označení hranic extrémně důležité, i kdyby se jednalo pouze o *jasné vyjádření podpory zneužívanému dítěti a vymezení se proti pachatelovu jednání.*

**Oběť není žádným dílem zodpovědná za to, co se jí/mu stalo.  
Pachatel má plnou zodpovědnost za vše, co na oběti spáchal.**

### III.

Léto bylo hektické, hodně jsme cestovali a v mezerách jsem se oddávala pracovnímu nasazení. Snad se mi na čas i trošku ulevilo, neboť mi nedostatek času nedovolil zmítat se v myšlenkách a obavách. I přes to se ale za ty dva měsíce něco změnilo. Častěji než kdy dřív se mi zdály špatné sny a velmi živé noční můry. Byla jsem pořád unavená a moje už tak nízká sebedůvěra i důvěra v okolí začala každým dalším dnem strmě klesat. Začala jsem být podezřivá a kdykoliv jsem měla čas jen sama pro sebe, šířaly mě nutkavé myšlenky.

Teď už je léto u konce a mě čeká něco úplně nového. Studium na nové škole, v novém kolektivu, v novém městě a bydlení ve dvou s přítelem. Možná tomu dávám až moc velkou váhu, ale věřím, že mi to pomůže – nějak se s tím vším vypořádat, zapomenout, utišit bolest, která se po pár týdnech klidu díky směsi cestování, stresu a únavě začíná zase pomalu vracet. Nikdo o tom neví. Udržela jsem se a až na náznak tobě, že si něco řeším, jsem nikomu nic neřekla. A teď ani nebudu muset, budu pryč a tím pádem bude snazší mlčet. Jsem definitivně rozhodnutá, že o tom nikdy nikomu neřeknu. Nechci přidělovat problémy rodině, která je už sama o sobě dost rozpadlá. Navíc nejsem žádný slaboch. V životě jsem toho zažila a zvládla tolik, že tohle přece zvládnou taky. Jako bych držela v ruce poslední zbytky sněhu a snažila se je proti jarnímu sluníčku chránit tak urputně, až mi začnou kapičky vody stékat mezi prsty. Zatím jen nenápadně, ale čím víc tu bílou hroudu strachy svírám a snažím se ji ochránit, tím víc se z jednotlivých kapiček stává proud vody. Když se po chvíli podívám do promrzlých dlaní, není v nich nic...

Tak nějak vidím ty nové začátky zpětně. Svých optimistických představ jsem se držela tím víc, čím méně se plnily. A čím víc jsem se jich držela, tím víc se mi začalo všechno rozpadat. Zachraňovalo mě jen nadšení z nové školy. Ani to ale nebylo silné natolik, aby mě ochránilo před děním následujících měsíců. Začaly mě ovládat deprese. Brzy jsem se dostala do stavu, kdy jsem, ač vyčerpaná, nemohla usnout a pravidelně ráno zaspávala. Neustálá únava přešla ve vyčerpání psychické i fyzické a jediné, na co jsem se zmožila, bylo maskování toho, jak je mi zle. Každý týden jsem v úzkostech a později už i v malých panických atakách vydržela čtyřhodinovou přednášku, aniž by si toho někdo všiml. Postupně stačily čím dál menší podněty, aby se mi něco takového spustilo. Nutno dodat, že jsem vůbec netušila, co se se mnou děje. O takových věcech, jako jsou úzkosti a ataky, jsem už sice někdy slyšela, ale nikdy jsem si to nespojila se svým stavem. Začala jsem se ráno budit rovnou do pláče, a ač nebyl zřejmý žádný důvod, až do večera jsem se z toho stavu nemohla vymanit. Zhoršily se mi menstruační bolesti. Mnoho víkendů strávených o samotě jsem nezvládla nic jiného,

než sedět na židli. Začala jsem žít mimo svoje tělo, naprosto oddělená od reality, a mix vzpomínek, neustále útočících nutkavých myšlenek, fiktivních rozhovorů a hádek se všemi, na koho jsem zrovna pomyslela, paranoidních představ a veliké nedůvěry mě každým dnem stravovaly a čím dál víc paralyzovaly psychicky, fyzicky, ale také ničily mou kreativitu, schopnost soustředit se, učit se, číst... Moje tělo bylo křehké, bolavé, ztuhlé, pořád mi bylo zle od žaludku. S paralyzami ruku v ruce přicházel stále silnější pocit samoty, neporozumění a absence jakéhokoliv pevného bodu, o který bych se mohla opřít.

Paradoxně jsem si v tu dobu neuměla vysvětlit, proč se mi to všechno děje, a panoval ve mně zmatek. Flashbacky jsem totiž téměř neměla a jediné momenty, kdy se mi trauma v syrové podobě vracelo, nastávaly po požití alkoholu. Stačil lok vína, aby se mi nepříjemné obrazy vloudily do hlavy, sklenička, abych jim začala propadat, druhá, abych začala plakat uprostřed bujarého veselí, případně začala být nepříjemná na své okolí. Vše jsem si brala osobně a litovala jsem sama sebe. Připadala jsem si najednou jako oběť všeho a všech a neviděla východisko. Nebylo to naštěstí pravidelné, takže jsem celkem rychle pochopila, jak špatně na mě alkohol působí, a postupně jsem se s ním rozloučila.

Dlouhou dobu mi nedocházelo, že všechny ty problémy, lidé, kteří mi jen pohledem tvořili spouštěče dalšího kola útrap, byli zástěrkou pro to, abych nemusela vnímat a řešit svůj hlavní problém – zneužívání. Byly to jen individuální kousky skládačky, které do sebe nepasovaly. Ani nemohly. Mlčení mě začalo pohlcovat a potápět ještě hlouběji, aby mi ukázalo, jak vypadá opravdové dno.

Podzim se přehoupl v temnou zimu, se kterou přišla malá záchrana. Tou bylo tenkrát zkouškové období, které mi umožnilo workoholicky se upnout na školu a vyždímat ze sebe všechnu energii, jen abych měla chvíli klid. Klid ale narušily Vánoce, během kterých se mi všechno to přehlížení sebe sama vrátilo v podobě psychického zhroucení a předsilvestrovského odjezdu do nemocnice. Tenkrát mi poprvé došlo, že tak dál fungovat nemůžu. Po Vánocích jsem se ale stejně vrátila do starých kolejí, tedy do workoholického šílenství, které znovu a více oslabilo mou imunitu, a po necelém měsíci jsem opět onemocněla. Během ledna jsem začala cítit jednu změnu. Moji dlouhodobou nedůvěru v okolí vystřídal strach z lidí. Začala jsem mít problém s dopravními prostředky, s nakupováním, s chozením po ulici, měla jsem strach, že potkám někoho známého a nakonec vlastně ze všech lidí. Zvládala jsem jen chodit do školy a nebýt toho, nejspíš bych tehdy nemohla dobrovolně vyjít z domu.

Slabší forma sociální fobie vstoupila do mého života pokradmu a nenápadně. Mé chování a pocity mi i přes to začaly celkem brzy připadat vzhledem k mému dřívějšímu životu už opravdu mimo mísu a s tím přišla i nepatrná jiskřička, která ve mně zažehla odhodlání s tím skoncovat. Přišlo mi, jako bych se probudila z nějakého podivného snu. Naštěstí mi to, že jsem si svůj problém pojmenovala pravým jménem, pomohlo se s fobií celkem rychle rozloučit. Ne bez následků, mívám dny, kdy nemůžu vstoupit do tramvaje, a často musím mít celé dny nasazená sluchátka. Pokud chci někam jít, cizích lidí se straním a vrátily se mi strachy ze základní školy. Tehdy jsem si byla jistá, že mě někdo neustále pronásleduje a chce mi ublížit... S tím už se ale většinou umím nějak popasovat.

Všechny ostatní problémy ve mně ale dál bujely a jaro toho roku si až na pár záblesků skoro nepamatují. Odpojila jsem se od těla. Mnohaměsíční mlčení a dušení čím dál většího tlaku mi vytvořilo v paměti hluboký černý kráter...

ilu monotyp ruce?

To nikomu neublíží.  
Ber to jako kompliment!  
Buď ráda, že si tě někdo všimne.  
Tak proč nosíš sukni?  
Jednou budeš *vzpomínat* jak na tebe  
chlapi pískali!  
Ne všichni muži jsou takoví.  
Pudy.  
A nejsi trochu cíťa?  
Nesnaž se o pozornost, vždyť se  
na sebe podívej.  
Tak si toho prostě nevšímej.  
Nebud' hysterická.

Vracím se domů z práce. Dneska toho bylo nad hlavu. I přes únavu mám vlastně dobrou náladu. Po dlouhé době svítí sluníčko a nebe je bez mráčku. Ani ten mráz, co mě štípe do tváří, mi nevádí. Myslím na to, jak si dám doma kafe s bábovkou, co zbyla od včerejška. Večer si něco nakreslím. Nevzpomínám si, kdy naposledy jsem měla tak čistou hlavu. U domu máme velkou křižovatku, na které skoro nikdy nesvítí zelená. Dobíhám ji, ale nestíhnu. Nevadí, počkám si. Do sluchátek mi hraje hudba. Sluníčko svítí. Pohupuju se do rytmu...

„Hej!“

Nevnímám.

„Hej, ty!!!“

Kdo by na mě tak mohl rvát? Roztržitě se rozhlížím.

„Jo! Ty!!!!“

Už ho vidím. Je mu tak k padesátce, je zarostlý a sedí v popelářském autě, které taky stojí na křižovatce. Nestíhám nic, otočit se, odejít, ohradit se.

„Tak tebe bych vošukal!“

Řve na mě z okýnka rozjíždějícího se popelářského auta. Z kabiny se ozývá smích.

Jsem jako opařená, a tak se po několika dlouhých, znechucením a vztekem naplněných vteřinách zmůžu aspoň na zdvižený prostředníček. A zdvižený je ještě dlouho po tom, co blikne zelená, a já přejdu přes přechod. Ne fyzicky, ale v mojí hlavě. Vlastně je to to jediný, co najednou v hlavě mám. Žádný kafe s bábovkou. Okamžitě se mi totiž zvednul žaludek. Žádný kreslení, protože se začínám klepat od hlavy až k patě. Adrenalin. Cítím, že se za chvíli zhroutím. Je mi na omdlení a do očí se mi řinou slzy. Najednou se zase cítím špinavá. Bezbranná. Nechutná i znechucená. Naboural mi hranice, a to ke mně nebyl blíže než tři metry. Najednou vidím všude nebezpečí a snažím se vyhnout každému člověku, kterého míjím. Naštěstí jich není moc.

Nezamírím domů, ale do blízkého parčíku. Okamžitě si potřebuju sednout. Přes slzy nevidím, hlavu mám plnou i prázdnou, svět se se mnou točí. I přes tu náhlou vlnu mrazu, která mnou projela, si sedám v parku na zem. Zády se opřu o strom a snažím se uklidnit. Míjí mě nějaký člověk, ale sotva si všimne, že brečím, dělá, že mě nevidí. Pokouším se soustředit na dech. Nedávno jsem narazila na pojem „uzemnění“, a přestože nevím, jak se to dělá, snažím se o to. Najednou není sluníčko, ani modrý nebe. Plány ani dobrá nálada. Mám temno před očima a jsem zase ta malá, bezbranná holka. Bráním se návalům úzkosti co to jde, sedím přece jen v parku na zemi. Rozbolí mě hlava. Po chvíli rozdýchávání se zvednu a vyrazím domů. To nejhorší mám snad za sebou. Škoda vybitého telefonu, zavolala bych ti, ať mě tu vyzvedneš. Místo toho se šourám po ulici a na schodišti v domě každých pár kroků zastavuju.

Doma mi řekneš, že to byl debil, a zeptáš se, jestli nosím pepřák. Nosím. Ale v takových případech je k ničemu. Pokaždé byl. Dneska žádné kafe ani bábovka. Zvednutý žaludek a uklidňování sama sebe, dokud nejdeme spát. Kdybych mohla, řvala bych. Kdybych mohla, rozmlátím naše doma na třísky. Kdybych si to dovolila. A tak jdu spát a nemůžu usnout a další tři dny se z toho dostávám. Tři pošmourný, studený, popršený dny.



## Uzemňovací technika 5 – 4 – 3 – 2 – 1

5 – 4 – 3 – 2 – 1 je technika, díky které si lépe uvědomíš prostor kolem sebe. Díky tomu získáš silnější pocit bezpečí a větší kontrolu nad situací. Pokud tě přepadne úzkostný záchvat či panická ataka, zaměř svou pozornost na to, co je kolem tebe právě teď, a postupně vyjmenuj:

5 věcí, které jsou v pohybu,  
4 věci, které mají žlutou (nebo jinou) barvu,  
3 věci, na které si můžeš sáhnout,  
2 zvuky, které slyšíš,  
1 vůni, kterou cítíš.

## IV.

Neseš mě do schodů.

Cesta, která jindy trvá pár desítek minut, nám dnes trvala dvě hodiny. Vytáhla jsem tě, svíjející se v křečích, z vedlejší třídy. Po cestě pro léky na bolest se mi podlamovala kolena a tys mě musel podepřít. Před obchodem už jsem si lehla na lavičku a v křečích ujišťovala kolemjdoucí, že sanitka není nutná, že to zvládnou. Že na tebe jen čekám. Polkla jsem prášek, který už jsi mi ani nemusel nutit. Točení hlavy se brzy změnilo v mžitky a za okamžik v temno před očima. Ušli jsme jen pár kroků a zase jsme si sedli. Hlavně nezvracej, říkám si v duchu celou cestu, hlavně nezvracej. Tři zastávky trolejbusem trvají celou věčnost. Před domem už nemůžu dál. Tři patra v životě nevyjdu. Bereš mě do náručí a neseš mě do schodů.

Najednou si připadám víc v bezpečí než kdy dřív. Cítím z tebe sílu, cítím pevnost a jistotu, že mě prostě doneseš do bezpečí, i kdyby to bylo pater padesát. Ten pocit se ve mně usazuje. Doma mě uložíš do postele a mně se pomalu dělá trochu líp. Vzpomínám na náš nedávný rozhovor. Ten, ze kterého jsem měla takový strach, že jsem probřečela dva dny, než jsem už neuměla skrýt vyčerpání a ty ses zeptal, co se děje. Jako malá holka jsem utekla do vedlejší učebny a napsala ti to ve zprávě. Nemohla jsem se ti podívat do očí, až moc jsem se bála tvjí reakce. Byla jsem si naprosto jistá, že se mi budeš smát, že mi to budeš vymlouvat, že mi řekneš, ať si nevymýšlím. Že odejdeš. Tys ale nic z toho neudělal. Když jsme se o tom doma bavili, upřeně ses na mě zadíval a řekl, že to přece nic není. Viděla jsem v tvých očích, že zkoumáš, co mi na tom připadá tak špatné, že se chovám, jak se chovám. Snad jsi i prokoukl, jak bídne na tom ve vztahu k sobě samé jsem. Nepřišlo mi na tom špatného nic, jen jsem měla strach ke svým výkyvům nálad, nepochopitelným hádankám, usazeným dnům a těžkostem přidávat ještě něco dalšího. Bála jsem se, že to na tebe bude už moc. Ale nebylo a tvoje vlídnost a pochopení mi začaly otevírat oči.

Možná se bojím zbytečně. Možná už žiju tak moc mimo sebe, že nevidím, jak velikou oporu v tobě mám, a místo toho se jen pro jistotu všemu bráním. Prášek zabral a bolest je téměř ta tam. Už nějakou dobu cítím, že je něco špatné. Jak je možné, že mi tělo vypovídá službu? Nemám o tom žádný důkaz, ale mám zvláštní pocit, že se obrací pomalu, ale jistě proti mně. Už na té zhoršující se menstruaci je to jasně citelné. Ten tlak je už moc velký a tělo je na hranici svých sil. Jako když jsem v patnácti málem přišla o možnost mít děti a stejně tak, jako příšerný maturitní ročník odnesla má štítná žláza.

Těžko se popisuje přítomnost smrti u člověka, kterému na první pohled nic není. Ale já vím, doopravdy to vím, že pokud svoje tajemství brzy někomu neřeknu, moje tělo to vzdá. Mám strach z rakoviny. Nejsem si jistá proč, ale přesně ten pocit, že to bude právě ona, která mě zničí, pokud budu ještě chvíli mlčet, mě dohnal k váhavému rozhodnutí, že bych o tom mohla někomu říct. Mám z toho strach a je mi to taky moc líto. Nechci tě zatěžovat. Sama vím, jak je tohle těžké. Ale strach mám větší. Tenkrát totiž opravdu o nic nešlo. Když ti ale řeknu o zneužívání, může se stát hodně. Bojím se znechucení, bojím se odsouzení, bojím se, že mi nebudeš věřit. Jsem si skoro jistá, že jiná než negativní reakce není možná. Víím, jak časté je, že se lidé, kteří něco takového zažili, setkávají s reakcemi, které jim mnohem víc ublíží. Že je kvůli tomu opouští jejich blízcí. Mám strach, že na všechno zůstanu tentokrát doopravdy úplně sama. Že ztratím ten maličký kousíček půdy pod nohama, který jsi mi nedávno vytvořil. Jenže takový strach jsem měla tehdy taky a ukázalo se, že jsem se nemohla mýlit víc. Je možné, že se mi od té doby trochu rozjasnilo?

Moje mlčení mezi námi poslední dobou stejně vytváří napětí a těch nepochopitelných věcí je z mé strany prostě moc. Strach, že mě opustíš kvůli pravdě, pomalu přerůstá strach z možnosti, že bys mě opustil kvůli vzájemnému nepochopení a mojí neschopnosti ti říct, co se se mnou ve skutečnosti děje.

Usínám se strachem a střípkem jistoty zároveň, že až jednou přijde ten správný moment...



Sedím u stolu a tečou mi slzy smíšeného vzteku, nejistoty, vnitřní bolesti a především obrovského přetlaku, který už nelze vydržet. Ty sedíš kousek ode mě a koukáš, co se mi to během pár minut stalo. Bavíme se o intimitě a já, frustrovaná vědomím, jak těžko se vysvětluje něco takového, když neznáš nejdůležitější část příběhu, přecházím od hodně intenzivního smutku k mírné ofenzivě. Vře ve mně, co může, ne tolik kvůli tobě, ale kvůli mně. Z toho se těžko vykroutím. A když ti neřeknu celou pravdu, hrozně to naše spolubytí rozhodí. Nechci, aby ten moment přišel, ale vypadá to, že je tady. Objevil se nedlouho po tom, co jsem se rozhodla ti to „někdy v budoucnu“ říct. Je na mně, jak se rozhodnu. Ale pokud to neřeknu teď, už to asi nebudu schopna říct nikdy. Utírám si usazený obličej. „Musím ti něco říct...“ Trvá mi ještě dlouho, než se definitivně rozhodnu, ale zvedám se od stolu a jdu přes pokoj za tebou. Nevíš, co si máš myslet, a je to v pořádku. Těch karambolů už bylo tolik a mně se občas ze strachu podaří vytvořit z maličkosti takovou bublinu, že to vlastně chápu. O to víc je mi líto, že tentokrát nejde o žádnou maličkost. Zmítá mnou adrenalin, klepu se a mám odkrvené snad celé tělo kromě hlavy, ve které mi krev duní. Snažím se zhluboka nadechnout, ale moc mi to nejde. Nádech – výdech – nic. Nemůžu ani otevřít pusku, natož abych začala mluvit. Ještě chvíli se pokouším rozdýchávat. Už to nemůžu dál prodlužovat.

Nádech  
–  
výdech.

Slyším svůj hlas. Při prvním slově se ve mně vzdouvá obrovská vlna hrdosti na sebe samotnou a taky jistoty, že když už jsem začala, zvládnu to. Nemám ale sílu se na tebe podívat. Mluvíím o všem, co mi v tu chvíli připadá důležité. O zkušenostech z dětství i o těch z dospívání. Pokračuju, i když mi každá věta dělá problém. Teď už to jinak nejde. Co chvíli se musím na pár minut odmlčet. Zdá se mi, že to dává čas nám oběma. Na zpracování toho, co ty poprvé slyšíš a já poprvé říkám nahlas. Vzduch kolem by se dal krájet. S každým slovem ale cítím, že ze mě padá obrovský těžký balvan, který už rok nesu na zádech a půlku života někde v těle. Nepředávám ti ho. Svou přítomností mi pomáháš rozepnout řemeny, kterými byl ke mně až dodnes připoutaný. Uvolňují se mi postupně svaly v obličejí i všude po těle. Jak je možné, že se člověk může mluvením celý zpotit?

Cítím na sobě tvůj pohled, ale ještě ten moment oddaluju. Bojím se ho opětovat. Nevím, jestli to, že jsi zatím nepromluvil, je dobře, nebo špatně. Když ale konečně zvedám oči směrem k tvým, vím jistě, že jsem udělala správně. Je to pro tebe hrozně těžké. Snažíš se to nedávat najevo, nebo jsi prostě tak silný, že to skoro nejde znát. Ale je. Vidím to na tobě. Na něco se mě ptáš, já ti odpovím. Díváme se na sebe, mně se řinou slzy z očí. Mám dojem, že se ti omlouvám a ujišťuju tě, že to zvládnu. Nebo to říkám sama sobě? Zvládnu to... Začínají mi drkotat zuby a po chvíli mi zase spolu s třesem prochází tělem mrazivý chlad. Co mělo být řečeno, to jsem řekla. Ještě dlouho zůstáváme bez hnutí, bez hlesu a možná i bez dechu. Nepříjemné ošklivé ticho, které jsem kolem sebe měla tak dlouho, se rozlilo mezi nás a vytvořilo naše vlastní společné ticho vyčerpání a porozumění, ticho, které léčí. Ticho v objetí. Láskyplné, podporující. Udělala jsem první krok. Ten opravdový. Jsem na sebe pyšná, jak jsem to zvládla. Na tebe taky.

Až po nějaké době si uvědomuju, jak moc jsi mě překvapil a jak mi pomohlo, že ses ke mně neotočil zády. Mám štěstí a vím to. Obrovské štěstí ve velikém neštěstí. Ve mně se vzdouvá vlna odhodlání se svou situací začít aktivně něco dělat. Tys mi svou podporou vytvořil uprostřed té mojí bažiny pevný ostrůvek, kterého se můžu zachytit, až poplavu ode dna, a od kterého se budu moct později i odrazit. Záleží jen na mně, jestli ho zvládnu využít, ale vědomí, že mám v někom tak blízkém podporu, je teď ohromně důležité pro moje další kroky. Nechápu, kde jsem v sobě vzala tu drzost a odhodlání ti to říct, a jsem ráda, že to nemusím opakovat. Jsem šťastná, že to dopadlo, jak to dopadlo. Děsí mě představa, co bych asi dělala, kdybys opravdu odešel, a moc bych přála každému, kdo takovým peklem musí procházet, aby měl někoho, komu se může svěřit.

Jako já tobě.

## Jak (ne)reagovat, pokud se ti někdo

### Ne.

- „A nepřeháníš to trochu?“
- „Nezdálo se ti to náhodou?“
- „No tak si šáhl, to je toho...“
- „Okamžitě musíš jít k psychiatrovi!“
- „Okamžitě musíš zavolat policii!“
- „To raději nikdy nikomu neříkej...“
- „A ty ses nebránil/a? No tak to se není čemu divit!“
- „Stejně si za to můžeš sám/sama.“
- „To není pravda.“
- „Lžeš mi, abys mi/někomu ublížil/a.“
- „Chceš pozornost?“
- „Když se ti to stalo ve 12, tak už ses k tomu v 15 mohl/a stavět jinak.“
- „To už je tak dávno, nemůžeš se přes to přenést?“
- „Tak to prostě chodí, musíš se s tím smířit.“

## blízký svěří s traumatickým zážitkem?

### Ano.

- „Je mi líto, co se ti stalo.“
- „Věřím ti.“
- „Můžu ti nějak pomoci?“ / „Je něco, co pro tebe můžu udělat?“
- „Máš mou plnou podporu.“
- „Když budeš potřebovat, můžeš se na mě kdykoliv obrátit.“
- „Děkuju, že ses mi svěřil/a. Muselo to být pro tebe těžké.“
- „Nevím, co na to mám říct, ta informace mě zaskočila. Mrzí mě, čím sis prošla/prošel.“

... a občas není nutné říkat nic. Mnohdy stačí malé nonverbální gesto podpory. Pokud se to hodí, pohlazení či objetí. Ovšem pouze pokud je na to vhodný moment a druhému to nevadí.

Oběti sexuálního násilí často nepotřebují radu, ale potřebují oporu. Tu jim nejlépe vyjádříte tím, že je vyslechnete. Nenuťte jim, prosím, rychlá a radikální řešení, pokud o nich samy nemluví.



## V.

V euforii z toho, jak můj „coming out“ proběhl, se mi na nějakou dobu daří samu sebe přesvědčit, že to zvládnou bez odborné pomoci. Už zase. Teda sama, ale tentokrát s podporou po svém boku. Pár dní jsem se sice pokoušela brouzdat po internetu a hledat v okolí nějakého dobrého psychologa nebo terapeuta, ale jsem z toho tak zmatená, že jsem to brzy hodila za hlavu. Jak se v tom má člověk vyznat? Jakou mám jistotu, že když má někdo na internetovém fóru pět hvězdiček, opravdu mi pomůže? Kolik příběhů o několikaměsíčním až několikaletém hledání toho správného člověka jsem slyšela? Moje odhodlání je moc křehké na to, abych obešla několik odborníků, než najdu toho pravého. Víím, že mám jen jednu šanci, že na víc nemám sílu ani vůli. A tak hledání pomoci znovu odkládám s tím, že teď už to přeci víš a že to všechno půjde mnohem líp, a až jednou na někoho narazím – když to bude ještě potřeba – objednáím se k němu.

Přichází další léto. Už je to rok. Líp se mi dýchá a dny plynou poměrně hladce. Až na pár incidentů bych mohla klidně říct, že ty dva měsíce jsou téměř protikladem k uplynulému školnímu roku. Nutkavé myšlenky mě sice neopustily, ale obecně se mi hodně ulevilo. Snad je to hezké počasí, dlouhé hřejivé dny a nabitý program, co mi dává ten náhlý pocit sebejistoty. Pociť, že mě nic nezastaví...

... Pracovní stoly máme naproti sobě. Nevím, kde se to ve mně vzalo, ale už zase mě přepadá ten strašný pocit. Dýchací cesty vypovídají službu, začínám se potit, je mi zima a víím, že za pár vteřin už mi po tvářích potečou slzy, které se mi zatím daří držet. Většinou tyhle stavy řeším tak, že se jdu zamknout na záchod a tam se vybrečím. Jenomže ty už tenhle můj trik znáš. A stejně se nemůžu hýbat. A tak to nechám plynout. Neumím si říct o pomoc, neumím říct, že se něco děje. A tak jen tiše trpím a čekám, až si toho všimneš. Ale čekám marně. Sedíš sice naproti mně, ale už dlouho ses na mě ani nepodíval. Oči máš přilepené k monitoru tak křečovitě, až se skoro zdá, že na mě podívat nechceš, abys to nemusel řešit. Nezbyvá mi, než to nějak přežít. Nechápu to. Tohle že je ta moje opora, díky které to zvládnou? Začínám pochybovat, už zase nevím čemu věřit. Vždyť jsem ti o tom řekla, copak nechápeš, že potřebuju pomoc? Raději upřeně zíráš před sebe a děláš, že se nic neděje, než abys musel něco řešit? Takových momentů už bylo během podzimních měsíců víc a vzhledem k mým očekáváním, jak to půjde hladce, zapříčinily ještě hlubší a bolestivější pocit samoty...

Trvá mi dlouho, než si uvědomím, že chyba není na tvoji straně. Trvá mi dlouho, než pochopím, že neumíš číst myšlenky, a abys věděl, co – že – se něco děje, musím ti o tom říct. Že člověk těžko reaguje na situace, které sám nezažil. Abys mi mohl opravdu nějak pomoci, musím tě naučit, co je potřeba udělat, když mám záchvat úzkosti nebo paniky. Vysvětlit ti, co se mi v tu chvíli děje a jak moc tě potřebuju u sebe. A sebe musím naučit, jak to dát najevo. Za ta léta už mám maskování tak natrénované, že často, ani když jsem v obrovském stresu nebo bolesti, na mně nikdo nic nepozná. Takže vlastně ani nevím, jestli jsi na mě nereagoval, protože jsi nechtěl nic řešit, anebo proto, že jsi na mně prostě vůbec nepoznal, že je něco špatně.

Něco se ale přece jen začíná měnit. Zdá se mi, jako bych v sobě našla větší sebejistotu, začínám víc věřit svému úsudku a pocitům a zjišťuju, jak příjemné je respektovat samu sebe, svůj bezpečný prostor. Učím se říkat ne, i když zatím jen velmi opatrně, a často si to vyčítám. Zjišťuju, že si můžu k sobě do bytu zvát skutečně jen lidi, se kterými je mi dobře a kteří moje bezpečí neohrožují. Že nemusím na všechno kývnout a že když chci být chvíli sama, mám na to právo. Zjišťuju, že čas se sebou nemusí být jen mučivě bolestný. To všechno jsou ale jen takové pokusy, nástin toho, jak bych mohla někdy v budoucnu fungovat. Tak daleko se sama nemám šanci dostat, jelikož i přes to přese všechno je mé sebevědomí na bodě mrazu a každá drobnost, kterou udělám jinak, mě stojí hromady energie. Už moc dobře víím, že odborníka potřebuju.

Ten proces hledání trvá dlouho, ale tentokrát se už nenechám rozhodit. Pořád se mi nedaří najít způsob, jak alespoň nějakou jistotou vybrat člověka, který by mi pomohl. Střídavě plavu ve článkách, recenzích, referencích a fórech a rezignovaně sama sobě nadávám, proč se na to na všechno nevykašlu. Jenomže to nemůžu. Na pár měsíců jsem se sice nechala unést pocitem, že mě zachrání jen to, že o všem víš. Že se všechno změní a ty okamžitě budeš vědět, co a jak máš udělat, ale tak to být nemůže. Já se musím s pomocí někoho, kdo ví, co a jak, začít stavět na vlastní nohy a následně, až sama sobě a tomu všemu budu líp rozumět, můžu tobě říkat, co by mi mohlo pomoci. Tak velkou zátěž a odpovědnost, ten nesplnitelný úkol, který bych na tebe uvrhla rozhodnutím, že to zvládnou jen s tvojí pomocí, na tebe hodit nemůžu. Navíc by to ani nefungovalo. A tak budu hledat, dokud někoho nenajdu. Protože pro mě prostě jiná možnost neexistuje.

Kde hledat terapeutickou pomoc?



proFem  
[www.profem.cz](http://www.profem.cz)

Terap.io  
www.terap.io  
Terapie online.

Persefona  
[www.persefona.cz](http://www.persefona.cz)

Centrum Elektra  
[www.centrumelektra.cz](http://www.centrumelektra.cz)

Terapeutická linka Sluchátko  
[www.terapeuticalinka.cz](http://www.terapeuticalinka.cz)  
Funguje jako ukázka toho, co od terapie  
můžete očekávat.

Česká asociace pro psychoterapii  
[www.czap.cz](http://www.czap.cz)

Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb  
[www.nrpzs.uzis.cz](http://www.nrpzs.uzis.cz)

Nebo se může stát, že budete mít štěstí a na „toho pravého“ terapeuta narazíte náhodou z doslechu či čtení zajímavých článků, případně na doporučení kamarádů. Rozhodně ale není ideální v případě akutní potřeby terapie čekat na náhody.

## VI.

Včera jsem ve vlaku po cestě domů slyšela jeden podcast. Několikrát během týdne už jsem na něj narazila, ale vždy ho přehlídla s tím, že já podcasty přece neposlouchám. „Tajemství je destruktivní“ stálo v nadpisu prvního dílu...

Ještě pořád nemůžu uvěřit tomu, co jsem slyšela. Až na malé odchylky jsem si vyslechla svůj vlastní příběh z úst cizí dívky, která zažila zneužívání, a její terapeutky. Prvních pár minut jsem seděla v naprostém šoku a po zbytek dílu jsem brečela a snažila se u toho vypadat (v kupé plném lidí) nenápadně. Stalo se toho ale víc. Nejen, že jsem si začala uvědomovat, že to, co jsem zažívala během dětství a dospívání a co zažívám teď, nemusí být nutně ojedinělá záležitost, ani vina puberty. Věděla jsem taky okamžitě, na koho se se svým problémem obrátit. To, co mi vadilo na brouzdání po internetu při hledání terapeuta, že přes recenze nepoznám, jak k lidem přistupuje, jak mluví, se tímto rozhovorem smazalo. Slyšela jsem, jak paní terapeutka o „mém“ tématu mluví, jak se vyjadřuje, že je otevřená a celkem přímá, což jsem přesně potřebovala. Bylo znát, že ví, o čem mluví. A tak i přes to, že byla neděle večer, jsem se jí pokusila zavolat. Ne s nadějí, že by mi to vzala, ale spíš jako ujištění pro sebe samu, že jsem schopná udělat další krok a že až ho udělám, už necouvnou. Celé se mi to usadilo v hlavě, a i když jsem si během večera vyposlechla ještě pár dalších dílů, nemohla jsem přestat myslet na ten jeden jediný. Po dlouhé době jsem nemohla usnout, a nakonec jsem do spánku padla vyčerpáním.

Ráno už vstávám s myšlenkou, že to snad nemůže být pravda. Že se mi to muselo všechno jenom zdát. Z postele se mi dostává špatně, jsem nevyspalá a vyčerpaná, bolí mě hlava, cítím se prokřehlá a ztuhlá. K tomu, abych vyrazila na vyučování, se musím donutit. Během cesty do školy se rozhodnu, že si to celé musím poslechnout ještě jednou. Na figuře můžu mít nasazená sluchátka, takže to tam doposlouchám.

Dnes nás kreslí málo, tak není problém vybrat si místo trošku stranou. Už když začínám kreslit, vlastně přestávám vnímat, co dělám. Začíná mnou proudit vztek, zlost a smutek. Připadám si jako papiňák, který může upouštět páru jen křídou na papír. „PAUZA,“ ozve se něčí hlas, modelka se zvedá a mně i s ní odchází jediná možnost, jak ze sebe dostat ten obrovský přetlak. Nemůžu stát a nemůžu sedět. Jdu se projít po škole, dělám dřepy, ale je mi čím dál hůř. Po chvíli se vracím ke stojanu, ale to už se mi podlamují kolena, srdce mi buší jako splašené, nemůžu se nadechnout. Slzy se mi řinou po obličejí, a mně je to jedno. Celá se třesu, už zase si připadám tak špinavá. Holky z ateliéru vidí, že je něco špatně, a jdou ke mně. „Markét, jsi v pořádku? Co se děje?“ Všechno mám v mlze, nejsem schopná odpovědět. A vlastně ani nechci. Takovou bolest už opravdu nemůžu přežít, já tady umřu. Vydám ze sebe pro všechny nejspíš víc matoucí než osvětlující větu, že „jsem si něco uvědomila a je to strašnej průser“. Na víc nemám. Všechny pocity, všechny bolesti, vše, co jsem za poslední léta prožila, se mi vrátilo a nahromadilo do jednoho momentu. Sedím na zemi mezi spolužačkami, něco říkají, ale já ani nevím, jestli mluví na mě nebo mezi sebou. Temno před očima střídá kelímek s horkou čokoládou z automatu a snad i kus čokolády. Najednou cítím, že mě jedna ze spolužaček hladí po zádech a z více stran slyším, že všechno bude v pořádku. V tu chvíli o tom silně pochybuju, ale stejně mě to trošku uklidní. Právě jsem zažila nejsilnější panickou ataku v životě a jsem ráda, že kolem mě byl někdo, kdo mi pomohl.

Nevím, jak dlouho trvá, než se vyškrábu zpátky na nohy. Moje kresba nestojí za nic, ale já ji musím dokreslit. Vybíjím si na ní zbytky toho, co jsem zažila. Taky volám tobě, ať se vrátíš o den dřív, že jsem na tom hodně špatně. Nejde to, ale přijedeš prý co nejdřív zítra. Cestu domů si nepamatuju, ani kdy a jak jsem usnula...

Zaspala jsem a ještě k tomu se probouzím do silně depresivního stavu. Nemůžu se pohnout, další hodinu nemůžu vstát z postele. Nakonec se donutím odjet do školy alespoň na konec trojhodinovky. Po patnácti minutách mé přítomnosti končíme a já si vůbec nedokážu představit, že bych měla absolvovat další předmět. „Pro dnešek stačilo,“ říkám si, a se skicákem mířím do kavárny. Nechci být ještě dalších pár hodin sama doma. Za všechno se dnes chválím. Za to, že jsem vstala z postele, že jsem se ve škole alespoň zastavila, i za to, že si dovolím odejít. Pro každý další krok potřebuju podporu a pochvalami si ji dávám. Snažím se být k sobě laskavá. I přes svoji urputnost a přísnost k sobě samé vím, že včerejšek už byl i na mě příliš těžký a že si to nesmím ještě zhoršovat. V kavárně několik hodin v kuse píšu. Snažím se ze sebe dostat, co mě napadne, a dělá se mi trošku líp. Tělo mám sice stále jako kus ledu a dech se mi zastavuje už v krku, ale taky cítím odhodlání. Odpoledne přijíždíš domů a já ti ve zkratce vysvětluju, co se stalo. Ještě večer píšu paní terapeutce z podcastu e-mail a vím, že tento krok, ač tolik bolavý, je dalším a jedním z nejdůležitějších zlomů v mém životě a že se snad věci konečně začnou dávat do pohybu – tím správným směrem...



## První pomoc při panické atace

Při panické atace máme akutní pocit, že se nemůžeme nadechnout. Doopravdy se ale nedusíme a ještě do toho začneme rychle a mělce dýchat a paradoxně dochází k překysličení našeho organismu, které může vyvolat pocit, že omdlíváme. Když se nám podaří uvědomit si, že procházíme panickou atakou, máme z části vyhráno...

### **Sebezáchrana – soustředění:**

Soustřeď se na svůj dech a snaž se dýchat pomalu, zhluboka a pravidelně. Je pravděpodobné, že tím panickou ataku uklidíš. Pokud se ti nepodaří ovládnout dech, je nutné zaměřit se na své okolí. Dobrá je na to technika 5 – 4 – 3 – 2 – 1, při které zaměříš pozornost na prostor kolem sebe. To ti dá silnější pocit bezpečí a získáš nad situací větší kontrolu.

### **Pomoc někomu, kdo má panickou ataku:**

Důležité je nezačít sám panikařit v momentě, kdy vidíme někoho s panickou atakou. Jsi tu proto, abys ujistil/a druhého, že je v bezpečí, a pomohl/a mu projít atakou v klidu.

- Ujisti ho, že je v bezpečí.
- „Jsem tu s tebou, všechno je v pořádku.“
- Můžeš s ním zkusit navázat oční kontakt.
- Pomoz mu začít pravidelně, pomalu a hluboce dýchat. Říkej mu, ať zkusí dýchat s tebou.
- Jestliže jste si blízcí, může pomoci i hlazení po zádech či po hlavě. Ale to pouze pokud se s daným člověkem znáte.
- Zahaj techniku 5 – 4 – 3 – 2 – 1. Podle toho, kde se zrovna nacházíte, mu říkej, co má hledat, na co se soustředit.

*„Dobrý večer,  
abych řekla pravdu, nejsem si úplně jistá, jak začít. Je mi 21 let a před rokem a půl se mi vynořila vzpomínka, která mi podle mého ovlivňovala život i do té doby, ale od té doby je to docela šílené. Už jsem se s tím asi naučila nějak pracovat a dlouhou dobu jsem si i myslela, že to nějak zvládnou sama. Nedávno jsem ale slyšela podcast na rádiu Wave, kde jste hovořila, a kromě rozčarování z toho, jak skvělá jste mi přišla v přístupu k takovému problému a jak sympatická jste mi na poslech byla, následoval další den i velice silný panický záchvat, který mi připomněl, že to sama asi prostě nezvládnou. Chtěla bych se tedy zeptat, bylo by možné se k Vám objednat? Nejsem případ pro intervenci do 24 hodin, ale myslím si, že to se mnou bude na dlouho...“*

*Mnohokrát děkuji za odpověď.  
S pozdravem a přáním hezkého adventu  
Markéta Typovská“*

## VII.

Hrdlo mi svírá strach, ale už od včerejšího večera se těším. Víím, že dělám správnou věc. Nejsem si jistá, co mě vlastně čeká, a během cesty vlakem se na to snažím nemyslet. K tomu mi pomáhá únavou ochromený mozek. Pro jistotu jsem vyrazila o dvě hodiny dřív, než bylo třeba, protože co kdyby se něco stalo a vlak měl zpoždění? Nechci působit nezodpovědně. Pořád si nejsem jistá tím, co cítím, co prožívám, a i když je už většina pochybností pryč, čas od času se mi stejně vynoří v hlavě myšlenka, jestli jsem si to náhodou všechno nevymyslela. A protože je tak hluboko zakořeněná, že nad ní nemám kontrolu, a umí se objevit vždy v ten nejhorší moment, snažím se mít pod kontrolou všechno ostatní. A tak jsem v Praze v devět hodin ráno a do jedenácti je ještě daleko. Mít volné nenaplánované dvě hodiny není v tento moment vůbec příjemné. Myšlenky se postupně rozjíždějí na plné obrátky a já mám strach jako před nějakou velkou zkouškou, která má rozhodnout o mém následujícím životě. Ze zoufalství dělám, co mě napadne, jdu se nasnídat, potom obhlížím výklady okolních obchodů a snažím se nevnímat, jak se mi klepou ruce. V deset hodin zjišťuju, že nervozitou chodím tak rychle, že už nemám co okukovat. Nezbyvá mi než vyrazit ve směru terapie. Co kdybych to na poslední chvíli nemohla najít? V 10:15 už ale stojím na správné adrese a nechci jít dál, abych nepůsobila moc urputně. Několikrát tedy ještě obejdu kolečko postranními ulicemi a nakonec si jdu sednout do čekárny...

Po chvilce otevírá dveře usměvavá paní terapeutka. Tak, jde se na to. Její úsměv mě trochu uklidňuje. Bude to dobrý. Ať se stane cokoli, bude to dobrý. Uklidňuje mě i moje vlastní důvěra v to, co dělám. Veškerá únava je pryč a přichází adrenalin. Budu vůbec schopna říct, proč jsem sem přišla? Odkládám kabát, rozhlížím se... Jsem ráda, že nevidím tmavou místnost s příšerným, kůží potaženým gaučem, co znám z filmů. Dva modré ušáky mi napovídají, že si ani nebudu muset lehat. Ach ty stereotypy...

Všechny moje strachy mizí a po pár minutách povídání víím, že na hlavní téma rozhodně dojde. Jsem tu přece kvůli tomu, abych řešila zneužívání a to, co mi i po letech způsobuje. Cítím, že mi paní terapeutka naslouchá a dává mi prostor mluvit i nemluvit. Nenutí mě do žádného tématu. Ta volnost mi dává pocit bezpečí. Připadám si špatně za to, co jí budu vyprávět. Ne kvůli sobě, ale protože to bude muset poslouchat. Díky poslechu toho podcastu mi ale připadá, že jsem nepřišla za někým úplně cizím a taky víím, že má s tímto tématem zkušenosti. Mám k ní alespoň nějakou základní důvěru. Po dalších pár minutách začínám mluvit o tom, že si tím, co jsem přišla řešit, nejsem úplně jistá. Nevím, kdy se to stalo, a až na velmi zřetelné detaily si nic moc nepamatuju. Hodně brečím, špatně se mi mluví, celá se klepu. Zároveň ale cítím velkou lehkost. Říkám vše, co mě k tomu v tu chvíli napadne. Mluvím o pubertě a dospívání, o anorexii, o dalším pozdějším traumatizujícím intimním zážitku, o vztazích v rodině, o posledním roce a půl. Snažím se co nejdetailněji nastínit svoji situaci. Občas dostanu nějakou doplňující otázku. Teď už nemůže být pochyb, že jsem na správném místě. Zbytek nejistoty ze mě padá při ujištění, že pokud si nejsem jistá v hlavě, fyzické příznaky mluví za vše. Tělo totiž nikdy nelže. Poprvé se tváří v tvář seznamuju s pojmem posttraumatická stresová porucha (PTSD). Asi jsem to někdy zaslechla ve spojení s válkou a vojáky, takže mi chvíli trvá zpracovat, že by se to mohlo týkat i mě. Poté přichází obrovská úleva. Nejsem blázen. Nevymýšlím si. Nepřeháním. A právě jsem dostala do ruky první klíč k tomu, abych začala chápat, co se se mnou děje. Na rozdíl od pocitu ocejchování kvůli zneužívání si teď nepřipadám nijak zaškatulkovaná, ani diagnostikovaná. Jen mám prostředek k odemknutí prvních dveří k sebepoznání. Hodina a půl rázem utíká jako voda a já se při odchodu přistihnu, že neodcházím, ale odlítám. Celé tělo mi připadá hodně ochablé a unavené, vnitřně se ale cítím skvěle. Mám pocit, jako bych najednou víc vnímala. Barvy, všechny zvuky na ulici, záři a teplo, kterým mě obdarovává slunce. Jsem nadšená a hrdá sama na sebe. Zkouška v pravém slova smyslu to nebyla. Možná tak vnitřní. Ale jistě víím, že tohle mi život změní.

## Co je posttraumatická stresová porucha?

Posttraumatická stresová porucha (označována zkratkou PTSD) se rozvíjí v momentě, kdy v těle po traumatickém, (velmi stresujícím či život ohrožujícím), zážitku neproběhne správně proces odstranění přebytečné energie, jenž se při traumatickém zážitku nashromáždí. Tím v těle zůstává trauma uložené a přebytečná energie se naváže na naši nervovou soustavu. Příznaky PTSD se mohou začít plně projevovat po měsících i letech.

## Příklad projevů PTSD:

- flashbacky,
- nespavost, noční můry,
- podrážděnost, výbuchy hněvu (v případě obětí zneužívání je agrese zpravidla postupně zvnitřňována a oběť si tímto způsobem ubližuje sama),
- nadměrná potřeba kontroly,
- tělesné reakce při vzpomínce na traumatizující událost (chvění, zvýšený tep, pocení, zimnice, ...),
- potíže s koncentrací,
- vyhýbání se určitým místům a lidem.

## Poznámka

Psychoterapie je samozřejmě dlouhodobý proces, který rozhodně není jen příjemný. Následujících pár sezení proběhlo ještě podobně, vždy jsem odcházela odlehčená a šťastná. Potom ale následoval velký pád a z týdne na týden jsem odcházela ze sezení nešťastná, vyčerpaná a nemohla jsem přestat brečet. A takové rozdíly zažívám dodnes. Věřím, že jakékoliv léčení psychických potíží, u traumatu to však mám ozkoušené i na sobě, je jako na houpačce. Prvních pár sezení vám ukáže, jak by to jednou mohlo vypadat. Když ale dojde na lámání chleba a věci se začnou dít, přijde náraz a je potřeba začít od úplného začátku. Není možné přeskakovat, a když se o to pokusíte, proces vás automaticky vrátí na to prázdné, neprozkoumané, přeskočené místečko. Při ozdravném procesu je potřeba mít hodně důvěry k tomu, co a jak se děje, a taky hodně trpělivosti k sobě samému. Léčení traumatu je bolestivé právě tím, že je občas potřeba couvnout. Po třech krocích vpřed udělat dva kroky vzad. Zprvu je to jen nepříjemné a bolavé a je občas těžké si nevyčítat, že jste některou situaci nezvládli podle svých představ. Po delší době a mnoha couvnutích ale zjišťujete, že tyto „návraty“ krásně zrcadlí, kolik cesty už jste ušli a kolik věcí se za tu dobu změnilo. Jsou připomenutím, že ne všechno je tak růžové, jak se občas v průběhu terapie může zdát, a často nám dávají možnost vyzkoušet si v praxi, jak se v člověku některé mechanismy a reakce začínají transformovat. Postupně trvá kratší dobu, než se dostanete z nepříjemných pocitů, výčitek svědomí, fyzické paralýzy a všeho, co taková zpátečka umí přinést. A to je pro mě tím největším důkazem, že se opravdu něco mění. Že se měním já. Pomalu se dostávám ze spárů výčitek, nemoci a paralýzy pokaždé, když se stane něco nepříjemného. Věřím, že se postupně otevírají další, hlubší nezdravé vzorce, právě abych je mohla prozkoumat a vyléčit.

Tak jako mě léta tělo nepustilo k zážitkům z dětství a počkalo si, až budu schopna to unést, zjevují se i hlubší problémy postupně. Až když má člověk dostatečnou dávku důvěry sám v sebe i v proces, který by mu nepředhodil nic, co by neměl šanci zvládnout. A tak už mi většinou netrvá dostat se z nepříjemností čtrnáct dní až měsíc, ale tři dny až týden. Po více než roce terapie umím už líp rozpoznat, co je a co není moje chyba. Učím se postavit se sama za sebe, i když to někomu může být nepříjemné. Snažím se nemít se na posledním místě. Ukazuju emoce. Dávám si čas. Hledám, co jsou moje priority a z čeho se svět nezblázní. Nacházím vlastní zdroje energie, které mi zaručeně pomůžou, když už nevím, kam dál. A jsem vděčná. Za terapii, za tu jiskřičku sebezáchrany, která mi zatím vždy pomohla a díky které možná ještě pořád žiju, sama za sebe i za podporu, které se mi dostává od okolí, jež jsem si okolo sebe vytvořila.



„Zatímco trauma může být peklem na zemi,  
jeho zpracování je darem bohů – hrdinskou cestou,  
která náleží každému z nás.“

P. A. Levine

## 1. Co je to *trauma*?

Ač se tato kniha zabývá velmi specifickým druhem traumatu, pro jeho pochopení je důležité podívat se na tento fenomén z obecnějšího hlediska.

Pro pochopení traumatu a jeho symptomů je zásadní jasnost pojmů, ve kterých se pohybujeme. Často je jako trauma označována výchozí stresující situace, která je pro naše tělo zahlcující, život ohrožující a na kterou tělo reaguje tzv. zamrznutím, paralýzou. To ale není zcela přesné. Trauma totiž není příčinou, ale důsledkem – energií. Traumatické symptomy vznikají v momentě, kdy tělo člověka, který se v náročné a zahlcující situaci ocitne, začne instinktivně reagovat a nemá podmínky pro to, aby mohlo proces: *vstup – průchod – výstup z reakce* tzv. „zamrznutí“ dokončit. Tím, že se nám nepodaří právě třetím krokem tohoto procesu projít, v nás zůstává přebytečná energie, kterou nejsme racionálně schopni zpracovat a vybití a která je příčinou často iracionálních, děsivých a nepříjemných posttraumatických symptomů. (Adekvátním dokončením tohoto procesu je myšleno vybití přebytečné energie na fyzické úrovni aktivním způsobem, jímž často bývá například třes/chvění a přehřátí/zimnice.)

Podstatné je také zdůraznit, že reakce na zahlcující událost nevychází z naší racionální části mozku, nýbrž z tzv. instinktivní (plazí) a emoční (savčí) části mozku a tím pádem jsou zcela automatické a nelze jim zabránit, či je ovládat. Pro dokončení reakce na obtížnou situaci jsou základními prostředky bezpečí, opora okolí, dostatek času a tzv. vnitřní zdroje. Dostatečné porozumění vlastnímu tělu a jeho reakcím je zároveň nejdůležitější pro rozpoznání, že se nám přebytečná energie usadila v těle a začíná nám působit obtíže v každodenním životě. Jasná definice traumatu a jeho symptomů totiž neexistuje a je tedy zásadní umět v sobě rozpoznat *pocit traumatu*, například, že na některé podněty reagujeme jinak než dřív a že v našem životě častěji rezonuje pocit strachu a ohrožení.

*„Trauma má kořeny v naší instinktivní fyziologii. Chceme-li tedy nalézt klíč k jeho léčení, musíme pracovat jak s psychikou, tak s fyzickým tělem. (...) Léčení traumatu je přirozený proces, ke kterému máme přístup prostřednictvím schopnosti uvědomit si vlastní tělo.“*<sup>7</sup>

### Co nám může trauma způsobit?

Existuje mnoho příčin traumatu a každý z nás na ně bude reagovat odlišně, neboť vznik traumatu závisí na mnoha faktorech, jimiž jsou např. fyzické rysy jedince, schopnosti reagovat získané během života, pocit připravenosti čelit nebezpečí, ... Obecně můžeme trauma rozřadit do dvou základních skupin.

První z nich je tzv. **trauma způsobené šokem**, jehož příčinami mohou být např. některé lékařské a stomatologické zákroky, autonehoda, ztráta blízkého člověka, onemocnění, fyzická poranění, svědectví násilí, přírodní katastrofy, anestezie atd. Ač toto trauma, pokud není včas rozpoznáno, nebo se posttraumatické symptomy projeví po delší době, může způsobovat dlouhodobé a velmi nepříjemné symptomy, je o něco snadnější s ním pracovat a v případech, že jsme napojeni na své tělo a své zdroje, existuje jistá pravděpodobnost, že se s ním dokážeme vypořádat zcela bez odborné pomoci, nebo ji budeme potřebovat pouze krátkodobě.

Druhou skupinou je **trauma vývojové**, jehož vznik i průběh mají odlišnou dynamiku. Příčiny tohoto traumatu bývají zpravidla dlouhodobého rázu, například válka či zneužívání (pohlavní i psychické) v dětství. V takových případech je vyhledání odborníka nejzákladnější nutností, neboť vytváří mnohem komplexnější síť posttraumatických symptomů, které, nezpůsobují a nepochopeny, na sebe často vážou další traumata a vytváří tak neuchopitelnou změť problémů, ze kterých je v podstatě nemožné se dostat bez pomoci odborníka, případně medicíny.

Ať už ale v sobě máme jakékoliv trauma, je třeba mít na paměti, že vyhledání odborné pomoci ani případná potřeba medicíny není za žádných okolností důkazem slabosti či naší neschopnosti. Ba právě naopak. Vyhledání pomoci je velmi důležitým prvním krokem k sebezpoznání a uzdravení, je rozhodnutím nepodlehout traumatickým symptomům. Což je dle mého v těžké životní situaci největším aktem odvahy a hrdinství.



*„Kromě doteku, který je jasně ‚příjemný‘ nebo ‚nepříjemný‘, existuje dotek, který dítě **mate**. Něco na něm zkrátka není v pořádku. Může dítě vyděsit nebo přehltnout, ale toleruje ho, protože se ho dotýká starší osoba, kterou miluje. Nebo ho může mást proto, že je příjemné mít zvláštní pozornost a ‚čas v soukromí‘, tajemství s ním spojené ho však zároveň děsí. Dotek někdy může být příjemný a zároveň se z něj dítěti může dělat špatně, čímž se pocit zmatení ještě prohloubí.“<sup>9</sup>*

*„... k zneužití dochází kdykoli, když kdokoli zneužívá své pozice důvěry, věku nebo postavení k tomu, aby dostal dítě do situace, v níž zažívá skutečnou nebo pociťovanou bezmoc v souvislosti s tématy sexu a ponížení. Jinak řečeno, k sexuálnímu zneužití či napadení dochází, když se dítě musí pasivně podvolit, aniž by se mohlo bránit nebo to někomu říct, ať je či není ‚přinucené‘.“<sup>8</sup>*

### 3. Tělo a duše

Jak již bylo řečeno, trauma je ve své podstatě nahromaděná energie, která se nám automaticky instinktivně aktivuje ve stavu nebezpečí a která nedostala možnost být včas vyventilována ven z těla. V takovém případě se váže na naši nervovou soustavu. Posttraumatické symptomy nevznikají okamžitě, často se začnou projevovat po měsících či po letech. Problém s touto přebytečnou energií v organismu je, že je tzv. kumulativní. Pokud tedy zažijeme více situací, ve kterých naše tělo reaguje zmrznutím, (již „nabouraný“ systém takto může postupně reagovat i na situace, které nejsou život ohrožující), přebytečná energie se v nás zvyšuje a vede k vytvoření dalších symptomů. Reakce zmrznutím se stává nejen chronickou, ale také postupně sílí. Posttraumatický stres může vést k maladaptivnímu fungování organismu, řízeného plazím (instinktivním) mozkem. K těmto funkcím patří například přijímání potravy, denní aktivita, spánek a sex. Klasickými symptomy PTSD se tedy kromě jiných stávají **poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie, ...), nespavost a poruchy spánku, manická hyperaktivita a promiskuita či absolutní odmítání sexu.**

Dále se postupem času mohou objevovat chronické bolesti a onemocnění. U žen, které zažily sexuální násilí, jsou velmi častým projevem problémy nejen se sexualitou a jejím prožíváním, ale také problémy v oblasti ženských pohlavních orgánů. Jedná se například o problematickou menstruaci (např. bolestivá, nepravidelná, příliš silná, chybějící), syndrom polycystických vaječníků, chronické záněty v této oblasti, amenorea, neplodnost...

Další z odpovědí těla na traumatický zážitek je tzv. **disociace**. Při ní dojde k odpojení nás, naší duše, od těla v momentě, kdy už je tlak moc velký a tělo se takto vypořádává s hrozbou smrti, a to i v momentě, kdy nám přímá smrt nehrozí, ale výše stresu tomu odpovídá. Člověk najednou žije tak nějak mimo sebe, nedokáže naslouchat komunikaci vlastního těla nebo jí vůbec nerozumí. Takové odpojení může zapříčinit mimo jiné i neschopnost soustředit se, zapomínání dlouhých časových úseků (i celých dnů). V některých případech se může dokonce stát, že se odpojíme od svého těla natolik, že se nad něj „vzneseme“ a koukáme na něj odněkud z výšky jako na pouhou tělesnou schránku. Jak bylo již v minulé kapitole zmíněno, trauma jako takové má fyziologický původ a při práci s ním je třeba myslet jak na psychiku, tak i na jeho fyzickou úroveň. Velmi důležitou součástí léčení je návrat traumatizovaného člověka zpět do vlastního těla. Jak něčeho takového dosáhnout?

Způsobů je mnoho, nejzákladnějším ze všech je však soustředěné pozorování tělesných reakcí a pocitů během dne. Ze začátku to může být obtížné, ale je to ta nejfunkčnější metoda, kterou jsem sama poznala. Stačí se několikrát během dne, kdekoliv a kdykoliv, zaměřit postupně na každou část svého těla a pozorovat ho. Potí se mi ruce? Mám studené končetiny? Mám ztuhlý krk a spodní čelist? Bolí mě hlava? Jsem unavená/ý? Je mi příjemně? Cítím se uvolněná/ý? Mám končetiny prohřáté? Cítím v těle pulzující energii, nebo mnou vůbec neproudí? A jsou tyto stavy neměnné, nebo se postupně transformují? **Jakým způsobem mé tělo reaguje na různé situace?**

Toto jsou jen některé z otázek, které si můžeme během dne klást. Pozor! Neklademe si je proto, abychom náš stav posuzovali, snažili se ho nějak měnit či interpretovat. Pouze na něj zaměřujeme pozornost a sledujeme, co se v našem těle děje.

Dalším velkým pomocníkem při návratu do těla může být například jóga (uvádím ji, protože s ní mám zkušenost, nicméně pomoci mohou rozličné formy pomalého soustředěného pohybu). Mně jóga při zpracovávání traumatu a snaze navrátit se plně do svého těla velmi pomohla a stále pomáhá (obecně však doporučuji spíše základní, pomalejší styly jógy, například hatha či restorativní – co se týče dynamičtějších, téměř „fitness“ stylů, jako jsou například hot či power jóga, nejsem si jistá, zdali mohou mít tak skvělý účinek, neboť právě onen pomalý soustředěný pohyb a „hledání pohodlí“ v jednotlivých polohách jsou tím, co mi pomáhá se navracet do těla v momentech, kdy „ulítnu“). Velmi mi také pomáhá Savashana, poloha určená pro relaxaci, ve které je dobré každou jógovou praxi zakončit a kterou je možné provozovat i samostatně, pokud jógu nepraktikujete nebo zrovna nemáte čas. Při té totiž máme možnost se postupně koncentrovat na každý kousek svého těla – od konečků prstů až po jednotlivé části obličeje a pokožku pod vlasy – a vědomě je zrelaxovat.

Jinou velmi důležitou složkou jógy je dech, respektive ovládnutí a pozorování dechu, jímž se zároveň řídí všechny naše pohyby. Poté je snadnější si dech uvědomovat a nezapomínat na něj. To je pro člověka trpícím PTSD velmi podstatné a přínosné v momentech, kdy má tělo tendenci nás odpojovat či nás přepadne panická ataka (při které je schopnost ovládnutí vlastního dechu naprosto klíčová). Samozřejmě nic není samospásné a praktikování jógy nutně neznamená, že se se všemi náročnými situacemi zvládneme vypořádat na jedničku. Rozhodně se ale jedná o velmi užitečného pomocníka.

Pozorování vlastního těla, jeho reakcí a pocitů může být klíčem k rozšifrování traumatu, k nalezení míst, kde se nám trauma „usadilo“, a k pochopení, jakým způsobem s námi tělo komunikuje. Ze začátku se rozhodně nejedná o nic úžasného či kdovíjak příjemného, ale postupem času se takové projevování a naslouchání vlastnímu tělu stává velmi důležitou a čím dál častěji také příjemnou součástí každodenního života člověka žijícího s traumatem.

## 4. Retraumatizace

Retraumatizace = znovuprožití traumatického zážitku.

Je nevyzpytatelná a zákeřná. Nastává v momentě, kdy je pro nás (nejen emočně) příliš náročné zvládnout vzpomínky na traumatickou událost, jež může vyvolat téměř cokoliv. Slovo, obrázek, nejapná poznámka, situace na ulici, titulek v novinách, komentář na facebooku, myšlenka, vzpomínka. Dokonce se na daný „retraumatizátor“ nemusíme ani soustředit. Znovuprožití traumatu může přijít i ve chvíli, kdy jede člověk MHD a periferním viděním zahlédne z okénka něco, co může připomínat – i vzdáleně – situaci, která je spojena s jeho traumatem. Vědomí to nezachytí, ale podvědomí už pracuje na plné obrátky. S retraumatizací přicházejí flashbaky, úzkosti, panické ataky, depresivní stavy, smutek, ale také strach, vztek a paralýza (zmrznutí). A nezáleží na tom, jak dobrou jste měli náladu nebo kolik skvělých věcí se vám za den povedlo.

Retraumatizace je závažná a potenciálně nebezpečná, neboť může traumatizovanému člověku spustit nový traumatický cyklus. Pokud k tomuto dochází častěji, tento člověk se dostává do čím dál utaženější spirály traumatických symptomů neustále nabírajících na síle, jež ho stále více omezují v každodenním životě.

## 5. Bezpečí, rodina a hranice

Ztráta pocitu bezpečí je charakteristická pro každou oběť sexuálního násilí. Ještě o něco výrazněji se projevuje u obětí, které o tom, co se jim stalo, řeknou někomu v rodině, a místo důvěry a přijetí se dočkají výsměchu, přehlížení, banalizace či podezírání ze lži. Nejsilnější a nejvíce zakořeněný pocit nebezpečí ovšem pociťují oběti, jež zažily sexuální násilí přímo v rodině.

Právě rodina by totiž měla vytvářet prostor, ve kterém se všichni její členové cítí dobře a bezpečně. Pro děti jakéhokoliv věku je takový základ alespoň v nejbližším jádru rodiny naprosto klíčový, protože se mu tím vytváří místo, kam se může vrátit, když se něco nepovede (i v budoucím životě), anebo mají díky pocitu bezpečí jistotu, že se mohou obrátit na členy své rodiny s prosbou o pomoc.

Dítě zneužívané členem rodiny či velmi blízkým rodinným přítelem (případně někým, koho vnímá téměř jako dalšího rodiče – trenérem, učitelem, knězem,…) tedy absolutně ztrácí půdu pod nohama. Tyto děti často slychají věty typu „Nesmíš to nikomu říct.“ či „Bude to naše tajemství.“, případně „Pokud to někomu řekneš, moc mi to ublíží / ublížím ti já / nikdo ti neuvěří a budeš pro mámu s tátou lhář/ka.“, což v nich často posílí pocit, že dělají něco špatného. Pachatelem navíc ve většině případů

bývá člověk, k němuž má dítě plnou důvěru a má ho rádo, takže si s největší pravděpodobností vezme jeho slova k srdci nebo se rozhodne nikomu nic neříct i v případě, že mu pachatel nic nezakázal. Pachatelé zneužívání často dítěti předkládají jako hru, důkaz lásky či přátelství, což se velmi silně otiskne do jeho budoucích vztahů k sobě samému, ve vztazích přátelských i milostných.

Zároveň se jedná o tak silný zásah do dětských, ne příliš dobře ukotvených, a tedy jemných a křehkých hranic, že se mu později vůbec nevytvoří nebo ani neví o jejich existenci, a neustále je překračuje a nechává překračovat ostatní, což po nějakém čase způsobuje další komplikace, psychické problémy, navazování toxických vztahů a mimo jiné také pocit, že s ním je něco špatně. To může být prvním stavebním kamenem k sebeobdivnosti, sebepoškození a poruchám příjmu potravy.

Rodiny zneužívaných dětí bývají samy o sobě často bezhraniční. Do pokoje se vchází bez klepání, občas také do koupelny, a pokud se dítě ohradí, i s vyčítavým tónem „vždyť jsem tvoje máma / tvůj táta...“. Přečíst si cizí deník či soukromé zápisky není v takových rodinách problém. Neberou ohled na to, že dítě nestojí o dotek někoho z rodiny, a je mu to vyčítáno. „ne“ je často nerespektováno, a pokud si za ním dítě stojí, bývá z toho problém. Rodiče si zároveň často překračují hranice navzájem a děti tak ani nemají, kde by vlastnosti zdravých hranic pochytily...

To vše bývá součástí hlubšího komplexu traumat v rodině či *děděným traumatem* v rodové linii.

Když jsem poprvé slyšela od své paní terapeutky slovo hranice, vlastně jsem úplně nechápala, co po mně chce. Po tom sezení jsem si ale začala více všimnout svého vlastního chování a pomalu mi začalo svítat. Stýkala jsem se s lidmi, se kterými jsem se stýkat nechtěla. S lidmi, o nichž jsem věděla, že mě nemají rádi, a kteří ze mě vysávali energii, protože jsem si myslela, že musím. Pociť méněcennosti, že mě někdo nemá rád, mě drancoval na plné čáře. Účastnila jsem se rodinných sešlostí, které mě psychicky drtily a po kterých často následovaly stavy vyčerpání, smutku a úzkosti, a ještě jsem si nadávala, že jsem divná. Nikdo jiný to tak přece nemá! Usmívala jsem se, i když mi bylo hrozně. Bála jsem se říct svůj názor tolik, až jsem postupem času zjistila, že žádný nemám. Nechala jsem sebou manipulovat. Byla jsem tolik mimo sebe, že mi velmi dlouho trvalo, než jsem si uvědomila, že zneužívání nebylo jediným sexuálně laděným traumatickým zážitkem mého života. Zároveň jsem také sama hranice překračovala a vůbec se to neuvědomovala. To vše, protože jsem neznala svoje hranice, ani obecnou podstatu lidských hranic. Protože jsem žádné neměla. Protože slovo „ne“ jsem neznala. Protože jsem od dětství měla zakódováno, že dělám věci špatně, že jsem celá špatná a musím být poslušná, hodná a všem pomáhat. Jen jsem u toho zapoměla sama na sebe.

Co s tím?

Pocit bezpečí a hranice jdou ruku v ruce. Aby si je člověk mohl začít tvořit (protože nikdo jiný to za něj neudělá), je potřeba několik věcí. Nepohybovat se v místech, kde k násilí došlo. Nestýkat se s pachatelem. Pokud jste zažili sexuální násilí doma či v rodině, určitě je vhodné popřemýšlet nad stěhováním. V novém, vlastním prostředí se bezpečný prostor tvoří snáze. Také z toho důvodu, že máte jistotu, že do svého prostoru můžete pustit jen opravdu někoho, o koho tam stojíte, a nemusíte dělat nic, co vám je proti srsti. Pokud k sexuálnímu násilí docházelo v rodině, vzdálení se od ní může být v léčení traumatu výhodou. V takovém prostředí je rozhodně mnohem snazší začít si nastavovat i další hranice a zároveň se učit respektovat cizí. Učit se je komunikovat a chránit. Nevyčítat si slovo „ne“ a učit se ho používat. Postupně se učit mluvit sám za sebe bez pocitu viny...

Je to zdlouhavý proces plný chyb, energeticky i psychicky náročný a trvající měsíce, spíš roky. Avšak za pocit kontroly nad vlastním životem i postupně přibývajícím pocitem bezpečí to rozhodně stojí.

Pokud ještě nejsi plnoletá/ý nebo se z jiného důvodu nemůžeš odstěhovat z toxického prostředí, to platí i pro každého, kdo se v sobě cítí nejistý a chybí mu pocit bezpečí, přikládám malé procvičení pro zvnitřnění pocitu bezpečí. Můžeš si ho přečíst a vyzkoušet sám/sama nebo si přizvi blízkého člověka, kterému plně důvěřuješ, aby ti návod četl, a ty se tak můžeš nechat vést a plně se uvolnit...

*Zavři oči, několikrát se zhluboka nadechni a vydechni. Až budeš plně soustředěná/ý, představ si místo, kde se cítíš bezpečně. Nemusíš svůj výběr nijak hodnotit. Je to tvoje místo, nikoho jiného. Pokud je pro tebe opravdu bezpečné, je to to pravé místo, ať je kdekoliv. Vidiš ho za zavřenými víčky jasně? Porozhlédni se kolem sebe a pozoruj co nejvíce detailů. Možná u toho slyšíš zvuk nebo cítíš vůni, kterou máš s místem spjatou. Dej si dostatek času. Všechno je v pořádku a ty jsi v bezpečí...*

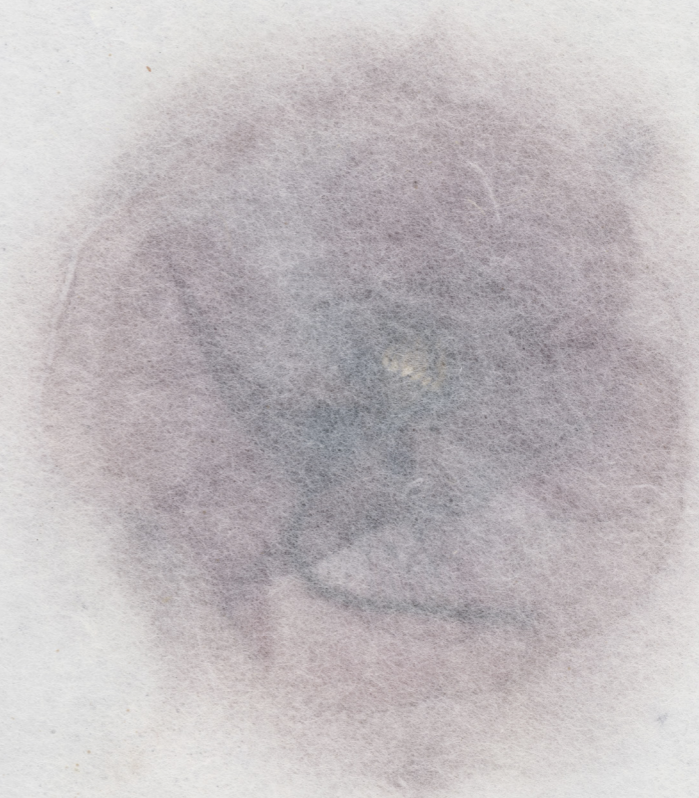
*... až ucítíš, že už jsi vstřebal/a vše, co šlo, začni se pomalu opět několika hlubokými nádechy a výdechy vracet zpátky do těla. Stále máš zavřené oči a tělo plně vnímáš. Je hezky uvolněné a klidné. Pokud není, pokus se vědomě zaměřit postupně na každou část svého těla. Od hlavy a všech obličejových svalů až po konečky prstů na nohách procházíš každou část těla a vědomě ji uvolňuješ. Znovu si na to můžeš dát tolik času, kolik potřebuješ.*

*Teď se zaměř na bezpečné místo ve svém těle. Kde ho cítíš? Moc nad tím nepřemýšlej a spíš se pokus poslouchat, co ti říká tělo. Může ti přijít slovo nebo můžeš v těle cítit na některém bodě teplo nebo třeba pulz. Odpověď, která přijde sama jako první, je často ta správná.*

*Už víš, kde ve svém těle cítíš bezpečí? Soustřed se na to místo a pošli do něj několik nádechů a výdechů. A teď ho propoj s místem, na kterém ses nacházel/a před chvílí. Ulož si do chráněného místa ve svém těle obraz, vůni, zvuk, chuť nebo cokoli dalšího, co jsi vnímal/a na svém bezpečném místě.*

*Odteď si ho můžeš nosit všude s sebou. A když ti bude zle, nebudeš se cítit jistě, v bezpečí nebo budeš chtít dočerpát klid a energii, můžeš si sednout nebo lehnout, napojíš se na své bezpečné místo v těle a objevíš se tam, kde je ti nejlíp.*

*Nádech – výdech.*



## 6. Strach

Strach je hybatelem života člověka trpícího PTSD. Již na počátku vzniku traumatu stojí strach ze smrti. Znehybnění (zamrznutí/paralýza) – stav, který náš plazí mozek v potenciálně traumatizující situaci vyhodnotí za výhodnější než útok či útěk, je totiž v mnohém velmi podobný právě stavu smrti. Protože člověk, na rozdíl od zvířat, racionálně vnímá život a smrt jako dva rozdílné stavy bytí a smrti se snaží vyhnout, zabrání nám neokortex (racionální část mozku) dokončit průběh instinktivní odpovědi na traumatizující záležitost. Jak vstup do stavu zamrznutí, tak výstup z něj jsou totiž smrti až příliš blízké a pro člověka potenciálně ohrožující. Tímto způsobem v nás strach zablokuje přebytečné energie, které sestávají z kombinace **agrese**, která vychází z nemožnosti útoku a **beznaděje**, jež vychází z nemožnosti útěku. Balíček silných a protichůdných energií a emocí v nás spolu se vznikajícími symptomy začínají tvořit obrovský pocit zmatení, zoufalství. Ta nám bere životní energii a stává se hlavním hybatelem našeho života a nepřekonatelného strachu z agrese. A to nejen z vnějšího prostředí, ale také agrese, která se postupně může začít dostávat z našeho těla ven. V takovém případě často lidé s PTSD paradoxně obrátí frustraci a agresi místo proti svému okolí sami proti sobě a začínají se nořit do tornáda sebepoškození fyzického (podřezávání žil, pálení kůže, ale také například poruchy příjmu potravy) i psychického, jež může znamenat například neustálé sebeobviňování, znechucení ze sebe samého, sebetryznění myšlenkami, že nejsem dost dobrá/y, aby mě měl někdo rád. Nesmím ukazovat své pocity, protože mě lidé budou mít za slabocha, nemám právo se vyjádřit, pokud se mi něco nelíbí, protože tím budu jen všechny okolo sebe otravovat, a jako lidská bytost jsem tak špatná/y, že nemám právo na to, aby mě měl někdo rád. Toto může přerůst (a u mnoha lidí s PTSD zaviněnou zneužíváním v dětství se to děje) v pocit, že nesmíme být vidět ani slyšet, neboť svou existencí své okolí obtěžujeme. Postupně se stane, že máme strach ze všeho – z toho, že pokud nebudeme někdy s blízkou osobou souhlasit, zavrhne nás. Ze samoty. Z nevypočitatelnosti a nedostatku kontroly nad vlastním životem.\* Z lidí blízkých i cizích a jejich reakcí – obzvláště, pokud máme v blízkém okolí – převážně v rodině – lidi psychicky nevyvážené, jejichž reakce i na malé podněty jsou často nepředvídatelné a v nejméně pochopitelný okamžik například útočné či agresivní. Strach z reakcí ostatních se také může ještě násobit, pokud nám trauma v dětství způsobil člen rodiny či její blízký přítel, ke kterému jsme měli plnou důvěru.

Dlouhodobé žití ve strachu je nejen náročné a vyčerpávající. Strach postupně zahlcuje celou naši existenci a podmiňuje naše jednání, což s sebou může přinášet další traumata a problémy v životě. Proto je důležité se se strachem postupně naučit pracovat a komunikovat. Ve chvíli, kdy pochopíme, odkud náš strach vychází, dostáváme do ruky další skvělý nástroj, jak postoupit dále v léčbě vlastního traumatu.

\*Potřeba kontroly je jedním z častých symptomů PTSD. Může se projevovat různými druhy sebepoškození, při nichž má člověk pocit, že získává alespoň nějakou kontrolu nad vlastním tělem či nadměrným psychickým sebetryzněním. Tato potřeba může přejít až v absolutní životní zatuhlost, kdy traumatizovaný člověk nutně potřebuje mít vždy vše perfektně naplánované, k vlastní životní jistotě a pohodě má potřebu mít pod kontrolou i své blízké a neustále vědět, kde jsou a co dělají, a jakákoliv změna plánu – vlastního i cizího – ho může rozhodit.

## 7. Odmítnutí

Jak moc paradoxní jsou následky zneužívání, lze velmi dobře ukázat na následujícím příkladu.

Hrávali jsme kdysi hru na mravence. On a já. Bylo to zvláštní a věděla jsem, že to, co vše děje, není správné. Bylo to ale taky příjemné. Najednou se o mě zajímal, hrál si se mnou, věnoval mi pozornost. Ten, který mě dřív nikdy nepouštěl k sobě do pokoje, byl zlý, já z něj měla strach a zároveň ho zbožňovala. Jednou jsem se ho spiklenecky zeptala, jestli si zase půjdeme hrát na mravence. „Nepůjdeme. Už nikdy si tak nemůžeme hrát. Je to něco moc špatného.“

Z ničeho nic mě odštíhl a zmatek a nesrozumitelnost celé situace se mi vryly hluboko pod kůži. Dnes, po mnoha letech od té události, je to stále jedno z největších témat, které v sobě i na terapiích řeším. Hrůzu z odmítnutí. Strach z toho, že nejsem dost dobrá. Když udělám malou chybičku, automaticky se mi spouští úzkosti a pocit, že dělám všechno špatně a tohle že už určitě byla chyba fatální. Když řeknu, co si myslím nebo co cítím, budu tím všechny otravovat, kazit jim náladu, kazit jim – sebou – život.

Zmíněné pochyby jsou jedním z častých pojitků mezi oběťmi sexuálního násilí s PTSD. Pokaždé trošku jinak, ale vždycky se stejným závěrem: „Nejsem dost, nezasloužím si mít vlastní názor a projevit ho.“

Odmítnutí je v mém životě alfa a omega. Učím se ho přijmout, aniž by mi ublížilo, a učím se i sama odmítat, aniž bych ublížila sobě nebo ostatním. Existují ale témata, která jsou pro mě stále extrémně zraňující. Odmítnutí doteku, odmítnutí v intimitě. Odmítnutí v prostoru, kde mám pocit, že můžu být sama za sebe beze studu, s křehkostí porcelánu. Takové odmítnutí ve mně vyvolává zmatek, zahánění a okamžitou sebenenávistnou a destruktivní odpověď. V tu chvíli zažívám obrovskou bolest malé holky, zneužitá a odmítnutá ve věku, kdy neměla možnost nic z toho v sobě zpracovat.

## VIII.

Čím víc moje terapie postupuje a čím se v životě cítím jistější a šťastnější, tím jsou kroky zpět bolestivější. Často to přichází podobně. Po více než roce psychoterapie a hledání mívám opravdu i docela dlouhá období, kdy se cítím v životě spokojená, a možná by se dalo říct i šťastná. Bývají to dny plné energie, elánu, tvoření a všímání si i nejmenších detailů, které mě dokáží dostat téměř do euforie. Také mě v té době méně bolí tělo, nemám tak ztuhlé svaly (ani mozek), je mnohem snadnější nahlížet na věci z nadhledu a pustit šíravé myšlenky a scénáře, kterými sama sobě ubližuju. Problém většinou nastane, když si nedám pozor a hlavou mi začne běhat:

„Teď je mi tak krásně, tak už by to mohlo zůstat.“

„Mám pocit, že šťastnější jsem nikdy nebyla.“

„Tohle už mám zpracované, příště už si s tím poradím / už mě to nerozhodí.“

„Cítím se tak silná. Jak bych teď mohla něco nezvládnout?“

...

Když si na takové myšlenky vzpomenu zpětně, vidím je už jako varovné signály, občas možná spouštěče.

A tak jsem tady. Bolí mě celé tělo a duše. Už zase. Nemůžu spát, protože se opět nemilosrdně ukázalo, jak obrovsky křehká je hranice mezi realitou a sebeklamem. Jak snadné je přehlédnout, když k sobě nejsem upřímná.

Znovu mě dohonilo to, čeho jsem se bála tolik, že jsem raději utekla. Chvilí jsem běžela, co mi síly stačily, a když už jsem si myslela, že jsem dost daleko, zpomalila jsem a začala se kolem sebe rozhlížet. Ticho, klid a mír. To, jak moc jsem ještě před chvílí utíkala, strach i bolest, vše zůstalo někde mimo mě. Bylo mi tak dobře, že už by to mohlo být napořád. Dokonce jsem si byla téměř jistá, že už to tak zůstane. Sebeklam. Snad každý ho zná a ví, jaký je to prevít. Zpomaluju a zpomaluju, až se téměř zastavím.

Náhle cítím, jak mě něco drží pod krkem a obrovskou rychlostí vrací zpátky na startovní čáru. Tam, odkud jsem se rozhodla utéct. Tři kroky tam a dva zpátky. Jenže na to, jak dlouho mi ty tři kroky trvaly, je couvání bleskový proces. Jako mrknutí oka. Je to tak obrovská změna, že mi sebere všechnu sílu. Najednou cítím všechnu tu tíhu ještě víc. Mučí mě vzpomínky na to, jak mi před chvílkou bylo krásně, a cítím se potupně. Mám pocit, že jsem selhala. Ze sebeklamu přecházím do sebelítosti.

A tak jsem tady. Bolí mě tělo, duše, vzpomínám na to, jak jsi mi nedávno řekl, že jsi mě nikdy neviděl se tak moc smát. Brečím a je mi to líto. Je mi líto, že se nemůžu smát i teď. Že mě vzpomínky na šťastné chvíle mučí a stahují mé tělo do křeče. Když jsem couvla poprvé, myslela jsem, že je konec. Všeho. Že jsem udělala špatně, co šlo, a všechno jsem tím pokazila. Teď si už umím po chvíli hysterie a děsu uvědomit, že je to přesně tak, jak má být. Že tentokrát už před bolestí neuteču. A až se postavím tomu démonovi vstříc, budu dostatečně silná, abych mu porozuměla, našla s ním společnou řeč. Abych poznala, že ta obrovská černá bublina strachu je vlastě červené nafukovací balonek. A že když ho opečuju, mám velikou šanci, že se vydá na cestu se mnou a bude mi dělat radost. Půjdu pomalu a uvidím, co jsem při svém útěku přehlédla. A budu se těšit na místo, odkud jsem musela couvnout, abych si ho teď mohla užít doopravdy. Těšení mi dodá vůli jít.

Až na mě zpoza rohu vykoukne další bubák, pokusím se mu neutéct. A když to jinak nepůjde, pokusím se běžet pomalu, aby příští couvání tolik nebolelo. Neustálý cyklus. Z bubliny balonek. A až takových balonků budu mít víc, občas mě snad poponesou, abych se mohla podívat z výšky na to, jak dalekou cestu jsem už ušla...

Potichu ti šeptám, co miluju. Tím, že to vyslovím, se mi obrovsky uleví. Cítím štěstí, že mám v životě lásku. Uklidní mě to. Najednou jsem vděčná a v tom pocitu usínám. „Pořádně se vyspíme a zítra bude líp.“



## 8. Uklidňovací techniky, podpora při terapii

### Jóga

Začala jsem ji aktivně praktikovat pár měsíců před začátkem terapie, a tak ji mám s tímto tématem hodně spjatou. Nemyslím pouze fyzické cvičení (ač jsem jím začínala), ale také například dechové a meditační složky, které jsou podstatnou součástí praxe. S jistotou mohu říct, že s jógou jsem získala první nástroje k oproštění se od nutkavých a vtíravých myšlenek, jež mě léta provázely. Také se díky ní cítím fyzicky i mentálně uvolněnější a pomalu se pokouším hledat a posouvat limity vlastního těla, které bylo, alespoň co si pamatuji, vždy značně křehké a velmi neohebné.

Pokud se rozhodneš s jógou začít, rozhodně nedoporučuji napodobovat videa na internetu. Obzvláště ze začátku je nutné, aby na tebe někdo zkušený dohlédl a vysvětlil ti co a jak. Bez toho by sis mohl/a pořádně ublížit!

## Terapie uměním

Arteterapie, muzikoterapie, teatroterapie a dramaterapie. To jsou jen některé z mnoha terapeutických směrů, které ti mohou pomoci lépe se vypořádat s tvým problémem. Stačí si vybrat, co je tvému srdci a duši nejbližší a vyzkoušet toho klidně víc. Jen nezapomínej, že pokud se tvůj problém týká něčeho tak závažného, jako je zneužívání, budou tyto druhy terapie sloužit opravdu „jen“ jako podpůrné prostředky. Bez psychoterapeuta či psychologa znalého a zkušeného v této problematice se stejně pravděpodobně neobejdeš.

## Příroda

Ne nadarmo se říká, že příroda je pro člověka největším zdrojem energie. Pokus si vědomě naordinovat pravidelné procházky či výlety do přírody. Obzvlášť ve dnech, kdy se necítíš zrovna nejlíp, nic ti nejde, nemůžeš se soustředit, máš stažený hrudník a ještě si vyčítáš, kolik jsi toho měl/a zvládnout a nezvládl/a, je rozhodnutí vyrazit do přírody to nejlepší, co pro sebe můžeš udělat. Kombinace chůze, čerstvého vzduchu, rostlin a zvířat kolem tebe je úžasně osvěžující!

## Chápající, podporující blízcí

Jestliže je něco opravdu důležitou pomocí při terapii, je to právě podpora a pochopení. To, jestli se nám jich od rodiny či přátel dostane, ale bohužel často nemůžeme ovlivnit. Pokud z jakéhokoliv důvodu nemáš podporující zázemí, zkus si ho i přes to vytvořit. Můžeš začít terapeutem, pokud se na to budeš cítit. Rovněž můžeš o svém tématu mluvit s někým, ke komu máš velkou důvěru. Pocit osamění, nepochopení a malé podpory se dostavuje také kvůli strachu se otevřít nejlepšímu kamarádovi. Další možností je skupinová terapie, jež funguje jako podpůrné a chápající prostředí výborně.

Ve všech případech samozřejmě záleží na lidech, kterými jsme obklopeni. Pokud kolem sebe nemáš někoho, komu bys mohl/a plně důvěřovat, do nějakého svěřování se vůbec nemusíš tlačit. Jen nezapomínej, že na své téma, ať je jakékoliv, nemusíš zůstat sám/sama.

## Tanec

Že tě tanec nikdy moc nebral? Přišlo ti, že nemáš žádné pohybové nadání a styděl/a ses provádět jakýkoliv pohyb před dalšími lidmi? Tak to tě možná, stejně jako dlouho mě, vůbec nenapadlo zkusit si zatancovat jen tak doma. Tanec je ale skvělý jak na rozprouzení stagnující energie v těle, tak na vybití zahlcujících energií, kterými jsou například hněv či smutek. Samozřejmě ale také radost a pocit štěstí v nás mohou probudit touhu tančit! Pusť si hudbu, zavři oči a jen se zkus uvolněně hýbat do rytmu. Určitě ti to udělá dobře!

## Denní příjemné rituály

Pravidelnost je něco, co je pro lidi velmi důležité. O to víc pro někoho, kdo má křehké duševní zdraví. Nemusíš se nutit do něčeho, co se ti nechce dělat. Vyber si ale pár činností, které máš rád/a, a zakomponuj je do každodenního bytí. Pro začátek klidně postačí, že si každé ráno vytvoříš pořádnou snídani a soustředěně, bez zvukových či jiných kulis, ji spořádáš. Pokud máš rád/a otužování, dej si po probuzení krátkou studenou sprchu. Vyhraď si každé odpoledne půl hodiny ke čtení knih. Příjemným rituálem může být i odpolední kafe vypité na balkoně, psaní deníku, telefonát s kamarády, teplé kakao před spaním nebo třeba solná lázeň v lávoru pro tvoje chodidla. Nic není pevně dané, nic nemusíš dělat jen z toho důvodu, že ti to někdo navrhl nebo vnutil. Naslouchej si, tvorba vlastních rituálů vyloženě vybízí ke kreativě. Zároveň nezapomeň, že nic není neměnné. Pokud zjistíš, že ti něco nevyhovuje, klidně to můžeš změnit. I přes to se ale snaž svůj rituál pravidelně dodržovat. Ono se občas ani do něčeho příjemného člověku nechce, ale uvidíš, že když to alespoň zkusíš, nebo si danou činnost třeba zkrátíš na polovinu času, udělá ti to moc dobře.

## „Shaking“

Shaking neboli „vyklepávání“ je výborná metoda, kterou můžeš používat, když ucítíš, že se v tobě usazuje nepříjemná emoce – strach, smutek, zlost, beznaděj. Stoupni si a začni pořádně vytřepávat všechny části svého těla. Začni od rukou, potom přidej hlavu, trup a nohy. Pokud ucítíš tu potřebu, můžeš si do toho pořádně zakřičet nebo alespoň „hlasitě vydechnout“ pusou. Uvolníš tím tlak na hrudi i svoje hlasivky. Může se stát, že se zablokované emoce začnou drát na povrch. Dej si prostor a dovol si je uvolnit. Chce se ti plakat? Křičet? Smát? Všechno dohromady? Jen do toho! I když se ti to bude zdát zprvu trošku divné, uvidíš, že se ti po chvíli hodně uleví.

## Vzdělávání

K lepšímu porozumění vlastnímu stavu ti může hodně pomoci četba knih zabývajících se odborněji tvým tématem. V případě témat jako jsou PTSD a zneužívání najdeš na konci této knihy seznam četby, ale také rozhovorů a přednášek, kterým se můžeš inspirovat, jestliže nevíš, kde hledat další informace.

## Aromaterapie

Můj velký pomocník. Přírodní éterické olejčky se dají použít v mnoha případech, při úzkosti, nespavosti, bolesti hlavy, nadměrné únavě... Samozřejmě je nutné znát základní informace a vědět, který olejček na co pomáhá, aby sis některým spíš neuškodil/a. Potom už stačí kápnout dvě kapičky do aroma difuzéru, aroma lampičky, ale třeba také do koupele a nechat na sebe vůni působit. Můžeš si také vytvořit cestovní aromaterapeutickou lékárníčku: Do lahvičky nalej kvalitní jojobový olej a pár kapek vybraného éterického olejčku či směsi. Vytvoříš si tak vůni, kterou můžeš nosit v tašce jako voňavku, ale zároveň jako první pomoc při nějakém problému!

## Jemnost k sobě samému

Všechny výše uvedené tipy není třeba nijak dogmaticky dodržovat. Můžeš si vybrat jeden či dva, ale taky klidně postupně vyzkoušet všechny. Neboj se je modifikovat tak, aby vyhovovaly tobě a tvým potřebám. Ber je především jako otevřenou škálu možností, jako prostředky, kterými můžeš podpořit vlastní kreativitu, občas hravost a často radost z maličkostí a zároveň si pomoci v těžkých momentech a při terapii.

## 9. Laskavost, jemnost k sobě

V době, která nás vede k přesvědčení, že čím přepracovanější a unavenější jsme, tím máme jako lidi vyšší hodnotu, je důležité tato dvě slova skloňovat ve všech pádech a co nejčastěji. Zvláště pokud mluvíme o laskavosti a jemnosti v psychoterapii, dovolila bych si je, z vlastní zkušenosti, označit jako naprosto klíčové dovednosti.

V oblasti duševního zdraví totiž na malé krůčky a (ne)úspěchy neexistují žádné tabulky, není zde ani možné porovnávat, a když věci nejdou podle našich představ, je snadné upadnout do beznaděje a v případě lidí s posttraumatickou stresovou poruchou velmi často do stavu sebetřýznění, sebeobviňování a sebenenávisti, jež jsou výsledkem nevybité agrese po traumatickém zážitku a následného strachu z ní. Těmi si ubližujeme často víc než samotným „neúspěchem“, který se může týkat v podstatě čehokoliv.

Může to znít jako klišé, ale skvělým návodem, jak si uvědomit vlastní chování k sobě a třeba ho pomalu začít měnit, je začít se k sobě chovat jako ke své nejlepší kamarádce či kamarádovi. V těžkých situacích si uvědomovat, jak reagujeme na vlastní neúspěch a co bychom řekli někomu blízkému, který by se nám se stejným neúspěchem svěřil. Jak je možné, že máme pocit, že si podporu ani právo na chybu nezasloužíme, zatímco svého blízkého zahrneme ujištěními, že se nic neděje a příště se to povede určitě líp?

K sebezpřijetí, jehož jsou jemnost a laskavost součástí, vede zajisté dlouhá cesta. K citelné změně ale může vést už pár kroků, které mohou život velkou měrou zpříjemnit:

1. Uvědomění, jak tvrdí k sobě jsme. K tomu nás většinou musí dovést okolí. Často je to právě psycho-terapeut, obzvláště pokud žijeme dlouhodobě stylem „všechno zvládnou, nepotřebuju pomoc, nedělám chyby a odpočívat taky nemusím“, naše okolí je na to zvyklé a velmi často mu to tak i vyhovuje.

2. Trénink (sebe)laskavosti. Ten může spočívat klidně v tom, že když nás odpoledne přepadne únava, jdeme si místo hrnku kávy na hodinu lehnout. Pokud se máme zúčastnit rodinné oslavy, která by nám mohla psychicky ublížit či nás vyčerpat, nemusíme tam chodit. Nemusíme dělat nic, co by nám mělo ublížit. Nechejme si občas pomoci s úklidem doma. Vyhraďme si během dne čas jen pro sebe a věnujme se svým oblíbeným činnostem. Není nutné spát tři hodiny denně jen kvůli dobrým známčkám ve škole. Když se nám chce brečet, vybrečme se. Nevadí, že zrovna sedíme ve vlaku a lidi na nás divně koukají...

3. Jestliže se dostaneme do stavu, který hraničí s výše zmíněnou sebenenávistnou reakcí (třeba ve chvíli, kdy se nezachováme podle něčích nebo vlastních představ), pokusme se na chvíli zastavit a uvědomit si, jestli je to opravdu takový problém, abychom kvůli němu strávili hodiny, a někdo dokonce dny, neustálými sebevýchýtkami a destruktivními myšlenkami, které mívají nepřijemnou tendenci se kupit, cyklit a ve výsledku tvořit mnohem horší problém, než byla původní chybička. V 99 % případů to za to nestojí. Když je to potřeba, máme možnost se omluvit nebo říct nahlas, že se za to cítíme špatně. Možná dokonce zjistíme, že si ten druhý našeho pochybení vůbec nevšiml, nebo ho nezasáhlo tolik, jak by se nám mohlo zdát. Úleva v takových případech je k nezaplacení a ušetří nám mnoho času i energie.

Být k sobě hodná a laskavá a žít v jemnosti, bez urputného přesvědčení o tom, že všechno musím zvládnout sama, že já jsem špatný člověk, který dělá neodpustitelné chyby, zatímco všichni ostatní jsou skvělí, že mě „strpí“, a že musím dělat věci, protože se to tak dělat má, je pro mě pořád náročné, ale ta obrovská úleva za to stojí. Ať už pro vás osobně jemnost a laskavost znamená cokoli, dopřejte si je. Na rozdíl od otravných, bolestivých a destruktivních myšlenek si to zasloužíte.



## Doslov – Jako píрко.

Jen těžko dopisuju poslední slova první kapitoly. Nechci to ale utnout těsně před koncem, nechci se do toho už znova nořit. Tělo mi během psaní ztěžklo, připadám si jako bych se měla každou chvíli propadnout. Jako když vypne až moc vyčerpané tělo jen co ulehne do postele a z krajiny spánku ho okamžitě vystřelí ten známý nepříjemný pocit pádu do prázdna. Cítím, že to je na mě moc. Poslední věta, poslední slovo. Nemůžu se ani rozhodnout, jestli mám radost, že jsem to napsala. Abych si urovnala myšlenky, musím mít všechno na papíře. A tak pouštím tužku, zavírám zápisník.

Cítím se slabá, ale zvednu se ze židle. Během pár kroků z pokoje do pokoje se mi začne chvět tělo. Jdu rovnou za tebou a objímám tě. „Dopsala jsem první kapitolu.“ Možná ti říkám ještě něco, ale už nad sebou ztrácím kontrolu. Musím si sednout. Během momentu mi tělo vypovídá službu. Nemůžu se pohnout, končetiny mi ochably a hlasivky zamrzly. Paralýza. Prázdnota. Ani brečet nemůžu. Nejsem moc schopna vnímat, co se děje okolo mě ani ve mně, všechno je v mlze, ale zároveň mám zbystřené smysly. Už zvládám jen upřeně koukat do jednoho místa. Trvá to dlouho. Přijdu si, jako bych měla na plicích obrovský balvan. Vnímám, jak povrchově dýchám, a snažím se mít alespoň tuhle jednu tělesnou funkci pod kontrolou.

Nemám pojem o čase, takže možná po minutě, možná po deseti, mě zvedáš ze země, bereš mě do náruče a neseš do kuchyně. Je jasná noc a z okna vidíme kus hvězdné oblohy. Ukazuješ mi, co je co. Sirius. Orion. Proletující stanice ISS. Galaxie, které jsou okem jen těžko rozeznatelné od hvězdy... přitom toho tolik obsahují. Mohla by se mi z toho zatočit hlava, ale mě to uklidní. Směs tvého hlasu, opojné velikosti Vesmíru, vřelosti, i té absurdity, že mě psaní tolik ochromilo a ty mě teď nosíš po bytě, mě začne pomalu přivádět zpátky k sobě. Pokouším se postavit na nohy, pohnout se. Můžu chodit, ale v těle je něco špatně. Jsem jako duch, najednou mi zmizela všechna energie a já se sotva doploužím zpátky do pokoje. Znova si sednu. Chvilku se snažím soustředit a náhle cítím jemňoučké chvění.

Nejdřív v prstech u nohou, potom u rukou a posouvá se dál do končetin, pomalu ale jistě sílí. Už zase cítím v těle ten známý stav probouzení a z chvění se stává *mravenčení*. Nejdřív mám tendenci to přehlížet, nemyslet, nejlíp si rychle pustit video, u kterého si trochu propláchnu mozek. Jenomže proto to celé nedělám. Nechci se dál retraumatizovat a ukládat si to v těle. Poprosím tě, abys šel vedle. „Kočku vezmi radši s sebou, ať není vyděšená.“

Moc nad tím nepřemýšlím, tělo mě vede. Beru dvě role papíru a rozprostírám je na postel. Pak už se to děje samo. „Promiň,“ šeptám těsně před prvním úderem pěstí. Následují další a další. Postupně se uvolňuju, tělo se rychle zahřívá, třesu se. Ty zvuky, co se slyším vydávat, mě děsí a uklidňují zároveň. Neslyším sebe, ale divoké zvíře ve vsí svojí síle. Vlčici. Lvici. Medvěda. Řvu jako o život a brečím celým tělem. Vybíjím všechn tlak a dlouholetou bolest usazenou v těle do papíru přede mnou. Místo postupného vyčerpání ze mě vyvěrá čím dál víc energie. Připadám si jako v transu. Všechno musí pryč. Nechávám se tím unášet a najednou slyším svůj vlastní smích. Překvapuje mě, jako bych se slyšela smát poprvé v životě. Hodně brečím, do toho ještě trochu vrčím a směju se a klepu se a odevzdávám přebytky všeho, co je ve mně navíc.

Nádech – výdech.

Lehká jako píрко.

„To bylo drsný.“ Bylo. Víc než jsem si kdy uměla představit. Trochu z legrace a trochu vážně se nahlas bojíš, aby si sousedi nemysleli, že mě doma týráš. Usměju se. Obejmeš mě.

Když po pár dnech otevírám první kapitolu znovu, už nade mnou nemá tak ničivou sílu. Nelíbí se mi, co čtu, ale v uších mi zní ten divoký řev. A uklidní mě. Často ho potom slýchám i při dalším psaní. A často přicházejí podobné stavy tomu prvnímu, ale pokaždé o něco slabší a mírnější. Jednou je vytřesu, podruhé vytančím, jindy mě paralýza ovládne a mně se nepodaří ji ze sebe dostat. Nežlobím se na sebe, protože tím bych si ublížila dvojnásob. Já už si nechci ubližovat. A taky postupně zjišťuju, že nemusím. Nikdo z nás nemusí.

Držím nám palce.

Od paralýzy k transformaci.  
K jemnosti, laskavosti, kreativitě, sebejistotě a hravosti. K dobrodružství při objevování nových  
zákoutí sebe samé. K objevování vlastní síly řešit dřív neřešitelné. K postupné práci s bolestí, která  
se vždycky objeví v tu nejhorší chvíli. K pocitu bezpečí a hledání vlastních hranic. K pochopení, že  
rychlá a jednoduchá řešení jsou nakonec vždy jen temnými slepými uličkami.  
Ke zjištění, že jsem Živá.



Petře, bez jejíž důvěry by tato kniha nevznikla.  
Veronice, která mě naučila dýchat, nebýt svými myšlenkami i se postavit velkému strachu a konečně se podívat na svět vzhůru nohama.  
Natálii a Daně za jejich pomoc lidem, pro které je někdy život těžší, než sami dokážou unést.  
Vám, které jste mi tenkrát ve škole pomohly.  
Aničce, Markétce, Káje, Lucce, Johance, Maye a dalším kreativním smršťím, bouřím, roztančeným jiskrám a empatickým láskyplným ženám v mém životě.  
Ali a Olimu, za podporu a obrovský přívál inspirace.  
Mým rodičům za to, že se ke mně před rokem neotočili zády.  
Naší milované vrnící Zorce, která mi přijde zalehnout ruce pokaždé, když vycítí, že mě psaní už moc vyčerpává. Anebo když má hlad.

Tobě za to, že jsi. Že se mnou dýcháš, když to sama nezvládám. Děkuju ti za to, že ve mně vidíš sílu, kterou sama občas v temnotě a mlze nevidím. Že se nesnažíš mě zachraňovat, ale tvoříš ostrůvek pevniny tam, kde je to třeba – v rozbouřeném moři, ve smrduté bažině i v zurčící říčce. A když už nemůžu, nosíš mě v náručí a vyprávíš o hvězdách.

A v neposlední řadě děkuji vám všem, kteří máte kuráž objevovat zákoutí své vlastní duše i těla. Vám, kteří dáváte často obrovské množství energie do toho, aby se vám žilo líp. Ve větší lehkosti. Vaše okolí to možná nevidí nebo ze strachu vidět nechce, třeba to neumí ocenit. Věřte, že to je to nejlepší a nejdůležitější, co pro sebe – i pro ostatní – můžete udělat. A že i když je to někdy opravdu k zbláznění, stojí to za to. Držte se. Jste hrdinové a já se každé a každému z vás klaním.

Děkuju.



## Doplňující literatura

S koncem této knihy se jistě nabízí otázka, co se s tak rozšířeným problémem, jako je zneužívání dětí, dá dělat. Odpovědí je mnoho, neboť se jedná o velmi komplexní problém. Pokud bych měla ze všech možných řešení zdůraznit pouze jedno, z mého úhlu pohledu nejdůležitější, byla by jím **preven-  
ce**. Ta spočívá jak ve všeobecném povědomí o tomto problému, tak v alespoň základním (sebe)vzdě-  
lávání rodičů, kteří budou následně schopni děti vést už od malička k vědomí vlastních hranic (což je  
velmi důležité, jelikož nezanedbatelné procento případů zneužívání se objevuje již u dětí předškolního  
věku!). Zároveň se také jedná o nutné zkvalitnění sexuální výchovy ve školách...

Velmi důležitá informace pro oběti sexuálního násilí i pro jejich okolí je, že pohlavní zneužívání v dět-  
ství je nejzávažnější formou zásahu do lidských hranic a způsobuje často trauma tak závažné a kom-  
plexní, že pro jeho řešení bývá nezbytně nutné vyhledat odbornou pomoc.

Pokud máte v okolí někoho, kdo se do náročné práce na zkvalitnění vlastního života pustil, prosím,  
podpořte ho. Terapie není pro slabochy ani pro blázny a „přenést se“ přes některé věci prostě občas  
možné není. Výsměch či agrese vůči obětem zneužívání nezpůsobí nic jiného než další hlubokou ránu.  
Pokud jste sami tím, kdo zneužívání v dětství či další formy sexuálního násilí zažil, nebo prostě jen  
cítíte, že ve vašem životě není něco v pořádku a někdo by vám s tím mohl pomoci, neváhejte. Říct si  
o pomoc je sice náročné, ale rozhodně to stojí za to.

### *Knihy:*

P. A. Levine

#### **Trauma očima dítěte**

(LEVINE, Peter A. a Maggie KLINE. *Trauma očima dítěte: probouzení obyčejného zázraku léčení : od  
raného dětství po dospívání*. Praha: Maitrea, 2012. ISBN 978–80–87249–27–7.)

#### **Probouzení tygra**

(LEVINE, Peter A. *Probouzení tygra: léčení traumatu : vrozená schopnost transformovat zdrcující  
zážitky*. Praha: Maitrea, 2011. ISBN 978–80–87249–21–5.)

Marylin van Derbur

#### **Miss America By Day**

(Van DERBUR, Marylin. *Miss America By Day: Lessons Learned from Ultimate Betrayls and Uncon-  
ditional Love*. Denver, CO: Oak Hill Ridge Press, 2003.)

Caren Adams, Jennifer Fay

#### **Už žádná tajemství: jak chránit dítě před sexuálním napadením**

(ADAMS, Caren a Jennifer FAY. *Už žádná tajemství: jak chránit dítě před sexuálním napadením*.  
Praha: Themis, 1997. Studie (Themis). ISBN 80–85821–31–1.)

Eric Berne

#### **Jak si lidé hrají**

(BERNE, Eric. *Jak si lidé hrají*. Praha: Portál, 2011. Spektrum (Portál). ISBN 978–80–7367–992–7.)

#### *Instagramové profily:*

Konsent

Heroine

To po tom

Healing from PTSD

Bagniari (pro ženy s problematickým cyklem)

#### *Podcasty:*

Moje terapie

Sádlo

Hlas Heroine

#### *Dokumenty:*

V síti

Miss America By Day

#### *Youtube:*

Tam jsem vytvořila playlist nazvaný **Mravenčení**. Je plný videí a (většinou TedX) přednášek na téma  
PTSD, zneužívání a psychoterapie, jež mě něčím oslovily. Často zde mluví právě samotné oběti sexu-  
álního násilí o tom, jak se s ním vypořádávají/vypořádaly. Bývají to velmi inspirativní lidé s inspirativ-  
ním přístupem i příběhem.

#### *Další zajímavé internetové stránky a výzkumy:*

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

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

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

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

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

[www.nsvrc.org](http://www.nsvrc.org) (Nacional sexual violence resource center)

[www.vlada.cz](http://www.vlada.cz) : Zpráva Muži a násilí v České republice (<https://www.vlada.cz/cz/ppov/rovne-prilezisti-zen-a-muzu/dokumenty/zprava-muzi-a-nasili-v-ceske-republice-150013/>)

[www.safechild.org](http://www.safechild.org)

[www.rcne.com](http://www.rcne.com) (Rape Crisis Network Europe)

Evropský výzkum agentury FRA (European Union Agency for Fundamental Rights):

„Násilí na ženách: průzkum napříč EU. Stručně o výsledcích“

([www.fra.europa.eu](http://www.fra.europa.eu))

## Citace

- <sup>1</sup> Evropský výzkum agentury FRA: „Násilí na ženách: průzkum napříč EU. Stručně o výsledcích“ [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14\\_cs.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_cs.pdf), S 9.
- <sup>2</sup> LEVINE, Peter A. *Probouzení tygra: léčení traumatu : vrozená schopnost transformovat zdrcující zážitky*. Praha: Maitrea, 2011. ISBN 978-80-87249-21-5, S 51.
- <sup>3</sup> Evropský výzkum agentury FRA: „Násilí na ženách: průzkum napříč EU. Stručně o výsledcích“ [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14\\_cs.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_cs.pdf), S 13
- <sup>4</sup> LEVINE, Peter A. a Maggie KLINE. *Trauma očima dítěte: probouzení obyčejného zázraku léčení : od raného dětství po dospívání*. Praha: Maitrea, 2012. ISBN 978-80-87249-27-7, S 306.
- <sup>5</sup> LEVINE, Peter A. a Maggie KLINE. *Trauma očima dítěte: probouzení obyčejného zázraku léčení : od raného dětství po dospívání*. Praha: Maitrea, 2012. ISBN 978-80-87249-27-7, S 314.
- <sup>6</sup> Evropský výzkum agentury FRA: „Násilí na ženách: průzkum napříč EU. Stručně o výsledcích“ [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14\\_cs.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_cs.pdf), S 13
- <sup>7</sup> LEVINE, Peter A. *Probouzení tygra: léčení traumatu : vrozená schopnost transformovat zdrcující zážitky*. Praha: Maitrea, 2011. ISBN 978-80-87249-21-5, S 52.
- <sup>8</sup> LEVINE, Peter A. a Maggie KLINE. *Trauma očima dítěte: probouzení obyčejného zázraku léčení : od raného dětství po dospívání*. Praha: Maitrea, 2012. ISBN 978-80-87249-27-7, S 307.
- <sup>9</sup> LEVINE, Peter A. a Maggie KLINE. *Trauma očima dítěte: probouzení obyčejného zázraku léčení : od raného dětství po dospívání*. Praha: Maitrea, 2012. ISBN 978-80-87249-27-7, S 312.



## Obsah

Věnováno	6
Předmluva	8
Úvod	10
I.	14
Tichá epidemie	16
Co je to flashback a jak je možné, že se může vynořit až po letech od traumatizujícího zážitku?	16
„Jak je možné, že jsme si toho nevšimli?“	17
II.	18
Kontakty pro případ nouze	22
Mýty spojené se sexuálním zneužíváním a jeho následky	24
III.	26
To nikomu neublíží.	30
Uzemňovací technika 5 – 4 – 3 – 2 – 1	32
IV.	34
Jak (ne)reagovat, pokud se ti někdo blízký svěří s traumatickým zážitkem?	38
V.	42
Kde hledat terapeutickou pomoc?	44
VI.	60
První pomoc při panické atace	62
VII.	66
Co je posttraumatická stresová porucha?	68
Příklad projevů PTSD	68
Poznámka	70

1. Co je to trauma?	76
2. Trauma způsobené sexuálním zneužíváním v dětství	78
3. Tělo a duše	82
4. Retraumatizace	85
5. Bezpečí, rodina a hranice	86
6. Strach	90
7. Odmítnutí	93
VIII.	94
8. Uklidňovací techniky, podpora při terapii	96
9. Laskavost, jemnost k sobě	102
Doslov – Jako pírko.	106
Děkuju.	110
Doplňující literatura	112
Citace	115

## **MRAVENČENÍ**

Jako svou bakalářskou práci napsala, ilustrovala, graficky upravila a svázala  
Markéta Typovská  
pod odborným vedením MgA. Mgr. Petry Soukupové

Jazyková korektura  
Lenka Tichá

Písmo  
Andulka + Andulka Sans ([www.stormtype.com](http://www.stormtype.com))

Práce vznikla za podpory Fedrigoni paper.

Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara Západočeské univerzity v Plzni.  
Kniha a tvarování papíru

2021