

# Jak předcházet hrudkám v jíšce a traumatům v životě

**Integrace každodenního života probíhá neustále a na mnoha rovinách. Běžné události zpracovává náš nervový systém zpravidla automaticky, aniž bychom si to uvědomovali. Pokud se však stane něco mimořádného, je třeba zapojit i vědomou reflexi. Psycholog PAVEL NEPUSTIL nabízí jemný návod pro ty, kdo nechtějí jen „vařit z vody“.**

Okolní svět do nás bezpochyby vstupuje a proniká, možná nejviditelněji v podobě jídla. Vyndám z lednice jogurt, odtrhnu víčko, vyklopím obsah do misky, nakrájím tam banán, přidám trochu mšli a pak snídani po lžičkách přesouvám do svého trávicího traktu. Jídlo se ústy dostává do hltanu a jícnu, v žaludku se pak rozštěpí, a zatímco některé molekuly přecházejí rovnou do krevního oběhu, většina míří do střev a odtamtud ven. Takto se tělo udržuje v chodu a zachovává si rovnováhu, přitom však nezůstává zcela stejné. S každým soustem své tělo na buněčné úrovni také nepatrně proměňujeme.

Někdy si u snídaně čtu. Koukám na písmenka složená do slov a vět, z nichž se automaticky stávají obrazy, představy a myšlenky. Vstupují do prostoru mé mysli, kde se setkávají s dalšími obrazy, představami a myšlenkami, které už jsou součástí více či méně ucelených příběhů vyprávějících o světě, jehož jsem součástí. V něčem se doplní, v něčem na sebe narazí. Většina informací i příběhů, které čtu, okamžitě odplyne do neznáma, některé však zůstávají, aby rozšířily a částečně i proměnily mou životní perspektivu.

Pak je čas vzbudit děti. Dotýkám se jich, lehce s nimi třesu, poslouchám jejich ranní zvuky, které na mě působí a vyvolávají okamžitou odezvu. Napodobuji ty zvuky, lehce přehnaně, což samozřejmě narazí na odpor. Trochu zacloumám nožkou a dostanu kopanec.

Skočím mezi děti a konstatuji, kolik je hodin. Jedna ruka mě obejmě, druhá trochu šťouchne. Postupně dochází k přijetí ranní reality – skutečnost rána postupně integrujeme. Zase další den. Stejný, a přece trochu jiný.

## Pořád integrujeme

Integrace každodenního života probíhá neustále a na mnoha úrovních. Je to z velké části zaběhlá rutina, tak jako když do supermarketu přivezou zboží.

Zatímco o integraci jídla se stará trávicí systém, události našeho života integruje zejména systém nervový. Jedné jeho části se říká autonomní, což znamená, že funguje nezávisle a automaticky, bez naší vědomé kontroly. Autonomní nervový systém (ANS) nás pro plnění své základní funkce zkrátka vůbec nepotřebuje. A ačkoli se odborníci zcela neshodnou na tom, v čem jeho základní funkce spočívá, významní neurovědci jako Antonio Damasio, Jaak Panksepp nebo Stephen Porges se domnívají, že je to detekce ohrožení. Zjednodušeně řečeno, pokud ANS vyhodnotí, že jsme v bezpečí, umožní našim orgánům a tkáním, aby odpočívaly, trávily a komunikovaly s ostatními. Pokud však rozpozná signály ohrožení, připravuje nás na mobilizaci, staví nás „do pozoru“, abychom byli připraveni k obraně. Ale není to stále stejné mechanické opakování téhož procesu. Naopak, z každé zkušenosti



se náš systém také učí. Dozvídá se víc o tom, co je bezpečné a co ohrožující, podle toho se zpřesňuje, kalibruje, opět bez naší vědomé účasti.

Pokud se ovšem stane něco zcela nového a mimořádného, může být výhodné, když s integrací pomůžeme i vědomě. Vzpomínám si, jaký byl pro mě šok, když jsem poprvé přiletěl do země subtropického pásma. Vyšel jsem z letištní haly a obklopilo mě vedro, vlhko a hluk motorek smíšený s pokřikováním v neznámé řeči, v níž mi místní buď něco nabízeli, anebo ode mě žádali peníze. Reakci svého ANS si pamatuji ještě teď. Bušení srdce, pocení, panika. Bylo to tak silné, že moc nepomáhalo ani vědomí, kde jsem a proč se to děje. Pomohli mi až kamarádi, kteří byli cestovatelsky protřelejší. Našli nejbližší kavárnu, kde bylo dost místa, klid, příjemné klima a hezký výhled ven. Objednali jsme si kávu a začali si povídat o tom, jak je skvělé být zničehonic na úplně jiném kontinentu, v naprosto jiné kultuře. Připomněli jsme si ještě pár historek z letu a pak už jsme se začali věnovat plánování dalších kroků. Během chvíle jsem se dostal do naprosto jiného tělesného stavu. Tep se zklidnil, napětí zmizelo,

**„Pro reflexi ohrožující události potřebujeme další pohled. Může nám ho nabídnout kniha, ale ideální je člověk, jemuž důvěřujeme.“**

čelo bylo chladné. Mohl jsem se plně soustředit na pití kávy a prohlížení rozložené mapy na stolku. Můj ANS se přitom naučil, že tady, kde právě jsme, nemusí panikařit, i když je kolem šílené horko a řev.

To, k čemu mi kamarádi pomohli po přiletu, bychom terapeutickým žargonem mohli nazvat reflexí. Ale nejde o žádnou speciální techniku. Zkrátka jsme fyzicky i metaforicky odstoupili od aktuálního dění a podívali se na to, co se odehrává, odjinud. Reflexe je právem jednou z klíčových součástí psychoterapie anebo

supervize. Ačkoli bychom mohli toto slovo přeložit jako odraz, nejde o prosté zrcadlení. Je to ohlédnutí se zpět z trochu jiné perspektivy.

Tak, jako Sigmund Freud řekl, že sny jsou královskou cestou do nevědomí, mohli bychom říct, že reflexe je královskou cestou do vědomí. Kromě toho, že jednáme, se reflexí také dokážeme na své jednání podívat, zastavit se v něm, promyslet ho, uvažovat o něm. Umožňuje nám to zejména schopnost jemné jazykové komunikace, skrze kterou můžeme pojmenovávat to, co se děje a dělo, dávat to do souvislostí a skrze to se také dívat do budoucnosti. Tím, že maximalizujeme integraci toho, co bylo, také minimalizujeme obavy z toho, co bude. A neděláme to jen slovy, ale i tím, že sedíme spolu, usmíváme se na sebe a vyjadřujeme o sebe zájem.

Schopnost reflexe je tedy velice užitečná výbava a ačkoli se někdy může zdát, že jde o nadbytečnou aktivitu, na niž není čas a která nás nutí vracet se k něčemu leckdy nepříjemnému, je to spíš naopak. V případech největších krizí jde o nezbytný nástroj, který zachraňuje život.

## Trauma jako hruška

Začali jsme snídání, pokračujeme tedy obědem. A to klasicky českým, jehož příprava je postavená na míchání jíšky. Jíška je totiž moje oblíbená metafora pro vznik traumatu.

Když se v hrnci rozehrívá máslo, za stálého míchání přispíváme mouku a po chvíli přiléváme vodu. Musíme být velice bdělí a pozorní, protože pokud to s moukou přeženeme nebo nalijeme moc vody najednou, nevznikne hladká jíška, kterou potřebujeme. Budou v ní hrudky.

Při přípravě jíšky se integruje mouka, tuk a voda, přičemž k tomu musíme vytvořit podmínky zahříváním a mícháním. Stejně tak pro integraci událostí našeho života si potřebujeme vytvořit určité podmínky. O to víc, pokud se nečekaně stane děsivá nebo tragická událost. Srazí nás auto, vážně onemocní dítě, jsme svědky vraždy, začne hořet dům. I když to přežijeme, nemáme ještě vyhráno. Hrozí, že si tu událost v sobě ponese, že nás změní. Například se víc stáhneme do sebe, v určitých situacích budeme reagovat nečekaně, možná nás budou provázet noční běsi nebo záchvaty pláče. Není to nic nového, je to fenomén známý od pradávna – v poslední době jsme si zvykli označovat ho jako trauma a zdravotnický diagnostický systém pro něj používá termín posttraumatická stresová porucha.

Princip vzniku traumatu je stejný jako vznik hrudek v jíšce. Když se namísto pomalého přispívání moukou uvolní z pytlíku velká hroudka a spadne do hrnce, hrozí, že se škrobové granule slepí a vytvoří kolem

## „Noční můry nebo nespavost mohou být signály, že jsme nějakou zkušenost nedokázali dostatečně zpracovat.“

sebe ochranný obal, který zabrání vodě, aby pronikla dovnitř. Místo hladké jíšky tak máme nesouroudou hmotu s hrudkami. Když je pak nehtem rozdrolíme, najdeme v nich syrovou mouku.

V případě traumatu se takový ochranný obal utvoří kolem děsivé zkušenosti a uzavře ji takovou, jaká je. To znamená se stejným úlekem, strachem, se stejnými obrazy, zoufalstvím, bolestí, bezmocí. Zkušenost se tedy nemůže propojit s jinými zkušenostmi a událostmi našeho života, nemůžeme ji ani sdělit druhým a integrovat ji do příběhů naší rodiny, komunity. Kdybychom trauma mohli rozloupnout nehtem, našli bychom uvnitř syrovou zkušenost. Stejně jako jíška „hrudkovatí“, život se „traumatizuje“.

## Odstavit hrnec z plotny

Zkušené kuchařky znají množství fint, jak naložit se situací, kdy se v hrnci něco nepovede a začnou se tvořit hrudky. Minimálně jednu z nich si z kuchyně můžeme přenést do prevence traumatu. Ta finta zní: odstavit hrnec z plotny, ale nepřestat míchat.

Před pár lety šla Lenka vpodvečer sama z práce domů, jako každý všední den. Když procházela mezi dvěma bloky domů, uslyšela, že se k ní někdo blíží. Otočila se, ale to už ji mužská postava zacpala rukou ústa, aby nemohla křičet, a snažila se ji stáhnout dolů na zem. Lenka se vysmýkla a začala utíkat tak rychle, jak dovedla. Její dům byl už jen kousek, v kapse nahmatala čip od hlavních dveří, přiložila jej ke vchodu, bleskově otevřela a hned za sebou zabouchla. Ani se neotáčela a vběhla do svého bytu, ve kterém bydlela sama. Zamkla na dva západy a složila se na zem. Když popadla dech, šla se do koupelny napít vody a vysprchovat se. Pomalu se vracela k sobě a uvědomovala si, že je v bezpečí. Je doma, je večer, přišla z práce. Toužila po tom, aby bylo všechno jako vždycky, aby se těch pár minut před příchodem domů nikdy nestalo. Vždyť se vlastně opravdu nic moc nestalo. Nemá žádné zranění. Život jde dál. Všechno je na svém místě. Vytáhla z lednice láhev vína a pustila si film, u kterého usnula. Ráno šla do práce. O tom, co se přihodilo, s nikým nemluvila.

Až když ji po dvou dalších dnech probudila ze spaní silná panická ataka, zavolala své sestře a všechno jí řekla.

V podobných případech, kdy náhle zažijeme velké ohrožení, avšak vyvážneme bez viditelných následků, může být tendence „dělat jakoby nic“ lákavá. Vracet se k té události znamená nejen návrat strachu, úzkosti a paniky, ale také setkání s vlastním studem, výčitkami, pocity viny. Je naprosto pochopitelné, že se snažíme od toho zážitku odvrátit, ideálně jej úplně vymazat nebo přehlušit.

Náš automaticky fungující nervový systém se však takto vzdálit nedokáže a my mu to kvůli jeho autonomní podstatě ani nemůžeme přikázat. Protože se z prožité zkušenosti nenaučil prakticky nic jiného než „tak tohle už teda nikdy!“, bude vysílat ty nejsilnější signály pokaždé, když zachytí cokoli, co danou situaci připomene, byť jen nepatrným náznakem. A umí toho hodně: paniku, paralýzu, výbuch vzteku, noční běsy, disociaci, depersonalizaci, derealizaci... Spoustu stavů s cizími názvy, které jsou všechny velmi nepříjemné a dokážou zásadně zkomplikovat život.

Jediným řešením tedy je, aby náš ANS tuto děsivou zkušenost strávil, tedy aby ji rozložil na malé částičky, z nichž většina už nebude vyvolávat takovou hrůzu. To ovšem nezvládne sám, musíme mu pomoci svými vědomými částmi. A zpravidla ani to nestačí. Jakkoli můžeme reflektovat to, co se stalo, o samotě, u těchto bezprecedentních událostí to je prakticky nemožné, protože tolik potřebnou jinou perspektivu nemáme odkud brát. Máme jen tu, která se nám stala.

Pro reflexi ohrožující události tedy potřebujeme ještě další perspektivu. Může nám ji určitě nabídnout kniha, podcast, ale ideální je mít živého člověka nebo víc lidí, kterým plně důvěřujeme a se kterými se cítíme v bezpečí. Potřebujeme někoho, kdo nás bude poslouchat. Od koho ucítíme zájem a koho to, co se stalo, nebude paralyzovat jako nás. Už jen tím, že to někomu řekneme a on to uslyší, získáme reflektující odstup.

Lenka v následujících dnech volala své sestře pravidelně. Sestra ji trpělivě poslouchala, opatrně nabízela pomoc, nechala ji říct, co bylo třeba, a mluvit tak dlouho, jak Lenka potřebovala. Když Lenka zjišťovala, že v přítomnosti mužů určitého typu má v těle silnější napětí než dříve a cítí směsici strachu a agrese, vymyslely se sestrou, že spolu začnou chodit na kurzy bojového umění. Lenka zvolila aikido a výrazné nepříjemné pocity v přítomnosti mužů časem zmizely. Bez reflexe se sestrou by to ale nešlo.

Abychom zabránili vytvoření hrudek v jíšce – když do hrnce náhle spadne větší množství mouky nebo to přehřejeme s teplotou –, je nejlepší odstavit hrnc z plotny. Moje máma ho někdy z plotny i zvedla, různě ho nakláněla, někdy vyměnila vařečku za drátěnou

metlu – a přitom míchala a míchala. Udělat podobný pohyb v případě ohrožující události znamená na chvíli odstoupit z běhu každodenního života, přizvat si k tomu někoho, kdo nám zajistí bezpečný prostor, a trpělivě se pokoušet propojit to, co se stalo, s ostatními příběhy našeho života, s ostatními částmi nás samých.

## Prostor pro integraci

Hodilo by se zakončit večerí, protože právě večerní čas k integraci vybízí. Ne vždy je však možné usadit se s partnerem, rodinou nebo přáteli ke stolu, reflektovat uplynulý den a přitom si vychutnávat vynikající večerí jak v béčkových hollywoodských filmech. Někdy se cítíme ještě pod větším tlakem povinností než přes den, snažíme se stihnout, co se dá, a jindy toužíme jen „odpadnout“ a všechno to náročné dění přehlušit právě nějakým nenáročným filmem.

Integrační práci za nás potom odvádí spánek, který také, podobně jako ANS, funguje v automatickém modu. I ten má však svoje limity a dokáže nám dát najevo, že na něco už nestačí. Noční můry, časté buzení nebo nespavost mohou být signály, že jsme něco nedokázali dostatečně zpracovat – možná proto, že už na to nebyl prostor. Přitom není nutné vymýšlet před spaním žádné náročné aktivity, někdy jde spíš o to, najít způsob, jak aktivity zredukovat. Jak snížit množství audiovizuálních podnětů z nejrůznějších přístrojů, přestat konzumovat nadbytečné potraviny, ztlumit světla, zklidnit dech.

Stejně jako v gastronomii se namísto *fast foodů* prosazuje přístup *slow food*, kdy se hodnotí spíš kvalita jídla než velikost porcí, i svůj každodenní život bychom mohli zpomalit a posuzovat jej méně podle toho, kolik jsme toho stihli, a více podle toho, jak se nám podařilo celý den integrovat. Vytvořit si večer prostor pro vstřebávání zážitků a událostí z celého dne, ideálně s druhými, je rozumné nejen proto, že se nám bude lépe spát. Také tím zvyšujeme šanci na to, že náš život bude propojený a hladký jako pečlivě promíchaná jíška probublávající v hrnci na plotně. ●

### Pavel Nepustil

je sociální psycholog a rodinný terapeut. S páry a rodinami pracuje formou síťových setkání Otevřeného dialogu, v tomto přístupu také vzdělává další pomáhající profesionály. Specializuje se na problematiku drog, závislostí a rizikového chování. Působí na Ostravské univerzitě jako výzkumník, publikuje a vyučuje v České republice i v zahraničí. Žije v Brně, má dvě dcery ve střídavé péči.  
<http://pavelnepustil.com/>