

Laura van Dernoot Lipsky
s Connie Burkovou

Provázení traumatem

každodenní průvodce
péčí o sebe při péči o druhé

Přineste mi všechny své sny, vy snílci, přineste mi všechny melodie svého srdce,
ať je můžu zabalit do blankytného vzdušného hedvábí, daleko od příliš hrubých dlaní světa.
„Strážce snů“, Langston Hughes



MAITREA

Provázení traumatem

Laura van Dernoot Lipsky
s Connie Burkovou

Provázení traumatem

každodenní průvodce
péčí o sebe při péči o druhé

Přeložila Petra Plašilová



MAITREA

2020

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Lipsky, Laura van Dernoot

[Trauma stewardship. Česky]

Provázení traumatem : každodenní průvodce péčí o sebe při péči o druhé /

Laura van Dernoot Lipsky ; ve spolupráci s Connie Burkovou ; přeložila Petra Plašilová.

-- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2020. -- xv, 347 stran

Přeloženo z angličtiny

ISBN 978-80-7500-505-2 (brožováno)

* 159.974 * 616.895.4 * 364-787.3 * 364-787 * 159.913 * 613.86 * 159.913 * 615.8-022.214 * (035)

- psychická traumata
- posttraumatická stresová porucha
- psychosociální pomoc
- pomáhající chování
- stres (psychologie)
- zvládání stresu
- psychohygiena
- autoterapie
- příručky

364-1/-7 - Druhy sociální pomoci a služeb [18]

Laura van Dernoot Lipsky s Connie Burkovou

Provázení traumatem

Trauma Stewardship

Copyright © 2009 by Laura van Dernoot Lipsky

Translation © Petra Plašilová, 2020

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2020

ISBN 978-80-7500-505-2

Všem mým předkům a posvátné divokosti,
která mne obklopuje.

Strážce snů
Langston Hughes

*Přineste mi všechny své sny,
vy snílci,
přineste mi všechny melodie
svého srdce,
ať je mohu zabalit
do blankytného vzdušného hedvábí,
daleko od příliš hrubých dlaní světa.*



Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

Předmluva	xiii
Poděkování	1
O spoluautorce	7
Úvod: Na hraně probuzení	11

ČÁST PRVNÍ

Co je provázení traumatem

1. kapitola: Nová vize společné práce	23
2. kapitola: Tři úrovně provázení traumatem	33

ČÁST DRUHÁ

Mapování odezvy na vystavení traumatu

3. kapitola: Co je odezva na vystavení traumatu	59
4. kapitola: 16 varovných signálů odezvy na vystavení traumatu	67

ČÁST TŘETÍ

Vytvoření změny zevnitř ven

5. kapitola: Nové způsoby navigace	153
6. kapitola: Vejít do přítomného okamžiku	171

ČÁST ČTVRTÁ

Nalezení vlastní cesty pro provázení traumatem

7. kapitola: Pět směrů	189
8. kapitola: SEVER – Vytvoření prostoru pro dotazování	193
9. kapitola: VÝCHOD – Volba zaměření	223
10. kapitola: JIH – Rozvíjení soucitu a budování komunity	239
11. kapitola: ZÁPAD – Nalezení rovnováhy	267
12. kapitola: PÁTÝ SMĚR – Denní praxe pro vycentrování	289
Závěr: Poslední záměr	311
Poznámky	315
Vybraná literatura	325
Rejstřík	329
O autorce	341
Ohlasy na knihu <i>Provázení traumatem</i>	344

PŘEDMLUVA

Když mi má kamarádka a kolegyně Laura van Dernoot Lipsky poprvé sdělila, že přemýšlí o napsání knihy o druhotném traumatu, bezděčně jsem si pomyslel: „To je ta poslední věc, kterou svět potřebuje.“ Možná jsem to řekl i nahlas, což mi Laura určitě připomene. (Čtenáři, kteří se chtějí do této knihy ponořit, se zde potkají s autorkou, která umí říkat pravdu laskavě.)

Ať už jsem to řekl nahlas nebo jen v duchu, dělalo mi starost, že mnoho literárních děl na téma zástupného traumatu (známého také jako empatické napětí, únava ze soucitu, sekundární trauma, vyhoření) nedošlo svého docenění pro to, co pro nás znamená a co po nás žádá. (To samé se stalo i s dalšími významnými koncepty, včetně praxe založené na důkazech, kulturní kompetenci a autenticitě). Nedostatečná praxe, omyly, necitlivost organizace k zaměstnancům, nezdvořilost mezi kolegy, liknavost a další větší nebo menší události v každodenní práci jsou omlouvány jako „sekundární trauma“. Všechny druhy stresu z práce, emocionální nebo behaviorální reakce na požadavky pracoviště a další pracovní podmínky jsou také odmávnuty jako „sekundární trauma“.

Po přečtení této knihy zjistíte, že Laura traumatu a následným reakcím na něj velice dobře rozumí. Tuto knihu napsala žena, která si touto cestou prošla a z první ruky ví, co trauma přináší a požaduje od všech, kteří touto cestou jdou. Její upřímnost, humor a smysluplný přístup přibližují životně důležitá témata nám všem. I ten nejzkušenější pracovník s traumatem zde

najde osvěžující perspektivu. Její náhled na provázání traumatem je pro náš obor velkým darem. Narušuje umělou hranici mezi trpícím a pomáhajícím. Ví, že trauma má dopady, které lze pojmenovat a zvládnout. Kniha *Provázání traumatem* pokládá otázku, jestli způsoby vystavení traumatu (přímé nebo nepřímé, v rámci vztahů s lidmi, kteří byli přímo vystaveni traumatu) mají nějaké souvislosti s dopadem traumatu. Ale nejvíc nám připomíná, abychom měli na paměti, že účast na práci s traumatem je dar. Připomíná nám naši zodpovědnost za to, abychom své kapacity pomáhat věnovali péči a podporu.

Za chvíli si přečtete Lauřino tvrzení, že nepřichází s ničím novým. To je pravdě na míle vzdálené. Kniha *Provázání traumatem* přináší nejen nové formulace, ale Laura s lehkostí a přirozeně odhaluje klíčové složky reakce na trauma způsobem, který není popsán v žádné knize nebo výcviku. Když si přečtete tuto knihu, porozumíte vztahu mezi útlakem a traumatem a porozumíte důležitosti účinných akcí na ochranu druhých i sebe. Porozumíte důležité roli, kterou hraje spiritualita při ochraně a zvládnání dopadů traumatu na naše životy i na životy našich klientů a přátel. Pro mě je zajímavé, že Laura na své cestě nachází tuto důležitou roli spirituality, což se postupně prokazuje i ve výzkumech o zástupném traumatu.

Laura zaměřuje naši pozornost na dopady práce s traumatem u pomáhajících a zúčastněných. Vyhýbá se patologizaci těch, kteří někdy tyto reakce prožívají, ale pomáhá pochopit jejich pocity a chování jako přirozené reakce člověka. Stejně jako stříkne barva na malířovu košili nebo se zahradníkovi zadře za nehty špína, trauma také zanechává stopy. Jako psychoterapeuti víme, že když nejsou zdroje úzkosti rozeznány, nelze úzkost zvládnout. A pak nejen my, ale i naši klienti mohou trpět zbytečnou úzkostí. Laura nám

dává paletu emocí, nápadů a chování, které mohou indikovat, že si naše práce vybírá svou daň.

Snad největším darem této knihy je část o hledání kompasu. Laura nenapsala kuchařku, ale místo toho nás bere na cestu. Pět směrů nás podle mě zve k jedinému směru dovnitř, abychom pak opět mohli jít ven a věnovat se práci. Doposud jsem Lauře neřekl, že když jsem knihu četl poprvé, zlobil jsem se. „Lauro, probůh (možná byla skutečná slova silnější), řekni mi, co mám udělat!“ Až když jsem se zhluboka nadechl, k čemuž Laura své čtenáře vyzývá, až pak jsem pochopil, že odpověď, kterou pro sebe našla, nemůže být odpovědí pro mě. Dává nám kompas, ale svůj směr musí každý najít sám.

Vy, čtenáři, kteří vezmete tuto knihu do rukou, se ocítáte na dráze, která pro vás, pro vaši práci a pro všechny, se kterými můžete pracovat, znamená velký příslib. V době, kdy jsou některé ideje opakovány, až jejich význam vybledne, nabízí kniha osvěžující myšlenky. Na rozdíl od různých kuchařek nebo návodů, které nabízí rychlé odpovědi bez přemýšlení, vás tato kniha zve na cestu. Můžeme pohlédnout novými očima na to, proč děláme svou práci a jak ji musíme dát do kontextu, abychom dosáhli ukončení útlaku a zvýhodňování. Připomíná nám, že naše práce obsahuje také nevyhnutné výzvy a benefity při provázení lidí, kteří nám dovolí vstoupit do jejich životů. Ale také musíme znát vlastní kapacitu, kdy jsme ještě nápomocní. Je to cesta všímavosti a propojení vnitřního a vnějšího světa.

V této práci jsme všichni na jedné lodi. Naší největší nadějí je pochopit, že to je dlouhá cesta. Musíme se starat o sebe a ostatní. Laura nám dala skvělý kompas a mapu, které nám ukazují směr.

JON R. CONTE, PH. D.
Seattle, Washington

PODĚKOVÁNÍ

Nikdy nepřestanu děkovat lidem, kteří mi pomohli při psaní této knihy. Jsem vděčná Aliyah a Mikaele za to, že mne učily, co skutečně znamená víra, a zároveň je prosím o odpuštění, když jsem pokaždé řekla: „*Solamente dos más minutos*“ – slib, který jsem dodržela jen zřídka. Joshuovi, který je mým největším příkladem, připomíná mi, co je skutečně v životě důležité a jsem mu vděčná za pomoc při nalezení mé cesty domů. Craigovi, který byl první, kdo mi pomohl opět se postavit na nohy, když jsem spadla. Tátovi, který mne naučil, co znamená být vděčná za své okolí. Mámě, která mne obdarovala vášní a jejíž duch mne doprovázel při psaní této knihy. Margaritě Gutierrezové, že je moje sestra a ukazuje mi, jak vypadá otevřené srdce. Connii Burkové a Jakovi Fawcettovi, které mohu pyšně nazývat členy rodiny a svými přáteli, kteří mě inspirují neutuchající velkorysostí a kteří jsou z velké části zodpovědní za vznik této knihy. Calebovi, který mne naučil být v přítomnosti. Richardu Appelbaumovi, který mi pomohl se propojit se zbytkem mého života. Jonu Contemu, jehož ochota sedět se mnou a přinášet opravdovou radost a velký vhled byla nekonečná, a jehož moudrost mi umožnila následovat tuto cestu. Billie Lawsonové, která mi byla záchranným lanem po mnoha nočních směnách a jejíž humor mne tolik naučil. Heather Andersenové a Leslie Christianové za to, že jsou hluboce inspirativními přítelkyněmi a nádhernými mentory a za jejich velkorysou finanční podporu. Michaelu Lipsky, jehož neochvějná láska a víra ve mne mi pomohly najít

odvahu, abych se pustila do psaní. Davidovi Andrewovi, jehož pokora a oddanost být nápomocen při procesu vznikání knihy byly velmi užitečné. Jerryemu Litnerovi za moudrost, která mne vedla do kritického bodu obratu, a Suzanne Litnerové za její péči a praktickou podporu. Shayně Berkowitzové a Phyllis Wienerové za jejich pozornou finanční podporu knihy. Charlie Browneové za pozvání do života s vděčností a novým startem. Harrymu, Anně, Heleně, Vanceovi, Cindy, Deadrii, Heather, Cheri, Polly, Warrenovi, Vicky, Donně a Jonathanovi za vhledy, upřímnost a moudrost, které mne inspirovaly k vytvoření prostoru pro jejich příběhy. Charlesovi Newcombovi, Sarah Bexellové, Luo Lanovi, Jill Robinsonové, L.P., Kati Loefflerové, Kirsten Stadeové, Victorovi Pantescovi, Karen Lipsové, Chihchun a Nancy Dammannovým za pomoc při realizaci mého snu o propojení této práce s jejich úsilím o ochranu zvířat a ekosystémů po celém světě. Zaidovi Hassanovi za přátelství, povzbuzení a zpětnou vazbu, která mi byla velikou podporou. Elimu Kimarovi za důvěru a za to, že se odmítl připojit k mým pochybám, což mi umožnilo kritický postup vpřed. Ginny NiCarthyové, která dvacet let září na mé cestě životem. Jamesovi a Lindě Mooneyovým, Georgeovi Berelsteinovi a Kareně Goldfingerové za jejich lásku, že mne nechali sedět u svých nohou a podrželi přede mnou oprášené zrcadlo. Claire Guyu Johnsonové za posvěcení na cestu dovnitř. Jackovi Kornfieldovi za jeho otevřenost ke spolupráci, což byl dar, z něhož budu mít vždy radost. Thayovi za vytvoření světa, o kterém jsem myslela, že není možný, a za pozvání kráčet s ním. Jane Hansberryové, Laurie Leitchové, Elaine Millerové-Karasové a Kathleen Tyrrellové za jejich vřelé uvítání a cenné sdílení. Felixovi, Hanně, Saskii, Tině a Markovi za každodenní připomínání toho, co je skutečně možné. Yanet Moo Chanové, Laurence Opinianové a Michelle Opinianové

za zásadní komunitní rodičovství. Všem, kteří mi poskytli zpětnou vazbu, kritiku, projevíli nadšení a zajímali se o tuto práci včetně Steva Tana, Roberta Ruvkuna, Mariette Newcombové, Rona Slye, Jacoba Lipsky, Suzanne Gorenové, Stephanie Levineové, Phyllis Barajasové, Ingrid Dankmeyerové, Claudie Carrenové, Issraelly Kleimanové, Rivy Kletenikové, Kym Andresonové, Aislyn Colganové, Erin Healyové, Holly Morrisové Bennetové, Julie Edsforthové, Jaye Katzové, Abbeye Semelové, Russella Saunderse, Jayasiddhi, Thersy LaLanneové, Lisy Willisové, Maie Olsonové, Lisy Fitzhughové, sestry Pine, Lavinie Browneové, sestry Susan, Louise Ste, Marie, Josepha Rodrigueze, Melissy Winterové, Heather Higginbottomové, Chrise Lua, Laury Amazzoneové, Garryho Trudeaua, Colina Kopes-Kerra, Adama Vogta, Erica Semela, Michele Matriscianiové, Jona Bergevina, Marca Heusnera, Jasona Robertsona, Jayny Gieberové, Toma Kenneyho, Erina Galvina, Karyny Schwartzové, Cynthia Garrettové, Michaela Tuggyho, Kaniky Taylor-Murphyové, Grechen Testové, Chelsey Sextonové, Norma Stampera, Johna Flickera, Davida Olsona, Benjamina Schonbruna, Toma Johnsona, Robyn Nordstromové-Laneové, Laury Simmsové, Deana Ericksena, Karen Maedaové Allmanové, společnosti Data Reproductions, Megan Sukysové, Jeremyho Richardsa, Tima Taylora, Lisy DiMartinové, Briana Palmera, Elizabeth Latimerové, Jamie Willisea, Christie Shmidové, Tary Wolfové, Barbary Caseyové, Daniela Siegela, bratra Pháp Huu, bratra Phíp Trí, Debry Gatesové, Rachel Riceové, Betsy Modelové, a nezávislých knihkupectví v USA. Děkuji Jayovi Katzovi, Tobymu Coxovi, Rachel VanDeMarkové, Anně Sonz Matrangaové, Davidovi Kernsovi, Janice Rutledgeové, Jenny Williamsově a Donně Calameové za jejich investici a oddanost naší práci spolu s úžasnou štědrostí, která nám dovolila jít ještě

hlouběji a aspirovat na závratnější výšky. Děkuji Rinku Senovi za upřímnou podporu naší práce, za inspirující vedení a cenné představení v nakladatelství Berrett-Koehler. Johanně Vondelingové a Jeevanu Sivasubramaniamu za skutečné pochopení záměru knihy a za uvedení do jejich světa s neochvějnou vírou, štědrostí, laskavostí, klidem a humorem. Všem ve vydavatelství Berrett-Koehler: jsem nekonečně vděčná za příležitost s vámi pracovat a za šanci vytvořit tuto knihu. Děkuji Samanthě Wipermanové za nekonečnou víru v tuto práci a neutuchající laskavost. Merrideth Millerové a všem úžasným kreslířům z New Yorker, kteří mě roky dokázali rozesmávat. Děkuji Jessie Stocktonové Bagnuloové za neuvěřitelný smysl pro detail a poslední čtení, které nám vneslo do duše klid. Elisse Rabellinoové za ochotu dělat práci nad rámec a za grácii a talent, s nimiž svou práci dělá. Děkuji Andree Thomasové za péči při převedení konceptů do nádherných obrázků. Brittovi Martinovi a Gianni Monteleoneové za jejich laskavé přátelství a pozvednutí knihy svým úžasným uměním.

Děkuji mým talentovaným editorům Stacy Carlsonové a Karen Cookové za nekonečnou velkorysost, laskavost, oddanost a fenomenální editorské schopnosti, které vdechly život a formu do každé jednotlivé věty. Tato kniha by nikdy nebyla dokončena bez jejich brilantnosti a znamenité vize.

Děkuji Yuko Uchikawaové za laskavé přátelství a neochvějnou důvěru, což znamenalo pro tuto práci velké požehnání a bylo zásadním faktorem pro vývoj této knihy. Její intuice, moudrost a zázračné umělecké schopnosti umožnily vznik knihy.

A nakonec děkuji všem statečným duším, se kterými jsem mohla pracovat od svých osmnácti let. Doufám, že tato kniha přinese prospěch všem, kteří se na ní podíleli, a prosím o odpuštění, pokud jsem nebyla tak přítomná, jak jste si v našich společných časech

zasloužili. Všechny si vás nesu v srdci a doufám, že lekce, které jsem se naučila a aplikovala, umožní i dalším mít prospěch z provázení traumatem. V přítomnosti vašich duší cítím pokoru a jsem hluboce poctěna, že jsem na své cestě mohla sdílet vaši společnost.

LAURA VAN DERNOOT LIPSKY

O SPOLUAUTORCE

Connie Burková je jedním z hlavních důvodů existence této knihy. Kdyby nebylo její vize, velkorysosti a víry ve mne, text by stále zůstával jen v mé hlavě. Jsem navěky vděčná, že jsem měla takovou znamenitou spoluautorku. Connie naléhala, abych své myšlenky o doprovázení traumatem sepsala, a odmítla se mnou souhlasit, když jsem opakovaně říkala: „Já nejsem spisovatelka!“ Vytvořila klíčovou představu, jak by měla kniha vypadat a vybídla mne, abych znovu a znovu prozkoumávala své názory a domněnky, což do mé práce vneslo bezprecedentní hloubku. Connie zná velmi dobře historii, což bylo zásadní. Měla nekonečnou trpělivost, když jsme se snažily spoutat proud našich myšlenek do psaného slova. Během práce na knize dokázala udržet radostné naladění.

Connie jsem potkala před lety, když se poprvé přestěhovala do Seattlu. Byla přijata do funkce výkonné ředitelky Northwest Network of Bisexual, Trans, Lesbian and Gay Survivors of Abuse (Severozápadní síť pro bisexuální, transsexuální, lesbické a homosexuální oběti zneužívání). Krátce po jejím příjezdu jsem byla požádána, abych pracovala pro tuto organizaci jako obhájce. Connie a já jsme pak měly první schůzku. Seděla proti mně a zeptala se, co bych potřebovala, abych mohla dělat svou práci dobře a jak by mi mohla být nápomocná. Řekla jsem jí, že kdykoli jsem poskytovala služby, vždy jsem chtěla mít dvakrát do měsíce konzultace, abych prodiskutovala dopad práce na mne, a že potřebuji, aby se

o to organizace postarala. Connie se odmlčela a nakonec řekla: „Měla jsem na mysli něco jako muffin.“

I když jsme zcela zřetelně nezačaly na stejné startovní čáře, co se týče provázání traumatem, Connie je z velké části zodpovědná za to, co si z této knihy můžete vzít.

Do temného lesa můžete jít jen do poloviny,
pak už z něj vycházíte ven.

Čínské přísloví

ÚVOD

Na hraně probuzení

„Jsi si jistá, že tě ta práce s traumatem nepoznamenala?“ zeptal se.

Byli jsme na návštěvě u příbuzných v Karibiku. Vyšplhali jsme na vrchol útesů na malém ostrově a na chvíli se celá rodina zastavila v tichém obdivu a dívala se na moře. Byl to nádherný pohled. Kam oko dohlédlo, rozprostírala se tyrkysová voda, nekonečná obloha bez jediného mráčku a křišťálový vzduch. Když jsme přišli na okraj útesů, moje první myšlenka byla: „To je neskutečně krásné.“ Moje druhá myšlenka byla: „Zajímalo by mě, kolik lidí spáchalo sebevraždu skokem z tohoto útesu.“

Automaticky jsem předpokládala, že všichni kolem myslí na to samé, a vyslovila jsem tu otázku nahlas. Můj tchán se ke mně pomalu obrátil a otázal se mě s takovou jistotou, že jsem konečně pochopila: moje práce mě *dostala*. A to jsem ještě nedořekla, co jsem měla na jazyku: „Kde přistane vrtulník? Kde je nejbližší trauma-centrum? Je možné provést transport z tohoto ostrova do nemocnice? Jak dlouho to trvá? Je pro všechny z Karibiku jedno trauma-centrum?“ Byl to docela dlouhý seznam. Vždy jsem se považovala za člověka, který se zná, ale teď jsem poprvé pochopila, jak práce ovlivnila můj vztah ke světu.

To bylo v roce 1997. Už víc než deset let jsem dobrovolně pracovala na sociálních změnách. V rámci mých zaměstnání jsem se dostávala do úzkého kontaktu s lidmi, kteří žili na hraně nebo právě

prožívali různé druhy akutního traumatu: bezdomovectví, zneužívání dětí, domácí násilí, závislost na návykových látkách, tragédie komunit nebo přírodní katastrofy. Během této cesty se moje role měnily a rostly. Byla jsem sociální pracovnice na JIPce, komunitní organizátorka, advokátka imigrantů a uprchlíků a učitelka. Pracovala jsem v první linii i jako manažerka. Pracovala jsem přes den i večer, a směny ubíhaly. Pracovala jsem v místních komunitách na různých místech Spojených států a také za hranicemi.

Během té doby mi hodně lidí – přátelé, rodina, dokonce i klienti – připomínalo, abych si vzala „volno“, „přemýšlela o jiné práci,“ anebo „to přestala brát tak vážně.“ Ale nedokázala jsem jim naslouchat. Byla jsem nadšená, možná až trochu zaslepená. Nesla jsem svou pochodeň a byla jsem přesvědčená, že ostatní to prostě



„Zvonění v uších – myslím, že mohu pomoci.“

nechápu. S jistotou jsem věděla, že mě tato práce volá a je mým životním posláním. Byla jsem arogantní a upjatá. Byla jsem přesvědčená, že jsem v pohodě.

V tom okamžiku na útesech jsem si jasně uvědomila, že daň, kterou platím za svou práci, má na můj život zásadní vliv. Během následujících dnů a týdnů jsem pomalu začala vnímat souvislosti. Ne každý člověk stojící na útesu přemítá, kolik lidí skočilo dolů. Ne každý by se nejraději rozbřečel, když vidí místnost plnou lidí s kávou v jednorázových kelímcích s plastovými víčky. Ne každý kontroluje zázemí lidí, se kterými má rande. A lítost nemusí být první reakcí, když dostanete svatební oznámení.

Po mnoha letech poslouchání příběhů o zneužívání, smrti, tragických nehodách a neštěstí, poté, co jsem viděla desítky fotografií z místa činu, ztracených dětí a deportovaných příbuzných, po návštěvách u těch, kterým jsem se snažila pomoci – jinými slovy, snažila se vydržet jejich utrpení – jsem nakonec pochopila, že vystavení traumatu jiných lidí mě změnilo na hluboké úrovni. Byla to osmóza: absorbovala jsem a naakumulovala trauma do té míry, že se stalo mou součástí a můj pohled na svět se změnil. Nakonec jsem zjistila, že jsem přišla do práce vyzbrojená planoucí vášní a obrovským zaujetím, ale měla jsem jen málo vnitřních zdrojů. Jak víte, je čas planutí, ale teplo a dlouhý žár udržuje uhlí. A já jsem uhlí neměla. Dlouho jsem dělala svou práci s velice malou schopností integrovat své zkušenosti emocionálně, kognitivně, spirituálně i fyzicky.

Než bych zůstala v kontaktu se srdcem, které se znovu a znovu lámalo kvůli tomu, čeho jsem byla svědkem, začala jsem budovat zdi. V mém případě to znamenalo narůstající domýšlivost. Neznala jsem pokoru, kterou všichni potřebujeme, abychom si poctivě přiznali své vnitřní prožívání. Než bych si připustila vlastní bolest

a bezmoc tváří v tvář věcem, nad kterými nemám kontrolu, vztekala jsem se nad možnými vnějšími příčinami. Zostřila jsem kritiku systémů a společnosti. Byla jsem víc dogmatická, umíněná a netolerantní k názorům ostatních než kdykoli předtím. Netušila jsem, že by můj hněv mohl fungovat jako součást štítu proti tomu, co jsem prožívala. Neměla jsem potuchy, že jsem tak zažehnávala bolest nebo že jsem byla potajmu zděšená. Co když nedokážu udržet svůj život pohromadě, pokud ztratím své dlouhodobé přesvědčení, že by všechno ve světě mohlo být dobré, kdybychom jen mohli udělat tu správnou věc? Aniž bych si to uvědomila, tato zapálená cesta mě zavedla do nepřehledné divočiny. Byla jsem vyčerpaná a žízňivá, bez emoční a fyzické podpory, kterou jsem potřebovala, abych mohla pokračovat dál.

Mohla jsem prohlédnutí na útesu ignorovat. V oborech, kde pracuju, je historicky a plošně udržované přesvědčení, že pokud jsi dostatečně odolný, v pohodě a oddaný své práci, budeš pokračovat. A člověk to absorbuje: péče o sebe je pro slabochy. Toto přesvědčení jsem ve velké míře internalizovala. Jakmile jsem však zjistila, že tento způsob vyrovnání se s vystavením traumatu má na můj život hluboké dopady, nedokázala jsem dále pracovat s původním nasazením.

Místo toho jsem začala dělat změny v dlouhodobém horizontu. Věděla jsem, že pokud chci přinést své schopnosti, vhléd a energii do práce, do rodiny, do komunity a také do vlastního života, musím změnit směr. Musela jsem se naučit jinak navigovat směr svého života. Za prvé, musela jsem převzít odpovědnost za dopady vystavení traumatu, které jsem si na sobě uvědomila. Za druhé, musela jsem se naučit, jak si vytvořit prostor pro vnitřní prožívání – vytvořit si prostor uvnitř, abych se uzdravila a objevila, co bych potřebovala k tomu, abych mohla pokračovat na této cestě. Musela jsem najít nějaký způsob, jak snášet vystavení traumatu, aniž bych

se vzdala své schopnosti žít naplněný život. Potřebovala jsem nový významový rámec – koncept, který jsem nakonec nazvala *provázecí traumatem*.

Seung Sahn, zakladatel školy zenu Kwan Um, jednou řekl: „Velká cesta je snadná. Jediné, co musíš udělat, je, že se vzdáš všech svých představ, názorů a preferencí.“ Podle jeho rady jsem se opět začala propojovat sama se sebou. Naučila jsem se, jak být upřímná v tom, jak a co dělám v každém okamžiku. Sedla jsem si k nohám mnoha skvělých učitelů, lékařů, léčitelů, brilantních myslí a mých blízkých. Požádala jsem o pomoc. Začala jsem si opět všimát divoké krásy přírody. Snažila jsem se naučit všechny lekce, kterým nás učí nekonečné střídání krásy a brutality v přírodě a dává nám možnost procítit vzácnost života. Zavedla jsem každodenní praxi, která mi umožnila zůstat přítomna v životě i práci tak, abych se cítila dobře. Umožňuje mi pracovat s integritou a co nejlíp podle mých schopností.

Nakonec jsem zjistila, že k neustálému vykonávání práce i dlouho po tom, co jsem už nebyla schopna být se svými klienty nebo se sebou, mě motivovalo ego. Během let jsem postupně rozpouštěla své masky a do hloubky jsem pochopila, jakou daň si od nás osobně i profesionálně bere práce s trpícími lidmi. Hloubka, rozsah a příčiny jsou pro každého jiné. Ale fakt, že jsme zasaženi utrpením jiných a naší planety, že máme *reakci na vystavení traumatu*, je univerzální.

Reakce na vystavení traumatu se jen pomalu dostává do povědomí jako větší téma společnosti. Doposud to byla záležitost jen několika jednotlivců. Poprvé byla rozpoznána teprve nedávno (v roce 2006), a to u rodinných příslušníků lidí přeživších holocaust a u partnerů válečných veteránů. Až nedávno se na ni ve větší míře zaměřili také výzkumníci, kteří se pokoušejí zmapovat její širší sociální dopady. Budu citovat jeden příklad:

Podle článku v *Newsweeku* z března 2007 bylo v interní poradní zprávě americké armády ohledně zdravotní péče o oddíly v Iráku v roce 2006 uvedeno, že 33 % behaviorálních zdravotníků, 45 % specialistů na primární péči a 27 % kaplanů popsalo zvýšenou nebo velmi zvýšenou „únavu z ošetřování“. Článek byl ukončen necitlivým prohlášením: „Teď se veteráni po návratu domů musí potýkat ještě s dalším následným poškozením: traumatizovaným ošetřovatelským personálem.“

V roce 2007 byl na CNN.com zveřejněn článek Andrea LeRoy, M.D., nazvaný: „Vyčerpání a hněv z ošetřování mají konečně jméno.“ Začíná: „Staráte se o někoho v rodině s chronickou nemocí nebo demencí? Cítíte depresí, hněv nebo vinu? Je vaše zdraví horší od doby, kdy jste převzali zodpovědnost za péči? Pokud je vaše odpověď ano alespoň na jednu otázku, možná trpíte stresem ošetřovatele.“ V článku najdete výsledky průzkumu Americké akademie geriatrických psychiatrů, že jedna ze čtyř rodin ve Spojených státech se stará o někoho staršího padesáti let. Výhledově bude tento počet dramaticky stoupat, jak populace v Americe stárne. Zdrojem dalších údajů je profesor geriatrické psychiatrie Peter Vitaliano z Univerzity Washington a specialista na péči. Hlásí, že mnoho ošetřovatelů a poskytovatelů péče trpí vysokým krevním tlakem, cukrovkou, oslabeným imunitním systémem a dalšími symptomy, které mohou být spojeny s dlouhodobým vystavením zvýšeným hladinám stresových hormonů. Bohužel, mnozí „nevyhledají pomoc, protože nezjistí, že mají rozeznatelné příznaky,“ stojí v článku. Dále Vitaliano vysvětluje: „Poskytovatelé péče jsou obvykle natolik ponořeni do své role, že zanedbávají péči o sebe.“ Článek cituje online konverzace poskytovatelů péče, kteří přiznávají, že v takovém emočním stavu je těžké plně se věnovat svým nejbližším.

I když se v současnosti většina výzkumů věnuje dopadům vystavení traumatu u těch, kteří jsou svědky utrpení lidí, víme, že reakce na vystavení traumatu je zásadní i pro lidi, kteří jsou svědky tragédií postihujících jiné živočišné a rostlinné druhy. Jsou mezi nimi veterináři, ochránci zvířat, biologové a ekologové. Nemůžeme ignorovat narůstající množství informací o zásadních vlivech vystavení traumatu mezi lidmi v předních liniích ekologického hnutí – bojovníků, kteří se pokoušejí zastavit globální oteplování a těch, kteří se zoufale snaží tváří v tvář ohromným ztrátám zabránit vymírání bezpočtu druhů rostlin a zvířat.

Pionýři tohoto výzkumu pojmenovali zkušenost vystavení bolesti druhého různě. V této knize to nazveme „odezva na vystavení traumatu“. Charles Figley používá termíny „únava soucitu“ a „sekundární posttraumatická porucha“. Laurie Anne Pearlmanová, Karen W. Saakvitneová a I. L. McCann nazývají proces „zástupná traumatizace.“

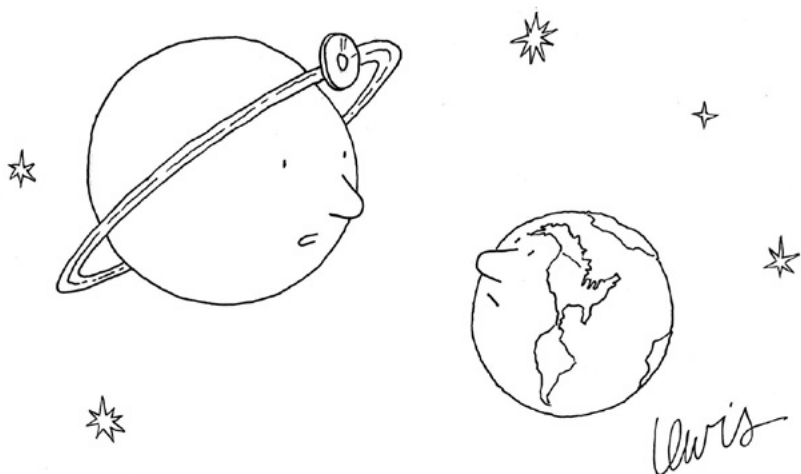
Zde začleníme reakci na vystavení traumatu do širšího rámce: provázení traumatem. Já to vidím tak, že provázení traumatem zahrnuje celou debatu o tom, jak jsme se dostali k této práci, jak nás ovlivňuje, jaký jí dáváme smysl a jak se učíme ze svých zkušeností. Ve slovníku je provázení definováno jako „starostlivá a zodpovědná správa něčeho, co je svěřeno do péče.“ V současnosti se tento termín používá ve spojení se zachováním a řízením přírodních zdrojů. V lednu 2000 v časopise *Journal of Agricultural and Environmental Ethics* definoval Richard Worrell a Michael Appleby provázení jako starání se „takovým způsobem, který vyváženě bere v úvahu zájmy společnosti, budoucích generací a jiných druhů stejně jako osobních potřeb a akceptuje signifikantní zodpovědnost vůči společnosti.“

Když mluvíme o traumatu z pohledu provázení, uvědomujeme si, že nám byly svěřeny příběhy lidí a jejich životy, prospívání zvířat

a zdraví naší planety. Chápeme, že to je velká čest i ohromná zodpovědnost. Víme, že jako průvodci vytváříme prostor a ctíme strádání a utrpení druhých, ale zároveň na sebe nebereme jejich bolest. Staráme se o druhé podle svých nejlepších schopností, aniž bychom jejich cestu považovali za svou. Zacházíme s naším prostředím s integritou a nenecháme se odradit zločiny současné globální klimatické krize. Rozvíjíme a udržujeme dlouhodobou strategii, která nám umožňuje zůstat celistvými a nápomocnými druhým a okolí i uprostřed velkých výzev. Účastnit se provázení traumatem znamená vždy pamatovat na to, že možnost odpovídat na volání o pomoc je posvátná a je to také privilegium. Znamená to zachovat si tu nejvyšší etiku, integritu a zodpovědnost při každém kroku na naší cestě. V této knize se pokusím vybavit čtenáře smysluplným návodem, jak se stát průvodcem traumatu.

Esejista E. B. White jednou napsal, že americký přírodovědec, filozof a spisovatel Henry Thoreau byl „tažen dvěma mocnými a protichůdnými silami – touhou užít si svět a nutkáním svět uspořádat.“ Tato kniha je určena všem, kteří se snaží, aby byl život únosný a plný naděje a aby se svět stal lepším místem, a všem, kteří jsou v této snaze vystaveni strážnám, bolesti, krizi, traumatu nebo utrpení jiných živých bytostí nebo samotné planety. Je určena všem, kteří si sami všimli, že už nejsou stejnými lidmi, jako bývali, nebo kterým jejich rodina, přátelé, kolegové nebo mazlíčci řekli, že se změnili.

Pokud i jen pár čtenářů této knihy rozšíří kapacitu pro provázení traumatem, můžeme čekat větší nebo menší výsledky, které přesáhnou jednotlivé osoby a ovlivní organizace, hnutí, komunity a nakonec i společnost jako takovou. V první části píšu o tom, co je provázení traumatem a jak můžeme nastoupit cestu změny. A protože prvním krokem k nápravě je vždy pochopení, co nefunguje,



„Obávám se, že nemoc, kterou jsi chytila, se nazývá LIDI.“

věnovala jsem druhou část mapování naší reakce při vystavení traumatu. Mnoho čtenářů se může polekat, jak dobře už ve skutečnosti znají 16 varovných signálů uvedených ve čtvrté kapitole. I kdybyste je nepocítili na sobě, určitě je rozeznáváte u jiných.

Jak unikneme stažení a utrpení, které často doprovázejí reakci na vystavení traumatu? V třetí části uvádím pár všeobecných doporučení a hluboké prozkoumání důležitosti zůstat v přítomném okamžiku. Ve čtvrté části nabízím Pět směrů. Je to návod, v němž jsou společně s osobním zkoumáním uvedeny i praktické rady, které mohou rozšířit naši schopnost pečovat o sebe, ostatní a o planetu. Začlenila jsem tam několik krátkých cvičení, která můžete vyzkoušet při rozvíjení své denní praxe. V knize se setkáte s profily inspiřujících lidí, kteří se vám možná dost podobají. Jsou hluboce oddáni snaze vyrovnat se s těžkostmi i radostmi, které jim jejich práce přináší. Jak se budeme seznamovat s cestou průvodců traumatem,