

kazalo:

15	<b>Prolog: Spopad s travmo</b>
	<b>Prvi del: PONOVRNO ODKRITJE TRAVME</b>
21	Prvo poglavje <b>Zgodbe veteranov iz Vietnama</b>
38	Drugo poglavje <b>Revolucije v razumevanju uma in možganov</b>
58	Tretje poglavje <b>Pogled v možgane: nevroznanstvena revolucija</b>
	<b>Drugi del: TAKŠNI SO VAŠI MOŽGANI OB TRAVMI</b>
71	Četrto poglavje <b>Reši se, kdor se more: anatomija preživetja</b>
96	Peto poglavje <b>Telesno-možganske povezave</b>
112	Šesto poglavje <b>Izgubljanje telesa, izgubljanje sebe</b>
	<b>Tretji del: UM OTROK</b>
133	Sedmo poglavje <b>Prihajanje na isto valovno dolžino: navezovanje in usklajevanje</b>
154	Osmo poglavje <b>Ujeti v razmerjih: cena zlorabe in zanemarjanja</b>
168	Deveto poglavje <b>Kaj ima ljubezen s tem?</b>
184	Deseto poglavje <b>Razvojna travma: skrita epidemija</b>

## **Četrty del: ODTIS TRAVME**

209 Enajsto poglavje  
**Odkrivanje skrivnosti:  
problematika travmatskega spomina**

224 Dvanajsto poglavje  
**Neznosna teža spominjanja**

## **Peti del: POTI DO OKREVANJA**

245 Trinajsto poglavje  
**Zdravljenje travme: biti sam svoj gospodar**

277 Štirinajsto poglavje  
**Jezik: čudež in tiranija**

298 Petnajsto poglavje  
**Naj preteklost gre: EMDR**

315 Šestnajsto poglavje  
**Kako se naučiti bivati v svojem telesu: joga**

331 Sedemnajsto poglavje  
**Sestavljanje mozaika: samovodenje**

354 Osemnajsto poglavje  
**Zapolnitev lukenj: ustvarjanje struktur**

369 Devetnajsto poglavje  
**Ponovno ožičenje možganov:  
nevrološka povratna zanka**

394 Dvajseto poglavje  
**Iskanje svojega glasu:  
skupnostni ritmi in gledališče**

413 **Epilog: Odločitve, ki jih je treba sprejeti**

425 **Zahvala**

427 **Dodatek: Soglasno predlagana merila  
za razvojno travmatsko motnjo**

431 **Viri**

435 **Nadaljnje branje**

441 **Opombe**

489 **Stvarno in imensko kazalo**

511 **O avtorju**

## Prolog

### SPOPAD S TRAVMO

Da doživiš travmo, ti ni treba biti vojak na bojišču ali iti v begunsko taborišče v Sirijo ali Kongo. Duševni pretresi se dogajajo nam, našim sorodnikom, prijateljem in sosedom. V vladni agenciji CDC (*Centers for Disease Control and Prevention* – Centri za nadzor in preprečevanje bolezni) so izvedli raziskavo, v kateri so ugotovili, da je bil vsak peti Američan kot otrok spolno nadlegovan, da so vsakega četrtega vsaj kdaj starši pretepli tako, da se mu je to poznalo na telesu, in da vsak tretji par v partnerskem razmerju med sabo fizično obračunava. Četrtnina nas je odraščala s sorodniki alkoholiki, vsak osmi pa je bil priča temu, da je njegovo mater kdo premikastil ali vsaj udaril.<sup>1</sup>

Ljudje smo izjemna trpežna vrsta. Od nekdaj si znamo opomoči od nenehnih vojn, nešteti katastrof (naravnega in človeškega izvora) ter od nasilja in prevar v vsakodnevnem življenju. Toda travmatske izkušnje imajo posledice na širši (zgodovinsko in kulturno) in osebni ali družinski ravni, pri čemer se temne skrivnosti neopazne prenašajo iz generacije v generacijo. Te izkušnje vplivajo na naše misli in čustva, na sposobnost veseliti se in našo intimnost, celo na našo biologijo in naš imunski sistem.

Travma ne prizadene samo ljudi, ki so ji neposredno izpostavljeni, temveč tudi tiste v njihovi bližini. Po vrnitvi iz vojne domov vojaki mnogokrat svoje bližnje presenečajo z nenadnimi izbruhi besa ali popolno čustveno odsotnostjo. Tudi soproge moških s PSTM (posttravmatska stresna motnja) so večkrat nagnjene k depresiji, pri otrocih depresivnih mater pa se pogosteje pojavljajo občutki ogroženosti in tesnobe. In kdor je v otroštvu doživljal družinsko nasilje, bo imel v odraslosti težave pri ustvarjanju trdnega, na zaupanju temelječega partnerskega odnosa.

Travma je po definiciji neznosna in nevzdržna. Večino žrtev posilstva, bojiščnih vojakov in trpinčenih otrok že sama misel na to, kar so prestali, tako potre, da si jo skušajo na vse kriplje pregnati iz glave, pogosto pa se skušajo pretvarjati in živeti, kot da se ni zgodilo nič.

Ogromno energije je treba za vsakdanje delovanje, če nosiš v sebi spomin na grozo in te muči sram zaradi popolne šibkosti in ranljivosti.

Čeprav si želimo vsi odmisлити travmo, pa del možganov, ki skrbi za naše preživetje (globoko pod našimi racionalnimi možgani), te ne more kar tako zanikati. Tudi dolgo časa po travmatski izkušnji se lahko sproži že ob najmanjšem občutku nevarnosti in aktivira prizadete biološke nevronske mreže, pri tem pa se začnejo obilno izločati stresni hormoni. To lahko povzroči neprijetna čustva, intenzivna telesna občutja ter impulzivna in agresivna dejanja. Te potravmatske reakcije se zdijo nerazumljive in neobvladljive. Ko travmatizirani ljudje začutijo, da nimajo nadzora nad svojimi odzivi, se jih utegne polastiti strah, da so nepopravljivo poškodovani in da zanje ni rešitve.

Spominjam se, da me je medicina prvič pritegnila pri 14 letih, ko sem se udeležil počitniškega tabora. Moj bratranec Michael mi je tedaj cele noči razlagal, kako zapleteno je delovanje ledvic, kako izločajo odpadne snovi iz telesa in kako nekatere snovi ponovno vsrkavajo, da ohranjajo ves sistem v ravnovesju. Njegova pripoved o čudežnem delovanju človeškega telesa me je navdušila. Ko sem kasneje začel študirati medicino, sem na vsaki stopnji medicinskega usposabljanja, najsi je šlo za kirurgijo, kardiologijo ali pediatrijo, vedno znova ugotavljal, da je ključ do zdravljenja razumevanje delovanja človeškega organizma. Toda ko sem se začel ukvarjati s psihiatrijo, sem bil ves osupel zaradi nasprotja med neverjetno kompleksnostjo uma in načinov, kako smo ljudje povezani med sabo in medsebojno navezani, ter tem, kako malo vedo psihiatri o izvoru težav, ki jih zdravijo. Ali bi bilo sploh možno kdaj o možganih, umu in ljubezni vedeti toliko, kolikor vemo o drugih sistemih našega organizma?

Očitno nas od podrobnega razumevanja ločijo še mnoga leta, se je pa vendarle z rojstvom treh novih vej znanosti védenje o učinkih psiholoških travm, zlorab in zanemarjanja bistveno povečalo. Te nove znanstvene discipline so nevroznanost (študij o tem, kako možgani vplivajo na čustvene procese), razvojna psihopatologija (študij o vplivu neugodnih izkušenj na razvoj uma in možganov) in medosebna nevrobiologija (študij o tem, kako s svojim vedénjem vplivamo na čustva, biologijo in miselnost ljudi v svoji bližini).

Z raziskavami v teh novih disciplinah so odkrili, da travma povzroča dejanske fiziološke spremembe, med njimi rekaliciracijo

možganskega alarmnega sistema, povečano dejavnost stresnih hormonov in ponastavitve v sistemu, ki filtrira pomembne informacije od nepomembnih. Zdaj vemo, da travma oslabi predel možganov, ki skrbi za fizičen, utelešen občutek tega, da smo živi. Te spremembe pojasnjujejo, zakaj se travmatizirani posamezniki tako hitro počutijo ogrožene in se ne morejo prepustiti spontanosti vsakdanjika, pa tudi to, zakaj se vedno znova ubadajo z enakimi težavami in se iz izkušenj stežka kaj naučijo. Zdaj nam je tudi jasno, da njihovo obnašanje ni znak nravnih pomanjkljivosti, šibke volje ali slabega značaja – je preprosto posledica dejanskih možganskih sprememb.

Veliko širše znanje o osnovnih procesih, ki so podlaga travme, nam danes ponuja nove možnosti za ublažitev ali celo odpravo škode, ki jo ta povzroča. Zdaj lahko razvijemo praktične metode, s katerimi možganom povrnemo naravno nevroplastičnost, travmatiziranim osebam pa omogočimo, da spet polno (za)živijo v sedanjosti. Uporabljamo tri temeljne načine: 1. pogovor, (ponovno) povezovanje z drugimi, da spoznamo in razumemo, kaj se dogaja z nami, ko se spominjamo travme oziroma predelujemo spomine nanjo; 2. jemanje zdravil, ki preprečujejo neustrezne alarmne odzive, ali uporaba kakšne druge tehnologije, ki spreminja način, na katerega možgani organizirajo informacije; 3. omogočenje telesu doživljanja, ki najgloblje in instinktivno delujejo proti nemoči, besu in razpadu sistema zaradi travme. Kateri način je za koga najprimernejši, moramo ugotoviti izkustveno. Pri večini ljudi, ki sem jih obravnaval, je bila potrebna kombinacija več prijemov.

To je moje življenjsko delo. Pri tem me ves čas podpirajo moji kolegi in študenti v travmatološkem centru, ki sem ga ustanovil pred 30 leti. Skupaj smo zdravili na tisoče travmatiziranih otrok in odraslih: žrtve otroških zlorab, naravnih ujm, vojn, nesreč in trgovanja z belim blagom, ljudi, ki so jim storili kaj hudega sorodniki ali tujci. Navada je, da vse paciente najpodrobneje obravnavamo na tedenskih skupinskih terapevtskih srečanjih, pri čemer natančno ugotavljamo in spremljamo, kateri terapevtski prijemi so za posameznike najprimernejši.

Naše glavno poslanstvo je od nekdanj skrb za otroke in odrasle, ki so prišli k nam na zdravljenje, se pa od vsega začetka ukvarjamo tudi z raziskovanjem učinkov travmatskega stresa na različne skupine prebivalstva in z ugotavljanjem, katere vrste zdravljenja so za koga najustreznejše. Državni inštitut za duševno zdravje (*National*

*Institute of Mental Health*), Državni center za komplementarno in alternativno medicino (*National Center for Complementary and Alternative Medicine*), Centri za nadzor in preprečevanje bolezni (*Centers for Disease Control and Prevention*) in mnoge zasebne ustanove nas podpirajo z raziskovalnimi štipendijami ali dotacijami, da proučujemo učinkovitost različnih oblik zdravljenja, denimo z zdravili, pogovorom, jogo, EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing* – desenzitizacija (desenzibilizacija) in ponovna predelava z očesnim gibanjem), gledališčno dejavnostjo in nevrološko povratno zanko.

Kako lahko ljudje pridobijo nadzor nad ostanki preteklih travm in prevzamejo vajeti življenja spet v svoje roke? S pogovorom in povezovanjem z drugimi ljudmi, z razumevanjem tega, kar se jim je pripetilo, in z zdravili, ki zatirajo hiperaktivne alarmne sisteme, se jim da v mnogočem pomagati. Toda vtise iz preteklosti je mogoče preobraziti in se samoobvladati tudi s telesnimi izkušnjami, ki neposredno delujejo proti nemoči, besu in razpadu notranjega sistema zaradi travme. Nimam prednostnega načina zdravljenja, kajti vsak posameznik zahteva posebno obravnavo, uporabljam pa vse prijeme, ki jih bom predstavil v tej knjigi. Vsi so lahko zelo učinkoviti, kateri so za koga najustreznejši, pa je odvisno od njegovega ustroja in konkretnega problema.

To knjigo sem napisal kot vodič in hkrati povabilo – povabilo, da se resno zavemo posledic travm, da ugotovimo najboljši način za njihovo obravnavo in ozdravitev ter da se kot družba zavežemo, da bomo storili vse za njihovo preprečitev ali odvrnitev.

PRVI DEL

**PONOVNO ODKRITJE  
TRAVME**





## ZGODBE VETERANOV IZ VIETNAMA

To, kar sem, sem postal pri dvanajstih letih, mrzlega, oblačnega dne pozimi 1975. /.../ Tega je že davno, toda spoznal sem, da se motijo tisti, ki pravijo, da je preteklost mogoče pokopati. /.../ Ko se danes oziram na tiste čase, vem, da sem vseh šestindvajset let skrivoma pogledoval na tisto zapuščeno ulico.

– **KHALED HOSSEINI**, *Tek za zmajem*  
(prevedel Radovan Kozmos, Mladinska knjiga, 2006)

Življenje nekaterih ljudi poteka neprekinjeno kot v zgodbi, moje pa je bilo polno ustavljanj in novih začetkov. Za to je kriva travma. Ta namreč prekine pripoved. /.../ Samo pripeti se, nato pa gre življenje naprej. Nihče vas ne pripravi nanjo.

– **JESSICA STERN**, *Denial: A Memoir of Terror*  
(Zanikanje: Spomin na grozo)

V torek, na dan neodvisnosti 4. julija leta 1978, sem delal prvič kot psihiater na državni kliniki za vojne veterane v Bostonu (*Boston Veterans Administration Clinic*). Ko sem ravno obešal na steno reprodukcijo svoje najljubše slike Pietra Breugla starejšega *Slepec vodi slepe* ali *Prilika o slepih*, sem zaslišal direndaj iz sprejemnice na koncu hodnika. Že naslednji hip mi je skozi vrata planil v sobo velik, neurejen možakar v popackani tridelni obleki z revijo *Soldier of Fortune* pod pazduho. Bil je krepko razburjen in od očitnega mačka ves štorast, da mi sprva ni bilo jasno, kako naj mu pomagam. Ponudil sem mu stol in ga vprašal, kaj lahko storim zanj.

Ime mu je bilo Tom. Še pred 10 leti je bil marinec v vojni v Vietnamu. Ves konec tedna, ki je mineval v proslavljanju bližajočega se praznika, je preživel v svoji odvetniški pisarni v središču Bostona.

Raje se je opijal in si ogledoval stare fotografije, kot da bi bil s svojo družino. Iz izkušenj prejšnjih let je vedel, da bi ga praznični hrušč in trušč z ognjemeti, vročina ter piknik na sestrinem gosto obraščenem zelenem vrtu preveč spominjali na Vietnam in popolnoma spravili ob živce. Kadar se je razburil, ga je bilo strah biti z ženo in sinoma, saj se je do njih obnašal kot pošast. Hrup, ki sta ga zganjala otroka, ga je tako iztiril, da se je običajno čim prej pobral iz hiše v bojazni, da ne bi komu storil kaj žalega. Le z opijanjanjem na mrtvo ali divjo vožnjo s harley-davidsonom se mu je uspelo pomiriti.

Niti ponoči Tom ni dočakal pokoja – neprestano so ga prebujale môre o zasedah na riževih poljih v Vietnamu, v katerih so bili ubiti ali ranjeni vsi vojaki iz njegove desetine. Prav tako so se mu prikazovali strašljivi prizori z mrtvimi vietnamskimi otroki. Te predstave so bile tako grozne, da se je bal zaspati, zato je pogosto prepil cele noči. Zjutraj ga je žena po navadi našla zleknjenega na kavču v dnevni sobi, nato pa potihoma v strahu, da ga ne bi prebudila, pripravila zajtrk za otroka in ju odpeljala v šolo.

Tom mi je povedal, da je srednjo šolo končal leta 1965 kot najboljši dijak v razredu. V skladu z družinsko vojaško tradicijo je takoj zatem odšel med marinece. Njegov oče se je v drugi svetovni vojni bojeval v armadi generala Pattona in Tom ni nikoli podvomil o očetovih pričakovanjih glede njegove vojaške poti. Tom je bil atletski, inteligenten in rojen za vodjo. Po končanem osnovnem vojaškem usposabljanju se mu je zazdelo, da je dovolj močan in več in s kolegi naborniki pripravljen tako rekoč na vse. V Vietnamu je kmalu postal desetar, pod njegovim poveljstvom pa je bilo osem marinecev. Kdor preživi največje muke na blatnem bojišču in se izogne vsem rafalom mitraljezov, je najbrž lahko upravičeno ponosen nase – in na svoje kolege.

Iz vojske je bil Tom častno odpuščen in vse, kar si je želel, je bilo, da bi na Vietnam čim prej pozabil. Na osnovi posebnega zakona (*Servicemen's Readjustment Act of 1944* ali *the GI Bill*), ki omogoča vojnim veteranom lažjo vključitev v civilno družbo, se je vpisal na pravno fakulteto in diplomiral, potem pa se je poročil z ljubeznijo iz srednje šole in dobil z njo dva sinova. Čeprav so bila njena pisma zelo zaslužna, da je ostal živ v norosti vietnamske džungle, je razočarano spoznaval, da zdaj ne čuti nobene iskrene naklonjenosti do nje. Vseeno je upal, da bo z vsakodnevno rutino običajnega življenja in s hlinjenjem, da so njegova čustva do nje še močna, vendarle postal

svoj stari jaz. Imel je uspešno odvetniško prakso in na videz popolno družino, toda v sebi je čutil, da ni normalen – zdelo se mu je, da je v notranjosti mrtev.

Četudi je bil Tom prvi vojni veteran, ki sem ga spoznal pri svojem poklicnem delu, so mi bili nekateri vidiki njegove zgodbe domači. Odraščal sem namreč v povojni Nizozemski, moja igrišča pa so bila ruševine bombardiranih stavb. Moj oče je bil odkrit nasprotnik nacistov, zaradi česar so ga tudi odvedli v koncentracijsko taborišče. Nikoli ni govoril o doživetjih iz vojne, je pa bil nagnjen k strahovitim izbruhom jeze, kar me je kot otroka osupljalo. Kako je lahko imel možak, ki se je vsako jutro, ko je preostala družina še spala, tiho spustil po stopnicah hiše, da bi šel molit in prebirat Biblijo, tako nemogoč značaj? Kako je lahko nekdo s toliko čuta za socialno pravičnost premogel toliko besa? Podobno se je obnašal moj stric, ki so ga Japonci zajeli v Nizozemski Vzhodni Indiji (v današnji Indoneziji) in ga kot suženjskega delavca poslali v Burmo, kjer je gradil znameniti most preko reke Kvaj (Kwai). Tudi on je redkokdaj omenjal vojno in tudi on je često neobvladljivo besnel.

Med poslušanjem Toma sem se vpraševal, ali sta moja oče in stric prav tako imela nočne more in podoživljala boleče spomine, ali sta se ravno tako počutila odtujeno in odklopljeno od svojih bližnjih in bila nezmožna občutenja resničnega življenjskega zadovoljstva. Tudi nekje v moji glavi so se morali skrivati spomini na mojo prestrašeno – in pogosto strah vzbujajočo – mater, ki je včasih kaj namignila v zvezi s svojimi travmami iz otroštva, za katere sem zdaj prepričan, da jih je tudi pogosto podoživljala. Imela je neprijetno navado omedlevati vsakič, ko sem jo skušal kaj pobarati o njenem otroštvu, potem pa mi je očitala, da jo vznemirjam.

Zaradi mojega očitnega zanimanja za njegovo zgodbo se je Tom pomiril in mi začel pripovedovati, kako prestrašeno in zmedeno se počuti. Bal se je, da bo postal takšen kot njegov oče, ki je bil vedno jezen in se je komaj kdaj pogovarjal s svojimi otroki, razen kadar jih je neposrečno primerjal s svojimi tovariši, padlimi okoli božiča leta 1944 v ardenski ofenzivi.

Ker se je najino prvo srečanje bližalo h koncu, sem storil, kar običajno zdravniki počno: pozornost sem posvetil tistemu delu Tomove pripovedi, za katerega se mi je zdelo, da ga razumem – njegovim nočnim moram. Kot študent medicine sem delal v

laboratoriju za proučevanje spanja. Pri raziskovancih sem spremljal cikle spanja/sanjanja in pomagal pri pisanju člankov o nočnih morah. Prav tako sem sodeloval pri nekaterih zgodnjih raziskavah o koristnosti psihoaktivnih zdravil, ki so se v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja šele začela širše uporabljati. Kljub temu da seveda še nisem mogel imeti temeljitega vpogleda v Tomove težave, pa sem bil mnenja, da se na nočne more dovolj dobro spoznam. Kot vnet prepričanec o izboljšavi življenja s pomočjo kemije sem mu predpisal zdravilo, ki se je dotlej izkazalo kot učinkovito pri zmanjševanju pogostosti in resnosti nočnih mor, in se z njim dogovoril za naslednje snidenje čez dva tedna.

Ko sem se s Tomom spet srečal, sem ga nestrpno vprašal, kako ocenjuje učinek zdravil, na kar mi je odvrnil, da jih sploh ni jemal. S komaj prikrito nejevoljo sem ga vprašal še, zakaj ne. »Zazdelo se mi je, da bom, če bodo tablete delovale in bodo nočne more izginile,« je dejal, »s tem zapustil svoje tovariše in onesmisлил njihovo smrt. Moram biti živi pomnik prijateljem, ki so umrli v Vietnamu.«

Bil sem zaprepaden: Tomova zvestoba mrtvim mu je onemogočala življenje, kakor si ga je s predanostjo svojim mrtvim soborcem onemogočal tudi njegov oče. Zaradi izkušenj z bojišča se je obema zazdel preostanek življenja brezsmiseln. Kako se je to moglo zgoditi in kaj sploh moremo storiti v zvezi s tem? Tistega jutra sem spoznal, da bom najverjetneje vse svoje poklicno življenje usmeril v prizadevanje za razvozlavo skrivnosti travm. Kako je mogoče, da se zaradi grozljivih izkušenj ljudje tako brezupno zataknejo v preteklosti? Kaj se zgodi v umu in možganih ljudi, da so kot zamrznjeni ujeti tam, od koder si želijo na vse pretege pobegniti? Zakaj se za tega moškega vojna ni končala februarja 1969 v objemu staršev na mednarodnem letališču generala Edwarda Lawrencea Logana v Bostonu po dolgem letu iz vietnamskega Da Nanga?

Tomova potreba, da preživi preostanek življenja kot ohranjevalec spomina na padle tovariše, je bila zame znak, da je njegovo zdravstveno stanje veliko bolj zapleteno, da ne gre samo za to, da bi imel boleče spomine ali poškodovano kemijo možganov – ali spremenjene nevronske mreže jedrnega čustva strahu v možganih. Pred zasedo na riževem polju je bil Tom predan in zvest prijatelj, ki je znal uživati življenje in je imel mnogo interesov in konjičkov. V nekem trenutku groze pa je travma spremenila vse.

Pri svojem delu na kliniki sem spoznal mnogo moških, ki so se odzivali podobno. Te naše vojne veterane je moglo že najmanjše nezadovoljstvo nepopisno razjariti. Stene iz mavčno-kartonskih plošč na javnih površinah klinike so bile zaznamovane z udarci njihovih pesti in varnostniki so imeli vedno polne roke dela, da so zaščitili zastopnike za škodne terjatve in osebje na recepciji pred njihovo sveto jezo. Seveda zaradi njihovega vedênja nismo ostajali ravnodušni in neprestrašeni, vseeno pa je to s poklicnega vidika sprožilo v meni posebno zanimanje.

Doma sva se z ženo ubadala s podobnimi težavami s svojima malčkoma, ki sta nama vedno kljubovala, kadar je bilo treba jesti špinačo ali si obuti tople nogavice. Toda zakaj me sploh ni skrbelo nezrelo vedenje mojih otrok, medtem ko sem bil globoko zaskrbljen zaradi tega, kar se je dogajalo z vojnimi veterani (tudi če zanemarim dejstvo, da so bili potencialno veliko nevarnejši zame kakor moja polmetraša doma)? Razlog za to je, da sem bil popolnoma prepričan, da se bosta moja otroka s primerno vzgojo sčasoma navadila obvladovati razočaranja in nezadovoljstva, glede veteranov pa sem bil dokaj dvomeč, da si bodo še kdaj povrnili samonadzor in samostojnost, ki so ju izgubili v vojni.

Žal se pri svojem psihiatričnem usposabljanju nisem nikoli srečal s težavami, ki so mi jih povzročali Tom in njegovi veteranski kolegi. Napotil sem se v medicinsko knjižnico klinike, da bi si priskrbel gradivo o vojnih nevrozah ali psihozah, o duševnih travmah zaradi vojskovanja, o izgorelosti vojakov na bojišču ali o njihovi kakršni koli drugi strokovni obravnavi in diagnozah, ki bi mi lahko koristile pri zdravljenju pacientov. Na moje popolno presenečenje ni bilo v knjižnici ene same samcate knjige o tej temi. Niti pet let po tem, ko je zadnji ameriški vojak zapustil Vietnam, se še nikomur ni zdelo vredno pozabavati z vprašanjem vojnih travm. Naposled sem v knjižnici (*Countway Library*) medicinske fakultete v Harvardu (*Harvard Medical School*) odkril knjigo psihiatra Abrama Kardinerja iz leta 1941 *The Traumatic Neuroses of War*. Ta obravnava veterane iz prve svetovne vojne, knjiga pa je bila izdana v pričakovanju novega navela od vojne travmatiziranih vojakov, bodočih žrtev druge svetovne vojne,<sup>1</sup> na zdravniške ordinacije.

Kardiner je pri svojih pacientih ugotavljal podobne pojave, kakor sem jih tudi jaz: po koncu vojne jih je preveval občutek nesmiselnosti, zapirali so se vase in odtujevali od bližnjih, tudi če so pred vojno

v družbi funkcionirali povsem normalno. To, čemur je Kardiner pravil 'travmatične nevroze', danes imenujemo posttravmatska stresna motnja (PTSM, angl. *PTSD*). Spoznal je, da je pri žrtvah travmatičnih nevroz prag ogroženosti zelo nizek in stalen. Zlasti me je pritegnila tale njegova misel: »Jedro nevroze je fizionevroza.«<sup>2</sup> Drugače povedano, PTSM ne domuje povsem v glavi, kot domnevajo nekateri, temveč ima fiziološko osnovo. Kardiner je že tedaj dojel, da simptomi izvirajo iz odziva vsega telesa na prvotno travmo.

Kardinerjevo mnenje je potrjevalo moja opazanja, kar me je pomirjalo, kljub temu pa mi ni dajalo nobenih konkretnih napotkov za pomoč veteranom. Pomanjkanje literature o tem je bila ovira, toda veliki učitelj Elvin Semrad nas je vedno učil, da se ne smemo preveč zanašati na učbenike. Govoril je, da imamo zgolj en pravi učbenik – svoje paciente –, zaupati pa moramo samo temu, kar izvemo od njih, in svojim lastnim izkušnjam. To je zvenelo zelo preprosto, nas je pa Semrad kljub poudarjanju pomena samospoznavanja vendarle opozarjal, da je ta proces dokaj zahteven, saj da smo ljudje izvedenci za pobožne želje in prikrivanje resnice. Spomnim se, da nam je dejal: »Najgloblji vir našega trpljenja so laži, ki si jih govorimo.« Pri delu na kliniki za veterane sem kmalu ugotovil, kako boleče se je spoprijemati z resničnostjo, kar je veljalo tako za moje paciente kot tudi zame.

Pravzaprav si ne želimo vedeti, kaj prestajajo vojaki na bojišču. Prav tako v resnici nočemo vedeti, koliko otrok je trpinčenih in zlorabljenih v naši družbi in koliko parov (izkazalo se je, da kar tretjina) se med sabo stepe vsaj kdaj v življenju. Družino si radi predstavljamo kot varno zatočišče pred brezsrčnim svetom, svojo državo pa kot skupnost razsvetljenih, civiliziranih ljudi. Domišljamo si, da se krutosti dogajajo daleč od nas, denimo v Darfurju ali Kongu. Včasih je za nas že pretežko, če smo samo priče, da se komu prizadeva bolečina. Nobeno presečenje ni torej, da travmatizirani posamezniki ne prenesejo spominov na boleče dogodke in se pogosto drogirajo, opijanjajo ali celo samopoškodujejo, da bi pozabili svoje neznosne izkušnje.

Tom in njegovi tovariši veterani so postali moji prvi učitelji pri razumevanja tega, kako lahko (pre)boleče izkušnje uničijo življenje ljudi, in pri ugotavljanju načinov, ki bi jim omogočili, da se ponovno počutijo popolnoma žive.

## Travma in izguba sebe

V prvi študiji, ki sem jo opravil na kliniki, sem sistematično izprašal vse nekdanje vojake, kaj se jim je pripetilo v Vietnamu. Želel sem izvedeti, kaj jih je porinilo čez rob zdržljivega, zakaj so nekateri pokleknili pod bremenom doživetega, medtem ko so drugi mogli nadaljevati svoje prejšnje življenje.<sup>3</sup> Večina izprašancev je odšla v vojno dobro pripravljena. Že v napornem in nevarnem osnovnem usposabljanju pred odhodom na bojišče so se med vojaki spletle tesne vezi. Vse več odkritosti je bilo med njimi, drug drugemu so kazali fotografije svojih bližnjih in ljubljenih, navadili so se skupnega življenja, tudi prenašati napake drug drugega. In za svoje nove prijatelje so bili pripravljene tvegati glavo. Marsikdo je vojnemu tovarišu zaupal tudi najglobljo skrivnost, nič nenavadnega pa ni bilo, če so si kolegi izmenjevali srajce in nogavice.

Med mnogimi vojaki se je razvilo podobno prijateljstvo kot med Tomom in Alexom. Tom je Alexa, Italijana iz zvezne države Massachusetts, spoznal prvi dan v tuji deželi in takoj sta se spoprijateljila. Skupaj sta se prevažala v džipu, poslušala isto glasbo in družno prebirala pisma, ki sta jih dobivala od doma. Skupaj sta pila in preganjala vietnamska barska dekleta.

Po približno treh mesecih na tujem je šel Tom s svojim oddelkom tik pred sončnim zahodom v patroljo čez riževo polje. Nenadoma je iz gostega zelenila okoliške džungle zarezgetal strelski ogenj in začel kositi drugega za drugim vse može okoli Toma. Ta mi je govoril, kako je v nemočni grozi nejeverno gledal, kako so vsi njegovi tovariši v nekaj sekundah popadali ubiti ali ranjeni. Dejal je, da si ene podobe nikakor ne more izbiti iz glave: Alexovega zatilja, ko ta leži z obrazom, zakopan in v blatno riževo polje, in s stopali vznak. Tom je zahlipal, rekoč: »On je bil moj edini pravi prijatelj.« Odtlej je Tom ponoči stalno slišal krike svojih tovarišev in videl, kako njihova telesa cepajo na tla. Vsi zvoki, vonjave ali slike, ki so ga spominjali na zasedo (kot denimo pokanje petard ob dnevu neodvisnosti), so ga hromili, grozili in besnili, počutil se je enako kot tedaj, ko so ga s helikopterjem evakuirali z riževega polja.

Toda za Toma je bilo morda še mučnejše od spominov na zasedo pomnjenje tega, kar se mu je dogajalo kmalu zatem. Zlahka sem si predstavljal, kako je Tomov gnev ob prijateljevi smrti povzročil še

dodatno nesrečo. Samo za to, da je premagal hromeči občutek sramote in se mi izpovedal, je bilo treba nekaj mesecev. Od nekdanj so se bojevniki, denimo Ahil v Homerjevi Iliadi, na smrt svojih tovarišev odzivali z neopisljivim maščevanjem. Dan po zasedi je Tom ves podivjan planil v sosednjo vas, ubil nedolžnega kmeta in nekaj otrok ter posilil neko Vietnamko. S temi grozodejstvi si je onemogočil normalno vrnitev domov in nadaljnje osmišljeno življenje. Kako lahko še kdaj pogledaš svoji ljubici v oči ali ji celo poveš, da si surovo posilil žensko, kot je ona, ali pa opazuješ prve korake svojega sina, ne da bi se ob tem spomnil na otroka, ki si ga umoril? Tom je doživel smrt Alexa kot delno pogubljenje sebe – tega, kar je bilo v njem dobro, častno in zaupanja vredno. Travma, najsi nam je bila prizadejana ali smo jo povzročili komu drugemu, nam skoraj brez izjeme otežuje intimne (medosebne) odnose. Kako se lahko po tako strahovitih izkušnjah še naučiš zaupati sebi ali drugim? Prav tako je upravičeno vprašanje, ali je sploh mogoče, da se žrtev surove spolne zlorabe kdaj iskreno preda intimnemu razmerju.

Tom se je redno udeleževal najinih srečanj. Oprijemal se me je kot rešilne bilke – postal sem mu oče, kakršnega ni imel nikoli, zanj sem bil Alex, ki je preživel zasedo. Treba je ogromno zaupanja in hrabrosti, da si spet dovolimo spominjati se. Nekaj najtežjega za travmatizirane osebe je, kako se spoprijeti s sramoto pri doživljanju travme, najsi gre za objektivno utemeljenost (pri storitvi grozodejstev) ali ne (kadar se želi otrok prikupiti svojemu zlorabljevalcu). Sarah Haley je bila ena od prvih, ki je pisala o tem, na kliniki za veterane pa je imela pisarno poleg moje. V članku *When the Patient Reports Atrocities* (Ko pacienti poročajo o grozotah), ki je postal temeljna podlaga za oblikovanje diagnoze PTSM, je pisala o skoraj nepremostljivi težavi pripovedovanja (in tudi poslušanja) o grozodejstvih, ki jih vojaki v vojnah pogosto počnejo. Travmatizirancem se je dovolj hudo že spopadati s trpljenjem, ki so ga sami prestali, toda mnogi še globlje in še bolj občutijo sram zaradi tega, kar so s svojim delovanjem (ali nedelovanjem) prizadejali drugim. Zaradi prestrašenosti, nemoči, razburjenja ali besa v danih okoliščinah nekateri občutijo velikanski prezir do sebe.

S podobnim pojavom sem se čez leta srečal pri žrtvah zlorab v otroštvu. Večina se jih ni mogla otresti mučnega sramu zaradi tega, kar so počele, da so sploh preživele, pri čemer so često ostajale v stiku z zlorabljevalcem. To je bilo še posebej pogosto, če je otroka zlorabljal kdo od njegovih bližnjih, od katerega je bil odvisen. Rezultat tega je lahko



popolna zmedenost zlorabljenca glede tega, ali je bil žrtev ali voljan udeleženec, kar vse briše meje med ljubeznijo in zlorabo, med bolečino in užitkom. K tej dilemi se bomo vračali skozi vso knjigo.

## Otopelost

Morda je bil eden Tomovih najhujših simptomov čustvena otopelost. Čeprav si je prizadeval ljubiti svojo družino, ni mogel v sebi vzbuditi nobenega globljega čustva do nje. Od vseh je bil čustveno odmaknjen, kot da bi bilo njegovo srce zamrznjeno, on pa bi živel za stekleno steno. Brezčuten pa je bil tudi do sebe. V njem je zijala čustvena praznina, ki so jo občasno napolnili izbruhi besa in občutki sramu. Dejal je, da je med britjem komajda prepoznaval svojo podobo v ogledalu. Ko se je slišal razpravljati na sodišču, se je opazoval z distance in se čudil, da je tisti tip, ki mu je na videz in po govoru enak, sposoben predstavitve tako tehtnih argumentov. Če je v sporu na sodišču zmagal, je hlinil zadovoljstvo, če pa je izgubil, se je delal, kot da mu je bilo že ves čas jasno, kaj se bo zgodilo, kot da je že pred koncem sprijaznjen s porazom. Kljub temu da je bil dokaj uspešen odvetnik, se mu je stalno dozdevalo, da lebdi v veselju brez kakršnega koli namena ali izbrane smeri.

Edino, če je Toma kakšen primer res pritegnil, se je otrešel občutka brezcilnosti. Med najinimi terapevtskimi seansami je nekoč branil tudi nekega gangsterja, obtoženega umora. Primer ga je povsem prevzel in ves se je predal pripravi čim učinkovitejše strategije zagovarjanja svojega klienta. Pogosto je zaradi tega delal vso noč, kar pa ga sploh ni motilo. Povedal je, da se je spet počutil živega, kot da je ponovno v bitki, in nič drugega tedaj ni bilo pomembno. Na sodišču je bil uspešen, toda brž ko je bila zadeva zaključena, mu je energija povsem izpuhtela in spet v ničemer ni našel smisla. Nočne more so se mu vrnile, njegovi izbruhi besa pa so se še potencirali, tako da se je raje preselil v motel, da ne bi ženi in otrokoma naredil kaj hudega. Vendar to ni bila nobena rešitev, saj so se demoni vojne, zdaj ko je bil sam, vrnili še močnejši kot prej. Da bi se jim izognil, je skušal biti čim bolj zaposlen – delal je, pil in se drogiral.

Tom je neprestano brskal po reviji *Soldier of Fortune* in sanjari, da bi se kot plačanec odpravil na kakšno regionalno vojno žarišče v

Afriki. Tisto pomlad je zajahal svojega harley-davidsona in z njih rohnel po državni avtocesti Kancamagus Highway na severu zvezne države New Hampshire. Izzivanje nevarnosti z divjimi hitrostnimi vibracijami na dveh kolesih ga je toliko pomirilo, da se je poslovil od motelske sobe in se vrnil k družini.

## Reorganizacija percepcije

Neko drugo raziskavo na kliniki za veterane sem začel kot proučevanje nočnih mor, končal pa kot študijo o tem, kako travma spremeni zaznavo in domišljijo ljudi. Nekdanji bolničar Bill, ki je desetletje prej v Vietnamu doživel marsikaj pretresljivega, je bil moj prvi raziskovanec pri obravnavi nočnih mor. Po odpustu iz vojske je doštudiral bogoslovje in v predmestju Bostona je bil razporejen v svojo prvo župnijo v kongregacijski cerkvi. Z njim je bilo vse v redu, dokler ni dobil prvega otroka. Ker se je žena, ki je bila medicinska sestra, kmalu spet vrnila v službo, je bila skrb za otroka prepuščena njemu. Poleg tega je opravljal vse potrebne župnijske obveznosti, med katere je sodila tudi vsakotedenska priprava pridige. Že prvi dan, ko je ostal sam z otrokom, se je razjokal, pred očmi pa so se mu prikazovale neznosne podobe umirajočih otrok v Vietnamu.

Bill je poklical ženo, da je prevzela varstvo otroka, nato pa je v paniki prišel na kliniko za veterane. Povedal je, da je ves čas slišal neustavljivi jok otrok in da so se mu prikazovale podobe njihovih ožganih in krvavih obrazov. Moji zdravniški kolegi so menili, da je psihotičen, kajti v učbenikih tistega časa je pisalo, da so slušne in vidne halucinacije simptomi paranoidne shizofrenije. V njih je bil podan tudi diagnostični vzrok. Glede na tedanje razlage je Billovo psihozo najbrž sprožil občutek izpodrinjenosti zaradi ženine navezanosti na njenega novorojenčka.

Ko sem tisti dan prišel v sprejemno pisarno, sem zagledal Billa, obkroženega z zaskrbljenimi zdravniki. Namenili so se mu vbrizgati močno antipsihotično zdravilo in ga poslati na zaprti oddelek. Opisali so mi njegove simptome in me vprašali za mnenje. Ker sem v prejšnji službi delal na oddelku, specializiranem za zdravljenje shizofrenikov, se z njimi nisem povsem strinjal. Diagnoza, ki so jo postavili, se mi ni zdela dovolj prepričljiva. Vprašal sem Billa, ali se lahko

pogovorim z njim, in ko mi je povedal svojo zgodbo, sem, ne da bi se tega sploh zavedal, parafraziral misel Sigmunda Freuda o travmi iz leta 1895: »Menim, da ta človek trpi zaradi svojih spominov.« Dejal sem mu, da mu bom skušal pomagati, mu dal nekaj zdravil za umiritev panike in ga vprašal, ali bi se bil pripravljen oglasiti na kliniki čez nekaj dni in sodelovati v moji raziskavi nočnih mor.<sup>5</sup> Privolil je.

V raziskavi smo udeležencem dali tudi Rorschachov test.<sup>6</sup> V nasprotju s preizkusi, ki zahtevajo odgovore na preprosta vprašanja, pri Rorschachovem skorajda ni možna prevara, saj gre za edinstveni način opazovanja, kako ljudje sestavljajo miselno podobo na podlagi v bistvu nesmiselne spodbude: madeža črnila. Ker smo ljudje osmišljevalna bitja, še iz madežev črnila ustvarjamo podobe ali zgodbe, kakor to počnemo leže na livadi kakšnega lepega poletne dne, opazujoč lebdeče oblake visoko na nebu. Kar ljudem pomenijo ti madeži črnila, nam pove veliko o delovanju njihovega uma.

Ko je Bill videl drugo karto Rorschachovega diagnostičnega preizkusa, je zavpil v grozi: »Tega otroka sem videl, ko ga je razneslo v Vietnamu. V sredini je zoglenelo meso, iz ran pa vsenaokrog brizga kri.« Bil je zadihan, potne srage so mu prekrile čelo in lotevala se ga je panika, zaradi česar se je tudi zatekel po pomoč na kliniko. Velikokrat sem slišal veterane govoriti, da se jim živo prikazujejo spomini, tedaj pa sem prvič videl, kako je to v resnici. V tistih trenutkih je Bill v moji pisarni očitno videl iste podobe, vonjal iste vonjave in imel enake telesne občutke kot takrat, ko je travmatski dogodek dejansko doživljal. Desetletje po tem, ko je Bill v naročju nemočno držal umirajočega otroka, je zaradi madeža črnila travmo ponovno doživel.

To, kar se je zgodilo Billu v moji ordinaciji, mi je pomagalo razumeti agonijo veteranov, ki sem jim skušal pomagati in jih želel ozdraviti, in pokazalo, kako nujno je, da zanje najdemo ustrezno rešitev. Sam travmatski dogodek ima začetek, sredino in konec, takrat pa sem spoznal, da je njegovo podoživetje lahko še hujše. Nikoli ne veš, kdaj se bo zgodilo niti kdaj bo prenehalo. Več let je trajalo, da sem se naučil učinkovito zdraviti podoživetja travm, pri tem pa se je izkazalo, da je Bill eden mojih najpomembnejših mentorjev.

Ko smo dali Rorschachov test še 21 veteranom, je bil odziv podoben: 16 jih je podoživelo vojno travmo. Druga Rorschachova karta je prva, ki vsebuje tudi rdečo barvo in sproži pri preiskovancih t. i. barvni šok. Dva sta jo interpretirala tako: »To je drobovje mojega

prijatelja Jima, ko ga je raztrgala minometna granata« in »To je vrat mojega prijatelja Dannyja, ko mu je med kosilom bomba odtrgala glavo.« Nobeden od njih ni omenjal plešočega meniha, frfotajočega metulja, moškega na motorju ali kaj podobno bolj ali manj duhovitega, kar je običajno pri večini ljudi.

Medtem ko je bila večina preiskovancev ob pogledu na drugo karto pretresena, je bil odziv (pravzaprav neodziv) preostale peterice morda še bolj zaskrbljiv. »To ni nič,« je dejal eden, »en sam črnilen zmazek.« V bistvu je imel prav, toda običajna reakcija ljudi na kaj, kar ni nemudoma razvidno, je, da skušajo pri razvozlavi tega uporabiti domišljijo.

Iz Rorschachovih testov smo spoznali, da travmatizirani ljudje svojo travmo nalagajo na vse okoli sebe in imajo težavo pri doumevanju, kaj se sploh dogaja okoli njih. Skoraj vse je prežeto z njo. Travma prav tako vpliva na domišljijo. Um peterice, ki ji madeži črnila niso pomenili nič, je izgubil igrivost, pa tudi preostala šestnajsterica, ki je v teh packah videla bolečo preteklost, ni pokazala miselne gibkosti, značilne za domišljijo. Stalno so si vrteli isto ploščo.

Domišljija je ključnega pomena za kakovostno življenje. Omogoča nam odklop od vsakodnevne rutine in nam lahko pričara vse, kar se nam zdi privlačno – potovanja, gurmansko uživanje, zaljubljenost, spolne avanture ali to, da imamo zadnjo besedo. Zaradi domišljije si lahko zamišljamo nove možnosti – je odskočna deska za uresničitev naših želja. Podžiga nam ustvarjalnost, odganja dolgčas, blaži bolečine, krepi užitke in bogati najintimnejše odnose. Če se ljudje kompulzivno in neprestano vračajo v tiste trenutke preteklosti, ko so nazadnje občutili zavzetost in globoka čustva, njihova domišljija odpove, misli pa izgubijo gibkost. Brez domišljije ni upanja, ni možnosti vizualiziranja boljše prihodnosti, ni poti ne cilja.

Z Rorschachovim testom smo tudi ugotovili, da travmatiziranci dojemajo svet popolnoma drugače kot drugi ljudje. Večini od nas se zdi, da je človek, ki nam prihaja po cesti nasproti, običajen sprehajalec, toda žrtev posilstva ga lahko dojame kot še enega zlorabljevalca, zato se je lahko poloti panika. Strog učitelj more vzbuditi pri povprečnem učencu občutek nelagodja, toda za otroka, ki ga očim neprestano pretepa, je lahko poosebljenje mučitelja, ki pri njem sproži izbruh besa ali preplašeno združenost vase.

## Zataknjeni v travmi

Naša klinika je bila preplavljena z vojnimi veterani, išočimi psihiatrično pomoč. Ker pa nam je primanjkovalo usposobljenih zdravnikov, je večina pacientov ostajala na čakalnih seznamih in brez strokovne obravnave, kljub temu da je še naprej trpinčila sebe in svoje bližnje. Opazen je bil velik porast aretacij veteranov zaradi nasilnega vedenja in nebrzdanega pijančevanja, pa tudi število njihovih samomorov je bilo alarmantno. Dobil sem dovoljenje za ustanovitev skupine za mlade vojne veterane iz Vietnama, ki naj bi pomenila neka-kšno čakališče zanje pred začetkom 'prave' terapije.

Na prvem srečanju skupine nekdanjih marincev je eden od njih takoj jasno izrazil svoje mnenje: »O vojni nočem govoriti.« Odvrnil sem, da mi je vseeno in da se lahko pogovarjajo o čemer koli. Sledilo je pol ure mučne tišine, nato pa je nekdo vendarle začel pripovedovati zgodbo o svoji helikopterski nesreči. Na moje presenečenje so preostali udeleženci v hipu oživali in začeli z zanosom govoriti o svojih travmatskih izkušnjah. Čez en teden so spet vsi prišli na srečanje in tudi na naslednjem nobeden ni manjkal. Videti je bilo, da so v skupini v sozvočju in da ponovno najdevajo smisel po dolgotrajnem občutenju zgolj groze in praznine. V njih se je spet prebudil občutek tovarštva, ki je bil med vojno vseprevzemajoč. Želeli so, da tudi jaz postanem član njihove 'novoustanovljene enote', zato so mi za rojstni dan poklonili uniformo mornarskega stotnika. Gledano nazaj je ta gesta nakazovala bistveni del problema: bil si bodisi notri ali zunaj – pripadal si njihovi skupini ali pa si bil nihče. Po doživeti travmi se svet ostro razdeli na tiste, ki jo poznajo, in na one, ki je ne. Slednjim ni mogoče zaupati, ker (je) ne razumejo. Žal med te pogosto spadajo zakonci, otroci in sodelavci.

Pozneje sem vodil tudi skupino veteranov iz Pattonove armade, ljudi, ki so bili stari kot moj oče in so že krepko zakorakali v svoje osmo desetletje. Dobivali smo se ob ponedeljkih ob osmih zjutraj. Pozimi v Bostonu snežni meteži občasno ohromijo javni promet, toda kljub temu so tudi v takšnih okoliščinah vedno vsi prišli na srečanje na kliniko, pa če je bilo treba do nje gaziti po snegu več kilometrov. Za neki božič so mi poklonili vojaško zapestno uro. Kakor pri marincih tudi v tem primeru nisem mogel postati njihov zdravnik, dokler me niso res sprejeli medse.

Ne glede na to, kako ganljive so bile takšne izkušnje z vojnimi veterani, pa so se pokazale omejitve skupinske terapije, sploh kadar sem jih skušal pripraviti do tega, da bi razkrili, kaj se jim dogaja v vsakdanjem življenju, in spregovorili o odnosu do družine, soprog, otrok, ljubic, nadrejenih v službi, o zadovoljstvu pri delu, o tem, zakaj toliko popivajo ... Temu so se upirali in izmikali, če je bilo le mogoče, raje so neštetič povedali, kako so v Hürtgenwaldu zarinili nož nemškemu vojaku v srce ali kako so jim sestrelili helikopter v vietnamski džungli.

Najsi se je travma zgodila pred 10 ali 40 leti, moji pacienti niso bili sposobni premostiti časovne vrzeli med izkušnjami iz vojne in sedanjim življenjem. Nekako je doživljanje, ki jim je povzročil toliko bolečine, postal njihov edini smisel. Spet so se počutili popolnoma žive le pri podoživetju travmatske preteklosti.

## Diagnosticiranje PTSM

V mojih zgodnjih letih smo na kliniki za veterane svojim pacientom pripenjali vse mogoče diagnoze (alkoholizem, drogiranje, razpoloženjske motnje, tudi shizofrenija), pri čemer smo se lotevali vseh terapij, opisanih v učbenikih. Toda kljub vsem našim prizadevanjem se je kmalu izkazalo, da so naši dosežki pičli. Zaradi močnih zdravil, ki smo jih predpisovali možem, so bili ti tako omamljeni, da so bili komaj opravilno sposobni. Če smo jih spodbujali k razkrivanju podrobnosti o travmatskih dogodkih, smo pri njih namesto olajšanja nehote pogosto sprožili še močnejše podoživetje travme. Mnogi so se odločili za prenehanje zdravljenja, ker jim nismo mogli pomagati, pri nekaterih pa se je stanje še poslabšalo.

Prelomnica se je zgodila leta 1980, ko je skupini vojnih veteranov iz Vietnama ob pomoči newyorških psihoanalitikov Chaima Shatana in Roberta J. Liftona uspelo prepričati Ameriško psihiatrično združenje (*American Psychiatric Association* – APA), da skuje novo diagnozo – posttravmatsko stresno motnjo (PTSM). Ta obsega niz simptomov, ki so bolj ali manj značilni za vse naše veterane. S sistematično ugotovitvijo simptomov in njihovo združitvijo v eno motnjo je bilo končno možno poimenovati grozo in nemoč, ki so ju doživljali. S postavitvijo konceptualnega okvira PTSM so bili

postavljeni temelji za korenito spremembo v obravnavi naših pacientov. To je močno spodbudilo raziskave in prizadevanja, da bi odkrili učinkovito zdravljenje.

Na osnovi sprejetja diagnoze PTSM v strokovno terminologijo sem se opogumil in kliniki predlagal uvedbo proučevanja biologije travmatskih spominov. Ali se spomini žrtev PTSM razlikujejo od spominov drugih ljudi? Pri večini spomini na neprijetne dogodke sčasoma zbledijo ali pa se spremenijo v manj boleče, toda naši pacienti v glavnem niso mogli pretvoriti preteklosti v časovno oddaljeno zgodbo.<sup>7</sup>

Prva vrstica obvestila, s katerim so zavrnilo financiranje predlagane raziskave, se je glasila: »Nikoli doslej se še ni pokazalo, da je PTSM bistven za poslanstvo Državne klinike za vojne veterane.« Odtlej se je seveda pokazalo, da je ukvarjanje s PTSM in možganskimi poškodbami nadvse pomemben del poslanstva klinike za vojne veterane in da so zajetna finančna in druga sredstva namenjena 'na dokazih temelječemu zdravljenju' travmatiziranih vojnih veteranov. Žal pa so bile tedaj razmere bistveno drugačne, zato mi ni preostalo drugega, kot da zapustim ustanovo, z doktrino katere se nisem mogel strinjati. Leta 1982 sem se zaposlil v Centru za duševno zdravje v Massachusettsu (*Massachusetts Mental Health Center*), učni bolnišnici Univerze v Harvardu, kjer sem se usposobil za psihiatra. Moja naloga je bila poučevanje novoustanovljenega študija psihofarmakologije, ki proučuje učinke zdravil na razpoloženje, občutke, razmišljanje in vedênje z namenom lajšanja duševnih bolezni.

V svoji novi službi sem se vsakodnevno ukvarjal z zadevami, za katere sem menil, da so bile rezervirane samo za kliniko za veterane. Pri delu z njimi sem se naučil prepoznavati znake in učinke travme, zato sem bil zelo pozoren, ko so mi novi depresivni in tesnobni pacienti pripovedovali zgodbe o spolnem nadlegovanju in družinskem nasilju. Zlasti me je pretreslo spoznanje, koliko žensk je doživelo v otroštvu spolno zlorabo. To se nikakor ni ujemalo s prepričanji iz standardnega učbenika psihiatrije tistega časa – splošno uveljavljeno je bilo namreč mnenje, da je v ZDA incest (krvoskrunstvo) zelo redek, da je žrtev tega le vsaka milijonta ženska.<sup>8</sup> Glede na to, da je bilo tedaj v državi komaj 100 milijonov žensk, sem se lahko samo čudil, kako je mogoče, da se jih je kar 47, torej skoraj polovica, zateklo po pomoč v mojo kletno ordinacijo bolnišnice.

V učbeniku je pisalo tudi: »Le malo se jih strinja s tem, da je incestni odnos med očetom in hčerjo pri njej kasneje vir resne psihopatologije.« Za svoje pacientke, žrtve krvoskrunstva, ne bi ravno mogel trditi tega – bile so globoko depresivne, zbegane in pogosto nagnjene k samopoškodovanju na vse mogoče načine, denimo k rezanju z britvico. V učbeniku so incest tako rekoč odobraval, razlagajoč, da »takšna incestna dejavnost pri subjektu zmanjšuje verjetnost psihoze in mu omogoča boljšo prilagoditev zunanjemu svetu«.9 V resnici pa se je izkazalo, da incest na ženske učinkuje pogubno.

V mnogih pogledih se moji novi pacienti sploh niso razlikovali od veteranov s klinike. Imeli so nočne more in prav tako so podoživljali travmatske dogodke. Tudi oni so bili sposobni nenadnih besnih izbruhov in dolgotrajne čustvene otopelosti. Večina se ni dobro razumela s soljudmi in je imela težave pri navezovanju tesnejših stikov.

Zdaj vemo, da vojna ni edina nadloga, ki lahko uniči človeško življenje. Medtem ko se pri približno četrtini bojiščnih vojakov razvijejo resni posttravmatski problemi, pa večina Američanov vsaj kdaj v življenju izkusi nasilno kriminalno dejanje. Natančnejše raziskave so pokazale, da je bilo 12 milijonov žensk v ZDA žrtev posilstva, od tega jih je bila več kot polovica posiljena pred dopolnjenim 15. letom.<sup>11</sup> Za mnoge ljudi se vojna začne doma: vsako leto je približno tri milijone otrok žrtev zlorab ali zanemarjanja. En milijon tovrstnih primerov je tako resen, da je potrebno ukrepanje lokalnih služb za zaščito otrok ali sodišč.<sup>12</sup> Drugače povedano, na vsakega bojiščnega vojaka s PTSM pride 10 ogroženih otrok doma. To je še posebej tragično, ker si odraščajoči otroci le stežka opomorejo od groze in bolečine, ki jim je ne povzročajo sovražnikovi vojaki, temveč ljudje, ki bi morali z ljubeznijo skrbeti zanje.

## **Novo razumevanje**

V treh desetletjih, odkar sem srečal Toma, smo se naučili ogromno o vplivih in pojavnih oblikah travme, prav tako pa o načinih pomoči travmatizirancem. V zgodnjih devetdesetih letih prejšnjega stoletja smo začeli uporabljati naprave za slikanje možganov in z njimi smo dejansko mogli ugotoviti, kaj se dogaja v možganih travmatiziranih ljudi. To je bilo ključno za razumevanje škode zaradi



travme in pri oblikovanju povsem novih prijemov odpravljanja negativnih posledic.

Začeli smo tudi razumevati, kako neznosne izkušnje vplivajo na naše najgloblje občutke in na naš odnos do svoje fizične realnosti – do jedra tega, kar sploh smo. Spoznali smo, da travma ni le doživljanje iz preteklosti, temveč odtis, ki ga ta pusti v umu, možganih in telesu in katerega posledice neprestano vplivajo na sposobnost preživetja v sedanjosti.

Travma v temeljih preustroji način, na katerega um in možgani dojemajo zaznave. Ne spreminja samo tega, kako in o čem razmišljamo, ampak tudi našo sposobnost razmišljanja. Ugotovili smo, da je zelo pomembno žrtvam travme pomagati ubesediti, kaj se jim je zgodilo, toda običajno zgolj to ne zadostuje. Samo pripovedovanje o travmatskem doživljanju še ne pomeni, da se bo samodejni telesni in hormonski odziv človeka, ki je zaradi občutka ogroženosti stalno na preži, spremenil. Sprememba bo mogoča le tedaj, ko se bo telo naučilo vedeti, kdaj je nevarnost minila, in bo znalo živeti v resničnosti sedanjosti. Prizadevanje, da bi razumeli travmo, nas je privedlo ne samo k drugačnemu razmišljanju o strukturi uma, temveč tudi k drugačnim postopkom zdravljenja.