

Peter A. Levine, Ann Frederick (2015)

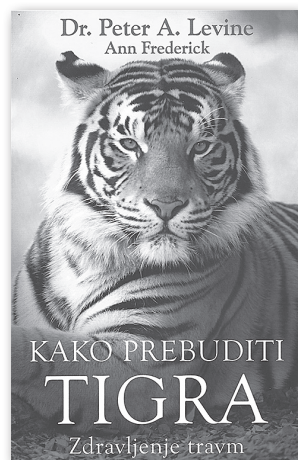
Kako prebuditi tigra: zdravljenje travm

Ljubljana: V.B.Z. (Zbirka Prestop). 202 strani.
ISBN 978-961-6468-81-7.

Vprašanje razumevanja travm in podpore ljudem, ki se spoprijemajo s travmo, je v različnih obdobjih zgodovine sprožalo različne odzive družbe in strokovne javnosti. Danes se (znova) dobro zavedamo, da je tema travme in ravnanja ob njej relevantna za vse poklice, ki se srečujejo z ljudmi in jim zagotavljajo različne oblike podpore in pomoči.

Socialno delo se srečuje s temo travm že od začetka delovanja. Danes je v svetu vse bolj odmevno razvijanje praks (in celotnih služb) po pristopu, temelječem na razumevanju travm [*trauma informed practices*]. V Sloveniji je oziroma bo to aktualen izziv.

Lzid v slovenščino prevedene knjige P. Levina (2015) pomeni dobrodošel korak v smeri večjega razumevanja tega kompleksnega področja in prinaša novo znanje o travmi. Gre ne le za dopolnitev aktualnega vedenja s področja, ampak za paradigmatški premik k razumevanju procesov, povezanih s travmo. Knjiga *Kako prebuditi tigra* je v izvorniku izšla leta 1997. Do danes je bila prevedena v številne jezike in zdaj je dostopna tudi slovenski javnosti. Avtor, doktor medicinske biofizike in psihologije, je eden izmed ta hip vodilnih strokovnjakov za področje travm in zase pravi, da si že več kot polovico življenja prizadeva razvozlati širne skrivnosti travme (str. 11). Avtor je na podlagi številnih praktičnih izkušenj, preučevanja področij fiziologije, nevroznanosti, živalskega vedenja, matematike in psihologije razvil nov pristop za delo na področju travm, imenovan somatsko doživljanje®.



Ko sem prvič brala angleško različico, me je navdušil že sam uvod, v katerem avtor zapiše, da je travma življenjsko dejstvo, ni pa nujno, da je hkrati tudi dosmrtna obsodba. Ne samo, da je travmo mogoče ozdraviti, ob ustrezni podpori je lahko tudi preobražajoča (str. 12). Že uvodoma avtor povabi bralko, bralca na pot celostnega razumevanja travm, ki jo je človeška civilizacija v stoletjih razvoja velikokrat povsem reducirala na umski del. Izhaja iz teze, da ne moremo zares razumeti in zdraviti travme, če ne pristopimo k telesu in umu skupaj, saj sta povezana celota.

Knjiga se osredotoča predvsem na travme kot posledice šoka. Ne loteva se poglobljeno razvojnih travm, povezanih s psihološkimi vprašanji, ki so navadno posledica neustreznih izkušenj v ključnih razvojnih obdobjih otroštva. A avtor pravi (str. 18):

Četudi sta dinamiki, ki ju povzročata, različni, so lahko posledice okrutnosti in zanemarjanja simptomi, ki so podobni in pogosto prepleteni s simptomi travme kot posledice šoka.

Knjiga je razdeljena na štiri dele in številna podpoglavja. V prvem delu knjige, z naslovom *Telo kot zdravilec* (str. 21–96), avtor predstavi izkustveni občutek, ki nam pomaga prepoznati težko opredeljivo travmo. Meni namreč, da je uradna opredelitev, uporabljena za diagnosticiranje travme, uporabno izhodišče le do določene mere, a obstaja še veliko potencialno travmatičnih dogodkov, ki sodijo v sivo področje (npr. nesreče, padci, bolezni in operacije). V tem delu je novo razumevanje travme na podlagi opazovanja narave in vedenja živalskega sveta ob travmatičnih dogodkih. Pri živalih je odziv spremenjenega stanja zavesti, poimenovanega tudi odziv negibnosti ali zamrznitev, ko se spoprimejo s premočno grožnjo, običajen, nam ljudem pa sta veliko bolj znana boj in beg. O odzivu z negibnostjo vemo precej manj, vendar je avtor na

podlagi dolgoletnega dela spoznal, da je ta odziv najpomembnejši dejavnik pri razkrivanju skrivnosti človeških travm (str. 22).

Levine poudari (str. 25), da lahko ljudje, ki so preživeli travmatični dogodek, še leta govorijo o svoji izkušnji, jo podoživljajo, izražajo jezo, strah, žalost, a če ne premagajo prvinskega »odziva negibnosti« in ne sprostijo ukleščene energije, pogosto ostajajo v labirintu travme in še naprej doživljajo stiske. Simptomov travme ne povzročata »sprožilni« dogodek sam po sebi, temveč izhajajo iz zamrznjenega ostanka energije, ki ni bila razrešena in sproščena.

Avtor je prepričan (str. 23), da je pri ljudeh ključ do zdravljenja simptomov travme v zmožnosti posnemanja fluidne prilagoditve divjih živali (npr. antilop, ki se izognejo travmatizaciji po napadu geparda), ko se otresejo nevarnosti in negibnosti, da lahko vnovič postanejo gibljive in funkcionalne. V tem delu knjige nas spomni na pozabljeno darilo divjine, da bi se lahko izognili hromečim učinkom travme, in nas vodi skozi travmo in zdravljenje, kot da sta naravna pojava (s primeri iz življenja živali in ljudi). Piše o prirojeni modrosti za zdravljenje, ki je v vsakem človeku (str. 16). Poudari, da za delo s travmo ni treba odhajati v preteklost, saj lahko podoživljanje travme naredi dodatno škodo. Potrebno je spoprijemanje s travmo tukaj in zdaj, kjer ima človek moč nad dogodkom. Preteklost (in simptomi, povezani z njo) ni pomembna, če se naučimo živeti v sedanjosti.

Avtor piše o somatskem doživljanju[®] kot nežnem postopnem pristopu k vnovičnemu spoprijemanju s travmo (str. 93) (v tej knjigi pristopa podrobneje sicer ne predstavlja, lahko pa o njem preberete več v knjigi P. Levine, *In an Unspoken Voice*, izdani leta 2010 pri založbi North Atlantic Books). Pot odkrivanja pozabljenega in razumevanja celote avtor obogati s številnimi izkustvenimi vajami in bralko, bralca povabi v svet telesnega podoživljanja občutkov travme. Prevajalka ta zaznani občutek ali čut (ang. *felt sense*) prevaja kot zaznavni čut. Uporabljamo ga, tudi ko začnemo zdravilni proces preobrazbe travme. Ob usmerjanju pozornosti na notranja telesna občutja lahko prej kot z neposrednim »napadom« na travmo razvozlamo in osvobodimo energije, doslej zadržane v primežu (str. 57).

Levine (str. 53) meni, da ima vsakdo od nas veliko zmožnost zdraviti samega sebe, veliko lahko storimo, da razrešimo travmo. Vsak od nas ima v sebi nagonske vire in ko se naučimo, kako pridemo do njih, lahko ustvarimo lastne ščite, preišljujemo o svojih travmah in jih zdravimo. Ob podpori prijateljev in sorodnikov pridobimo dodaten vir za svoja zdravilna popotovanja.

Levine v drugem delu knjige, z naslovom *Simptomi travme* (str. 97–128), piše o travmi in vplivu travme, ki morda ni popolnoma zavesten, je pa vsekakor popolnoma aktiven (str. 128). Travma je »del naravnega fiziološkega procesa, ki se mu ni bilo dovoljeno zaključiti« (str. 118), pojavi se ob dogodku, ki ustvari nerazrešen vpliv na organizem. Razrešitev je mogoče doseči z ukvarjanjem s tem nerazrešenim vplivom.

Avtor poudari, da je bolj kot sam dogodek pomemben odziv organizma nanj (str. 99). Pri opisu simptomov izhaja iz štirih temeljnih sestavnih delov travme (povečano fiziološko vzbujenje, zakrčenost, disociacija in zamrznitev, povezana z občutkom nemoči) in potem podrobneje piše še o drugih simptomih, za katere meni, da se razvijejo iz teh temeljnih, če se obrambna energija, ki se mobilizira, da bi se odzvali na travmatični dogodek, ne sprosti (str. 102).

Ko simptomi travme postajajo vse bolj zapleteni, se vpletejo v vse vidike izkušnje travmatizirane osebe. Avtor poglavje sklene z opisom simptoma prisilnega ponavljanja pretekle travmatične izkušnje (prevajalka to prevede kot ponovno udejanjanje, ang. *re-enactment*). In pravi:

[...] ko bo razvoj simptomov dosegel zadnji ovinek v svoji navzdol obrnjeni spirali, ne bodo zgolj vplivali na mentalne vidike naše izkušnje, temveč jih bodo tudi upravljali. Najstrašljivejše pa je, da bo velik del tega vpliva ostal nezaveden. [...] Ponovno udejanjanje je prisilno, skrivnostno in nadvse uničevalno za nas kot posameznike, kot družbo in kot svetovno skupnost. (Str. 128.)

Mogoče ga je npr. izslediti tudi v več generacijah družinske zgodovine.

Preobrazba (str. 129–170), kot je naslov tretjega dela knjige, nas popelje na pot raziskovanja načinov razreševanja travme.

Gon, da zaključimo in ozdravimo travmo, je tako močan in trdovraten, kakor simptomi, ki jih ustvarja. Nuja, da razrešimo travmo s ponovnim udejanjanjem, je lahko huda in kompulzivna. (Str. 130.)

Povezava z izvorno situacijo pa pogosto ni razvidna. Ponovno udejanjenje travmatične izkušnje je poskus organizma, da bi sklenil naravni cikel aktivacije in deaktivacije, a če se predamo programiranemu dejanju, imamo le redko priložnost, da poskusimo kaj novega ali izvirnega (str. 139). Avtor (str. 140) vidi rešitev v »zaznavnem čutu«, s pomočjo katerega lahko ozavestimo svoje notranje izkušnje. To nam omogoča nežno energijsko sprostitvev in s tem stopimo na pot ponovnega spoprijemanja (angl. *renegotiation*) s travmo. Potovanje proti vitalnemu, spontanemu življenju pomeni veliko več kot lajšanje simptomov, za preobrazbo gre.

V preobrazbi med travmatskim stanjem in mirnim stanjem pride do temeljnih sprememb v našem živčnem sistemu, občutjih in zaznavah, ki jih doživljamo s pomočjo zaznavnega čuta. Živčni sistem niha med negibnostjo in fluidnostjo, čustva se pretakajo med strahom in pogumom, zaznave pa se obrnejo od ozkogledosti k sprejemanju. (Str. 143.)

Levine meni (str. 145), da vsaka travma ponuja priložnost za pristno preobrazbo, a pri tem ne gre za mehanški obred. Preobrazba zahteva pripravljenost, da človek spremeni svoja temeljna prepričanja o sebi. Imeti mora vero, da zaupa odzivom in občutjem, ki jih ne zmore v celoti razumeti, in biti mora pripravljen, da sebe doživlja med plavanjem s tokom v skladu s prvinskimi, naravnimi zakoni, ki bodo prevzeli in uravnovesili njegove dozdevno neskladne zaznave (str. 151). To lahko dosežemo s pomočjo somatskega doživljanja®, preko česar lahko izkusimo naravne obnovitvene zakone organizma (str. 152).

Avtor sklene (str. 170), da travme ni mogoče ignorirati, je neločljivi del prvinske biološke zasnove, s pomočjo katere smo se razvili do danes. Edini način, kako se bomo kot posamezniki ali kolektivno sposobni odrešiti prisilnega ponavljanja travmatične izkušnje oziroma ponovnega udejanjanja travmatične dediščine, je, da jo preobrazimo s ponovnim spoprijemanjem s travmo. V procesu zdravljenja travm povežemo svoje troedine možgane (plazilske, sesalske in človeške) v celoto (str. 195) in se naučimo pomikati med nagoni, čustvi in razumnim mišljenjem.

V zadnjem delu knjige (*Prva pomoč*, str. 171–193) so najprej predstavljanje usmeritve, ki nas po korakih vodijo pri delu z odraslo osebo po nesreči, potem pa avtor predstavi temeljne smernice za prvo pomoč otrokom. Levine bralca povabi na novo pot odzivanja v primeru travmatičnih dogodkov in meni (str. 184), da je »ustvarjanje priložnosti za zdravljenje podobno učenju običajev nove dežele. Ni težko – zgolj drugače je«. Odrasel in otrok se morata pomakniti od sveta misli ali čustev k veliko osnovnejšemu svetu fizičnega čutenja. Priložnost za zdravljenje avtor vidi v tem, da osnovno pozornost usmerimo na občutja in odziv telesa.

V sodobnem socialnem delu imamo znanje, pomembno za delo s travmami. Pomen odnosa, ki ga vzpostavimo z ljudmi, delo s perspektive moči, delo v sedanjosti so ključni koncepti, na katerih temeljijo sodobni pristopi za delo s travmami. Knjiga dodaja še en pomemben, v socialnem delu velikokrat spregledan vidik, pomen celostnega pristopa, ki povezuje um in telo.

Izid Levinove knjige v slovenskem jeziku je zelo dobrodošel. Pred prevajalko Jedrt Maležič je bilo zahtevno delo, saj je terminologija specifična in določeni pojmi so verjetno prvič prevedeni v slovenski jezik. Nekateri izrazi, ki jih avtor uporablja v izvorniku, so težko prevedljivi in s prevodom se mestoma zgodi, da so težje razumljivi (pri teh sem zraven navedla angleško poimenovanje). Prvo takšno besedilo gotovo prinaša priložnost za nadaljnje razvijanje poimenovanj.

Levin je knjigo napisal v poljudnem jeziku, na način, ki je razumljiv širši javnosti. Napisal jo je tudi z namenom uporabe za samopomoč, s številnimi izkustvenimi vajami, s katerimi bralko, bralca vodi subtilno (poudarja, da je včasih ob branju in izvajanju vaj nujna podpora strokovnjaka).

Knjigo priporočam vsakomur, ki ga tema travm zanima, predvsem pa menim, da bi jo morala prebrati vsaka socialna delavka in socialni delavec. Avtor jo namenja tudi staršem, učiteljem, zdravnikom, policistom ipd. – ne le za delo, ki ga opravljajo z ljudmi, ki so doživeli travmatični dogodek, temveč tudi zanje osebno. Če smo pogosto priče človeškim ranam, pravi (str. 18), je to lahko prav tako travmatično kakor doživljanje dogodkov iz prve roke.

Nina Mešl