

TURINYS

AUTORIŲ ŽINUTĖ · 9

IŽANGA · 10

1 SKYRIUS · 18
SUPRASTI PASAULĮ

2 SKYRIUS · 42
IEŠKOTI PUSIAUSVYROS

3 SKYRIUS · 68
KAIP MUS MYLĖJO

4 SKYRIUS · 94
TRAUMŲ SPEKTRAS

5 SKYRIUS · 120
SUJUNKIME TAŠKUS

6 SKYRIUS · 152
NUO SUSIDOROJIMO IKI GIJIMO

7 SKYRIUS · 184
POTRAUMINĖ IŠMINTIS

8 SKYRIUS · 210
MŪSŲ SMEGENYS, MŪSŲ ŠALIŠKUMAS,
MŪSŲ SISTEMOS

9 SKYRIUS · 244
SANTYKIŲ ALKIS ŠIUOLAIKINIAME
PASAULYJE

10 SKYRIUS · 270
KO MUMS REIKIA DABAR

EPILOGAS · 286

ŠALTINIAI · 297

PADĖKA · 300

I Ž A N G A

„Liaukis verkusi, – įspėdavo ji. – Užsičiaupk.“

Mano veido išraiška tapo stojiška. Širdis liovėsi plakusi. Stipriai sukandau apatinę lūpą, kad neišsprūstų joks žodis.

„Darau tai, nes tave myliu“, – man į ausį kartojo ji gindamasi.

Būdama maža, nuolat gaudavau lupti. Tais laikais globėjai galėdavo taikyti fizines bausmes drausmindami vaiką. Mano močiutė Hatie Mae taip pat šito nevengė. Bet net ir būdama trejų žinojau, jog tai, ką patiriu, yra neteisinga.

Vienas iš baisiausių kartų, kai buvau sumušta, buvo vieno sekmadienio rytas. Mūsų gyvenime lankyti bažnyčių buvo labai svarbu. Prieš einant į mišias, mane nusiuntė prie šulinio už namo pasemti vandens: ūkyje, kur gyvenome su seneliais, nebuvo vandentiekio. Močiutė pro langą pastebėjo, kad pamakalavau vandenį pirštukais, ir įsiuto. Nors aš tik nekaltai užsisvajojau, o taip gali nutikti kiekvienam vaikui, ji supyko, nes ten buvo mūsų geriamasis vanduo, o aš jį įmerkiau pirštus. Man grįžus namo ji paklausė, ar žaidžiau su vandeniu, ir aš atsakiau, kad ne. Ji mane palenkė ir taip smarkiai nuplakė, kad mano oda nuėjo rumbais. Paskui aš kažkaip sugebėjau apsivilkti savo geriausią baltą sekmadieninę suknelę, bet per šiugždantį audinį prasiskverbė kraujas, nudažydamas ją sodriai raudona spalva. Įniršusi dėl tokio vaizdo, ji išbarė mane sukruvinus suknelę ir išsiuntė į sekmadieninę mokyklą. Taip buvo auginami juodaodžiai vaikai Pietų kaimo vietovėse. Nepažinojau nė vieno, kuris nebūtų gavęs lupti.

Mane mušdavo dėl menkiausių priežasčių. Išlieto vandens, sudaužytos stiklinės ar negebėjimo išbūti tyliai ir ramiai. Kartą girdėjau juodaodį komiką sakant: „Ilgiausia kelionė yra parsinešti rykštę.“ Man ne tik tekdavo eiti parsinešti rykštę. Jei nerasdavau, reikėdavo nusipjaukti, – plona jauna šakelė puikiausiai tikdavo tam reikalui, bet jei būda-

vo per plona, turėdavau supinti dvi ar tris, kad būtų tvirtesnė. Močiutė dažnai versdavo mane padėti jai supinti rykštę. Kartais pliekimas rykšte būdavo atidedamas sekmadienio vakarui, kai būdavau nuoga ir ką tik nusimaudžiusi.

Po visko, kai vos galėdavau pastovėti, ji liepdavo man liautis raukytis ir pradėti šypsotis. Užgniaužti viską, tarsi nieko nebūtų nutikę.

Galiausiai išsiugdžiau puikią uoslę bręstančiai bėdai. Pastebėdavau pasikeitusį močiutės balsą, „žvilgsnį“, bylojantį, kad užsitraukiau nemalonę. Ji nebuvo blogas žmogus. Tikiu, kad rūpinosi manimi ir norėjo, kad būčiau „gera mergaitė“. O aš supratau, kad „užsičiaupimas“ ar tylą – vienintelis būdas kuo greičiau sulaukti baismės ir skausmo pabaigos. Kitus keturiasdešimt metų toks sąlyginis nuolankumas – giliai įsišaknijusios traumos rezultatas – apibrėžė kiekvienus mano gyvenimo santykius, sąveikas ir sprendimus.

Ilgalaikis lupimo, tildymo ir vertimo šypsotis poveikis buvo toks: išsiugdžiau pasaulinio lygio polinkį visiems įtikti ir tai dariau didžiąją gyvenimo dalį. Jei mane būtų auginę kitaip, man nebūtų prireikę pusę savo gyvenimo mokytis brėžti ribas ir sakyti „ne“.

Jau suaugusi esu dėkinga už tai, kad galiu džiaugtis ilgalaikiais, nuosekliais, meile grįstais santykiais su daugybe žmonių. Vis dėlto ankstyvame amžiuje patirti smūgiai, emocinės traumos ir nutrūkę santykiai su pagrindiniais asmenimis mano gyvenime neabejotinai prisidėjo prie to, kad būčiau linkusi į vienatvę ir savarankiška. Kaip taikliai apibūdina galingi eilėraščio „Invictus“ žodžiai, aš esu savo siešios kapitonė ir savo likimo valdovė.

Milijonai žmonių augo taip kaip aš ir suaugę netiki, kad jų gyvenimas yra ko nors vertas.

Mano pokalbiai su daktaru Bruce'u Perry'iu ir tūkstančiais žmonių, kurie buvo tokie drąsūs, kad pasidalijo savo istorijomis su manimi laidoje „Oprah Winfrey Show“, padėjo man suprasti, kad toks žmonių, turėjusių manimi rūpintis, elgesys paliko ne tik emocinius pėdsakus. Dirbant su daktaru Perry'iu man atsimerkė akys ir supratau, kad nors vaikystėje patyriau išnaudojimą ir traumą, mano smegenys rado būdų prie to prisitaikyti.

I Ž A N G A

Štai čia ir slypi visų mūsų viltis – unikaliame mūsų stebuklingų smegenų gebėjime prisitaikyti. Kaip šioje knygoje aiškina daktaras Perry'is, smegenų reakcijų į ankstyvasias traumas supratimas padeda aiškiau suvokti, kaip tai, kas nutiko mums praeityje, formuoja mus tokius, kokie esame, kaip elgiamės ir kodėl darome tai, ką darome.

Žvelgdami per šią prizmę galime naujai performuoti savo saviverbę ir reakcijas į aplinkybes, situacijas ir santykius. Kitaip tariant, tai raktas į mūsų gyvenimo performavimą.

Oprah Winfrey

Vieną 1989-ųjų rytą, kai sėdėjau savo laboratorijoje – Raidos neuro-mokslų laboratorijoje Čikagos universitete – ir peržiūrėjau neseniai atlikto eksperimento rezultatus, pro kabineto duris įkišo galvą mano asistentas ir tarė: „Jums skambina Oprah.“

„Aha, gerai. Užrašyk, ko ji nori.“ Kiaurą naktį rašiau, eksperimento rezultatai atrodė nekaip. Nebuvau nusiteikęs juokeliams.

Jis kvailai vyptelėjo: „Ne. Rimtai. Skambina kažkas iš Harpo.“

Nebuvo jokių priežasčių, dėl kurių Oprah būtų galėjusi man skambinti. Buvau jaunas akademikas, vaikų psichiatras, tyrinėjantis streso ir traumų įtaką raidai. Tik keletas žmonių žinojo apie mano darbus; dauguma kolegų psichiatrų mažai sukdavo galvą apie neuromokslus ar vaikystės traumas. Traumos, kaip pagrindinio fizinės ir psichinės sveikatos veiksnio, vaidmuo buvo neištyrinėtas. Pamačiau, kad kas nors iš draugų paprasčiausiai iškrėtė man pokštą. Tačiau atsiliepiau į skambutį.

„Ponia Winfrey po dviejų savaitių nori sušaukti nacionalinių smurto prieš vaikus srities žinovų susitikimą Vašingtone. Norėtume, kad ir jūs dalyvautumėte.“

Po išsamesnio paaiškinimo supratau, kad susitikime dalyvaus daugybė gerai žinomų ir autoritetingų žmonių ir organizacijų. Mano darbas – traumos poveikio besivystančioms smegenims tyrimai – pasimestų tarp kitų, politiškai priimtinesnių ir dominuojančių pozicijų. Aš mandagiai atsisakiau.

Po kelių savaitių sulaukiau dar vieno skambučio. „Oprah kviečia jus praleisti dieną jos ūkyje Indianoje. Bus dar du žmonės, Oprah ir jūs. Norime padiskutuoti apie smurto prieš vaikus problemos sprendimus.“

Šįkart, manydamas, kad turėsiu galimybę prasmingai prisidėti, aš sutikau.

Tądien daugiausia kalbėjo Andrew Vachssas – vaikams atstovaujantis advokatas ir rašytojas. Jo pirmame tokio pobūdžio darbe buvo pabrėžiamas poreikis susekti žinomus smurtautojus prieš vaikus; tuo metu jie laisvai galėjo judėti iš valstijos į valstiją ir nebuvo kaip sužinoti, kur jie yra ir ar paklūsta suvaržymams vengti vaikų. Mūsų 1989

metų susitikimas Indianoje nuvedė prie 1991 metų Nacionalinio vaikų apsaugos akto juodraščio, kuriuo buvo siekiama įsteigti nuteistų smurtautojų prieš vaikus duomenų bazę. 1993 metų gruodžio 20 dieną, po dvejų metų palaikomųjų darbų, kai teko net liudyti prieš JAV Senato teisėjų komitetą, „Oprah’os bilis“ tapo įstatymu.

Toji 1989 metų diena paskatino daugybę kitų pokalbių. Kai kurie jų vyko Oprah’os Winfrey šou, kur buvo aptariamasi konkrečios vaikų istorijos ir kampanijos, pabrėžiančios ankstyvosios vaikystės ir smegenų raidos svarbą. Vis dėlto dauguma mūsų pokalbių vyko Oprah’os Winfrey lyderystės akademijos mergaitėms (Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls (OWLAG)), Oprah’os įsteigtos 2007 metais Pietų Afrikoje, kontekste. Ši nepaprasta įstaiga buvo sukurta atrinkti, palaikyti, lavinti ir praturtinti „nuskriaustas“ mergaites, turinčias didžiulį potencialą. Pagrindinis tikslas buvo užauginti ateities lyderes. Daugybė šių mergaičių, nepaisant gausybės neigiamų gyvenimo veiksnių, įskaitant skurdą, traumojančias netektis, bendruomeninį smurtą ar smurtą šeimoje, buvo labai atsparios ir galėjo didžiuotis aukštais akademiniais pasiekimais. Jau nuo pat pradžių mokykloje buvo vadovaujama daugybe principų, apie kuriuos kalbėsime šioje knygoje; šiandien OWLAG yra pavyzdinė edukacinė institucija, kur atsižvelgiama į traumas ir raidos ypatumus.

2018 metais susėdau su Oprah laidoje „60 Minutes“ pasikalbėti apie priežiūrą, atsižvelgiant į traumą. Nors tik dvi minutės iš mūsų pokalbio atsidūrė galutinėje versijoje, milijonai žmonių žiūrėjo ir klausėsi, o jau dūlys, nuvilnijęs tarp profesionalų, dirbančių su traumomis, buvo nepakartojamas. Tačiau apie tai dar galima kalbėti ir kalbėti.

Entuziazmas, kilęs dėl mūsų pokalbio, iš dalies atspindėjo pačios Oprah’os entuziazmą šios temos svarbos atžvilgiu. Per CBS laidą „This Morning“, Oprah pareiškė Gayle’ei King, kad pašoktų ant stalo vien tam, kad žmonės atkreiptų dėmesį į traumų poveikį besivystančioms vaikų smegenims. Per CBS naujienų laidos dalį, skirtą rubrikai „60 Minutes“, Oprah tai pavadino svarbiausia savo gyvenimo istorija.

Oprah visą savo karjerą kalbėjo apie smurtą ir išnaudojimą, nepriežiūrą ir sveikimą. Jos pasišventimas šviesti žmones su trauma susiju-

siomis temomis buvo centrinė jos laidų ašis. Milijonai žmonių stebėjo, kaip Oprah klausosi, užmezga ryšį, guodžia ir mokosi iš žmonių, kurie yra patyrę traumas ar specializuojasi šioje srityje. Ji tyrinėjo trauminių netekčių, blogo elgesio, seksualinio išnaudojimo, rasizmo, neapykantos moterims, smurto artimoje aplinkoje, smurto bendruomenėje, lyties ir seksualinio tapatumo problemų, klaidingo įkalinimo ir daugybės kitų problemų poveikį taip padėdama mums tyrinėti sveikatą, sveikimą, psichologinį augimą ir atsparumą.

Dvidešimt penkerius metus Oprah'os Winfrey šou giliai ir dėmesingai analizavo raidos sunkumus, iššūkius, kančias, stresą, traumas ir atsparumą. 1989 metais ji tyrinėjo disociacinį tapatumo sutrikimą; 1997 metais analizavo ankstyvosios vaikystės patirčių įtaką smegenų raidai; 2005-aisiais – įvaikintų vaikų teises; 2009-aisiais – didžiulio apleistumo poveikį; ir dar daugybę kitų sunkumų. Daugeliu atžvilgių jos laida nutiesė kelią platesniam sisteminiam požiūriui į šias problemas. Paskutiniame Oprah'os laidų sezone buvo laida, kurioje dalyvavo du šimtai vyrų, tarp jų ir Tyleris Perry'is*, atskleidusių savo patirto seksualinio išnaudojimo istorijas. Oprah visuomet buvo ir toliau yra nelaimės ir trauminės patirtis išgyvenusių žmonių pavyzdys ir vedlė.

Mudu su ja daugiau nei trisdešimt metų kalbėjome apie traumas, smegenis, atsparumą ir sveikimą, o ši knyga daugeliu atžvilgių yra mūsų pokalbių kulminacija. Čia pateikiami pokalbiai ir žmonių istorijos, nušviečiančios mokslą, kuriuo visa tai grindžiama.

Raida, smegenys ir trauminės patirtys turi pernelyg daug aspektų, kad visus juos būtų galima apžvelgti vienoje knygoje, ypač knygoje, kurioje pagrindinė žinutė išreiškiama per pasakojimus. Šioje knygoje vartojama kalba ir sąvokos perteikia tūkstančių mokslininkų, klinacistų ir įvairiausių sričių tyrėjų, pradedant genetika, baigiant epidemiologija ar antropologija, darbus. Tai knyga bet kam ir kiekvienam.

Pavadinimas „Kas tau nutiko?“ pabrėžia perspektyvos pokytį, pagerbiančią praeities galią formuoti mūsų funkcionavimą dabartyje.

* Amerikiečių aktorius.

Ši frazė kilo iš novatoriškos daktarės Sandros Bloom, Prieglobsčio modelio kūrėjos, darbo grupės. Daktarės Bloom žodžiais:

Mes [Prieglobsčio modelio gydymo komanda] kažkur apie 1991-uosius dalyvavome komandos susirinkime savo stacionariame skyriuje ir bandėme apibūdinti mumyse atsiradusį pokytį, atpažįstant ir reaguojant į trauminių patirčių problemą. Ypač tokių patirčių, kurias vadinome nepalankia padėtimi vaikystėje ir kurios yra daugumos mūsų gydomų žmonių problemų priežastis. Tada Joe Foderaro, licencijuotas klinikinis socialinis darbuotojas, visuomet pasižymintis taikliais pastebėjimais, tarė: „Pokytis tas, kad pagrindinį klausimą „Kas su tavimi negerai?“ pakeitėme klausimu „Kas tau nutiko?“.

Mes su Oprah esame įsitikinę, kad kertinis klausimas „Kas tau nutiko?“ gali padėti kiekvienam iš mūsų šiek tiek daugiau sužinoti apie tai, kaip patirtys – tiek geros, tiek blogos – mus formuoja. Dalydamiesi šiomis istorijomis ir mokslinėmis sąvokomis viliamės, kad kiekvienas skaitytojas ras išvalgų, padėsiančių mums visiems gyventi geresnį, pilnatvę teikiančią gyvenimą.

Dr. Bruce'as Perry'is