

Turiny

Lady Gagos – Stefanios Germanottos – pratarė 15
Įžanga 19

PIRMA DALIS

KAS YRA TRAUMOS IR KAIP JOS MUS VEIKIA 25

1 SKYRIUS. Kaip mes kalbame apie traumas 27

Traumos analogijos 27
Traumos virusas 28
Teršalai 31
Parazitai 32
Išankstinės sąlygos 33
Turiu ką papasakoti 34
Ketrios miniatiūros 36

2 SKYRIUS. Traumų tipai ir potrauminiai sutrikimai 40

Ūmios traumos 40
Lėtinės traumos 41
Vikarinės traumos 42
Potrauminiai sutrikimai 43
Kartais atostogų nebūna 49

3 SKYRIUS. Gėda ir jos bendrininkai 52

Sveikesni jūs – sveikesni mes 53

Bendrininkas: gėda 54

Priešnuodis: stebėkite vidinį dialogą 54

Priešnuodis: nukreipkite gėdą 55

Bendrininkas: prastas rūpinimasis savimi 55

Priešnuodis: išvardykite, ko žmonės nusipelno 55

Priešnuodis: apibūdinkite, ką norėtumėte pakeisti 55

Bendrininkas: rizikingas elgesys 56

Priešnuodis: peržvelkite savo motyvus 56

Priešnuodis: išstirkite, kas verčia rizikuoti 56

Bendrininkas: prastas miegas 56

Priešnuodis: atsipalaiduokite 56

Priešnuodis: pasitelkite vaizduotę 56

Bendrininkas: subjurusi nuotaika 57

Priešnuodis: mankštinkite kūną ir protą 57

Priešnuodis: išsiaiškinkite, kas sukelia stresą 57

Bendrininkas: nerimas 57

Priešnuodis: ribokite žiniasklaidą 57

Priešnuodis: nustatykite nerimo trigerius 57

Bendrininkas: nusilpęs imunitetas 58

Priešnuodis: rūpinkitės kūnu ir protu 58

Bendrininkas: košmarai ir pračities blyksniai 58

Priešnuodis: kreipkitės pagalbos 58

Man reikia iš jo mokytis 58

Gėda klesti tamsoje 62

Slaptos traumų pamokos 63

Mano šeimos gėda 69

4 SKYRIUS. Pokalbis su Stephanie zu Guttenberg 70

5 SKYRIUS. Atjauta, bendrystė ir žmogiškumas 85

Mielasis, tu pirmas tai supratai 86

Traumos keičia žemėlapi 89

Karo didvyris dėdė Rangas 90

ANTRA DALIS

BENDRAS VAIZDAS – TRAUMOS SOCIOLOGIJA 95

6 SKYRIUS. Su traumomis susijusios problemos ir sveikatos priežiūra 97

Vėmalų maišas 98

Psichoterapinis priešnuodis: ko derėtų tikėtis iš psichoterapeuto 103

Gydytojai, aš esu miręs, o jūs – užsiėmęs žmogus! 106

Besisukančios durys 109

7 SKYRIUS. Pokalbis su medicinos mokslų daktaru Darynu Reicherteriu 113

8 SKYRIUS. Socialiniai skauduliai, socialinės traumos 127

Berniukas su dujokauke 128

Trys krizės 130

Ar gerai atlikau savo darbą? 131

Traumos ir kėsinimasis į atjautą, bendrystę ir žmogiškumą 134

9 SKYRIUS. Socialiniai skauduliai, socialiniai sprendimai 138

Priešnuodis: ugdykitės nuolankumą 138

Priešnuodis: prisiminkite pagrindines savo vertybes 140

Žmogžudystė, kurios nebuvo, ir užpuolimas, kuris įvyko 141

Priešnuodis: atsiverkite kitų žmonių kančioms 143

Priešnuodis: valdykite baimę 144

Priešnuodis: venkite greitų sprendimų 145

TREČIA DALIS

SMEGENŲ SAVININKO VADOVAS 147

10 SKYRIUS. Kaip traumos veikia mūsų mąstymą 149

Logika, emocijos ir atmintis 150

Kognityvinės uždangos 153

Kas paguldė mano pacientę ant traukinio bėgių? 155

Viktimizacija ir aukos mąstysena 159

Priešnuodis: perjunkite kanalą 161

Mano paties limbinė audra 163

- 11 SKYRIUS. Limbinė sistema 164
- Afektas, jausmas ir emocija 166
 - Priešnuodis: ieškokite jus palaikančios aplinkos 170
 - Šuoliai ir nusileidimai 170
 - Prisiminimai neturi prasmės 172
 - Suaktyvinimas ir susijungimas 173
 - Priešnuodis: akimirką stabtelėk! 174
 - Man reikia išnaikinti žiurkes* 175
- 12 SKYRIUS. Fiziniai ir psichiniai traumų padariniai 180
- Uždegimas ir lėtinis skausmas 181
 - Priešnuodis: mažinkite įtampą 183
 - Autoimuninės ligos 184
 - Epigenetika ir stresas vaikystėje* 185
 - Pagreitėjęs senėjimo procesas 186
 - Naujos normos nėra jau tokios normalios 186
 - Jūs negalėjote susilaikyti – juk esate italas!* 187

KETVIRTA DALIS

KAIP KARTU GALIME ĮVEIKTI TRAUMAS 191

- 13 SKYRIUS. Kelias namo 193
- Penkios svarbiausios grandys* 195
 - Priešnuodis: įdarbinkite savo žinias 196
 - Sąjungininkai, angelai ir velniai 197
 - Priešnuodis: dalyvaukite virvės traukimo rungtyje 199
 - Priešnuodis: plėskite sąmoningumą 200
 - Žmogžudystė, kurios nebuvo, ir užpuolimas, kuris įvyko* 202
- 14 SKYRIUS. Lydėjimas į išgijimą pasitelkiant išmintį, kantrybę ir tikrais faktais grįstas istorijas 205
- Mūsų palydovės – išmintis ir kantrybė 206
 - Tinkama komunikacija 207
 - Ar žinote, ką reiškia šis žodis?* 210

Pramanytų ir tikrove paremtų gyvenimo istorijų svarba	213
Priešnuodis: rašykite tikrove paremtą gyvenimo istoriją	215
<i>Mergina pakeistu vardu</i>	216

15 SKYRIUS. Socialinis humanisto išsipareigojimas 218

Mūsų išsipareigojimas	218
Penki pagrindai	219
<i>Biopsichosocialinis dvasinis modelis</i>	221
Penki tikslai	222
<i>Po dešimtmečio, dešimčia metų jaunesnė</i>	225
Baigiamosios mintys	226

Padėka	231
Bibliografija	233
Apie autorių	235

Lady Gagos – Stefanios Germanottos –

pratarmė

Kartą per pasaulines gastroles buvau švelniai įmesta į man nežinomos privačios Niujorko ligoninės skubiosios pagalbos palatą. Prisimenu priešais stovėjusių gydytojo ir slaugytojos vaizdą. Juodu ramiai paprašė manęs suskaičiuoti nuo 100 iki 1, nes aš isteriškai rėkiauju. Pamenu, klausinėjau: „Kodėl niekas nepanikuoja?“ O jie tik dar kartą paprašė manęs nesiliauti skaičiavus, kol sustojau maždaug ties 69... jei gerai pamenu. Tada lioviausi ir prisistačiau: „Sveiki, aš Stefani.“ Dar prisipažinauju, kad nejaučiu kūno, kad mano galūnės visiškai nutirpusios.

Stebėjau juos, žvelgiančius į širdies ritmo matuoklio monitorių, prie kurio, kaip supratau, buvau prijungta. Mačiau, kad abu labai stengėsi nuslėpti susirūpinimą dėl pernelyg dažno mano širdies ritmo. Puikiai juos supratau, bet neturėjau jėgų dar dėl ko nors panikuoti. Buvau labai stipriai atsiribojusi nuo tikrovės, o vėliau man pasakė, kad mane ištiko psichozės priepuolis.

– Iškvietėme gydytoją, jis netrukus atvyks, – išgirdau.

Kai maldavau vaistų (nežinojau, kokių konkrečiai), maniau, kad jie tiesiog privalo man sugirdyti stipriausius. Niršau, nes man buvo pasakyta, jog vaistų gausiu tik tada, kai atvyks tas gydytojas.

Netrukus į palatą įžengė dar vienas žmogus. Tai buvo vyras ir jis nevilkėjo balto chalato, net stetoskopo neturėjo.

– Sveiki, aš gydytojas Paulas Conti'is, – prisistatė. – Esu psichiatras.

Nepatikliai pažvelgiau į slaugytoją, kuri liko laukti palatoje su manimi, nesumodama, kad kitas gydytojas prieš kurį laiką išėjo.

– Kodėl neiškvietėte man tikro gydytojo? – paklausiau jos.

Už slaugę atsakė Paulas: „Esu italas iš Naujojo Džersio.“ Tai išgirdusi, pati sau netikėtai nusprendžiau, kad noriu su juo pasikalbėti. Juk mano tėtis taip pat italas iš Naujojo Džersio, tad bent jau žinočiau, su kuo turiu reikalą.

Kaip tik tą akimirką ir prasidėjo mano kelionė, trunkanti iki šiol, – esu lydima nepažįstamojo, išsikėlusio tikslą mane suprasti ir man padėti. Tik po dvejų bendro mudviejų darbo metų jis man prisipažino, kad praėjo pusmetis, kol įvertino mano būklę ir išsiaiškino, ar pavyks mane „išjudinti“, nors akivaizdžiai buvau trauminio paralyžiaus būsenos.

Nepasakosiu jums visko, kas tarp mudviejų vyko. Bet pasakysiu štai ką: Paulas baltą chalatą dėvėjo tik tada, kai tai buvo būtina. Kad man primintų, jog yra gydytojas. Paulas su manimi abipusiu sutarimu daugiausia bendravo kaip bičiulis ir saugumą spinduliuojantis žmogus. Prasidėjus mano gijimo procesui, kuris, maniau, buvo neįmanomas, mudu daug sužinojome vienas apie kitą. Šiandien galiu patvirtinti, kad šis žmogus išgelbėjo man gyvybę. Jo dėka jaučiuosi verta gyventi. Tačiau svarbiausia yra tai, jog jis suteikė man galimybę vėl atrasti ir susigrąžinti save. Ir visai nesvarbu, ar to mane išmokė Paulas, ar mes šią išvadą priėjome kartu, aš nė trupučio neabejoju štai kuo: norinčios išsigydyti traumas moterys neturėtų laukti pagalbos iš vyrų. Mums tereikia, kad vyrai (ir ne tik vyrai) mumis tikėtų.

Vienas iš tokių vyrų ir yra dr. Paulas Conti'is. Jis tiki moterų pasakojamomis istorijomis ir tuo, kad jos turi vidinių traumų. Taip pat

supranta, kad tai ne kurios nors vienos demografinės grupės, o visos žmonijos problema. Dar jis tiki, jog išgyti įmanoma. Iš Paulo visi galėtume pasimokyti geraširdiškumo. Kai pradėjau jausti, kad jis geras, išsyk supratau išgysianti. Dabar esu kelionėje į išgyjimą, beje, kaip ir jūs.

Įžanga

Nuo tada, kai atėjau į šį pasaulį (prieš maždaug penkiasdešimt metų antrame Šv. Pranciškaus ligoninės aukšte Trentone, Naujajame Džersyje), patyriau, kaip ir jūs, gan nemažai. Daug įvykių mano gyvenime buvo džiugūs, bet išgyvenau ir nemažai sunkių, emociškai skausmingų patirčių. Laikau save paprastu žmogumi, kuris patyrė tragiškų išgyvenimų, stipriai juos išjautė ir daug apie juos mąstė. Esu gydytojas ir praktikuojantis psichiatras, įgijau smegenų biologo ir psichologo išsilavinimą, todėl mano požiūris į savo profesiją yra holistinis. Man teko garbė būti šalia daugybės žmonių, išgyvenusių rimtų ir dažnai gyvenimą iš esmės keičiančių situacijų. Tokį požiūrį į traumas, į pražūtingą jų vaidmenį mūsų gyvenime ir suformavo mano itin asmeniškai ryšiai su šiais žmonėmis ir mano patirtis.

Iš pradžių siekiau karjeros versle, bet paskui nusprendžiau stoti į universiteto medicinos fakultetą. Iki tol su sveikatos priežiūra mane siejo tik vyresnių giminaičių – daugiausia pirmos ir antros kartos italų imigrantų, kurių ne vienas tarnavo mūsų šaliai Antrajame pasauliniame kare (apie mano dėdę Rangą pasakoju penktame skyriuje), – lankymas ligoninėse. Jiems senstant reikėjo daugiau priežiūros, nei buvo įpratę gauti iš patikimų vietos gydytojų. Mums taip pat nebuvo lengva įprasti nuolat juos lankyti ligoninėse. Gydytojai

ir slaugytojos visada atrodydavo labai užsiėmę ir atsiriboję, retai rasdavo laiko su mumis pabendrauti. O kai rasdavo, mums būdavo sunku suprasti jų vartojamus medicinos terminus, todėl dažnai jausdavausi išsigandęs ir sutrikęs. Žinojau, kad yra malonesnių, geresnių būdų, kaip bendrauti ir elgtis su tokiose sudėtingose situacijose atsidūrusiais žmonėmis, bet anuomet man net nešmėstelėjo mintis, kad ateis laikas ir tiek daug savo gyvenimo atiduosiu stengdamasis padėti žmonėms.

Mano tėvas – verslininkas, tad šeimai atrodė natūralu, kad ir aš juo tapsiu. Įsidarbinau vienoje sėkmingiausių konsultacijų įmonių, bet po kurio laiko pasijutau stovintis vietoje, tarsi pakliuvęs į spąstus. Atrodė, išnaudojau visas galimybes ir viskas pamažu ims ristic tik nuokalne žemyn. Į mano gyvenimą įsėlino depresija. Buvau vos dvidešimt penkerių. O tada nusižudė mano jauniausias brolis.

Džonatanui buvo dvidešimt. Jis nusišovė namuose, kuriuose užaugome, mano tėvui per Korėjos karą išduotu pistoletu. Jo kūną rado mama.

Atslūgus pirminiam šokui, visa šeima bandėme suprasti, kas paskatino tokią, regis, beprasmę tragediją. Brolis buvo neseniai išsiskyres su mergina, tad pamanėme, galbūt įniko vartoti narkotikus, tačiau tai niekaip nepaaiškino Džonatano sprendimo atimti sau gyvybę. Žvelgdamas atgal, jo situaciją suprantu kur kas geriau.

Prieš ketverius metus dėl retos įgimtos ligos Džonatanas ėmė skųstis sutrikusiu virškinimu. Iki tol jis buvo sveikas vaikas. Sulaukus šešiolikos, jo gyvybei iškilo pavojus, todėl buvo paguldytas į Filadelfijos vaikų ligoninę ir jam atlikta nemažai skausmingų procedūrų. Jis negalėjo valgyti. Neteko neįtikėtinais daug svorio ir jėgų. Visa tai jam įvarė nemažai baimės. Sukrėtimai brolių siaubingai traumavo. Vėliau žmonės, dar prieš ligą pažinoję Džonataną, ėmė kalbėti, kaip smarkiai jis pasikeitė.

Studijuodamas koledže, brolių matydavau retai, tačiau net ir prieš jo savižudybę nenutuokiau, ką jis išgyveno. Džonatanas norėjo, kad jį matyčiau stiprų ir laimingą, todėl slėpė traumą (tiksliau, slėpė tai, ką pats apie ją suprato). Nesu tikras, ar kitomis aplinkybėmis būčiau pastebėjęs ką nors įtartino. Kaip jau minėjau, mane patį vargino depresija. Buvau pasiklydęs tarp įvairių savęs raminoimo strategijų ir nemačiau savų bėdų ir traumų.

Po Džonatanos mirties ėmiau domėtis savo šeimos psichikos ligų ir savižudybių istorija. Pradėjau kur kas daugiau laiko leisti su tėvais ir kitu (dabar jau vieninteliu) broliu. Pamažu ėmiau geriau suprasti tam tikrus savo gyvenimo aspektus. Susivokiau, kad gyvenau valdomas baimės, pagimdytos aš privalau litanijos, – baimės, kad man nepavyks, baimės, kad apgailėstausiu išėjęs iš gero darbo, baimės, kad pamečiau galvą ir vėliau dėl to gailėsiuosi. Broliui mirus, šios baimės tiesiog išnyko, o aš niekaip negalėjau prisiminti, kodėl jos apskritai buvo tokios svarbios mano gyvenime. Kaip tik tada nusprendžiau permąstyti seniai puoselėtą svajonę tapti gydytoju.

Nors studijuoti buvo nelengva, medicinos fakultete įgijau neįkainojamos patirties. Troškau žinių, kurių stokojau susirgus vyresniems mano giminaičiams, ir sužinoti, ko nežinojau, kai sirgo brolis. Norėjau, kad ateitų diena, kada galėsiu taikyti šias slaptas žinias ir keisti žmonių gyvenimus, vieną po kito. Per dvejus paskutinius mokslo metus išbandžiau skirtingų medicinos specialybių programas ir negalėjau atsistebėti, kaip tiksliai žmogaus vidinis pasaulis atspindi jo išorinį pasaulį ir ne kas kitas, o psichikos procesai lemia mūsų gyvenimo pasirinkimus ir patirtis, taip pat apstulbau, kiek daug problemų – tarp jų ir pasibaigusių mirtimi – buvo galima išvengti, jei jos būtų buvę tinkamai sprendžiamos. Medicinos fakultete sužinojau, koks stulbinamai sudėtingas yra žmogaus organizmas ir kad daugelį mus žalojančių ar žudančių veiksnių, tokių

kaip netinkama mityba, chroniškas rūkymas ar autoavarijos, galima iš anksto nuspėti ir užkirsti jiems kelią.

Kuo daugiau žinių apie klinikinę mediciną įgijau ir kuo daugiau laiko praleidau su pacientais, tuo labiau mane gąsdino, kiek mažai dėmesio mūsų visuomenėje skiriama psichikos sveikatai – juk negavę tinkamo gydymo žmonės pasmerkami kentėti psichinį ir fizinį skausmą, ir tai kartais baigiasi mirtimi. Man atsivėrė akys supratus, kad žmonės kenčia ir miršta ne tik dėl fizinių ligų, bet ir dėl pagrindinių psichikos sveikatos sutrikimų, dėl kurių ir atsirado problemų. Ne kartą įsitikinau, kad yra geresnių būdų spręsti medicinines problemas (iš esmės visas tokio pobūdžio) atkreipiant dėmesį į pagrindines jų priežastis. Dažniausiai tai reiškia dėmesį patirtoms traumoms.

Susidomėjau psichiatrija, nes mane viliojo galimybė susieti smegenų biologijos, medicinos ir psichologijos mokslus, kad suprasčiau žmones ir jiems padėčiau. Psichiatrai turi ieškoti medicininių ir neurologinių priežasčių, kartais ir lemiančių pacientų negalavimus, dėl kurių šie kreipiasi į gydytojus arba yra atvežami į gydymo įstaigą. Psichiatrai taip pat turi sutelkti dėmesį į nuolatinę proto ir kūno sąveiką ir kaip jie veikia vienas kitam. Juk, pavyzdžiui, fizinės kančios, su kuriomis susidūrė mano brolis, paveikė jam protą, ir tai lėmė tam tikrą elgesį, o šis tik dar labiau paveikė ir kūną, ir protą. Apsisprendžiau tapti psichiatru, nes norėjau padėti tokiems žmonėms kaip brolis.

KODĖL PARAŠIAU ŠIĄ KNYGĄ IR KĄ IŠ JOS, TIKIUOSI, GAUSITE

Per savo gyvenimą ir profesinėje veikloje man teko susidurti su įvairiausiomis žmonių problemomis. Ir daugumos jų pagrindinė priežastis – patirtos traumos.

Žinau, kad taip teigti drąsu, bet kaip tik toks ir yra mano ketinimas. Mano norima perduoti jums žinia apie traumas ir privalo būti drąši, nes mano tikslas – pakeisti jūsų ir kitų žmonių gyvenimą į geresnį.

Tikiu, kad tai yra ir palengvėjimą suteikiantis pareiškimas. Įsivaizduokite, kas būtų, jei jūsų gyvenamajame rajone dingtų visos šviesos – koks būtų vargas, jei problema būtų sprendžiama einant į kiekvieną butą pakeisti visų iki vienos elektros lempučių! Transformatoriaus remontas gal pasirodytų pernelyg sudėtinga užduotis, tačiau taip būtų kur kas racionaliau. Tą patį galima pasakyti ir apie traumas.

Šią knygą parašiau tam, kad išpėčiau jus apie traumų žalą. Traumos yra pernelyg paplitusios, žalojančios, užkrečiamos ir dažnai nematomos – visai kaip virusai. Ir jei toliau tai ignoruosime ir stengsimės jas kuo giliau paslėpti, labai abejoju, ar kada nors jas įveiksime.

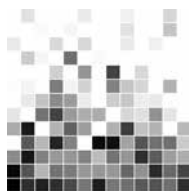
Be abejo, dauguma jau turime šiokių tokių žinių apie traumas. Ši knyga toli gražu ne pirmoji, kurioje apie jas pasakojama, o ir naujienose nuolat apie tai girdime arba skaitome. Tačiau dažniausiai žmonių pokalbiai šia tema, manau, primena rėkimą per garsiakalbį – juk garsiakalbiai atkreipia mūsų dėmesį, bet kartu gąsdina ir erzina, tad neretai šokiruoja arba glumina. Aš tokio tikslo neturiu. Mano knyga skirta nuoširdžiam pokalbiui apie traumas, kurio jus ir kviečiu, kai tądien padėsite į šalį kompiuterį ar laikraštį. Patraukiu nuo lūpų garsiakalbį, kad galėtume viską išsamiai aptarti.

Pripažįstu, techniškai tai nebus pokalbis – juk aš parašiau knygą, o jūs dabar ją skaitote, todėl tai tikrai ne apsikeitimas idėjomis. Vis dėlto norėčiau, kad tai bent kiek panėšėtų į pokalbį, tad kai kuriuose skyriuose siūlau išmėginti įvairias praktikas ir apmąstyti įvairiausias temas. Mano įsitikinimu, šiuo metu mums nesuteikiama tinkamų strategijų, kaip įveikti traumas, taip pat pakankamai žinių ir motyvacijos patiems pasikeisti, pakeisti kitus ir pasaulį. Atsižvelgdamas į tai noriu, kad ši knyga jums suteiktų:

- išsamų supratimą apie traumas ir gėdą;
- gebėjimą atpažinti savas, kitų žmonių ir aplinkinės visuomenės traumas;

- žinių, kaip asmeninės ir kolektyvinės traumos veikia visuomenę;
- motyvaciją nutraukti traumas daromą žalą;
- daug priemonių padėti sau ir kitiems.

Knygoje, kurią sudaro keturios dalys, gausu ne tik tikrų istorijų iš mano ir mano pacientų gyvenimo, bet ir aprašymų bei paaiškinimų. Pirmoje dalyje „Kas yra trauma ir kaip ji mus veikia“ apibrėžiu traumas sąvoką, nagrinėju traumų tipus ir paaiškinu, kuo svarbi gėda mūsų gyvenime. Antroje dalyje „Bendras vaizdas – traumas sociologija“ atskleidžiu, kokia iš tiesų didelė ir išplitusi yra traumų problema. Aptariu dabartinės sveikatos priežiūros sistemos neveiknumą gydant traumas. Taip pat nagrinėju, kaip socialinės sąlygos, tokios kaip COVID-19 pandemija ir rasizmas, prisideda prie visuomenės traumavimo. Trečioje dalyje „Smegenų savininko vadovas“ aptariu limbinės sistemos vaidmenį žmogaus gyvenime, ypač tai, kaip trauma keičia mūsų smegenų biologiją, emocijas, prisiminimus ir fizinius ligų bei skausmo potyrius. O ketvirtoje dalyje „Kaip kartu galime įveikti traumas“ kviečiu imtis veiksmų – apmąstyti savo traumas, nuo jų apsivalyti ir išsigydyti mums visiems žalingą jų poveikį.

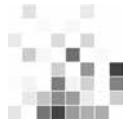


PIRMA DALIS

KAS YRA TRAUMOS IR KAIP JOS MUS VEIKIA

*Žmonių kančios, nesvarbu kur,
paliečia ir vyrus, ir moteris visur.*

ELIE WIESEL, „NAKTIS“



1 SKYRIUS

Kaip mes kalbame apie traumas

Traumos \tráu-mos\ dktv., emocinį ar fizinį skausmą sukeliantys sukrétimai, visam laikui paliekantys pėdsaką žmogaus gyvenime.

Traumos paveikia visas žmogaus gyvenimo sritis. Smarkiai, bet plika akimi nematamai sužeistų žmonių procentas visame pasaulyje kelia nemenką nerimą. Kalbu ne apie nereikšmingas vaikystės skriaudas, tokias kaip nenorimo skonio ledų porcija arba iš po nosies nugvelbtas paskutinis sausainis, o apie traumas, kai emocinis ar fizinis skausmas, nors dažnai lieka nepastebėtas, pakeičia mūsų smegenų biologiją ir psichologiją. Žmonės paprastai yra atsparūs sukrétimams, bet daugelis kenčia nuo šių trauminių pokyčių kur kas labiau ir ilgiau, nei įsivaizduojame.

TRAUMOS ANALOGIJOS

Kartais vien darbinio žodžio apibrėžimo nepakanka, todėl dažnai vartoju analogijas pasakodamas apie traumas ir norėdamas nukreipti jus keliu, kuris padėtų su jomis susidoroti. Čia pateikiu keletą mano mėgstamiausių analogijų, o tolesniuose knygos puslapiuose rasite jų ir daugiau.

Traumos virusas

Šią analogiją turbūt vartoji dažniausiai – ji ypač aktuali dabar, kai rašau šią knygą. Į traumas kaip į epidemijas žvelgiu jau daugelį metų, bet neseniai visą pasaulį užklupus COVID-19 pandemijai ėmiau svarstyti, kad traumos tarsi virusas nusineša pernelyg daug gyvybių ir priverčia žmones kentėti jų sukeltus ilgalaikius padarinius. Traumos, kaip ir COVID-19 virusas, yra nematomos, stebėti galime tik jų poveikį – tylų, tačiau piktybišką. Pakenkusios vienam žmogui, traumos dauginasi ir persiduoda kitam; tada išplinta aplinkinių gyvenime ir dažnai vėl grįžta pas šeimininką. Deja, vakcinų nuo traumų niekas nekuria, o tyrimų, kurie padėtų nustatyti ankstyvąsias traumų stadijas, yra apgailėtina mažai. Ir kol nepanaudosime visų turimų išteklių ir nežengsime į akistatą su traumos viruso grėsme, tol neišvengsime pavojaus ne tik mūsų laimei ir gerovei, bet ir išlikimui.

COVID-19 pandemija iš esmės pakeitė mūsų požiūrį į pasaulį ir santykius su kitais bendruomenės nariais: bendraudami dėvime kaukes, laikomės fizinio atstumo (paprastai dviejų metrų ar daugiau), spėliojame, ar mus supantys žmonės nėra užkrato nešiotojai, stengiamės riboti susitikimų laiką ir t. t. Traumų poveikis mažai kuo skiriasi: kadangi jos sukelia nerimą ir depresiją, bendraudami su žmonėmis dėvime metaforines kaukes (Romoje teatrinės kaukės vadinamos asmeninėmis), laikomės emocinio atstumo, kartais vengiame žmonių, kurie, mūsų manymu, patys kenčia nuo nerimo ar depresijos, taigi mūsų pokalbiai su jais būna trumpi ir paviršutiniški.

Išmintinga reakcija į virusinę pandemiją – tapti uždaresniems išoriniam pasauliui tol, kol vakcina taps plačiai prieinama.

Išmintinga reakcija į traumų pandemiją – būti atviresniems išoriniam pasauliui, kad patys taptume vakcina.

Prieš užklumpant pasaulį COVID-19 pandemijai, visada maniau, kad pandemijos – tai metas, kai žmonės, pamiršę tarpusavio skirtumus, susivienija kovai su bendru priešu. Seniau įsivaizdavau, kad tokiu atveju žmonės besąlygiškai klausytų gydytojų ir slaugytojų nurodymų, laikytųsi bendruomenės valdžios institucijų nustatytų gairių ir rūpintųsi savo artimaisiais bei kitais žmonėmis. Šiuos žodžius rašau 2020 m. ir turiu pripažinti karčią tiesą, kad klydau.

Pernelyg didelei visuomenės daliai, matyt, neegzistuoja jokia bendro gėrio sąvoka. Anaiptol – naujienose nuolat šmėžuoja asmenys, kurie, regis, su dvigubai didesniu pasiryžimu stojo į kovą už savo teisę pramogauti ir išlieti susikaupusias nuoskaudas, visiškai ignoruodami kasdien augantį mirčių skaičių. Mūsų tautos reakciją į COVID-19 virusą lydėjo pandemijos neigimas, kivirčiai ir šokiruojantis atsisakymas pripažinti nemalonią tiesą. Vyriausybė nežiūrėjo į ateitį ir to nenumatė net ir apie tai įspėta. Kai kurių žmonių nenoras pripažinti nepatogią tiesą sugriovė daugybę galimybių išvengti tragedijų. Pagal jokus teisėtus standartus mes, kaip tauta, nesugebėjome atsisakyti asmeninių principų ir padaryti tai, kas teisinga mūsų šaliai ir visiems jos piliečiams.

Labai dėl to nerimauju. Tačiau taip pat jaučiuosi įgavęs dar daugiau ryžto plačiau skleisti žinią apie traumos virusą, kurį irgi galima vadinti pandemija, visame pasaulyje sėjančia neviltį ir kančią.

Dabar apie traumas garsiai kalbama kur kas rečiau nei apie COVID-19 ir dėl to jos mums yra dar pavojingesnės. Kaip ir COVID-19, traumos virusas siaučia paslapčiomis. Nors mes galime atpažinti tam tikrus jo simptomus, traumoms keičiant mūsų smegenis – mintis, prisiminimus ir jų reikšmę, – ilgainiui tampa tik sunkiau atpažinti jos žalos mastą. Dauguma mūsų mano, kad traumą sukelia kažkioks reikšmingas, vienkartinis sukrėtimas, tačiau jis yra tik ledkalnio viršūnė. Traumas tyrinėjantys mokslininkai teigia, kad traumos

slepia kur kas daugiau, nei akivaizdžiai matoma, tačiau, kaip parodė COVID-19 pandemija, mes ne visada mokame įsiklausyti į mokslininkų nuomonę.

Kaip teigia mokslininkai, traumos virusas yra pakankamai pajėgus paveikti ateities kartas – kol kas neplanuojamus ir dar negimusius vaikus. Traumos gali pakeisti mūsų genetiką, taigi, jų žala jau šiandien įrašoma į ateities genetinius duomenis. Todėl galima teigti, kad traumos siaučia kaip pandemija, kurios padariniai išlieka ir po žmogaus mirties. Turime reikalų su virusu, įsiskverbiančiu į mūsų rūšies išlikimo grandinę, o jo daroma žala tik stiprėja iš kartos į kartą.

Per pandemiją viruso plitimą padeda suvaldyti medicininių kaukių dėvėjimas ir izoliacija. Šios priemonės mažina ligos plitimą, kad galėtume išgyventi ir gyventi toliau. Tačiau kaukės ir izoliacija, kurioms mus pasmerkia traumos, dažniausiai atlieka psichologinį darbą – mūsų sveikas emocijas ir mintis pakeičia neigiamomis, taip pat į pasaulį projektuoja mūsų diskomfortą ir baimes. Tai nėra kiek nepadeda ir neapsaugo. Priešingai, su traumomis susijusios kaukės ir izoliacija lemia dar sunkesnes traumas, todėl mūsų kančios sėklos dygsta ir auga. Šitaip save pratęsia traumų pandemija.

Išmintinga reakcija į virusinę pandemiją – tapti uždaresniems išoriniam pasauliui tol, kol vakcina taps plačiai prieinama. Išmintinga reakcija į traumų pandemiją – būti atviresniems išoriniam pasauliui, kad patys taptume vakcina. Atsivėrę suvokimui, atjautai ir pokyčiams, įsileidžiame psichologinės saulės šviesos ir gryno oro, reikalingų norint klestėti.

Nors traumų analogija su virusais tiksliausiai atspindi traumų pavojų ir sunkumą, kartais traumų keliamos grėsmės rimtumui apibūdinti vartoju dar kelias analogijas.