

UVOD

 e ste prav zdaj v stiski, prosim odprite osmo poglavje in preberite seznam trinajstih korakov za blaženje strahu in stresa, povezanih s kompleksno posttravmatsko stresno motnjo (KPTSM).

Pred štiridesetimi leti sem potoval po Indiji. Ob koncu neuspelega celoletnega duhovnega iskanja sem se nekega dne vozil z vlakom iz Delhija v Kalkuto. Sanjarjenje o odrešitvi mi ni prineslo razsvetljenja, ampak zgolj brezup in amebno dizenterijo, zaradi katere sem shujšal za trinajst kilogramov in bil videti kot izmozgan menih.

A še hujša je bila popolna izguba upanja, ki ga je v meni zanetila *Pesem o odprti cesti* Walta Whitmana. To upanje me je držalo pokonci med petletnim potovanjem po svetu, potem ko sem bil neslavno vržen iz družinskega doma.

A vrnimo se k vlaku. Sedel sem na utesnjenem sedežu drugega razreda, ob nedotakljivih, ob kokoših in kozah, beroč angleško izdajo indijskega časopisa. Iz članka sem izvedel, da je Kalkuta, cilj moje poti, preplavljena s sto tisoč begunci iz Bangladeša. Ravno so ušli visoki vodi, ki jim je zalila domove. Očitno so spali kar na ulicah mestnega središča, v zavetju štrlečih prvih nadstropij hiš, nanizanih ob ulicah.

Prispel sem pozno ponoči. Kakor sem pričakoval, so po vseh ulicah ležala speča telesa, ovita v rjuhe, tesno drugo ob drugim. Namenil sem se prenočiti v hotelu za dvajset centov na noč, o katerem mi je pravil popotnik, s katerim sva nekaj časa potovala skupaj. Spal sem nemirno, obhajala me je groza ob misli, kaj bom videl zjutraj. Kako bom prenesel pogled na množice obupanih ljudi, še zlasti zato,

ker jim nisem imel kaj dati? Sumil sem, da nimam niti dovolj denarja za pot do Avstralije, kjer bi si z malo sreče lahko nekoliko napolnil denarnico.

Zjutraj sem potreboval nekaj časa, preden sem se končno pripravil do tega, da se spustim po stopnicah. Ves osupel sem uzrl prizor, povsem drugačen od pričakovanega. Rjuhe so bile razprostrte kakor odeje za piknik in po njih so posedale vesele družine. Na majhnih prenosnih kuhalnikih sta brbotala hrana in čaj. Ljudje so stresali šale in se dražili med seboj z neverjetno vitalnostjo in navdušenjem. In otroci, ti so se mi najbolj vtisnili v spomin. Ljubeče in igrivo so plezali in se zvirali po starših, zlasti po očetih. Ti so po vsem sodeč uživali ravno toliko kot otroci.

Preplavili so me mešani občutki, česa takega še nisem doživel: nenavaden koktajl olajšanja, navdušenja in hrepenenja. Komaj deset let pozneje sem dojel izvor takratnega hrepenenja. Dojel sem, da se je pod površino mojega zavedanja pretakala zavist.

Bil sem hudo zavisten ob čudovitem prikazu družinske ljubezni, kakršne nisem nikoli doživel – še celo videl ne. Družinske komedije – niti tiste najbolj sladkobne –, ki sem jih gledal med odraščanjem, niso niti približno ustvarile tako pristnega, otipljivega občutja zdravega povezovanja in zdrave navezanosti.

Ko sem to dojel več let pozneje, kot študent antropologije in socialnega dela, so mi v spominu oživali prijetni prizori iz drugih neindustrializiranih dežel, kjer sem videl podobne prizore, le v manjšem obsegu. Maroko, Tajska, Bali, aboridžinski rezervat v Avstraliji.

Ti spomini so me v drobovju opomnili na tisto vrsto ljubezni v odnosih, kakršne nikoli nisem videl ne v svoji družini ne v družinah prijateljev. Ko sem v poznejših letih predeležoval to doživetje in z njegovo pomočjo premagal zanikanje ter si priznal, kaj vse sem zamudil kot otrok, sem se podal na desetletja trajajoče iskanje, ki me je privedlo do pisanja

te knjige in tudi prejšnje, z naslovom *The Tao of Fully Feeling*. Knjigi se čudovito dopolnjujeta. *The Tao of Fully Feeling* podrobno razdela številna temeljna načela, predstavljena v knjigi, ki jo berete zdaj.

Z njo sem, tako vsaj upam, ustvaril zemljevid, ki mu lahko sledite pri zdravljenju ran, posledic pomanjkanja ljubezni v otroštvu. Če se občasno začnem ponavljati, recimo glede krčenja notranjega kritika ali obžalovanja vsega zamujenega v otroštvu, s tem samo poskušam na različne načine vedno znova poudariti pomen teh tem za okrevanje. Če se izgubite in ne veste, kako bi se vrnili na zemljevid, sta prav ti dve temi vselej najpomembnejša portala za ponovni vstop.



Včasih priporočim bralcem, naj pregledajo kazalo in začnejo brati pri naslovu, ki se jih najbolj dotakne. Čeprav je knjiga zasnovana precej linearno, je vsaka pot okrevanja drugačna in se lahko začne na različne načine.

Pot okrevanja se lahko na primer začne, ko smrt ali huda izguba sproži vihar čustev, ki razkrije skrito skladišče bolečin iz otroštva, ali ko prijateljica podeli z vami nekaj iz svojega procesa okrevanja, kar se vas posebej dotakne, ali ko knjiga ali televizijska oddaja sproži poglobljen premislek o tem, kaj se je v resnici dogajalo v vašem otroštvu, ali ko se »nekaj odpre« med terapijo z zakoncem, ali ko zdravilna kriza v obliki paničnih napadov ali živčnega zloma zahteva zunanjo pomoč, ali ko samozdravilni ukrepi za blaženje depresije in anksioznosti ne prinesejo olajšanja in je ponovno potrebna zunanja pomoč.

Upam, da boste bralci lahko uporabljali to knjigo kot učbenik za okrevanje in da vas bodo nekateri razdelki večkrat pritegnili, kajti sčasoma in ob učinkovitem delu nekatere teme kar naprej dobivajo vedno globlji pomen.

S tem v mislih je kazalo vsebine zastavljeno precej obsežno. Včasih je najbolje brati knjigo tako, da pregledate kazalo in potem preberete razdelke in poglavja, ki vas najbolj pritegnejo.

Sicer pa tu ni univerzalne formule za okrevanje. Nekateri nasveti v knjigi utegnejo biti bolj, drugi manj pomembni za vas, odvisno od specifičnega vzorca vaše travme iz otroštva. Tedaj se, prosim, osredotočite na gradivo, ki se po vsem sodeč nanaša na vas in vam pomaga.



Upam tudi, da vas bo ta zemljevid vodil k ozdravitvi tako, da vam bo pomagal postati neomajen vir ljubeznivosti in sočutja do sebe, in da boste med potovanjem našli vsaj še eno človeško bitje, ki vam bo v tem duhu dovolj vračalo ljubezen.

Za konec naj povem, da sem opremil knjigo s številnimi primeri iz resničnega življenja. V želji zavarovati zasebnost klientov sem spremenil vsa imena in podatke, po katerih bi jih mogli prepoznati.

PRVI DEL

**PREDSTAVITEV
PROCESA
OKREVANJA**

POT OKREVANJA PRI KOMPLEKSNI POSTTRAUMATSKI STRESNI MOTNJI (KPTSM)

To knjigo sem napisal kot nekdo, ki ima KPTSM in so se mu simptomi z leti močno ublažili. Napisana je z gledišča nekoga, ki je na dolgi, luknjasti in prepišni cesti k okrevanju odkril številne obete za izboljšanje, ki so se tudi uresničili pri številnih mojih prijateljih in dolgotrajnih klientih.

Naj začnem z dobro novico o KPTSM. To je priučen niz odzivov in to so številne neopravljene pomembne razvojne naloge. To pomeni, da so vzroki okoljski, ne genetski. Drugače povedano, v nasprotju z večino diagnoz, s katerimi jo pomotoma zamenjujejo, KPTSM ni niti prirojena niti značajska, temveč je priučena. Ni zapisana v vaši DNK. Ni posledica naravnih vzrokov, marveč pomanjkljive starševske nege.

To je še posebej dobra novica zato, ker se priučenega lahko odučimo in obratno. Zdaj si lahko sami daste – ali pa vam drugi dajo – tisto, česar vam niso dali starši.

Okrevanje od KPTSM običajno vsebuje pomembne odnosne elemente in elemente samopomoči. Odnosni element lahko prispevajo pisci, prijatelji, partnerji, učitelji, terapevti, terapevtske skupine ali katera koli kombinacija naštetega. Temu rad rečem *novi starševstvo z varuhi*.

Vendar moram poudariti, da so nekateri starši v družinah, ki so povzročile KPTSM, tako docela izdali svoje otroke, da bodo ti morda šele dosti pozneje – če sploh kdaj – lahko

dovolj zaupali sočloveku, da se bodo lotili zdravljenja odnosov. V teh primerih lahko precej pomagajo domače živali, knjige ali terapevtske spletne strani.



V knjigi je opisan večmodalni terapevtski pristop h KPTSM, naravnan na najbolj prevladujočo vrsto te motnje, ki je posledica odraščanja v družini, v kateri so bili otroci hudo zlorabljeni in/ali zapuščeni, zanemarjeni. V tem duhu knjiga opisuje potek odpravljanja škode, ki nastane ob travmatični zlorabi in zanemarjanju. To dvojje se lahko dogaja na besedni, čustveni, duhovni in/ali telesni ravni. Spolna zloraba povzroči še posebej hudo travmo.

Po mojem prepričanju smo sredi epidemije travmatizirajočih družin. Po trenutnih ocenah sta vsaka tretja deklica in vsak peti deček spolno zlorabljen pred odraslo dobo. In nedavno poročilo sklada Kim Foundation vključuje statistiko, po kateri ima 26 odstotkov Američanov, starejših od 18 let, diagnosticirano duševno motnjo.

Kadar sta zloraba oziroma zanemarjanje dovolj huda, ne glede na njuno vrsto, lahko sprožita nastanek KPTSM pri otroku. To se zgodi celo pri čustvenem zanemarjanju, če sta udeležena oba starša, kot boste videli v petem poglavju. Pri večrazsežnostni zlorabi in zanemarjanju se ustrezno stopnjuje resnost KPTSM.

Opredelitev kompleksne posttravmatske stresne motnje (KPTSM)

KPTSM je hujša oblika posttravmatske stresne motnje. Od tega bolj znanega travmatskega sindroma se razlikuje v petih najbolj običajnih in problematičnih lastnostih. To so: čustveni podoživljaji, toksičen občutek sramu, zanemarjanje sebe, oster notranji kritik in socialna anksiozna motnja.

Čustveni podoživljaji so morda najbolj opazna in značilna poteza KPTSM. Posamezniki, ki so doživljali travmatično zapuščenost, so izrazito podvrženi bolečim čustvenim podoživljanjem, ki ponavadi nimajo vizualne komponente, značilne za PTSM.

Čustveni podoživljaji se pojavijo nenadoma, ponavadi kot dalj časa trajajoče regresije v boleče razčustvovana stanja, v katerih se prizadeti posameznik spet počuti kot zlorabljen oziroma zapuščen otrok. V teh stanjih se lahko pojavljajo hromeč strah, občutek sramu, odtujenost, bes, žalost in depresija. Poleg tega se po nepotrebnem sprožata instinkta boj/beg.

Ob tem je treba povedati, da se čustveni podoživljaji, tako kot večina stvari v življenju, pojavljajo v različnih stopnjah intenzivnosti – od komaj zaznavnih do grozljivih. Razlikujejo se tudi po trajanju, in sicer lahko trajajo le nekaj trenutkov ali pa več tednov. Številni terapevti dolgotrajno stanje te vrste imenujejo *regresija*.

Bolj klinično in bolj obsežno definicijo KPTSM lahko najdete v prelomni knjigi Judith Herman z naslovom *Trauma and Recovery* na strani 121.

Primer čustvenega podoživljanja

Ob pisanju teh vrstic se spominjam prvega čustvenega podoživljanja, ki sem ga prepoznal, resda šele kakih deset let po dogodku. V času dogodka sem živel s svojo prvo resno partnerico. V najinem odnosu se je faza brezpogojne zaljubljenosti končala v trenutku, ko je partnerica nepričakovano začela kričati name. Ne spominjam se več, zakaj. Nadvse živo pa se spominjam svojih občutkov ob tem. Kričanje sem občutil kakor piš vročega vetra, kakor da me je odpihnilo, kakor da je veter upihnil mojo notranjost, podobno kakor se upihne sveča.

Ko sem pozneje prvič slišal za avre, sem spet podoživel ta dogodek. Imel sem občutek, kakor da mi je kričanje povsem odpihnilo avro.

Med dogodkom sem se počutil tudi povsem dezorientiranega, nisem mogel govoriti, se odzivati, še misliti ne. Bil sem prestrašen, tresel sem se in počutil sem se zelo majhnega. Nazadnje mi je nekako uspelo odmajati se do vrat in stopiti iz hiše. Zunaj sem se počasi spravil k sebi.

Kakor sem že povedal, sem šele deset let pozneje dognal, da je bil ta begajoč in moteč pojav intenziven čustven podoživljaj. Šele nekaj let pozneje sem dojel naravo tovrstne regresije. Spoznal sem, da je bil to podoživljaj iz časa, ko je mati šestokrat divjala od besa in z naravnost morilskim pogledom sprožala v meni občutke groze, sramu, oddvojenosti in nemoči.



Čustvene podoživljaje spremljajo tudi močne vzbuditve nagona boj/beg, obenem s pretirano vzdraženostjo simpatičnega živčnega sistema, se pravi tiste polovice živčnega sistema, ki nadzoruje vzdraženost in aktivacijo. Kadar je med podoživljanjem strah prevladujoče čustvo, človek občuti skrajno tesnobo, paniko ali celo željo po samomoru. Kadar pa prevladuje brezup, se lahko pojavijo huda otopelost, ohromelost in obupna želja, da bi se nekam skrili.

Občutki majhnosti, neobglenosti, ranljivosti, nemoči so tudi običajni spremljevalci čustvenega podoživljaja, vse njegove simptome pa ponavadi preglasi občutek ponižujočega, pogubno toksičnega sramu.

Toksičen občutek sramu – preobleka čustvenega podoživljaja

Toksičen občutek sramu, ki ga je John Bradshaw pronicljivo raziskal v svoji knjigi z naslovom *Healing The Shame That Binds*, uniči samospoštovanje preživelca KPTSM, saj ga navda z močnim občutkom, da je vreden prezira, grd, neumen ali ima usodne pomanjkljivosti. Poguben samoprezir je ponavadi podoživljaj mučnega občutka, ki ga je doživljal ob travmatizirajočih starših, ob njihovem preziru in prebadanju z očmi. Toksičen občutek sramu je lahko tudi posledica nenehnega starševskega zanemarjanja in zavračanja.

Na začetku svoje poklicne poti sem delal z Davidom, čednim in inteligentnim poklicnim igralcem. Nekega dne je prišel k meni po neuspeli avdiciji. Bil je ves iz sebe, kar bruhnilo je iz njega: »Tega nisem nikoli povedal nikomur, ampak vem, da sem v resnici zelo grd. Res neumno od mene, da se trudim biti igralec, ko pa je mučen že pogled name.« Nikoli ne bom pozabil, kako pretresen in v dvomih sem bil sprva ob odkritju, da se tako čeden človek počuti grdega. Toda nadaljnje raziskovanje me je privedlo do razumevanja.

Davidovo otroštvo je bilo zaznamovano s celo vrsto zlorab in zanemarjanja. Bil je nezaželen zadnji otrok v veliki družini. Njegov oče, alkoholik, ga je vedno znova napadal in gledal nanj s prezirom. Položaj je še poslabšalo dejstvo, da so sorojenci oponašali očeta in pogosto poniževali Davida s skrajnim prezirom. Starejši brat mu je z izrazom gnuša na obrazu večkrat zabrusil: »Ne morem te videti! Ko te zagledam, mi gre na bruhanje.«



Toksični občutek sramu kaj lahko v trenutku uniči vaše samospoštovanje. Ob čustvenem podoživljaju lahko nemudoma regresirate v občutenje in mišljenje, da ste ničvredni

in predmet prezira, prav kakor so vas doživljali člani vaše družine. Kadar obtičite v podoživljaju, toksični občutek sramu preide v izjemno bolečo odtujenost, povezano s potpurijem zapuščenosti – brbotajočo godljo sramu, strahu in potrtosti.

Potpuri zapuščenosti sestoji iz strahu in toksičnega občutka sramu, ki obdaja potrtost zaradi občutka zapuščenosti in vzajemno deluje nanjo. *Potrtost zaradi občutka zapuščenosti* je sama po sebi dušec občutek nemoči in brezupa, ki muči travmatizirane otroke.

Toksični občutek sramu nam tudi prepreči, da bi poiskali tolažbo in podporo. Med čustvenim podoživljanjem zapuščenosti v otroštvu se pogosto osamimo in se nemočno predamo premočnemu občutku ponižanosti.

Če ste obtičali v občutku, da ste ničvredni, pomanjkljivi ali vredni prezira, verjetno doživljate čustveni podoživljaj. Ponavadi velja enako, kadar se izgubljate v sovraštvu do sebe in ostri samokritiki. Hitro pomoč za obvladovanje čustvenih podoživljavaev lahko najdete na začetku osmega poglavja, kjer je navedenih trinajst praktičnih korakov za njihovo razrešitev.



Številni klienti in obiskovalci moje spletne strani mi povedo, da jim koncept *čustvenega podoživljaja* prinese velikkansko olajšanje. Poročajo, da jim ob tem prvič uspe razbrati nekaj smisla v svojem težavnem življenju. Običajen komentar se glasi: »Zdaj mi je jasno, zakaj so mi tako malo pomagale vse psihološke in duhovne metode, ki sem se jih oprijel.« Številni med njimi se tudi počutijo osvobodjene sramotilnega seznama napačnih diagnoz, ki so jim jih postavili drugi ali pa so si jih določili kar sami. To jim je potem pomagalo znebiti se samouničevalne navade zbiranja

dokazov za njihovo defektnost oziroma norost. Številni poročajo tudi o kvantnem skoku svoje motivacije za spremembo priučene drže gnusa in sovraštva do samega sebe.

Seznam običajnih simptomov KPTSM

Preživelci morda ne doživljajo vseh navedenih simptomov. Različne kombinacije so nekaj običajnega. Dejavnika, ki določata vašo kombinacijo, sta vaš tip odzivanja (zamrznitev, boj, dobrikanje ali beg) in vzorec zlorabe oziroma zane-marjanja v vašem otroštvu.

- čustveni podoživljaji
- tiranski notranji in/ali zunanji kritik
- toksičen občutek sramu
- zapostavljanje samega sebe
- socialna anksiozna motnja
- občutek hude osamljenosti in zapuščenosti
- krhko samospoštovanje
- motnja navezanosti
- razvojne motnje
- težave v odnosih
- drastično nihanje razpoloženja (npr. psevdocikloidnost, glejte dvanajsto poglavje)
- odmik od sebe z dejavnostmi ali miselnimi procesi, ki odvrčajo pozornost
- odziv boj/beg že ob neznatnem povodu
- pretirana občutljivost na stresne situacije
- samomorilne misli

Samomorilne misli

Samomorilne misli so običajen spremljevalni pojav pri KPTSM, zlasti v času intenzivnih ali ponavljajočih se podoživljavaev. Samomorilne misli so depresivno razmišljanje,

želja po smrti oziroma fantaziranje o njej. Razpon sega od aktivne samomorilnosti do pasivne.

Med preživelci KPTSM, ki jih poznam, je *pasivna samomorilnost* bistveno bolj razširjena, in sicer se razteza od želje po smrti do fantaziranja o načinih samomora. Ko je preživelec izgubljen v samomorilnih mislih, utegne celo moliti, da bi bil odrešen življenja, ali pa fantazira, kako bo izgubil življenje zaradi pogubnega usodnega dogodka. Utegne celo obsedeno razmišljati – brez resnega namena – o tem, da bi skočil pred vozeči avtomobil ali z visoke stavbe.

Vendar fantaziranje ponavadi zamre, saj preživelec KPTSM nima resnega namena, da bi se ubil. Drugače je pri aktivni samomorilnosti, kjer človek aktivno načrtuje samomor.

Več bom povedal o pasivni samomorilnosti, ker je ljudje ne jemljejo enako resno kot aktivno. Pasivna samomorilnost je ponavadi podoživljaj trenutkov v zgodnjem otroštvu, ko smo se počutili tako obupno zapuščene, da smo si povsem naravno želeli, naj Bog ali nekdo ali nekaj enostavno naredi konec vsemu temu.

Kadar se preživelec KPTSM zaloti pri sanjarjenju o samomoru, mu bo koristilo, če ga bo razumel kot znamenje izkušanja hude bolečine in obenem posebno intenzivnega podoživljaja. To ga lahko usmeri k ukrepom za obvladovanje podoživljaja, navedenih v osmem poglavju.

Če ti ukrepi ne zadostujejo in samomorilne misli vedno bolj pritiskajo, prosim, pokličite na brezplačni zaupni telefon Samarijan in Sopotnik: 116 123 (za odrasle) ter TOM: 116 111 (za otroke in mladostnike) ali obiščite spletno stran www.zadusevnozdravje.si, saj pri obvladovanju tega podoživljaja verjetno potrebujete pomoč in tu jo boste vsekar dobili.

Izurjeni terapevti in negovalci se naučijo razlikovati med aktivnimi in pasivnimi samomorilnimi mislimi. Ne zaženejo panike in ne predajajo se črnogledosti, kadar naletijo

na pasivne samomorilne misli. Namesto tega svetovalec povabi preživelca, naj razišče svoje samomorilne misli in občutke, vedoč, da bo v večini primerov verbalna razbremenitev prikrite bolečine ob podoživljanju ublažila samomorilno težnjo.

Pri znatno redkejšem scenariju aktivne samomorilnosti spodbujanje verbalne razbremenitve ravno tako pomaga terapevtu oziroma pomočniku določiti resnično stopnjo tveganja in dognati, ali je treba sprejeti ukrepe za zaščito preživelca.

Morda so vam postavili napačno diagnozo

Priznani strokovnjak za travme John Briere se je nekoč pošalil, rekoč: »Če bi bila KPTSM kdaj pravično ovrednotena, bi se diagnostični priročniki o duševnih motnjah, ki jih uporabljajo vsi strokovnjaki na področju duševnega zdravlja, z velikosti slovarja skrčili na tanko knjižico.« Torej, za večino duševnih motenj pri odraslih lahko rečemo, da je travmatizirano otroštvo odigralo velikansko vlogo pri njihovem nastanku.

Številnim mojim klientom s KPTSM so napačno diagnosticirali anksiozne in depresivne motnje. Še več, mnogi med njimi so napačno in po krivici etiketirani z bipolarno, narcisoidno ali soodvisnostno motnjo, z motnjo avtističnega spektra ali z mejno osebnostno motnjo. (S tem seveda nečem reči, da se KPTSM včasih ne ujema s temi motnjami.)

Nadaljnja zmeda se pojavlja v primerih motnje pozornosti s hiperaktivnostjo in obsesivno-kompulzivne motnje. Eno in drugo včasih natančneje opredelimo kot fiksirana odziva na travmo z begom (glejte razlago štirih načinov odzivanja na nevarnost v nadaljevanju). To velja tudi za motnjo pozornosti in za nekatere depresivne ter disociativne motnje, ki jih ravno tako lahko natančneje opredelimo kot fiksirane odzive na travmo z zamrznitvijo.