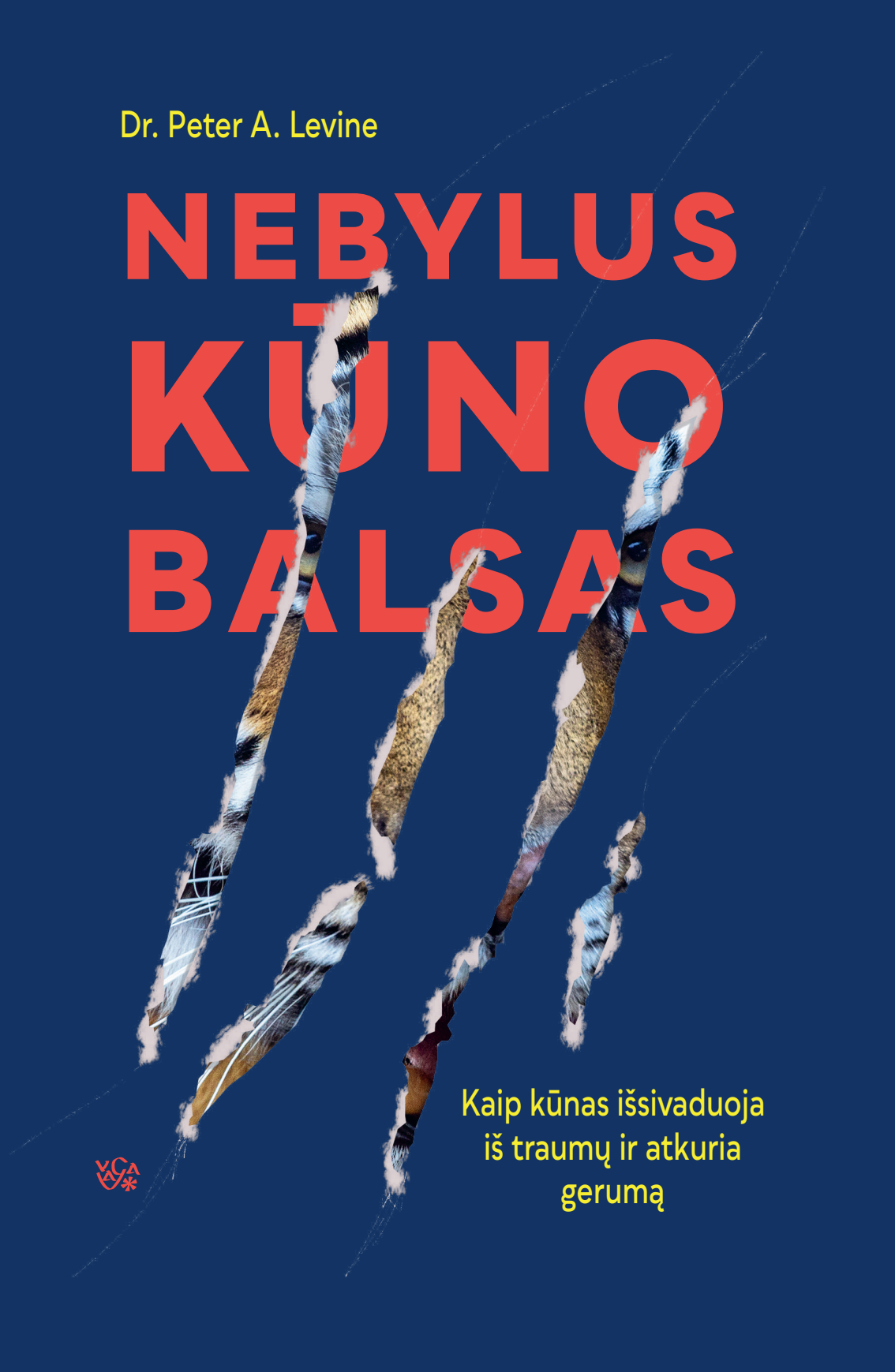


Dr. Peter A. Levine

NEBYLUS KŪNO BALSAI



Kaip kūnas išsivaduoja
iš traumų ir atkuria
gerumą



Dr. Peter A. Levine

NEBYLUS KŪNO BALSAS

Kaip kūnas išsivaduoja
iš traumų ir atkuria gerumą

Iš anglų kalbos vertė
Giedrė Bacevičienė



VILNIUS, 2025

Versta iš:

*In an Unspoken Voice: How the Body
Releases Trauma and Restores Goodness*
by Peter A. Levine

Bibliografinė informacija

pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

Copyright © 2010 by Peter A. Levine. All rights reserved.

© Vertimas į lietuvių kalbą, Giedrė Bacevičienė, 2025

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2025

© Leidykla VAGA, 2025

ISBN 978-5-415-02863-4

Visuose gamtos dalykuose yra kažkas nuostabaus.

– Aristotelis (350 m. pr. m. e.)

Turinys

Padėka / 9

Ižanginis žodis / 11

I DALIS

Šaknys: pamatas, ant kurio galima šokti

1 SKYRIUS

Nebylaus balso galia / 17

2 SKYRIUS

Atradimo paliesti / 31

3 SKYRIUS

Kintantis traumos veidas / 42

4 SKYRIUS

Sukaustyti baimės / 49

5 SKYRIUS

Nuo paralyžiaus iki transformacijos / 80

6 SKYRIUS

Psichoterapijos žemėlapis / 101

7 SKYRIUS

Suprasti kūną – išgydyti protą / 134

II DALIS

Kūnas – pasakotojas. Už proto ribų

8 SKYRIUS

Konsultaciniame kabinete / 157

9 SKYRIUS

Peterio nelaimingo atsitikimo anotacija / 205

III DALIS

Instinktas proto amžiuje

10 SKYRIUS

Mes esame tik gyvulių banda / 217

11 SKYRIUS

Iš apačios į viršų / 239

12 SKYRIUS

Įkūnytasis Aš / 259

13 SKYRIUS

Emocijos, kūnas ir kismas / 290

14 SKYRIUS

Traumos ir dvasingumas / 328

Epilogas / 338

Išnašos / 340

Apie autorių / 350

Padėka

Atsakomybę už mūsų „žmogiškąją egzistenciją“ turi prisiimti anoniminė daugybė žmonių, kurie gyveno prieš mus ir kurių pasiekimai mums atiteko kaip dovana.

– H. Hass (1981)

Už tai, kur esu šiandien, sakau ačiū etologams, mokslininkams, tyrinėjantiems gyvūnus natūralioje jų aplinkoje, daug prisidėjusiems prie mano natūralistinės žmogiško gyvūno vizijos. Labiausiai dėkoju Nobelio premijos laureatui Nikolaasui Tinbergeniui, kurio siūlymai ir geri žodžiai paskatino siekti šios natūralistinės pasaulėžiūros. Nors niekada nebuvau jų sutikęs ir pažįstu tik iš rašytinių jų dovanų istorijai, norėčiau pagerbti Konradą Lorenzą, Heinzą von Holstą, Paulį Leyhauseną, Desmondą Morrisą, Ericą Salzeną ir Irenäusą Eibl-Eibesfeldtą. Taip pat ačiū kitiems „virtualiems“ savo mokytojams: Ernestui Gellhornui, kuris suformavo anksčiau neurofiziologinį mano mąstymą, ir Akhteriui Ahsenui, padėjusiam įgyvendinti mano viziją apie „nediferencijuotą ir susipynusią kūno ir proto vienovę“.

Žmogus, kurio įžvalgos ir atradimai yra mano įkvėpimo šaltinis – daktaras Vilhelmas Reichas. Jo monumentalus indėlis į „gyvybinės energijos“ supratimą mane išmokė Philipas Curcuruto, santūrus ir išmintingas žmogus. Didžiulį dėkingumą jaučiu Richardui Olney ir Richardui Price'ui, kurie man parodė, kaip mažai išmanau apie savęs priėmimą. Pažintis su dr. Ida Rolf (ir jos įkvėpimas) skatino kurti savo, kaip mokslininko-gydytojo, tapatybę. Dr. Virginiai Johnson dėkoju už kritišką pakitusių sąmonės būsenų supratimą. O Edui Jack-

sonui dėkoju, kad 7-ame dešimtmetyje patikėjo mano kūno ir proto praktika ir atsiuntė Nensę, mano pirmąją traumą patyrusią klientę.

Esu dėkingas už didžiulį draugų palaikymą ir pagalbą. Bėgant metams (nuo 1978 m.) turėjau daugybę įkvėpiančių diskusijų su Stephenu Porges, jau tada svarbia psichofiziologijos pasaulio asmenybe. Vėliau dar ne vieną dešimtmetį mūsų keliai vis susikirsdavo, nes mūsų darbai vyko lygiagrečiai ir pynėsi, be to, su juo palaikiau ypatingą draugystę. Dėkoju Besseliui van der Kolkui (ir juo žaviuosi) už nepasotinamą bei smalsų protą, plačią traumos viziją, profesionalius tyrimus, padėjusius traumos sričiai pasiekti dabartinį statusą, ir drąsą mesti iššūkį įsigalėjusioms struktūroms. Su meile prisimenu mūsų bendras vasaras Vermonte ant East Longo ežero kranto, maudynes, juoką ir pokalbius apie traumą iki paryčių.

Rengdamas šią knygą jaučiu dėkingumą Laurai Regalbuto, Maggie Kline ir Phoebe Hoss už kūrybinius iššūkius ir didžiulę redakcinę pagalbą; taip pat dėkoju Justinui Snavely už puikią techninę pagalbą. Ir dar kartą noriu pasidžiaugti mūsų bendradarbiavimu su *North Atlantic Books*, projekto vadove Emily Boyd ir redaktoriumi Paulu McCurdy.

Dėkoju savo tėvams Morrisui ir Helenai už padovanotą gyvenimą, priemonę mano kūrybai išreikšti, ir už jų nedviprasmišką palaikymą iš „kitos“ fizinio pasaulio pusės. Dėkoju Paunceriui, dingo veislės šuniukui, kuris buvo mano vedlys į gyvūnų pasaulį ir nuolatinis kompanionas, už malonius prisiminimus, žaidimus ir gerą širdį. Būdamas septyniolikos metų (tikriausiai vyresnis už šimtametį, jei skaičiuotume žmogaus metais), jis ir toliau demonstravo gyvybingumą ir kūniško gyvenimo džiaugsmą.

Galiausiai negaliu nepasidžiaugti daugybe „sutapimų“, „atsitikimų“ susitikimų, sinchroniškumo ir lemtingų posūkių, kurie skatino ir vedė mane į priekį gyvenimo kelionėje. Tai, kad gyvenimas man suteikė galimybę kurti ir tirti bei leido bent šiek tiek sumažinti kitų žmonių sielvartą, yra didžiulė dovana, neįkainojamas perlas.

Dėkoju visiems savo mokytojams, mokiniams, organizacijoms ir draugams visame pasaulyje, kurie skleidžia žinią apie šią knygą.

PETER A. LEVINE

Ižanginis žodis

„Nebylus kūno balsas“ yra Peterio Levine'o *magnum opus* – visą gyvenimą trukusio streso ir traumos kilmės tyrimo bei naujoviško terapinio darbo apibendrinimas. Ši intymiausia ir poetiškiausia, pagrįsta mokslo duomenimis knyga labiausiai įrodo jo paties, kaip žmogaus ir gydytojo, patirtį, erudiciją.

Antraštė skyriaus pradžioje atskleidžia Peterio mokymo esmę: „gerumo galia“. Susižeidęs autoavarijoje Peteris pastebi, kad jo sveikimo potencialą suaktyvina valia visapusiškai rūpintis fiziniais ir emociniais išgyvenimais, priimant įvykius. Gijimą lengvina šalia esantis užjaučiantis žmogus. Gerumo galia – šiuo atveju įgimtą organizmo gebėjimą atkurti sveikatą ir pusiausvyrą – skatina pašalinis asmuo, empatiškas liudininkas, padedantis išgyventi traumą.

Nenuostabu, kad būtent šias savybes Peteris Levine'as laiko esminėmis tiems žmonėms, kurie yra pašaukti užsiimti terapiniu darbu su traumuotais žmonėmis. Pasak jo, psichoterapeutas turi „padėti sukurti *santykiškai* saugią aplinką, spinduliuojančią paguodą, viltį ir galimybę“. Tačiau vien empatijos ir šiltų santykių su psichoterapeutu nepakanka, nes traumotieji dažnai nesugeba suprasti ir visapusiškai priimti užuojautos. Jie yra pernelyg užsisklendę savyje, pernelyg įsikibę pirmųjų gynybinių mechanizmų, kurie labiau tinka mūsų evoliucijos pirmtakams, amfibijoms ar ropliams.

Taigi ką psichoterapeutui *daryti* su praeities traumų pakirstais žmonėmis? Padėti įsiklausyti į jų pačių kūno balsą ir leisti pajusti „išgyvenimo emocijas“ – pyktį ir siaubą – netampant šios būsenos įkailtais. Trauma, kaip prieš kelis dešimtmečius puikiai suprato Peteris, yra ne kažkoks išorinis įvykis, sukeliantis fizinį ar emocinį skausmą,

ir net ne skausmas; trauma – mūsų primityvios reakcijos į skausmingus įvykius. Ją sukelia žmogaus negebėjimas išlaisvinti energiją, iki galo patirti fizines ir (arba) emocines reakcijas į skaudžius išgyvenimus. Trauma yra ne sugniuždęs atsitikimas, o jo laikymas savyje, neturint užjaučiančio ir supratingo asmens šalia.

Taigi išganymas – mūsų kūnas. „Dauguma žmonių, – teigia Levine’as, – traumą laiko „psichologine“ problema, netgi „smegenų sutrikimu“. Tačiau trauma taip pat paveikia ir kūną.“ Tiesą sakant, jis įrodo, kad pirmiausia trauma ir atsiranda kūne. Su trauma susijusi psichologinė būseną yra svarbi, tačiau ne svarbiausia. Jis sako: kūnas pradeda, o protas tik seka paskui. Taigi „gydantis kalbėjimas“, kuris įtraukia intelektą ar net emocijas, nepasiekia gilumos.

Psichoterapeutas ir (arba) gydytojas turi gebėti atpažinti psichemocinius ir fizinius „iššaldytos“ traumos požymius. Jis turi išmokti išgirsti „nebylų kūno balsą“, kad klientai išmoktų save išgirsti ir pamatyti. Ši knyga – tai meistriškumo pamoka, kaip įsiklausyti į neišsakytą kūno balsą. „Taikant mano aprašytą metodiką, – rašo Levine’as, – klientas, padedamas psichoterapeuto, išmoksta suvokti ir valdyti fizinius pojūčius ir jausmus.“ Jis teigia, kad raktas į sėkmingą gydymą yra „šios neverbalinės srities iššifravimas“. Kodėl jis randa derindamas iš pirmo žvilgsnio – bet tik iš pirmo žvilgsnio – skirtingus mokslus, tiriančius evoliuciją, gyvūnų instinktus, žinduolių fiziologiją ir žmogaus smegenis, bei savo psichoterapijoje sunkiu darbu įgytą patirtį.

Potencialiai traumuojančios situacijos yra tokios, kurios sukelia didelio fiziologinio susijaudinimo būsenas, bet nesuteikia nukentėjusiam asmeniui laisvės šias būsenas išreikšti ir įveikti: pavojus negalint kovoti arba bėgti, o po to – negalėjimas „nusipurtyti“, kaip daro laukiniai gyvūnai po baisaus susidūrimo su plėšrūnu. Tai, ką etologai vadina *tonusiniu nejudrumu* – paralyžius ir fizinis bei emocinis užsidarymas, būdingi atsiradus bejėgiškumui mirtino pavojaus akivaizdoje, – ima vyrauti asmens veikloje ir gyvenime. Esame „sustingę iš baimės“. Skirtingai nei gyvūnams, žmonėms laikinas sąstingis tampa nuolatine *savybe*. Peteris Levine’as pažymi, kad išgyvenęs žmogus gali likti „įstrigęs savotiškoje netikrumo būsenoje ir niekada neišitraukti į gyvenimą“. Kai kiti jaučia tik nedidelę grėsmę ar net iššūkį, kurį reikia

įveikti, traumuočasis – grėsmę, baimę ir protinį bei fizinį abejingumą, savotišką kūno ir valios paralyžių. Dėl bejėgiškumo apima gėda, prasideda depresija ir bjaurėjimasis savimi.

Amerikos psichiatrų asociacijos „Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos žinynas“ (DSM), psichiatro ir tyrėjo Danielio Siegelio žodžiais tariant, „nagrinėja kategorijas, o ne skausmą“. Svarbiausia Peterio Levine'o mokymo nuostata – traumos negalima redukuoti iki DSM surinktų diagnostinių požymių, apibendrintai įvardijamų kaip potrauminio streso sutrikimas. Jis pabrėžia, kad trauma – ne liga, o veikiau žmogaus patirtis, išsiskynusi išlikimo instinktuose. Visiškai, nors ir laipsniškai, išreiškus instinktyvias reakcijas, traumuočianti būseną susilpnėja ir mažiau slegia. Kenčiančiajam darosi geriau, sugrįžta gyvybingumas, kylantis iš vidaus. „Trauma yra gyvenimo faktas, – rašo Levine'as, – tačiau ji neturi tapti gyvenimo nuosprendžiu.“ Mūsų kančia – ir išsigelbėjimas. Kaip teigia autorius, tos pačios psichofiziologinės sistemos, kurios valdo trauminę būseną, taip pat atsakingos už gerumo ir bendrystės jausmą.

Stulbinantis Peterio sąmoningumas ir dėmesys detalėms, kai jis stebi ir aprašo klientų „atsileidimą“, yra jo mokymo pagrindas, kaip ir metodai, kuriais kontroliuoja ir palengvina tą procesą. Skaitydamas šį rankraštį dažnai patirdavau „aha“ akimirkų, prisiminęs savo paties įžvalgas, dirbant su traumuočiais ir dažnai priklausomybių kamuojamais žmonėmis. Dabar šias įžvalgas – ir ne tik klininkines, bet ir ateinančias iš asmeninės patirties – galiu suprasti ir interpretuoti kitaip. Šitai labai svarbu, nes, kaip pripažįsta Peteris, psichoterapeuto susitaikymas su savo patirtimi yra esminis orientyras, gydymą vedantis teisinga linkme.

Peteris Levine'as su skaitytojais bendrą kelionę užbaigia tyrinėdamas dvasingumą ir traumas. Jis rašo, kad šiuos dalykus sieja „labai glaudus vidinis ryšys“. Nepaisant to, kad esame išsiskynę fiziniame kūne, mes, žmonės, – dvasinės būtybės. Pasak įžvalgaus psichiatro Thomo Horos, „visos problemos – psichologinės, bet visi sprendimai – dvasiniai“.

Šia knyga Peteris Levine'as užsitikrina tvirtą teoretiko, praktiko ir mokytojo poziciją traumų gydymo srityje. Mes, psichoterapi-

nės bendruomenės nariai – gydytojai, psichologai, psichoterapeutai, pradedantys gydytojai, besidomintys neprofesionalai, – sužinojome daug naujų dalykų, nes šioje knygoje Peteris apibendrina tai, ko pats išmoko.

GABOR MATÉ, MD

Knygos *Priklausomybės iš arti:*
alkanų vaiduoklių karalystėje autorius

I DALIS

Šaknys: pamatas, ant kurio galima šokti

Mes turime prisikasti iki pat gyvenimo pamatų,
nes paviršutiniškas tvarkos įvedimas, kai nepatenkinami
esminiai gyvenimo poreikiai, yra toks neveiksmingas,
tarsi niekas niekada net nebūtų bandęs jo sutvarkyti...

– *Idzing*, heksagrama Nr. 34
„Šulinys“ (apie 2500 m. pr. m. e.)

Nebylaus balso galia

Žmogus, giliai širdyje žinantis,
ką reiškia baimė ir drebulys,
yra apsaugotas nuo
išorinių veiksnių siaubo.

– *Idzing*, heksagrama Nr. 51 (apie 2500 m. pr. m. e.)

Kad ir kokie savimi pasitikintys būtume, per dalį sekundės mūsų gyvenimas gali subyrėti. Kaip rašoma biblijėje Jono istorijoje, nesuvokiama traumos ir praradimo jėga gali žmogų praryti ir įstumti į gilią, šaltą, tamsią duobę. Įkalintas ir sutrikęs, jis beviltiškai sustingsta iš siaubo ir bejėgiškumo.

2005 m. pradžioje išėjau iš namų pietų Kalifornijoje pasitikti giedro ir saulėto ryto. Pajutęs malonią šilumą ir švelnų jūros brizą ėjau net pasišokinėdamas. Buvo toks žiemos rytas, dėl kurio kitų valstijų gyventojai (galbūt išskyrus Garrisoną Keillorą iš Vobegono ežero miestelio) norėtų mesti į šalį sniego kastuvus ir persikelti į šiltus, saulėtus Pietinės pakrantės paplūdimius. Pradžia puikios dienos, kai esi įsitikinęs, kad negali nutikti nieko blogo. Bet...

Tiesos akimirka

Ėjau džiaugdamasis, kad netrukus susitiksiu su savo brangiu draugu Buthu, kuris šventė šešiasdešimtąjį gimtadienį.

Žengiau į pėsčiųjų perėją...

...o kitą akimirką paralyžiuotas ir sustingęs gulėjau ant kelio, negalėdamas net įkvėpti. Negalėjau suvokti, kas ką tik įvyko. Kaip aš čia

atsidūriau? Matau apstulbusius žmones, jų ratas vis didėja, jie negali nuleisti akių nuo mano sukniubusio ir perkreipto kūno. Man, bejėgiam, jie atrodo tarsi būrys plėšrių varnų, artėjančių prie sužeisto grobio. Pamažu susivokiu ir atpažįstu tikrąjį užpuoliką. Kaip senovinėje fotoaparatu su blykste darytoje nuotraukoje matau smėlio spalvos automobilį su dantis primenančiomis grotelėmis ir sudaužytu priekiniu stiklu. Staiga atsidaro durelės. Pro jas iššoka išsigandusi paauglė. Ji žvelgia į mane siaubo ir baimės pilnomis akimis. Tai gali pasirodyti šiek tiek keista, bet aš vienu metu ir žinau, ir nežinau, kas ką tik įvyko. Pabiri prisiminimai pradeda jungtis tarpusavyje, pradedu suvokti siaubingą tikrovę: *įžengusį į perėją tikriausiai partrenkė automobilis*. Sutrikęs ir negalėdamas tuo patikėti vėl panyru į miglotą prieblandą. Suvokiu, kad nesugebu nei aiškiai mąstyti, nei pažadinti savęs iš šio košmaro.

Prie manęs pribėga vyras ir priklaupia. Prisistato esantis paramedikas. Kai noriu pažiūrėti, iš kur sklinda balsas, griežtai pasako: „Nejudinkite galvos.“ Priešprieša tarp griežto įsakymo ir to, ko natūraliai nori mano kūnas – pasisukti link jo balso, – mane išgąsdina ir nubloškia į savotišką paralyžių. Sąmonė tarsi suskyla, ir aš patiriu šiurpų „kūno padėties vaizdą“. Atrodo, tarsi sklėsčiau virš savo kūno ir žiūrėčiau į besirutuliojančią sceną.

Staiga sugrįžtu į save, kai jis grubiai suima man už riešo ir skaičiuoja pulsą. Tuomet pakeičia padėtį ir palinksta virš manęs. Nerangiai rankomis lyg surakina galvą ir neleidžia judėti. Staigūs judesiai ir stingdantis, įsakmus tonas mane baisiai išgąsdina – tarsi dar labiau sukausto. Į apsvaigusią, miglotą sąmonę prasiskverbia baimė: *galbūt man lūžo kaklas*. Man užaina noras sutelkti dėmesį į *ką nors* kitą – reikia paguodžiančio žvilgsnio, gelbėjimosi rato, į kurį galėčiau įsikibti. Bet esu per daug išsigandęs, bejėgiškai sustingęs.

Gerasis samarietis greitosiomis beria klausimus: „Kuo jūs vardu? Kur dabar esate? Kurėjote? Kokia šiandien diena?“ Tačiau aš negaliu pajudinti lūpų. Neturiu jėgų atsakyti. Jis tokiu tonu klausė, kad pasijuntu dar labiau sutrikęs. Galiausiai surandu reikiamus žodžius ir prabyli. Balsas įsitempęs. Rankomis ir žodžiais sakau: „Prašau pasitraukti.“ Jis paklūsta. Tarsi neutralus stebėtojas, kalbantis apie ant

asfalto išsitiesusį žmogų, patikinu jį suprantas, kad neturiu judinti galvos, ir į jo klausimus atsakysiu vėliau.

Gerumo galia

Po kelių minučių arčiau manęs nepastebimai prieina moteris ir tyliai prisėda šalia. „Aš esu gydytoja, pediatrė. Ar galiu kuo nors padėti?“

„Tik pabūkite su manimi“, – atsakau. Jos paprastame, maloniam veide matau palaikymą ir ramų susirūpinimą. Ji paima man už rankos ir aš ją suspaudžiu. Ji švelniai spusteli. Pakeliu į ją akis ir jaučiu, kaip akyse pradeda kauptis ašaros. Švelnus ir keistai pažįstamas jos kvėpalų aromatas sako, kad esu ne vienas. Drąsindama ir būdama šalia palaiko emociškai. Kūnu nuvilnija palengvėjimo banga, ir pirmą kartą giliai įkvepiu. Tada per kūną perbėga trūkčiojantis siaubo drebulys. Rieda ašaros. Mintyse girdžiu žodžius: *negaliu patikėti, kad tai nutiko man; tai neįmanoma; aš ne tai šįvakar buvau suplanavęs Bučo gimtadieniui*. Mane užplūsta neišmatuojamas gailestis. Kūnas tebedreba. Grįžtu į tikrovę.

Po truputį stiprų drebėjimą ima keisti švelnesnis virpėjimas. Maišosi baimė ir liūdesys. Mane aplanko šiurpi mintis, kad galiu būti labai sužeistas. Galbūt laukia neįgaliojo vežimėlis – nieko negalėsiu ir būsiu priklausomas nuo kitų. Vėl apima baisus liūdesys – bijau, kad jis užvaldys, ir įsistebeiliju tai moteriai į akis. Kvėpuoju lėčiau, suuodžiu jos kvėpalus. Jos nuolatinis buvimas šalia mane stiprina. Kai nebesijaučiu toks prislėgtas, baimė sušvelnėja ir ima slūgti. Pajuntu vilties blyksnį, o paskui užlieja įniršio banga. Kūnas ir toliau dreba ir virpa. Pakaitomis jaučiu tai ledinį šaltį, tai kaitinantį karštį. Vidų degina įniršis: *kaip ta kvaile mergiotė galėjo mane partrenkti pėsčiųjų perėjoje? Ar ji vairuodama nekreipė dėmesio? Velniai ją griebtų!*

Viską užgožia šaižios sirenos ir mirksinčios raudonos šviesos. Man pilvas įsitempia, o akys vėl bando surasti malonų moters žvilgsnį. Mes spustelime vienas kitam rankas, ir įsitempęs pilvas atsipalaiduoja.

Girdžiu, kaip plyšta mano marškiniai. Išsigastu ir vėl puolu ieškoti stebėtojos, pakibusios virš išdribusio kūno, žvilgsnio. Stebiu, kaip

uniformas vilkintys nepažįstamieji prie krūtinės pritvirtina elektrodus. Gerasis samarietis paramedikas kažkam praneša, kad pulsas buvo 170. Girdžiu, kaip dar labiau įplyšta marškiniai. Greitosios pagalbos komanda užmauna ant kaklo įtvarą, o tada atsargiai mane kelia ant neštuvų. Kol mane tvirtina diržais, girdžiu kažkokį iškraipytą pokalbį radijo ryšiu. Greitosios pagalbos medikai prašo iškviesti visą traumatologų komandą. Mane krečia nerimas. Prašau, kad nuvežtų į artimiausią ligoninę, esančią vos už poros kilometrų, bet jie sako: sužalojimai tokie, jog reikia vykti į La Jolos traumatologijos centrą, esantį maždaug už penkiasdešimties kilometrų. Man širdis nusirita į kulnus, tačiau baimė greitai atslūgsta. Kai įkelia į greitosios pagalbos automobilį, pirmą kartą užmerkiu akis. Išliko tik neaiškus moters kvėpalų aromatas ir ramus jos malonių akių žvilgsnis. Vėl pajuntu tą guodžiantį jausmą, kad ji šalia.

Greitosios pagalbos automobilyje atsimerkęs esu budresnis, tarytum būčiau pritvinkęs adrenalino. Nors ir stiprus, šis jausmas neišgąsdina. Akys nori dairytis, tyrinėti nepažįstamą ir grėsmingą aplinką, tačiau sąmoningai stengiuosi visą dėmesį sutelkti į savo vidų. Pradedu vertinti kūno pojūčius ir atkreipiu dėmesį į kūną apėmusį stiprų ir nemalonų zvimbęsį.

Dar prieš tai jaučiu keistą kairės rankos tempimą. Kai šis pojūtis atsiranda svarbiausioje sąmonės vietoje, ranką tempia vis labiau. Pamažu pajuntu, kad *ranka nori* lankstyti ir kilti. Šiam vidiniam judėjimo impulsui stiprėjant, plaštaka taip pat *nori* pasisukti. Ji lėtai juda link kairės veido pusės – tarsi norėdama apsaugoti nuo smūgio. Staiga prieš akis prabėga smėlio spalvos automobilio lango vaizdas ir vėl – kaip fotoaparatu su blykste darytoje nuotraukoje – tuščios akys žvelgia iš už sueižėjusio stiklo voratinklio. Išgirstu, kaip kairysis petys akimirksniu sudaužo priekinį stiklą. Tada netikėtai užplūsta visa apimantis palengvėjimas. Jaučiu, kaip grįžtu į savo kūną. Jaudinantis zvimbimas dingsta. Tuščių akių ir sudaužyto priekinio stiklo vaizdas atsitraukia ir, atrodo, išnyksta. Įsivaizduoju save išeinantį iš namų, jaučiantį švelnią šiltą saulę ir džiaugsmą, kad tą vakarą pamatysiu Bučą. Sutelkus dėmesį į išorę, akys atsipalaiduoja. Apžvelgiu greitosios pagalbos automobilį, ir dabar jis jau lyg ne toks svetimas ir grėsmingas.

Viską matau aiškiau ir „švelniau“. Apima ramybė, jaučiu, kad jau nesu sustingęs, laikas pradėjo judėti į priekį – iš košmaro pabundu. Žiūriu į šalia sėdinčią medikę. Jos ramybė mane užkrečia.

Po kelių duobėtų kilometrų pajuntu, kad stubure viršutinėje nugaros dalyje atsiranda dar vienas stiprus įtampos šaltinis. Dešinė ranka nori išsitiesti į šoną – blyksteli dar viena akimirka: prie manęs artėja asfaltuotas kelias. Ranka trinkteli į grindinį, skausmingai degina dešinės rankos delną. Tai susieju su suvokimu, kad ranka tiesiasi, norėdama apsaugoti galvą – kad neatsitrenktų į kelią. Pajuntu didžiulį palengvėjimą ir gilų dėkingumo jausmą: kūnas nepavedė, tiksliai žinodamas, ką daryti, kaip apsaugoti trapias smegenis nuo potencialiai mirtinos traumos. Toliau vos drebėdamas jaučiu iš kūno gelmių kylančią šiltą dilgčiojimo bangą, kurią lydi vidinė jėga.

Kaukiant greitosios pagalbos automobilio sirenai greitosios pagalbos medikė pamatuoja kraujospūdį ir užrašo elektrokardiogramą. Kai paprašau pasakyti apie mano gyvybines funkcijas, švelniai ir profesionaliai atsako negalinti pasakyti. Jaučiu subtilų norą pratęsti bendravimą, užmegzti asmeninį ryšį. Ramiai sakau, kad esu gydytojas (pusiau tiesa), todėl kalbėtis šiek tiek lengviau. Ji pasikrapšto prie įrangos ir leidžia suprasti, kad rodmenys gali būti netikslūs. Po minutės kitos pasako, kad širdies ritmas 74, o kraujospūdis – 125/70.

„Kokie buvo, kai tik prijungėte?“ – paklausiu.

„Pulsas 150. Vaikinas, kuris jį užfiksavo prieš mums atvykstant, sakė, kad buvo apie 170.“

Giliai atsikvepiu iš palengvėjimo. „Ačiū, – sakau, o paskui priduriu: – Ačiū Dievui, neturėsiu PTSS.“

„Ką turite omenyje?“ – klausia ji tikrai susidomėjusi.

„Tikriausiai neturėsiu potrauminio streso sutrikimo.“ Kai ji ir toliau žiūri suglumusi, paaiškinu, kaip mano drebėjimas ir savisaugos reakcijos padėjo „iš naujo perprogramuoti“ nervų sistemą ir sugrįžti į savo kūną.

„Taigi, – tęsiu, – išėjau iš kovos arba atsitraukimo režimo.“

„Hmm, – suklūsta ji, – ar todėl autoįvykių aukos kartais mums priešinasi – juos vis dar veikia kovos arba atsitraukimo režimas?“

„Taip, teisingai.“

„Žinote, – priduria, – pastebėjau, kad ligoninėje dažnai neleidžiama žmonėms drebėti. Kartais ligoninėje pririša diržais arba suleidžia raminamųjų vaistų. Gal tai nelabai gerai?“

„Ne, nelabai, – patvirtina mokytojas manyje. – Jiems gali laikinai palengvėti, tačiau ir toliau lieka sustingę ir užsisklendę savyje.“

Ji man papasakoja, kad neseniai išklausė pirmosios pagalbos po traumos kursą „Kritinių įvykių aptarimas“. „Ligoninėje turėjome patys tai išbandyti. Turėjome pasakoti, kaip jautėmės po nelaimingo atsitikimo, tačiau dėl to jautėmės dar blogiau, sakykim, aš negalėjau užmigti. Bet jūs nekalbėjote apie įvykį. Man atrodė, tik drebėjote. Ar dėl to suretėjo širdies ritmas ir sumažėjo kraujospūdis?“

„Taip, – atsakiau ir pridūriau: – Taip pat dėl nedidelių apsauginių savaiminių rankų judesių.“

„Galiu lažintis, – susimąšiusi ištarė ji, – jei po operacijos dažnai pasitaikantis drebulys būtų toleruojamas, o ne slopinamas, atsigavimas būtų greitesnis ir galbūt net sumažėtų skausmas.“

„Teisingai“, – atsakau pritariamai šypsodamasis.

Kad ir kokia baisi ir sukrečianti buvo ši patirtis, galėjau išbandyti savo sukurtą staigios traumos įveikimo metodą, apie kurį rašiau ir kurio mokiau pastaruosius keturiasdešimt metų. Įsiklausydamas į savo kūno „nebylų balsą“ ir leisdamas jam *daryti tai*, ką reikia; nemalšindamas drebėjimo, „stebėdamas“ vidinius pojūčius ir *leisdamas vykti* gynybinėms ir orientacinėms kūno reakcijoms; išjausdamas įniršį ir siaubą – „išgyvenimo emocijas“, bet neleisdamas joms savęs užvaldyti, laimei, nenukentėjau nei fiziškai, nei emociškai. Buvau ne tik dėkingas; aš nuolankiai džiaugiausi galimybe išbandyti metodą savo kailiu.

Nors kai kurie žmonės sugeba patys atsigauti po tokios traumos, daugelis nepajėgia. Dešimtys tūkstančių karių patiria didžiulį stresą ir karo siaubą. Be to, pasitaiko žiauraus išprievartavimo, seksualinės prievartos ir užpuolimo atvejų. Tačiau daugelį sukrečia daug „įprastesni“ įvykiai, tarkim, operacijos ar įvairios invazinės medicininės procedūros.¹ Pavyzdžiui, neseniai atlikto tyrimo duomenimis, 52 % ortopedų pacientų po operacijos buvo diagnozuotas potrauminio streso sutrikimas.

Kitos traumos: kritimas, sunkios ligos, atirbojimas nuo šeimos, sukrečiančios ar tragiškos naujienos, paties ar artimo žmogaus išgyventas smurtas, autoavarijos – gali paskatinti PTSS. Šie ir kiti gana įprasti išgyvenimai gali traumuoti. Žmogaus negebėjimas pačiam ar padedamam profesionalų atsigauti po įvykių gali lemti potrauminio streso sutrikimą bei kitus fizinius ir emocinius simptomus. Bijau net pagalvoti, kaip galėjo baigtis mano nelaimingas atsitikimas, jei man būtų pritrūkę žinių arba jei man nebūtų taip pasisėkę ir nebūčiau sulaukęs įkvepiančio tos pediatrės gerumo.

Metodo sukūrimas

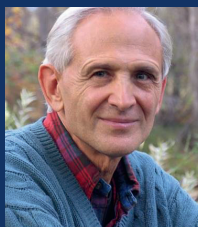
Per pastaruosius keturiasdešimt metų sukūriau metodą, padedantį žmonėms įveikti įvairias traumas, įskaitant ir tą, kurią išgyvenau tą vasario dieną, kai partrenkė automobilis. Šį metodą galima taikyti tiek iš karto po traumos, tiek ir po daugelio metų – mano pirmasis atsitiktinis klientas, aprašytas 2 skyriuje, sugebėjo atsigauti po traumos, patirtos maždaug prieš dvidešimt metų iki mūsų bendros sesijos. Somatinis patyrimas® – taip vadinu šį metodą – padeda sukurti fiziologines, jutimines ir emocines būsenas, kurios pakeičia baimę ir bejėgiškumą. Tai vyksta pasitelkiant įvairias instinktyvias reakcijas, *sąmoningai suvokiant fizinio kūno pojūčius*.

Nuo neatmenamų laikų žmonės mėgino atsikratyti stiprių ir bauginančių jausmų darydami tai, kas prieštarauja baimės ir bejėgiškumo suvokimui: atlikdami religinius ritualus, eidami į teatrą, šokdami, muzikuodami, medituodami, vartodami psichoaktyviasias medžiagas ir kt. Šiuolaikinė medicina žmogaus būsenai pakeisti iš šių įvairių būdų pripažino tik cheminių medžiagų vartojimą (ribotą, veikiančių psichiką). Kiti įveikos mechanizmai remiasi vien alternatyviais ir vadinamaisiais holistiniais metodais: joga, taiči, fiziniu aktyvumu, būgnų terapija, muzika, šamanizmu ir į kūną orientuota technika. Nors daugelis žmonių teigia šių vertingų metodų naudą, vis dėlto metodai gana neapibrėžti, nepakankamai atsižvelgiama į tam tikrus pagrindinius fiziologinius kūno mechanizmus ir procesus, kurie padeda įveikti bauginančias ir slegiančias patirtis.

Knyga „Nebylus kūno balsas“ – tai gyvenimą keičiantis traumos įveikos vadovas, kuriame Peteris A. Levine’as pristato savo sukurtą Somatinio patyrimo® (*Somatic Experiencing*®) metodą, pagrįstą revoliuciniu požiūriu į traumos gydymą.

Garsus traumos ekspertas atskleidžia, kaip kūnas saugo raktą į pasveikimą nuo vidinį pasaulį sukrečiančios traumos, kuri paveikia mūsų nervų sistemą – nuo nepalankių vaikystės išgyvenimų iki potrauminio streso sutrikimo. Tai išsamus traumos, įsišaknijusios kūne, smegenyse ir dvasioje, išnarpiojimas, suteikiantis galios nuo jos išsilaisvinti. Autorius remiasi dešimtmečius trukusia klinicine praktika, asmeninėmis istorijomis, atvejų analize ir traumos mokslo įžvalgomis bei parodo, kad traumą galima išgydyti, jei išmokstame klausytis įgimtos, nebylios savo kūno išminties.

Peteris A. Levine’as dalinasi savo paties beveik mirtinos avarijos istorija ir kitų pacientų, bandančių susidoroti su traumomis ir randais, patirtimis. Jis parodo, kaip mūsų nervų sistema reaguoja į grėsmę, kodėl trauma gali mus „įkalinti“ baimėje ir sąstingyje; ir svarbiausia – kaip atkurti atsparumą bei judėti link įgalinančios, sąmoningo kūno ir proto visumos.



© Maggie Kline

Peteris A. Levine’as yra medicinos biofizikos ir psichologijos mokslų daktaras. Jis yra „Somatinio patyrimo“® (*Somatic Experiencing*®) metodo, skirta traumoms gydyti, kūrėjas ir *Foundation for Human Enrichment* įkūrėjas, veda šios srities mokymus visame pasaulyje ir įvairiose vietinėse kultūrose. Dr. Levine’as buvo NASA konsultantas streso klausimais rengiant erdvėlaivio *Space Shuttle* projektą, taip pat Pasaulinio instituto darbo grupės „Psichologai už socialinę atsakomybę“, rengiančios atsaką į didelio masto nelaimės ir etnopolitinius karus, narys. Levine’o tarptautinis bestseleris „Pažadinti tigrą: traumos gydymas“ (*Waking the Tiger: Healing Trauma*) išverstas į dvidešimt dvi kalbas. Autentiškas jo indėlis į kūno psichoterapijos sritį buvo įvertintas 2010 m., kai *United States Association for Body Psychotherapy* jam skyrė apdovanojimą už viso gyvenimo nuopelnus.

