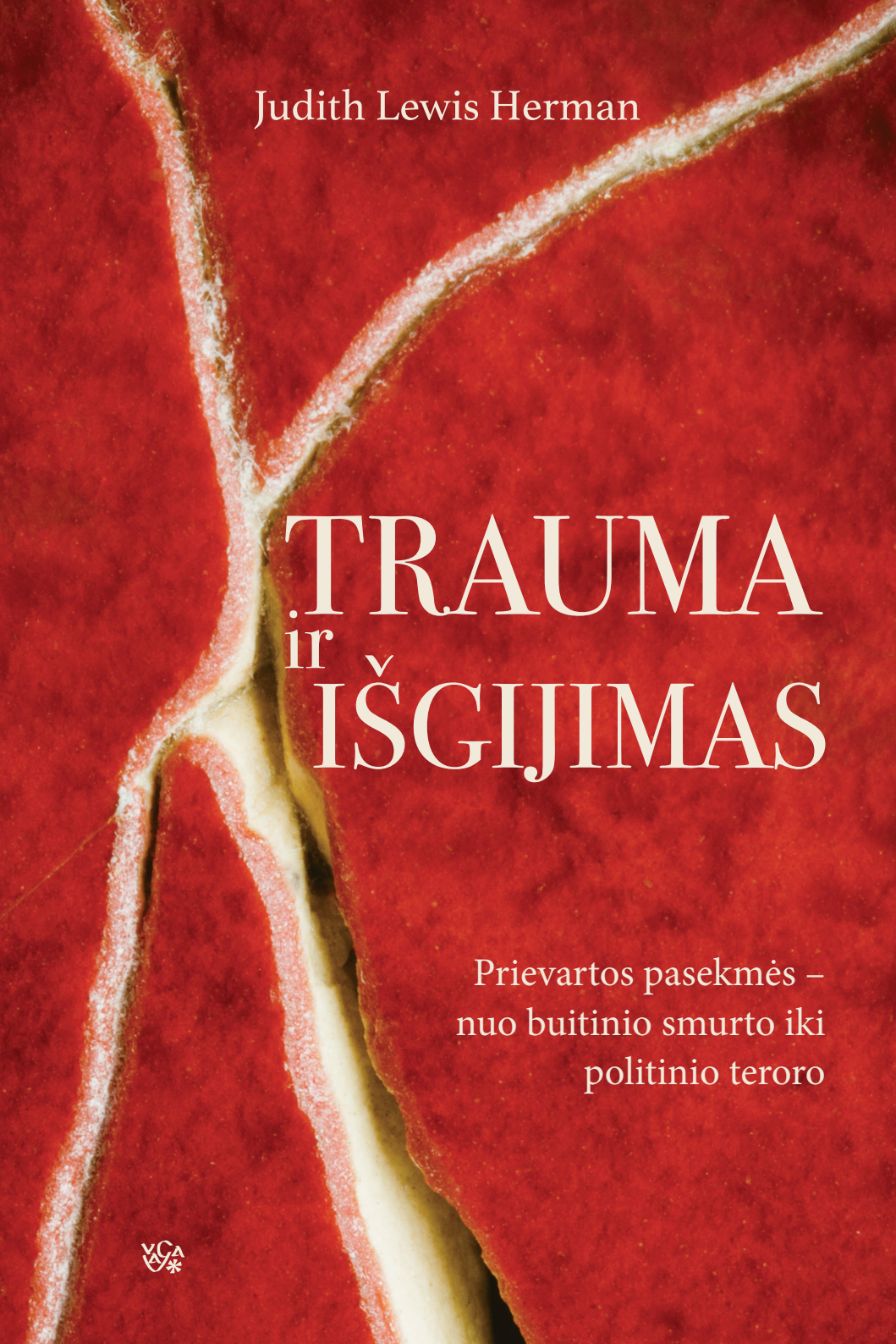




Judith Lewis Herman

TRAUMA ir IŠGIJIMAS

Prievartos pasekmės –
nuo buitinio smurto iki
politinio teroro

Judith Lewis Herman

TRAUMA ir IŠGIJIMAS

Prievartos pasekmės –
nuo buitinio smurto iki politinio teroro

Iš anglų kalbos vertė Milda Dyke



VILNIUS 2021

Versta iš
Judith Lewis Herman
Trauma and Recovery
Basic Books, New York, 1997

© 1992, 1997 by Basic Books,
a Member of Perseus Books Group.
First published in the United State by Basic Books,
a member of Perseus Books Group
© Epilogas, Basic Books, 2015
© Vertimas į lietuvių kalbą, Milda Dyke, 2006, 2021
© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2021
© Leidykla VAGA, 2021
ISBN 978-5-415-02629-6

Turinys

Pačių sunkiausių traumų psichologija 9

Prof. Danutė Gailienė

Padėka 15

Ižanga 19

I dalis

Trauminiai sutrikimai

1 SKYRIUS. Užmiršta istorija 27

2 SKYRIUS. Baimė 68

3 SKYRIUS. Atskirtis 96

4 SKYRIUS. Nelaisvė 132

5 SKYRIUS. Smurtas prieš vaikus 166

6 SKYRIUS. Nauja diagnozė 197

II dalis

Išgijimo stadijos

7 SKYRIUS. Gydas santykis 223

8 SKYRIUS. Saugumas 257

9 SKYRIUS. Prisiminimas ir gedėjimas 290

10 SKYRIUS. Susitaikymas 324

11 SKYRIUS. Bendrumas 354

PABAIGOS ŽODIS. Diskusijos dėl traumos tęsiasi 387

Epilogas 2015 metų leidimui 403

Išnašos 447

Pavardžių rodyklė 492

Prieš pradėdamas maniau, kad mano rankose beveik nepadoriai vyriška istorija, pasakojimas apie meilės varžovus, garbės troškimą, valdžią, globą, išdavystę, mirtį, kerštą. Bet, rodos, ją užgrobė moterys; jos atžygiavo iš pasakojimo pakraščių reikalaui, kad įtraukčiau jų tragedijas, istorijas ir komedijas, privertė mane išraityti tekstą visokiom gyvatiškom painybėm, trumpai drūtai, mano „vyriškas“ siužetas lūžo perėjęs per „moteriškos“ pusės prizmes. Man topteli, kad moterys puikiai žinojo, ko nori, – jų istorijos paaiškina ir net nustelbia vyrų istorijas. Slopinimas yra drabužis be siūlės; visuomenėje, kurios socialinio ir seksualinio elgesio normos yra autoritarinės, kurios moteris gniuždo nepakeliama garbės ir padorumo našta, atsiranda ir kitokių suvaržymų. Savo ruožtu diktatoriai visuomet – bent viešai, dėl žmonių akių – yra puritonai. Taigi paaiškėjo, kad mano „vyriškas“ ir „moteriškas“ siužetai, šiaip ar taip, yra ta pati istorija.

– Salman Rushdie, *Gėda*, 1983

Vertė Danguolė Žalytė

Pačių sunkiausių traumų psichologija

Tikrai, šios knygos paantraštė galėtų būti *Pačių sunkiausių traumų psichologija*. Judith Lewis Herman, Harvardo universiteto psichiatrijos profesorė, viena žymiausių pasaulyje traumų tyrinėtojų, joje nagrinėja baisiausius žmogų ištinkančius trauminius įvykius ir jų ilgalaikius psichologinius padarinius. Pačios baisiausios traumos – ne gamtinės katastrofos ir ne techninės avarijos. Jų tyčia niekas nesukėlė, jose nėra piktos intencijos, žmonės priima jas kaip nelaimingus atsitikimus. Pačios baisiausios mums yra kitų žmonių sukeltos kančios. Smurtas, kankinimai, įkalinimai daug sunkiau pakeliami ir palieka daug skaudesnius pėdsakus, nes čia susiduriame su kitų žmonių pikta valia ir brutalia jėga, kurią jie naudoja prieš mus. Pačios baisiausios traumos – tai kančios, kurias patiria fiziškai ir seksualiai kankinami vaikai ir moterys, karo, tremčių ir koncentracijos stovyklų, politinių persekiojimų aukos, pagrobėjų įkaitai, į pornografijos ir prostitucijos ar religinių sektų tinklus pakliuvę žmonės. Apie juos ši knyga. Apie sunkius ir ilgalaikius smurto padarinius. Apie daug kantrybės ir profesionalumo reikalaujantį traumų aukų gydymą.

Ilgalaikės traumos itin žalingos vaikams, nes jos pakerta šaknis asmenybei formuotis ir labai sutrikdo asmenybės raidą. Traumos žala ir suaugusiam, ir vaikui daug priklauso nuo to, ar trauma yra vienkartinė, ar chroniška. Vaikams dar labai svarbu ir traumavimo šaltinis – ar smurtaujantieji yra už šeimos ir namų ribų (tada padariniai gali būti lengvesni, nes vaikui saugumą užtikrina jo šeima), ar namuose. Ir čia J. Herman vėl analizuoja tik pačias sunkiausias ir labiausiai žalojančias traumas – ilgai trunkantį smurtavimą šeimose, patiriamą iš savo tėvu ir kitu suaugusiųjų. Vaiko asmenybei formuotis reikalinga saugi aplinka ir pasitikėjimo verti tėvai ar auklėtojai. Smurtą patiriančiam vaikui kaip tik to ir trūksta, jis it spąstuose įstrigęs smurto persmelktoje aplinkoje. „Jis privalo rasti būdą, kaip išsaugoti pasitikėjimą žmonėmis, kurie pasitikėjimo neverti, kaip rasti saugumo situacijoje, kuri nesaugi, kaip kontroliuoti situaciją, kuri gąsdinamai neprognozuojama, kaip įgyti jėgų bejėgiškumo situacijoje (p. 135).“ Tokiomis nežmoniškomis sąlygomis atsiskleidžia ir neapsakomas vaiko asmenybės kūrybiškumas. Negalėdamas pabėgti, jis susikuria ypatingas, neįprastas sąmonės būsenas ir taip nors kiek išlaiko saugumo iliuziją. Tačiau poveikis asmenybei gali būti sudėtingas, ir ši knyga labai akivaizdžiai parodo, kokio rimto profesinio pasirengimo tai reikalauja iš padedančių specialistų.

Trauma ir išgijimas yra vienas iš pačių reikšmingiausių traumų psichologijos veikalų. Galėčiau lažintis, kad nerasite nė vienos per pastaruosius penkiolika metų parašytos šios srities knygos ar rimtesnės studijos, kurioje nebūtų cituojamas Judith L. Herman veikalas. Ji sąmoningai rašo aistringa emocionalia kalba, nes siekia, kad žmonių kančios nepavirstų vien profesionalių terminų ekvilibristika. Ji pirmoji nuodugniai

pagrindė traumos visuomeninio *pripažinimo* svarbą traumų tyrinėjimams ir traumos padarinių gydymui. Tai politinis klausimas – ar visuomenė pripažįsta kai kuriems žmonėms daromas skriaudas. J. Herman pateikia išpūdingą psichologijos ir psichopatologijos istorinę apybraižą, kurioje parodo, kad svarbiausi traumų psichologijos atradimai padaryti tik visuomenei pripažinus egzistuojančius žiaurumus – seksualinį ir šeimyninį smurtą, žalojantį karo poveikį ar politinio teroro faktą ir mastą.

1980 metais specialistai oficialiai pripažino, jog kai kurios traumos gali sukelti ilgalaikių psichologinių padarinių net buvusiems visiškai sveikiems žmonėms. Tie padariniai pavadinti potrauminio streso sutrikimu (PTSS) ir įtraukti į Amerikos psichiatrų asociacijos diagnostinį vadovą. Nuo to laiko traumų poveikis sveikatai intensyviai tyrinėjamas, PTSS diagnozė nuolat tikslinama, JAV ir Europos specialistų nuomonės dar ir šiandien šiek tiek skiriasi. Judith L. Herman indėlis į traumos padarinių diagnostavimą – išties labai svarus. Ji parodė, kad ilgas, po vieno įvykio nesibaigęs traumavimas gali sukelti daug sunkesnius ir sudėtingesnius padarinius, nei tie, kuriuos nusako PTSS diagnozė. Ji pasiūlė „kompleksinio potrauminio sutrikimo“ terminą, apibūdinantį tai, jog ilgai traumuojami žmonės „suserga užmaskuota, progresuojančia potrauminio streso sutrikimo forma, kuri persmelkia ir suardo visą asmenybę (p. 122)“. Šis idėja ir šiandien specialistų karštai diskutuojama, o į europietišką diagnostikos vadovą TLK-10 panaši diagnostinė kategorija, „ilgalaikis asmenybės pakitimas po katastrofinių pergyvenimų“, jau įtraukta.

Sunkių traumų akivaizdoje beveik amoralu kalbėti apie žmonių atsparumą. PTSS diagnozės kūrėjams ta mintis ir yra

svarbiausia – kad sužaloti galima bet kurį žmogų. „Individu-
 alios asmenybės charakteristikos sukrečiančio įvykio akivaiz-
 doje mažai ką tereiškia (p. 86).“ Tačiau traumų psichologijos
 studijos taip pat parodė, kad galima kalbėti ir apie žmonių
 skirtumus trauminėse situacijose – vieni palūžta greičiau ir
 labiau, kiti – pajėgūs iškęsti daugiau. Atsakingi, aktyvūs, soci-
 alūs asmenys, atrodo, stresui yra atsparesni. Be to, svarbi ir jų
 aplinka – ar yra kas juos palaiko, ar jų kančios pripažįstamos,
 pagaliau – ar jie buvo pasirengę juos ištikusiems baisumams.
 Pavyzdžiui, teigia autorė, sąžinės kaliniai paprastai būna
 geriau pasiruošę pasipriešinti. „Politiniai kaliniai, kuriems
 žinomi kontroliavimo prievarta metodai, skiria ypatingą dė-
 mesį tam, kad išsaugotų autonomijos jausmą (p. 114).“

Traumos padarinių įveika – taip pat sunkus ir sudėtingas
 procesas. Knygos autorė remiasi psichodinamine paradigma
 ir aprašo trijų pakopų traumos įveikimo modelį – saugumo
 atkūrimo, prisiminimo ir gedėjimo bei susitaikymo, grįžimo
 į savo dabartinį gyvenimą. Psichoterapijos eigoje labai sti-
 prius jausmus tenka išgyventi ir nukentėjusiesiems, ir psicho-
 terapeutams. Subtilus bendradarbiavimas tarp abiejų proceso
 dalyvių reikalauja didelės specialisto kompetencijos. Palen-
 gvėjimo aukai neatneša nei keršto, nei atleidimo fantazijos,
 „...traumos neįmanoma išvartyti iš savęs nei neapykanta, nei
 meile... gijimas priklauso nuo jėgas grąžinančios meilės at-
 radimo savo pačios gyvenime... baigęs gedėti dėl trauminio
 įvykio nukentėjęs asmuo nustebs išvydęs, koku neįdomiu
 jam tapęs žudikas, kaip mažai jam terūpi, kaip susiklostys jo
 likimas (p. 253)“.

J. Herman yra plataus požiūrio tyrėja. Nors formaliai save
 kaip specialistę ji kildina iš moterų išsivadavimo judėjimo,

į savo tiriamas problemas ji žvelgia visapusiškai, sujungdama ideologinius ir istorinius traumos aspektus, konkrečių žmonių sukrečiančią patirtį, savo klinikinio darbo išvalgas, mokslinių tyrinėjimų duomenis. Viena vertus, džiugu, kad traumų psichologija šiandien intensyviai tyrinėjama. Bet, apgailestaudama pastebi J. Herman, tyrėjai dažnai linkę prarasti akiratį ir pakankamai platų požiūrį. „Patys svariausi šiuolaikiniai biologiniai duomenys PTSS srityje gali susiaurinti šiuos tyrinėjimus taip, kad ims dominuoti visų pirma biologinis aspektas (p. 315).“ Tai neišvengiamai susiaurintų požiūrį į šiuos sudėtingus dalykus. Negalima ignoruoti visų – psichologinių, socialinių, biologinių ir politinių – traumos dimensijų. Viename interviu J. L. Herman ironiškai ir liūdnai sako, kad labai dažnai šiuolaikiniai traumų tyrimai siauri, sterilūs ir apsidraudėliški. Kas iš to, kad žmonės rašo disertacijas, kuria paraiškas tyrimo projektams finansuoti, o vaistų kompanijos gauna patvirtinimus, kad jų vaistai padeda gydyti PTSS. Dažniausiai tokie tyrimai siauri ir tolimi nuo realybės. Ypač mėgstami vieno įvykio, vienos traumos tyrimai. Tyrimo dalyviai atsitiktinai paskirstomi į grupes. Viena grupė gauna vaistų, kita – kognityvinės bihevioristinės psichoterapijos kursus, tretį – placebo, ir aprašinėjami rezultatai. Tyrimas „švarus“, taisyklingai suplanuotas, bet kaip jis toli nuo tikrojo traumos sudėtingumo ir tikrojo žmonių skausmo...

Lietuvoje sunkaus ilgalaikio traumavimo problema labai aktuali pirmiausia dėl mūsų nesenos istorinės praeities. Gerai žinome, jog iki pat Nepriklausomybės atkūrimo komunistinių represijų aukos buvo persekiojamos ir priverstos slėpti savo praeitį, todėl tik dabar pradedame įvertinti jų padarinius. J. Herman teigia, kad tokiose kaip mūsų „...visuomenėse

(antai, Rytų Europoje) diktatoriai reikalavo ne tik visų gyventojų nuolankumo, bet ir bendrininkavimo. Dėl to daugybė žmonių išniekino savo kaimynų, draugų ir giminių pasitikėjimą. Dabar šioms visuomenėms iškilusi problema, kaip nustatyti atsakomybę už tokį smurtavimą, koku buvo persmelkta visa visuomenė, koks tuo metu buvo skatinamas. Laikyti, kad visiems bendradarbiavusiems tenka baudžiamoji atsakomybė, praktiškai neįmanoma, net jei to ir būtų pageidaujama. Tačiau be kokios nors formos viešo pripažinimo ir restitucijos visi socialiniai santykiai lieka užkrėsti iškreipta neigimo bei slaptumo dinamika (p. 319)“. Ir politinių, ir šeimyninių traumų padarinių įvertinimas ir pagalba nukentėjusiesiems – svarbus visų psichikos sveikatos specialistų uždavinys. Todėl J. Herman knyga *Trauma ir išgijimas* labai naudinga psichologams, psichoterapeutams, psichiatrams, visiems šios srities tyrėjams ir studijuojantiems.

Prof. Danutė Gailienė

Padėka

Ši knyga gimė moterų išsivadavimo judėjimo dėka. Ją intelektualiai įkvėpė kolektyvinis feministinis projektas, skirtas iš naujo atrasti tiek vyrų, tiek moterų normalios raidos bei klinikinės psichologijos pamatinėms sampratoms. Šio didesnio projekto idėjiniais vadovais buvo Jeana Baker Miller ir jos kolegos iš Stone centro, taip pat mano motina, Helena Block Lewis. Kasdieninė praktika, tapusi šios knygos pamatu, prasidėjo prieš dvidešimt metų, Masačusetso valstijoje, Somervilyje susibūrus Moterų psichinės sveikatos kolektyvui. Šis kolektyvas ir šiandien yra mano intelektualiniai namai, saugi erdvė, kurioje galima įvardinti moterų idėjas ir patikrinti jų validumą. Viena šio kolektyvo narė, Emilė Schatzow, buvo artimiausia mano bendradarbė ir partnerė.

Prieš septynetą metų man nusišypsojo laimė susitikti su Mari Harvey iš Kembridžo ligoninės, ir bendradarbiaudamos mes pradėjome „Smurto aukų programą“, paslaugų traumą patyrusiems asmenims šios ligoninės psichiatriiniame skyriuje programą. Dabar Mari yra šios programos direktorė. Jos neeilinis intelektas ir minčių aiškumas praturtindavo

mano mąstymą. Janeta Yassen iš Bostono srities prievartavimo krizių centro vadovavo mums su Emile Schatzow mūsų darbo su incesto aukų grupe pradžioje. Nelabai seniai ji taip pat ėmė bendradarbiauti „Smurto aukų programoje“. Emilė, Mari ir Janeta negaili pastangų padėdamos man neatitrūkti nuo realių moterų problemų.

Per pastaruosius septynetą metų man teko garbė glaudžiai bendradarbiauti su dviem vyrais, Besselu van der Kolku ir J. Christopheriu Perriu, kolegomis iš Harvardo medicinos mokyklos Psichiatrijos katedros. Drauge su Besselu dėstėme kursus traumos tema ir bendradarbiavome rašydami bei tyrinėdami. Jis uoliai dalyvavo, įkuriant Bostono srities traumos studijų grupę, neformalų seminarą, suburiantį draugėn terapeutus praktikus bei tyrėjus, dirbančius su pabėgėliais, karo veteranais ir nusikaltimų aukomis. Mane visuomet įkvėpdavo jo vaizdinis mąstymas, o mūsų požiūriai į lyčių klausimus dažnai paskatindavo gyvas diskusijas. Kadangi abu pasiginčyti mėgstame ne mažiau negu sutarti, mūsų bendradarbiavimas nesiliauja teikęs mums malonumo.

Chrisas Perris įkvėpė mane savo kaip tyrėjo dosnumu ir vientisumu. Kaip pagrindinis nuolat vykdomų studijų su asmenybės sutrikimų turinčiais pacientais tyrėjas, iš pradžių jis skeptiškai vertino vaikystės traumos svarbą, tačiau suteikė galimybę pasinaudoti visais jam pasiekiamais resursais, kad būtų galima tiksliai moksliskai patikrinti traumos hipotezę. Nors iš pradžių neatrodė, kad galėtume tapti bendraminčiais, mes kartu subrendome ir paveikėme vienas kitą taip, kaip nė negalėjome numatyti. Bendradarbiavimas su juo pagilino ir praturtino mano pačios mąstymą.

Pagaliau esu dėkinga daugeliui studentų, kolegų, pacientų ir tyrimo dalyvių, kurie pasidalino su manimi asmenine patirtimi. Daugeliui jų, konfidencialumo sumetimais, negaliu padėkoti vardu. Išimtimi yra tie, kurie sutiko duoti interviu konkrečiai šiai knygai: tai traumą patyrusieji Sohaila Abdulali, Sara Buel, Sharona Simone ir Kenas Smithas, savigynos instruktorė Melissa Soalt bei psichoterapeutai Terence'as Keane'as, Shirley Moore, Herbertas Spiegelis, Jessica Wolfe bei Pat Ziegler.

Formuojamąją teorinę darbą šiai knygai atlikau mokslinės stažuotės metu *Mary Ingraham Bunting* institute, Redcliffe, gaudama Johno Simono Guggenheimo memorialinio fondo paramą. Besselas van der Kolkas, Susana Schechter ir Bennetas Simonas pateikė man kritinių pastabų apie ankstyvuosius kai kurių šios knygos skyrius. Emilė Schatzow ir Sandra Butler su pasišventimu perskaitė visą rankraštį. Jų komentarai gerokai pagerino šios knygos kokybę. Rengiant šią knygą man nusišypsojo laimė dirbti su dviem redaktorėmis, kurios įkūnijo tobulą redaktoriaus savitvardą ir kompetenciją, Jo Anna Miller ir Virginia LaPlante. Jo Anna stebėjo šios knygos augimą nuo pat jos užuomazgos ir vos pastebimu prisilietimu grąžindavo mano mintis į teisingą vagą. Virginia akimirksniu suprasdavo, ko reikia, kad ši knyga būtų sutelkta į svarbiausias problemas, padėjo suteikti knygai galutinį jos pavidalą.

Tačiau labiausiai aš dėkinga savo šeimai. Mano vyras Jerrius Berndtas žinojo, kas jo laukia, kai ėmiausi šio projekto, nes jau buvo pergyvenęs pirmosios mano knygos gimimo kančias. Ištikimas savo menininko vizijai, jis gerbė ir manąją – gal net labiau nei aš pati. Jo moralinė ir intelektualinė parama

niekuomet neišsekdamo, o jo humoro jausmas padėjo mums abiem nepalūžti.

Taip gausiai apdalinta malonėmis, teturėjau vieną troškimą, kuriam nebuvo lemta išsipildyti. Vyliausi, kad mano motina dar gyvens tiek, kad išvystų šią knygą. Jos psichologinė įžvalga, jos intelektualinė drąsa ir vientisumas, jos užuojauta nuskriaustiesiems ir prislėgtiesiems, jos politinė vizija tapo mano palikimu. Šią knygą skiriu jos atminimui.

Įžanga

Paprastai į baisumus reaguojame trokšdami išstumti juos iš sąmonės. Yra tokių visuomeninės sutarties pažeidimų, kuriuos garsiai aptarinėti baisu, kaip tik tokia ir yra posakio „nutylėta“ esmė.

Tačiau baisumai priešinasi tam, kad būtų palaidoti. Įsitikinimas, jog neigimas kažin ar išgelbės, yra kone toks pats galingas, kaip ir troškimas baisumus paneigti. Liaudies išmintis dažnai porina mums apie vaiduoklius, kurie neina ilsėtis kapin, kol nepapasakojamos jų istorijos. Žmogžudystė išaiškėja. Tiesos apie siaubingus įvykius prisiminimas ir papasakojimas yra socialinės tvarkos atstatymo bei individualių aukų išgijimo prielaidos. Žmonės, patyrę baisybes, savo istorijas neretai pasakoja itin emocingai, prieštaringai ir padrikai, kas sumažina jų patikimumą. Tačiau per daug dažnai nusveria slaptumas, ir trauminio įvykio istorija iškyla į paviršių ne kaip žodinis pasakojimas, o kaip simptomas.

Traumuotų asmenų psichologinės kančios simptomai traukia dėmesį į žodžiais nenusakomą paslaptį ir sykiu šį dėmesį nukreipia nuo jos. Tai akivaizdžiausiai matome

stebėdami, kaip traumuoti asmenys svyruoja tarp emocinio sustingimo ir traumos išgyvenimo iš naujo. Traumos dialektika kildina sudėtingus, neretai gąsdinančius sąmonės pokyčius, kuriuos George'as Orwellas pavadino dvilypumu („doublethink“), o psichinės sveikatos profesionalai, ieškan-tys tikslios, emocijomis nenuspalvintos kalbos, vadina „disociacija“. Ši būseną sukelia nepastovius, dramatiškus, dažnai keistus isterijos simptomus, kuriuos Freudas išvelgė jau prieš šimtmetį, suprasdamas juos kaip užmaskuotus įspėjimus apie vaikystėje patirtą seksualinį smurtą.

Traumos dvilypumui paklūsta ir liudininkai, ne tik aukos. Stebėtojai nelengva išlikti blaivaus proto, ramiam, išvysti vie-nu metu daugiau nei kelis bendro paveiklo fragmentus. Ži-nojimas apie siaubingus įvykius periodiškai įsiveržia į viešąją sąmonę, tačiau išlaikomas joje neilgai. Neigimas, nuslopini-mas bei disociacija veikia ne tik individualiame, bet ir soci-aliniame lygmenyje. Psichologinės traumos studijų istorija „pogrindinė“. Kaip ir tie traumuoti žmonės, esame atkirsti nuo savo praeities pažinimo. Todėl psichologinės traumos su-pratimas prasideda nuo istorijos atradimo iš naujo.

Gydytojams praktikams pažįstama ta palaiminga įžval-gos akimirka, kai į sąmonę iškyla nuslopintos idėjos, jausmai ir prisiminimai. Tokių akimirkų pasitaiko ir visuomenių, ir individų istorijoje. 1970-aisiais prabilęs judėjimas už moterų išsilaisvinimą iškėlė į viešumą plačiai paplitusius smurto prieš moteris nusikaltimus. Iki tol priverstos tylėti aukos prabilo apie savo paslaptis. Būdama psichiatrijos rezidente, iš savo pacienčių girdėjau tikrai daug pasakojimų apie seksualinį ir šeimyninį smurtą. Dalyvaudama moterų judėjime, aš galėjau kalbėti apie realios moterų patirties neigimą savo profesijoje;

galėjau patvirtinti tai, ką girdėjau. Mano pirmasis straipsnis incesto tema, kurį 1976 metais parašiau kartu su Lisa Hirschman, ištisus metus keliavo iš rankų į rankas „pogrindyje“, rankraščio pavidalu, prieš jį išspausdinant. Mums ėmė rašyti laiškus moterys iš visos šalies, moterys, kurios niekuomet anksčiau neturėjo progos papasakoti savo istoriją. Tie laišškai padėjo mums suvokti, koks galingas yra kalbėjimas apie tai, kas nutylima, mes tapome liudininkėmis galingos kūrybinės energijos, kuri išlaisvinama, pašalinus neigimo ir slopinimo kliūtis.

Knyga *Trauma ir išgijimas* apibendrina dviejų dešimtmečių tyrinėjimo ir praktinio darbo su seksualinio bei šeimyninio smurto aukomis rezultatus. Ji atspindi ir nuolat augančią darbo su kitais traumuotiems asmenimis, ypač karo veteranais ir politinio teroro aukomis, patirtį. Ši knyga yra apie ryšio atkūrimą: tarp viešojo ir asmeninio pasaulio, tarp individo ir bendruomenės, tarp vyrų ir moterų. Tai knyga apie bendrumą; tarp prievartavimo aukų ir karo veteranų, tarp mušamų moterų ir politinių kalinių; tarp išlikusiųjų, kurie pergyveno didžiules koncentracijos stovyklas, sukurtas tautas valdančių tironų, ir tų, kurie išliko, pergyvenę mažas, slaptas koncentracijos stovyklas, įkurtas namie viešpataujančių tironų.

Žmonės, išgyvenę siaubingus įvykius, kenčia nuo prognozuojamos, jiems padarytos psichologinės žalos. Egzistuoja ištisas spektras trauminių sutrikimų – nuo pavienio sukrečiančio įvykio padarinių iki labiau komplikuočių ilgalaikio daugkartinio smurto pasekmių. Įsitvirtinusios diagnozės, ypač sunkių asmenybės sutrikimų, dažniau diagnozuojamos moterims, į viktimizacijos poveikį paprastai neatsižvelgavo. Pirmoji šios knygos dalis apibrėžia žmogaus prisitaikymo prie

trauminių įvykių spektrą ir suteikia naują diagnostinį pavadinimą psichologiniam sutrikimui, kuris diagnozuojamas asmenims, patyrusiems užsitęsusi daugkartinį smurtą. Kadangi traumos sindromai turi bendrų pagrindinių savybių, gijimo procesas taip pat rutuliojasi tuo pačiu keliu. Pamatinės išgijimo stadijos yra saugumo užtikrinimas, traumos istorijos atkūrimas, saitų tarp buvusių aukų ir jų bendruomenės atkūrimas. Antroji knygos dalis pateikia išgijimo proceso apžvalgą ir siūlo naują psichoterapinio darbo su traumuotais asmenimis teorinį kontekstą. Tiek trauminių sutrikimų ypatumai, tiek gydymo principai iliustruojami iš įvairios literatūros surinktais buvusių aukų liudijimais bei pacientų istorijomis.

Šios knygos mokslinio tyrimo šaltiniai apima mano pačios ankstyvasias incesto aukų studijas ir naujausius tyrimus apie vaikystės traumos įtaką būklei, kuri žinoma kaip ribinės asmenybės sutrikimas. Praktinėmis šios knygos ištakomis yra dvidešimt metų mano praktinio darbo feministinėje psichinės sveikatos klinikoje bei dešimties metų mokytojos ir vadovės darbo universiteto mokomojoje ligoninėje praktika.

Knygos pagrindą sudaro traumą išgyvenusių asmenų liudijimai. Saugodama jų konfidencialumą, visus savo respondentus aš identifikuojau slapyvardžiais, su dviem išimtimis. Pirma, nurodžiau terapeutus ir gydytojus praktikus, su kuriais šioje knygoje kalbama apie jų darbą; antra, nurodžiau tikruosius vardus tų traumų išgyvenusių asmenų, kurie jau patys viešai kalbėjo apie savo patirtį. Knygoje minimos pacientų ligos istorijos nėra realios, kiekviena jų sudėtinė, paremta ne individualaus paciento, bet daugelio skirtingų pacientų patirtimi.

Traumą išgyvenę asmenys ragina mus iš naujo susieti fragmentus, atkurti istoriją, atskleisti dabartinių jų simptomų prasmę praeities įvykių šviesoje. Stengiausi integruoti traumos klinikinę bei socialinę perspektyvas, nepaaukodama nei individualios patirties sudėtingumo, nei politinio konteksto platesnės apimties. Pabandžiau apvienyti, atrodytų, prieštaringas žinias į visumą ir sukurti sąvokas, kurios vieningai tiktų tiek šeimyninio ir seksualinio gyvenimo patirčiai, – tradicinei moterų sferai, tiek karo bei politikos gyvenimui, tradicinei vyrų sričiai.

Ši knyga pasirodo tokiu metu, kai moterų judėjimo dėka jau įmanoma kalbėti apie seksualinio ir šeimyninio gyvenimo žiaurumus, kai judėjimo už žmogaus teises dėka jau įmanoma prabilti apie politinio gyvenimo žiaurumus.

Tikiuosi, kad knyga bus prieštaringa, pirma, dėl to, kad ji parašyta feministiniu požiūriu, antra, dėl to, kad ji abejoja nusistovėjusiomis diagnozėmis; trečia, ir turbūt svarbiausia, dėl to, kad ji pasakoja apie siaubingus dalykus, apie kuriuos niekas nenori girdėti. Savo idėjas stengiausi išdėstyti kalba, kuri išsaugo sąsajas, kuri vienu metu ištikima ir neemocingoms, logika paremtoms mano profesijos tradicijoms, ir aistringiems smurtą patyrusių bei pasipiktinusių žmonių reikalavimams. Stengiausi rasti kalbą, kuri atremtų dvilypumo imperatyvus ir leistų mums iš arčiau žvilgtelėti į tai, kas nutylima žodžiais.

I dalis

Trauminiai sutrikimai

I SKYRIUS

Užmiršta istorija

Psichologinės traumos studijų istorija neįprasta tuo, kad kartas nuo karto šį procesą pertraukia įsiterpusi užmarštis. Aktyvaus tyrinėjimo laikotarpį pakeičia užmaršties intarpai. Praeitame amžiuje keletą kartų grįžta ir vėl imtasi tų pačių tyrinėjimų, kurie paskui ir vėl staiga užmiršti, tačiau tik tam, kad jų būtų imtasi iš naujo. Pusės šimtmečio ar ištiso šimtmečio senumo, klasika tapusius dokumentus vėl skaitome tarsi šiuolaikinius darbus. Nors ši sritis sukaupusi gausią ir turtinę tradiciją, ji periodiškai užmirštama, tad kartas nuo karto tenka šią sritį vėl atrasti. Šią nuolat įsiterpiančią amneziją sukelia ne tokie pokyčiai, kokie paprastai būdingi bet kokioms kitoms intelektualinėms pastangoms. Psichologinės traumos tyrinėjimai nutrūksta ne dėl to, kad šiuo reiškiniu sumažėja susidomėjimas. Veikiau psichologinės traumos tema provokuoja tokius aštrius prieštaravimus, jog kartas nuo karto ji tampa anatema. Psichologinės traumos tyrimas ne kartą nuvedė į sunkiai įsivaizduojamas gelmes ir sudrebino pamatinių mūsų įsitikinimų pagrindus.

„Vienas svarbiausių psichiatrijos veikalų nuo Sigmundo Freudų laikų.“

-The New York Times Book Review-

Dr. Judith Lewis Herman – viena žymiausių pasaulyje traumų tyrėjų, Harvardo universiteto psichiatrijos profesorė ir Kembridžo ligoninės smurto aukų programos vadovė, daugelį apdovanojimų pelniusių knygų autorė.

Knygoje „Trauma ir išgyjimas“ analizuojamas ryšio atkūrimas tarp viešojo ir asmeninio pasaulio, tarp individo ir bendruomenės, tarp vyrų ir moterų. Tai knyga apie bendrumą, kuris sieja prievartos aukas ir karo veteranus, smurtą patiriančias moteris ir politinius kalinius, žmones, kurie išliko po tautos valdžiusių diktatorių sumanytose koncentracijos stovyklose patirto siaubo, ir tų, kurie ištvėrė privačias, slaptas „koncentracijos stovyklas“, įkurtas namuose viešpataujančių tironų.

„Pačios sunkiausios traumos – ne tos, kurias patiria žmonės, užklupę gamtos katastrofų ar techninių avarijų, – tokių įvykių tyčia niekas nesukelia, juose nėra piktos intencijos, jie išgyvenami kaip nelaimingi atsitikimai. Baisiausios mums – kitų žmonių sukeltos kančios. Jos palieka skaudžiausius pėdsakus, nes tuomet susiduriame su kitų žmonių pikta valia ir brutalia jėga, kurią jie naudoja prieš mus. Ši knyga – apie ištvėrusius tokias kančias. Apie sunkius ir ilgalaikius smurto padarinius. Apie daug kantrybės ir profesionalumo reikalaujantį traumų aukų gydymą.“

Prof. Danutė Gailienė

