

PREDGOVOR

Namesto tabujev, zanikanja in nevednosti krepimo psihično odpornost ter prebujajmo varnost in veselje do življenja

Trinajst let po prvi izdaji (v 2006) lahko tudi v slovenskem jeziku prebiramo zdaj že svetovno uveljavljeno klasiko o revolucionarnem pristopu k razumevanju in zdravljenju travm – somatskem doživljanju[®], ki ga je zasnoval in ga že od šestdesetih let 20. stoletja razvija Peter Levine, doktor psihologije in medicinske biofizike. Knjigo, ki je pred nami, je napisal v soavtorstvu s sodelavko, šolsko psihologinjo ter družinsko, partnersko in otroško terapevtko Maggie Klein.

Levine je svoj pristop razvil več kot desetletje pred prvo formalno opredelitvijo travme, torej pred postavitvijo diagnoze posttravmatske stresne motnje v *Diagnostičnem in statističnem priročniku duševnih motenj* Ameriškega psihiatričnega združenja leta 1980, zaradi česar je imel pri njeni opredelitvi več svobode. Po Levinu so travmatični tisti dogodki oziroma odnosne dinamike, ki presegajo našo zmogljivost odzivanja, soočanja; celo širše, travmatična so vsa izkustva, ki ostanejo nerazrešena. Posledice nepredelanih travm se kažejo na telesni in psihični, pa tudi na vedenjski ravni, pri čemer pogosto posledic ne povezujemo z dejavniki, ki so jih povzročili.

Kakor je Levine poudaril že v svoji prvi knjigi *Kako prebuditi tigra: zdravljenje travm*¹, je travma življenjsko dejstvo. Šok situacijam, torej enkratnim, nepričakovanim zastrašujočim dogodkom, ne moremo ube-

1 Peter A. Levine, Ann Frederick, *Kako prebuditi tigra: zdravljenje travm*. Ljubljana: V. B. Z, 2015. Prevod: Jedrt Lapuh Maležič.

žati. A kakor poudarja Levine, ni nujno, da je travma dosmrtna obsodba. Doživeto grozo lahko preobrazimo v (novo) moč in življenjski smisel. Da ne bo pomote, ne govoriva o reku »da je vse za nekaj dobro«, ki bi implicitno legitimiral trpljenje, zlo, nasilje. Žal, nekateri dogodki sami po sebi niso za nič dobri. Jih je pa mogoče preobraziti, kar daje bivanju nove dimenzije. Na travmatični dogodek se tudi ne moremo (povsem) pripraviti, vendar pa lahko povečamo svojo psihično odpornost. To nam pomaga pri spoprijemanju z obremenjujočimi dogodki, njihovimi posledicami, povečuje pa tudi zmožnost, da se prožno odzivamo v vsakdanjem življenju.

Pionirstvo Levinove metode je v tem, da s specifičnim načinom zaznavanja telesnih senzacij aktiviramo možganske poti, ki povezujejo različne dele možganov (preživetvene, čustvene, razumske) in prek tega preoblikujemo možganski zaznavni sistem. S tem lažje zaznavamo situacije in se nanje aktivno odzivamo iz 'tukaj in zdaj' in ne toliko skozi lečo preteklih dogodkov oziroma skozi optiko (nenehne) ogroženosti ali otrplosti. Skratka, Levine izrazito poudarja zmožnost ozdravitve, ki nam je vsem dana, tudi če je niti ne slutimo.

Levine je s soavtorico v tej knjigi poljudnostrokovno pojasnil, kako se travma lahko zapiše v otroka, ter na zelo uporaben način pokazal, kako podpreti otroka, da travma ne ostane trajnejši zapis, ki ga ovira vse življenje. Delo se posveča pestri paleti obremenjujočih izkušenj, posebej obravnava padce in druge nesreče, naravne katastrofe, zdravstvene posege, prinaša pa tudi obsežno gradivo, strukturirano po razvojnih obdobjih, o izgubah in žalovanju, ločitvi staršev, medvrstniškem nasilju in spolni zlorabi. Ponuja tudi pregled razvojnih potreb otrok in osvetli pomen ter način vzpostavljanja osebnih mej. Obenem omogoča odlični osnovni pregled somatskega doživljanja*.

Informacije, ki jih pričujoče delo prinaša na jedrnat in ne preobsežen način za širšo javnost, so dobrodošle ne samo za starše, temveč tudi za

delujoče v različnih pedagoških strokah, za zdravstveno osebje, reševalne službe, delujoče v poklicih psihosocialne pomoči ipd. Najbrž ni pretirano, če rečemo, da bodo uporabne za vse, ki se kakor koli srečujejo z otroki; tako z otroki, ki so preživeli ali preživljajo travmatska dogajanja, kakor tudi pri preventivnem delu.

V knjigi najdemo veliko praktičnih vaj, rim, igric, opisov terapevtskih seans itd., pa tudi osem korakov razreševanja travme. Naj naglasiva, kar poudarja Levine s soavtorico: vsa orodja, primeri so predvsem vodila, spodbude, smerokazi, da lažje najdemo svoje besede, rime, metafore, zgodbe o doživeti travmi itd., predvsem pa da krepimo stik z lastnim doživljanjem in zmožnost vživljanja v otrokova notranja stanja. Ne gre torej za recepture, niti magične besede ali tehnike. Otroka ne »obravnavamo«, mu ne pomagamo instrumentalno, ne apliciramo niza intervencij, temveč smo pomemben instrument za napev sozvočne melodije z njim. Smo povsem soudeleženi.

Izpostaviti velja v knjigi predstavljen model krizne intervencije v šolah in skupnosti po metodi somatskega doživljanja*, ki je predstavljen v zadnjem delu knjige. Ta način podpore dokazano učinkovito, tudi na dolgi rok, zmanjšuje travmatske simptome – posebej v primerjavi s klasičnimi intervencijami, pri katerih udeleženci bolj ali manj le pripovedujejo o hudih doživetjih.

Nekateri primeri, navedeni v knjigi, so morda zastareli (na primer slovenske bolnišnice že nekaj časa podpirajo bivanje staršev z malčki) ali morda za slovenski prostor ne ravno najbolj prepoznavni. Kljub temu se nismo odločili, da bi na ta način posegali v izvorno besedilo. Prebrano si bralke in bralci lahko aktualiziramo s sodobnimi primeri iz našega prostora ali s primeri iz svoje ali poznanih življenjskih zgodb. Aktualne potencialno travmatizirajoče so nedvomno sistemske izključenosti, recimo revščina in begunske situacije – Levine se slednjim v zadnjem času posebej posveča, knjiga pa opozarja tudi na pomen podpore v skupnosti.

S kritične perspektive bi lahko rekli, da knjiga premalo eksplicitno izpostavi, da različni odnosni vzorci in pojavi znotraj družine, kot so zanemarjanje, fizično nasilje, čustvene zlorabe itd., lahko puščajo na otrocih travmatične posledice in, kot so pokazale številne študije, so tudi zelo pogoste (čustvene zlorabe, zanemarjanje itd.). Več težav s predelavo travm, ki jih omenja knjiga, imajo nedvomno otroci, ki niso odraščali v kontekstu *varne navezanosti*, ki se vzpostavi, če zmorejo starši oziroma skrbniki od zgodnjega obdobja naprej zagotavljati varnost, konsistentnost, zaupanje, zaščito (za razvoj varne navezanosti pa nikdar ni prepozno!). Kakovosten odnos med starši in otrokom je temelj, na katerem se gradijo otrokov jaz, predstave o sebi, drugih, o svetu. Podpora otroku pri uravnavanju notranjih negativnih, intenzivnih stanj je ena najpomembnejših popotnic za njegov razvoj.

Otroku lahko pomagamo predelati travmo in krepiti njegovo zmožnost samouravnovešanja v veliki meri že »samo« s tem, da smo »umirjeno prisotni«, ko doživlja intenzivne neprijetne občutke. To pa pomeni, da moramo odrasli v travmatični situaciji najprej »najti samega sebe«. Knjiga ponuja vaje za razvijanje stika s svojimi čustvi, zaznanimi občutki itd. Seveda krepitev zmožnosti samouravnovešanja od večine nas terja veliko »dela na sebi«. Gre za dolgotrajno, subtilno učenje. Dandanes obstaja veliko različnih knjig, programov, metod, ki nam dajejo obet, da bomo »prišli bolj k sebi«. Vendar večina poznavalcev Levinov pristop označi kot doslej »manjkajoči element« na področju (znanstveno podprtega) razumevanja psihičnih procesov, ki se odvijajo v nas, jasnosti, ki jo vnaša v zaznavanje lastnega doživljanja, pa tudi podpore organskemu razreševanju »zataknenjenih« izkušenj.

Večinska kultura ta vidik ignorira. Zahodna kultura je »supermanska«, kjer primerniki, kot so »višje«, »hitreje«, »bolje«, »dlje«, »močnejše« itd., predvidevajo mesta predvsem za »zmagovalce«. Ranljivost je razumljena kot šibkost, namesto tega, kar v svojem bistvu je – lastna vsaki

osebi, s potencialom živosti in povezovanja z drugimi. Marsikdo pa je bil že znotraj izvorne družine prisiljen utišati, potlačiti, odrezati svoje občutke, da je lahko preživel domači teror. V tem primeru je prebujanje občutkov še posebej zahtevno popotovanje, ki običajno zahteva strokovno podporo.

V Sloveniji, seveda pa ne samo pri nas, še manjka precej temeljev za udejanjanje tenkočutnosti, ki jo pristop prinaša. Neredko je možno slišati ali brati o že starih, »trdih« prepričanjih ter vzorcih, ki zahtevajo popolno podreditev otroka (denimo s fizično silo – kar je v svojem orisu zgodovine otroštva pri nas odlično opisala Alenka Puhar v *Prvotnem besedilu življenja*, 2004). Še posebej, ko je govor o travmi, so pogosti medklici v smislu 'kaj se danes dela toliko hrupa in trušča okoli tega, mi smo tudi marsikaj doživeli, pa smo preživeli'. Morda s(m)o res preživeli, vprašanje pa se postavlja, ali s(m)o tudi kakovostno in polno živeli. Na sistemski ravni smo za zdaj še povsem na začetku razvijanja integrativnih modelov podpore, temelječih na razumevanju travme, na področjih, kot so zdravstvo, šolstvo, sociala in njihovih presekov. Prav tako smo se s to knjigo načrtno začeli ukvarjati s strokovno terminologijo, tako s sodobnejšimi izrazi, specifičnimi za študij in psihoterapijo travme, kot tudi telesno usmerjene pristope.

Upava, da bo za otroke in prihodnje rodove tudi zaradi vsebin, ki jih prinaša ta knjiga, okolje na družinski in sistemski ravni bolj senzibilno; da bo namesto tišine tabujev, zanikanja, nevednosti ipd. pomagalo krepiti psihično odpornost, prebujati varnost in veselje do življenja.

Če bi si po prebiranju te knjige želeli daljših pojasnil in kompleksnejšega teoretskega ozadja, pa lahko posežete po obsežnejšem delu istih avtorjev z naslovom *Trauma through a child's eyes* (2007) – za zdaj je ni v slovenskem jeziku. Prav tako lahko o posameznih tematikah (na primer spolni zlorabi) pridobite poglobljen vpogled s pomočjo drugih del Petra Levina, pa tudi vse številnejših drugih del s področja sodobnega soci-

alno-psiho-nevrobiološkega obravnavanja travme. Metodo Petra Levina je mogoče doživeti tudi v terapevtskem okviru, saj se je iz somatskega doživljanja* izšolalo že več kot 25.000 terapevtov po vsem svetu, triletno izobraževanje iz te metode pa poteka tudi v naši neposredni sosesčini – na Hrvaškem.

prof. dr. Metka Kuhar,
komunikologinja, telesna terapevtka
in certificirana izvajalka somatskega doživljanja® ,
Univerza v Ljubljani

dr. Mija M. Klemenčič Rozman,
socialna pedagoginja in geštalt izkustvena družinska terapevtka
ter psihoterapevtka,
Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta