

PETER A. LEVINE

Ann Frederick közreműködésével

A TIGRIS FELÉBRESZTÉSE

Hogyan dolgozható fel a trauma?

Bevezetés

Több mint huszonöt éve azon dolgozom – azaz eddigi életem felét töltöttem azzal –, hogy kibogozzam a trauma mérhetetlen rejtélyeit. A munkatársaim és a tanítványaim gyakran kérdezik, hogyan vagyok képes elmélyülten foglalkozni egy ilyen rettenetes témával anélkül, hogy kiégnék. Az igazság az, hogy az ezzel járó csontig hatoló gyötrelmem és „szörnyű tudás” ellenére szenvedélyesen magával ragadott, és rengeteget adott ez a kutatás. Életem céljává vált, hogy a munkámmal hozzájáruljak a trauma különböző típusainak megértéséhez és feldolgozásához. A leggyakoribb traumatípusok a közlekedési és egyéb balesetek, a súlyos betegségek, a műtétek és az egyéb invazív jellegű gyógyászati, illetve fogászati beavatkozások, a bántalmazás, valamilyen erőszakos cselekmény, háború vagy természeti katasztrófa átélése vagy látványa.

Végtelenül lenyűgöz a trauma témája, amely szövevényes szálakon keresztül kapcsolódik a természettudományokhoz, a filozófiához, a mitológiához és a művészetekhez. A traumával folytatott munka segített megértenem mind a szükségszerű, mind a szükségtelen szenvedés jelentését. Legfőképpen ahhoz járult hozzá, hogy az emberi lélek misztériumának mélyére hatolhassak. Hálás vagyok ezért a rendkívüli tanulási lehetőségért és a kiváltságért, hogy a szemtanúja és a részese lehetek a trauma feldolgozásával járó mély átalakulásnak.

A trauma az élet velejárója, ám nem kell életfogytig tartó büntetésnek lennie. Nemcsak hogy feldolgozható, hanem megfelelő útmutatás és segítség mellett átalakító erejű is lehet. A trauma magában hordozza annak lehetőségét, hogy az egyik legjelentősebb erővé váljon a pszichológiai, társadalmi, valamint spirituális felébredéshez és fejlődéshez vezető úton. Az, hogy hogyan kezeljük a traumát (egyéni, közösségi és társadalmi szinten), nagymértékben befolyásolja az életünk minőségét. Végső soron kihat arra, hogy az emberiség miként fog fennmaradni, vagy hogy fennmarad-e egyáltalán.

A traumát hagyományosan az elme pszichés és orvosi hatáskörbe tartozó rendellenességének tekintik. Bár a modern orvostudomány és pszichológia látszólag elismeri a test és a lélek közötti összefüggést, nagymértékben alábecsüli e mély kapcsolat traumafeldolgozásban betöltött szerepét. Test és lélek összeforrott egysége, amely az idők során a világ legtöbb tradicionális gyógyítási rendszerének elméleti és gyakorlati alapját képezte, sajnálatos módon nincs jelen sem a traumáról alkotott modern felfogásunkban, sem a kezelési eljárásainkban.

A keleti gyógyítók és a sámánok már több ezer évvel ezelőtt felismerték nemcsak a lélek testre gyakorolt hatását, ahogy a pszichoszomatikus szemléletű orvoslásban is látható, hanem azt is, hogy minden testi szervrendszernek megvan a maga pszichikai képviselője a lélek szövetékében. Napjainkban az idegtudomány és a pszicho-neuro-immunológia forradalmi felfedezései egyértelműen alátámasztják, hogy a test és az elme közt bonyolult, kétirányú kommunikáció zajlik. A kutatók, többek közt Candace Pert, számos olyan csatornára bukkantak az összetett „neuropeptid

transzmitterek” azonosítása közben, amelyeken keresztül a test és az elme kölcsönös kommunikációt folytat egymással. Ez az úttörő kutatás megerősíti azt, amit az ősi bölcsesség mindig is tudott: minden szervünk, beleértve az agyat is, elmondja a saját „gondolatait”, „érzéseit” és „sugalmazásait”, és meghallgatja az összes többi szerv „mondanivalóját”.

A traumaterápiák többsége beszélgetés útján foglalkozik a lélekkel, és gyógyszeres kezeléssel célozza meg az agy molekuláit. Noha mindkét megközelítés hasznos lehet, a traumát kizárólag akkor lehet teljes mértékben feldolgozni, ha figyelembe vesszük a test központi szerepét is. Meg kell értenünk, milyen hatással van a trauma a testre, és azt is, hogy a test lényeges szerepet játszik a trauma káros utóhatásainak feldolgozásában. Ha a megközelítésünk nélkülözi ezt az alapot, a trauma legyőzésére tett minden kísérletünk korlátozott és egyoldalú lesz.

A mechanikus, redukcionista életfelfogáson túl létezik egy érzékelő, érző, intelligens, élő szervezet. Ez az élő test, mely minden érző lényben közös vonás, tudósít bennünket arról, hogy természetes módon képesek vagyunk feldolgozni a trauma okozta következményeket. Ez a könyv a bölcsesség egyik ajándékáról szól, melyet annak eredményeként kapunk, hogy megtanuljuk hasznosítani és átalakítani a test fantasztikus, őseredeti és intelligens energiáit. Ahogy legyőzzük a trauma romboló hatású erejét, a velünk született potenciál életünk irányítására való képességünk és a tudás új magaslataiba emel bennünket.

Peter Levine

1995. október, a Chicago–San Francisco útvonalon
közlekedő Amtrak California Zephyr vonaton

Előszó

Megadni a testnek járó elismerést

Test és lélek

„Bármi, ami növeli, csökkenti, korlátozza vagy kiterjeszti a test tetterejét, az növeli, csökkenti, korlátozza vagy kiterjeszti a lélek tetterejét is. S bármi, ami növeli, csökkenti, korlátozza vagy kiterjeszti a lélek tetterejét, az növeli, csökkenti, korlátozza vagy kiterjeszti a test tetterejét is.”

– Spinoza

Ha furcsa tüneteket tapasztalunk, melyekre úgy tűnik, senki sem talál magyarázatot, lehet, hogy azok valamely múltbeli eseményre adott traumatikus reakcióból erednek, miközben magára az eseményre esetleg már nem is emlékszünk. Ezzel nem vagyunk egyedül. És nem is örülünk meg. Létezik észszerű magyarázat arra, amin épp keresztülmegyünk. A sérülésünk nem visszafordíthatatlan. A tüneteink enyhíthetők, sőt akár meg is szüntethetők.

Tudjuk, hogy egy traumatikus esemény mélyreható változást idéz elő a tudatban. Például egy autóbalesetet szenvedett személy kezdetben védve van az érzelmi reakciótól, sőt még attól is, hogy tiszta emlékei vagy érzetei legyenek arról, hogy a baleset valóban megtörtént. E figyelemre méltó

mechanizmusok (mint például a disszociáció és a tagadás) lehetővé teszik számunkra, hogy átvészeljük az ehhez hasonló, kritikus időszakokat, és bizakodva kivárjuk a biztonságos alkalmat és helyet ahhoz, hogy ezek a módosult állapotok „kikophassanak”.

A test szintén intenzíven reagál a traumákra. A készültségtől megfeszül, a félelemtől összehúzódik, a tehetetlen rémülettől pedig lefagy és összeomlik. Amikor az elme túlterhelődésre adott védekezési reakciója visszatér a normális állapotba, a testi válaszoknak szintén vissza kellene térniük a megszokott működéshez az esemény után. Ha valami gátolja ezt a helyreállító folyamatot, a trauma hatásai rögzülnek, és az érintett személy traumatizálódik.

A pszichológia hagyományosan a lélekre gyakorolt hatásain keresztül közelíti meg a traumát. Ez a legjobb esetben is csak a történet fele, és messze nem elégséges. Kizárólag akkor leszünk képesek tökéletesen megérteni és feldolgozni a traumát, ha a testet és a lelket együtt, egy egységként kezeljük.

A megfelelő módszer megtalálása

Ez a könyv arról szól, hogy miként oldhatók fel a traumatikus tünetek azzal a természetes folyamatokra koncentráló megközelítéssel, melyet az utóbbi huszonöt év során dolgoztam ki. Nem úgy tekintek a poszttraumás stressz-zavarra (PTSD), mint egy betegségre, melyet le kell győzni, el kell nyomni, vagy amelyhez alkalmazkodni kell, hanem inkább egy félresiklott természetes folyamat következményének lá-