

PETER A. LEVINE
TRAUMÁM
TÖRTÉNETE
Egy gyógyító életút

Open Books

Miért írtam meg ezt a könyvet?

Jóllehet sok időt töltök nyilvánosság előtt, a hozzám legközelebb állók tudják, hogy félnék természetű vagyok, és időnként sután viselkedem. Magamnak való emberként nehezen lépek ki a reflektorfénybe és vonom magamra a figyelmet. A döntés, hogy megírom ezt a könyvet, és életem sok bensőséges részletét megosztom, védtelenné és kiszolgáltatottá tett. Ennél is nyomasztóbb – amint azt rövidesen elmesélem majd –, hogy volt olyan idő, amikor számomra és a vér szerinti családom számára potenciális életveszélyt jelentett, ha szem előtt voltam. Ez az oka annak, hogy gyerekkorom óta félek kitűnni.

Ezen sorok írása eredetileg múltam és személyiségem rejtett, megtagadott részeinek feltárását szolgálta önmagam számára, hogy e könyv segítségével újra összeilleszsem a darabokat, így teljesen magaménak vallhassam és elfogadhassam őket. Miközben azon vívódtam, hogy megosszam-e a történetem az olvasókkal, volt egy álmom. Egy nyílt mező szélén állok, a kezemben gépelt papírlapok. Kitekintek a mezőre, és érzem, hogy erős szél támad mögöttem. Felemelem a karom, és a szélbe szórom a lapokat, nem törődve azzal, hol érnek földet. Kedves olvasó, neked is így kínálom ezeket a szívből jövő, személyes, sérülékenységről

árulkodó lapokat. Csatlakozz hozzám ezen a nehéz, küzdelmes, de végső soron erőt adó, gyógyító utazáson.

Remélem, hogy önéletrajzom katalizátorként hat majd, és a történetem, a benne feltárt érzéseim segítenek megmutatni, hogyan lehet egy pusztító traumát követően is megélni a békét és a teljességet. Remélem azt is, hogy a történetem arra inspirálja majd az olvasót, hogy ő is elmondja a sajátját. Meggyőződése, hogy mindannyiunk történetei értékesek, és ha elbeszéljük őket, azáltal gyarapodunk és gyógyulunk.

Végül pedig azt kérdezem magamtól: ha a másokkal megosztott történet egyúttal a leélt élet, vajon elengedhetem-e, miután elmeséltem? Amikor úgy döntöttem, hogy a szélbe szórom a lapokat, akkor azt magamért és értetek – tanúimért és elkötelezett olvasóimért – is tettem. Hadd kezdjem tehát az elején.

Ez a könyv a trauma nyers valóságáról szól, ezért nehéz érzeteket, érzelmeket, képzeteket válthat ki az olvasóban. Ha így van, azt remélem, hogy lehetőségnek tekinti majd mindezt arra, hogy szakértő segítségét kérje. Somatic Experiencing módszerrel dolgozó szakembereket itt találhat: www.traumahealing.org.

1. fejezet

Az erőszak világába született gyermek

Mi igazabb, mint az igazság? Válasz: a történet.

– zsidó mondás (Isabel Allende, TED talk)

A történet kibontakozik

Mindenkinek megvan a maga története, amit elmesélhet. Ez itt az enyém. Az én igazságom. Olyan ez, mint a matrjoska babák: ezt a történetet sok másik rejti magában. Ahogy egy jó barátom, Ian fogalmazott: „Két pont között nem feltétlenül az egyenes a legrövidebb út.” Ez az egymásban megbújó történetekből álló emlékirat a lelkem által bejárt utat meséli el. Ezt a sokszor magányos utat egy gyanútlan, külön, mélységesen tökéletes misszionárius járta be.

Az általam az elmúlt ötven évben kidolgozott traumagyógyítási módszer egyik alapeleme, hogy nem kérünk arra senkit, hogy közvetlenül nézzen szembe a traumáival. Ehelyett finoman arra ösztönözzük a gyógyulni vágyókat, hogy lépjenek be e nehéz érzések, érzelmek és képek periferiájára, és abban segítjük őket, hogy először is bizonyos kulcsfontosságú pozitív testi tapasztalatokat szerezzenek. Hadd mutassak be egy példát, amely azt szemlélteti, ami-

kor konkrét pozitív emlékeket idézünk fel, így készülve fel a szexuális erőszak rémisztő élményének feldolgozására. Kezdjük tehát két meghatározó, boldog gyermekkori emlékemmel. Mindkettőt nagyon izgalmasnak éltem meg, ugyanakkor a biztonság és az odaadó szeretet is megnyilvánult bennük.

Születésnap meglepetés

Annak ellenére, hogy a gyerekkorom erőszak és életveszély közepette telt, voltak alkalmak, amikor úgy éreztem, szeretnek és megvédenek. Ez a két élmény jut eszembe, amikor azt éreztem, hogy a szívem teljesen megnyílik, túlcsoordul, a lábam pedig szinte magától ugrándozásra hív. Meggyőződésem, hogy ezek az érzékszervi és érzelmi lenyomatok segítettek túlélni azt, ami máskülönben nagy valószínűséggel elpusztított volna.

A negyedik születésnapom reggelén csodás meglepetésre ébredtem. Az éjszaka közepén, miközben mélyen aludtam, a szüleim belopóztak a hálósobámba, és titokban felépítették egy Lionel vonatmodell körkörös sínpályáit, ami az ágyam alól egészen a szoba legtávolabbi sarkáig elért.

Az olvasó bizonyára el tudja képzelni, mekkora boldogság töltött el a játék vonat zakatolására ébredve. Kiugrotam az ágyamból, és odarohantam a transzformátorhoz, amellyel a vonat sebességét szabályozhattam, és nagy lelkesedéssel nyomtam a dudát. Azt hiszem, ez a meglepe-

tés a csoda érzésével töltött el, azzal, hogy szeretnek, és gondoskodnak rólam. Amikor felidézem ezt az emléket, egy ennél is korábbi időszak jut eszembe, amikor túlárado örömet éreztem, ha átöleltek, és tudtam, hogy nagyon különleges vagyok.

Kétéves lehettem, amikor apám vezető volt egy New England-i nyári táborban. Egy fekete-fehér fénykép a mai napig felidézi bennem a „testemléket” arról, ahogy apám a medencében áll, én pedig odafutok, és a vízbe ugrom. Apám vigyázott, nehogy belefulladjak az engem elnyelő hullámokba. Ma is érzem, ahogy a kezével finoman megragad a csípőmnél, kiemel, és kitesz a medence mellé a fűre. Én pedig hátralepek párat, újra nekiveselkedem, teljes sebességgel végigrohanok a fűvön, és belevetem magam a medencébe, apám kitárt karjába. Valósággal repültem, és sok ilyen ugrás után a víz gyorsan a jó barátom lett. Apám aztán gyengéden megfogta kinyújtott karomat, hagyta, hogy felfeküdjek a vízre, és kapálózva megtegyem az első tempóimat. E bevezetés után szerettem bele az úzásba. Később, már felnőttként, rendszeresen azon kaptam magam, hogy olyan helyet keresek a tavakban és tengerekben, ahol újra megélhetem, ahogy megtart a víz.

Az, hogy megőriztem ezeket a „testemlékeket” a gondoskodás pillanatairól, sokszor segített abban, hogy a nagy gondokkal-bajokkal úgy tudjak szembenézni, hogy azok ne borítsanak el, ne semmisítsenek meg teljesen. Életem későbbi szakaszában ezek az emlékek megtámogattak a gyógyulásban, abban, hogy feloldjam a traumát, amelyről az alábbiakban számolok be.