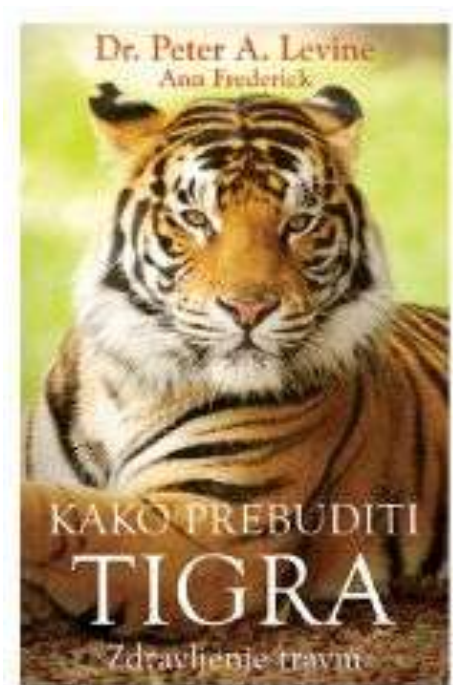


Dr. PETER A. LEVINE – KAKO PREBUDITI TIGRA

(ZDRAVLJENJE TRAVM)

Povzetek vsebine knjige



Zakaj so živali skoraj imune na travmo, čeprav so stalno podvržene nevarnostim? Zakaj se ljudje ne zavedamo, da smo nagonsko obdarjeni z zmožnostjo samozdravljenja?

Vse te odgovore vam Peter A. Levine ponuja v knjigi *Kako prebuditi tigra*. Poleg tega nam predstavi vzgibe, ki vladajo našim odzivom na težke življenjske izkušnje ter ukrepe, ki so potrebni za morebitno zdravljenje. V knjigi je predstavljenih kar nekaj vaj, ki nas vodijo v »utelešenje« in zavedanje samega sebe. Saj kot poudarja Levine, je zavedanje lastnih občutkov, tisti mehanizem, ki nam omogoča ozdraviti travmo.

Na splošno me je pritegnil naslov knjige, ki je v meni vzbudil zanimanje in radovednost, ali se tudi v meni nahaja speči tiger in je samo vprašanje časa kdaj ga bom prebudila. Z branjem knjige pa sem stopila onkraj tega in se spustila še globlje v divji svet živali. Spoznala sem, da so divje živali tako rekoč skoraj imune za travmatske simptome, čeprav so nenehno izpostavljene nevarnostim. Ljudje pa... ostajamo travmatizirani zaradi navidezno običajnih izkušenj. Zakaj je temu tako? Avtor knjige je več kot polovico svojega življenja preučeval skrivnosti travme in ugotovil, da je travma življenjsko dejstvo, vendar pa ni nujno, da je hkrati tudi dosmrtna obsodba. Fasciniralo pa me je nadaljevanje, kjer dodaja, da ima travma potencial, da postane ena od najpomembnejših sil za psihološko, družbeno in duhovno prebujenje ter evolucijo.

Pa začnimo od začetka...

V naravi obstajajo trije primarni odzivi, ki jih imajo na voljo plazilci in sesalci, kadar se spoprijemajo s premočno grožnjo. Prva dva sta boj in beg, ki sta nam znana, tretji pa je "negibnost" oz. "zamrznitev" ali kot mi temu pravimo "delati se mrtvega". Levine je v letih raziskovanja ugotovil, da je "zamrznitev" edini najpomembnejši dejavnik pri razkrivanju skrivnosti človeških travm. Za ta odziv je značilno, da izhaja iz prvinskih, nagonskih delov naših možganov. Ravno zato je Levin začutil, da je preučevanje vedenja divjih živali bistveno za razumevanje in zdravljenje človeških travm. Avtor je prepričan, da se ključ do zdravljenja travmatskih simptomov nahaja v naši zmožnosti posnemanja fluidne prilagoditve divjih živali.

»A vendar nas ne sme zavesti dejstvo, da lahko travmo povzročijo samo vojne, zlorabe in napadi. Vključujejo lahko naravne katastrofe, izpostavljenost nesrečam, padcem, hudim boleznim, nenadni izgubi, kirurškim in drugim medicinskim ter zobozdravstvenim postopkom, težavnim porodom in celo močnemu stresu med nosečnostjo. Travmatski simptomi pa izhajajo iz zamrznjenega ostanka energije, ki ni bila razrešena in sproščena. Le ta lahko povzroča razdejanje v našem telesu in duhu. Dolgoročni in nenavadni simptomi se razvijejo, ko ne moremo dokončati procesa zamrznitve in zatem prehoda iz negibnosti v gibanje. Živali v divjini nagonsko sprostijo vso ujeto energijo in le redko razvijejo nasprotno simptome. Ljudje pa tega velikokrat ne znamo in rezultat so številne bolezni in tesnobe.«

Zdravljenje travme pa je odvisno od prepoznavanja njenih simptomov, ki jih je pogosto težko prepoznati. Vendar avtor poudarja, da ljudje ne potrebujemo opredelitve travme,

temveč potrebujemo izkustveni občutek, kako jo prepoznati. Simptomi so lahko subtilni, zato je potrebno raziskovati svoje lastne odzive.

Dr. Levine nam skozi knjigo nazorno prikaže različne primere njegove prakse, kjer se sreča z različnimi osebami, ki vsaka na svoj način doživlja travmatske simptome. Opiše nam poteke njegovih seans in ugotovitve, ki so jih le te prinesle. Ena od pomembnih sestavin pri zdravljenju travme je ta, »da ni potrebno vleči na plano starih spominov in podoživljati njihove čustvene bolečine. Potrebno je prebuditi svoje globoke fiziološke vire in jih zavestno uporabiti. Nerazrešena travma nas lahko ohranja pretirano pazljive in zavrte ali pa nas vodi naokoli v nevarno ponavljanje udejanjanja, viktimizacije in nemodrega izpostavljanja nevarnosti.« Levine dodaja, da so tudi prisilna, perverzna, promiskuitetna in zavrta spolna vedenja, pogosti simptomi travme.

Korenine travme ležijo v naši nagonski fiziološki sestavi. Ključ se zato ne skriva le v umu, temveč tudi v telesu. »Odzivi na položaje, ko je življenje ogroženo ostajajo simptomatični, dokler niso zaključeni. Tisti, ki so se te energije sposobni znebiti, bodo ponovno zdravi. Ta zavrta energija se lahko izraža skozi bizarne simptome, kot so: tesnoba, napadi panike, nespečnost, depresija, psihosomatska obolenja, pomanjkanje odprtosti, napadi besa in ponavljajoče se uničevalno vedenje. Za razrešitev le teh pa moramo biti pripravljeni sprejeti vodstvo svojih naravnih, bioloških nagonov. Danes je naše preživetje vse bolj odvisno od razvijanja zmožnosti mišljenja, ne pa toliko od fizičnega odzivanja. Ločili smo se od nagonskega jaza, t.i. živalskega jaza.«

V naši kulturi smo pod nenehnim pritiskom, da se moramo hitro prilagoditi, potem, ko mine situacija, v kateri smo bili podrejeni ali nemočni. Ekstremna čustva in simptome, ki so povezani s travmo, tako večina skuša zatreti. Zanikanje pa preprečuje ozdravitev.

ZAZNAVNI ČUT

Pri zdravilnem procesu, pravi Levine »igra tako ključno vlogo "**zaznavni čut**" ali notranje telesno občutje, ki deluje kot portal, skozi katerega pridemo do simptomov ali odsevov travme. Ravno z usmerjanjem pozornosti v ta notranja telesna občutja, lahko osvobodimo energijo, ki smo jo doslej zadrževali.

Zaznavni čut združuje večino informacij, ki oblikuje našo izkušnjo. Posreduje splošno izkušnjo organizma, brez interpretacij. Telesna čutila so elementi, ki prispevajo le delček informacij, iz katerih so zgrajeni temelji za zaznavni čut. Zaznavni čut lahko podleže mislim, vendar gre za nekaj kar čutimo, čeprav ne gre za čustvo. Odtenci občutkov so

bolj subtilnejši in kompleksnejši.« Avtor tako pojasnjuje, da so določene raziskave pokazale, da so terapije, ki vključujejo zaznavni čut uspešnejše. Le te pomagajo ljudem, da se počutijo bolj ozemljeno, prijetneje v lastnem telesu. Lahko poveča občutek ravnovesja in koordinacije. Izboljšuje spomin, povečuje ustvarjalnost, od tu doživljamo mir in blaginjo. Uči nas slišati nagoni glas.

Pri delu s fiziologijo je potrebno prepoznati, da je zaznavni čut povezan z zavedanjem. Občutja so telesni pojavi, ki prispevajo k naši splošni izkušnji. Levine na tem mestu predlaga primer ledene kocke. Katera občutja doživljamo, ko v roki držimo ledeno kocko. Občutja se pojavljajo v neskončnih oblikah, nekatera so bolj subtilna, nekatera so bolj na očeh.

Značilnost zaznavnega čuta je, da je povezan z ritmom. Fiziološki pojavi se pojavljajo v ciklih in so pomembni pri preobrazbi travm, ker ponavadi ne dopustimo dovolj časa, da bi se zaključili. Najprej bo eno občutje, ki se bo preobrazilo v nekaj drugega in to ima svoj čas.

Levin pravi, »da so v naravnem svetu preživetveni odzivi normalni, zdravi in živali si hitro opomorejo od šoka.« Opazovanje le teh, pravi Levine, je ključno za razumevanje naše lastne nagonске zmožnosti za uspešno premagovanje travm. Vse živali imajo plazilske možgane, kjer domujejo nagoni, do njih pa dostopamo preko občutij in zaznavnega čuta. Tukaj domujejo preživetveni mehanizmi vrste. In ravno tu se skriva ključ za odklepanje skrivnosti travm.

Nekatere vrste, dodaja, so razvile mehanizme, ki pomagajo ohraniti varnost. Zebra uporablja krinko, želva se skriva, krti rijejo, volkovi se prekotalijo v držo podreditve. Vedenje bega, boja in zamrznitve najdemo pri vseh vrstah. Nagonsko delujemo, če je potrebno bežati ali se boriti. Ko ne beg in ne boj ne zagotavljata več varnosti se pojavi negibnost - zamrznitev. Negibnost je posnemanje smrti, ki plenilca zavede v čutenje, da utegne biti meso slabo. Poleg tega ima zamrznitev še veliko več prednosti. Ko živali ocenijo, da niso več v nevarnosti, začnejo vibrirati, trzati in rahlo drgetati. To drgetanje je način, kako organizem regulira ekstremno težavna stanja aktivacije živčnega sistema.

Levine tako poudarja, da je bila ena od zagat pri zdravljenju travm prevelika osredotočenost na vsebino dogodka, ki je travmo sprožil.

»Pri zamrznitvi se energija, ki bi se med bojem in begom sprostila, zakrči, se stopnjuje in veže v živčni sistem.« In zakaj ljudje ne odreagirajo tako kot živali? Levine pojasnjuje, da

je eden od razlogov naš visoko razviti neokorteks, ki se lahko po strahu in pretiranem nadzoru vpleta v subtilne obnavljalne nagonске vzgibe in odzive, ki jih sprožajo plazilski možgani. Neokorteks lahko preglasi naše nežnejše nagonске odzive, npr. tiste, ki omogočijo zdravljenje travme s sproščanjem energije. Ko neokorteks preglasi nagonске odzive, bomo travmatizirani.

Posttravmatski simptomi pa nastajajo kar nekaj časa, kajti zamrznitev postane simptomatična in kronična šele po več mesecih. Vendar, kot poudarja Levine večina nas bodisi ne ve, kaj storiti, ali pa ne ve, da je sploh potrebno kaj storiti. Z vsako novo zamrznitvijo se količina energije poveča. Nova energija omogoča nastanek novih simptomov in odziv negibnosti se intenzivira.

Skrajno neravnovesje se bo pokazalo v spremenjenih vzorcih spanja, dejavnosti, napadalnem hranjenju in spolnosti. Vendar pa je potrebno simptome razumeti kot nek varnostni ventil, ki sprošča dovolj pritiska, da ohranja sistem delujoč.

JEDRO TRAVMATSKEGA ODZIVA – VZNEMIRJENJE

Ko zaznavamo nevarnost se vznemirimo. »Vznemirjenje je dejavnost, ki energetizira naše odzive preživetja. Ljudje hrepenijo po tem, da jim življenje postavlja preizkušnje in potrebujemo vznemirjenje, da bi se s temi izzivi lahko spoprijemali in jih premagovali.

Travmatizirani ljudje gojijo globoko nezaupanje do cikla vznemirjenja. Zato, ker se je njihovo vznemirjenje združilo s prevladujočo izkušnjo ohromljenosti od strahu. Ravno zaradi strahu se cikel vznemirjenja ne bo zaključil, ampak bo oseba obtičala v ciklu strahu. Ključ se skriva v procesu zaupanja ciklu vznemirjenja in ko smo zmožni se pomikati skupaj z njim, se bo zdravljenje travm začelo.«

Znamenja vznemirjenja so:

- fizična (povišan srčni utrip, težavno dihanje, oblivanje, napetost v mišicah)
- mentalna (povečana količina misli, dirjajoči um, zaskrbljenost)

Če si dovolimo priznati te misli in občutja z uporabo zaznavnega čuta, jim pustimo naravno teči, se bodo nakopičila in se začela zmanjševati in razreševati. Ko pride do tega procesa doživljamo tresavico, vibracije, toplotne valove, zasopihanost, upočasnjen srčni utrip, toplo znojenje, sprostitvev mišic in vsesplošno olajšanje, udobje in varnost.

Torej razrešitev je mogoče doseči prek dela s tem nerazrešenim vplivom s pomočjo zaznavnega čuta.

IZHOD

Travmo je potrebno opredeliti glede na simptome, namesto glede na dogodek, ki jo je ustvaril. S tem bomo razvili vidike, ki nam bodo pomagali prepoznati travmo, ko se ta pojavi. To nam bo omogočilo plavati s tokom naših naravnih odzivov. Obstaja namreč način kako vnovič prevzeti nadzor nad lastnim telesom.

V kolikor nam ne uspe vzpostaviti cikla pride do kronične nemoči, ki se ji pridruži hiperbudnost in nezmožnosti učenja novih načinov obnašanja.

Gon, da zaključimo in ozdravimo travmo je tako močan, kakor simptomi, ki jih ustvarja. Velikokrat se zgodi, piše Levine, da nas neizrekljivo privlačijo situacije, »ki so tako na očitne kot na neočitne načine replika izvirne travme.« Kot primer navaja prostitutko, ki so jo najverjetneje spolno zlorabljali v otroštvu. Gre za to, da bomo kot odrasli v širšem razvojnem okviru ponovno udejanjali travme v vsakdanjem življenju.

Ključ se zato skriva v zavedanju!

Kaj nam dejansko prinese preobrazba oz. kaj pridobimo?

»Uspešno spoprijemanje s travmo, pripelje do temeljnega preobrata v našem bitju. S preobrazbo živčni sistem vnovič dobi zmožnost samouravnavanja. Naša čustva nas začnejo povzdigovati, zaznave se razširijo, zmožni smo se učiti od svojih življenjskih izkušenj. Postanemo bolj odpornejši in bolj spontani. Ta nova gotovost vase, pravi Levine, nam omogoča, da se sprostimo, uživamo in zaživimo polnejše življenje. Gre za globoko metamorfozo. Ne bomo več prestrašeni, z življenjem se začnemo spopadati s pogumom in zaupanjem.«

Na tem mestu Levine zapiše prekrasen citat: »Tvegaj sem življenje, da bi rešil lastno dušo« (Tim Cahill, pustolovec).

»Proces zdravljenja se začne od znotraj. Včasih travmatizirani ljudje vlagajo energijo v to, da ostajajo bolni in se prav navežejo na svoje simptome. Preobražanje travme torej pomeni, da moramo (s pomočjo izkušenega terapevta) vstopiti v travmatični dogodek. Ko ponovno udejanjamo, lahko doživljamo grozo, vendar lahko pri ponovnem spoprijemanju zaupamo in se naučimo kako izkusiti naravne obnovitvene zakone

organizma. Pri ponovnem udejanjanju se naučimo, da lahko preživimo travmatični dogodek, brez, da bi nas ta vsrkal nazaj v črno luknjo.«

Gre za odlično knjigo, ki te pelje onkraj razuma, v globoke, nagonske svetove, hkrati pa bralcu ponuja pestro izbiro raznolikih vaj, ki so nam lahko v pomoč pri razvijanju lastnega zavedanja. Naj za konec zapišem še en citat, ki ga je navedel Dr. Levin in ki prav kliče, da pogledamo izven okvirja: » Sproščanje mi načanja živce« (neznani avtor).

Pripravila: MOJCA HROVAT

Viri:

Dr. Peter A. Levine in Ann Frederick, KAKO PREBUDITI TIGRA (zdravljenje travm), Založba: V.B.Z. Ljubljana, Leto in kraj izdaje: 2015, Ljubljana