

TRAUMŲ TERAPIJA INDIVIDUALIOSIOS PSICHOLOGIJOS POŽIŪRIU

Gediminas Tumėnas

Individualiosios psichologijos instituto programų dalyvis, Vilniaus Universiteto klinikinės psichologijos magistrantas

Alfredas Adleris, kalbėdamas apie trauminius patyrimus, įvedė sąvoką „psichinis šokas“ (angl. *psychic shock*). Psichinis šokas iš esmės lydi kiekvieną stresą keliantį patyrimą ir pasižymi anksčiau turėtos pasaulėžiūros sugriuvimu (Hjertaas, 2013). Psichologai dažnai sutaria dėl to, jog traumuojuantis patyrimas turi tam tikrus universalius išgyvenimus, pavyzdžiui, su gedulu susiję jausmai po artimojo mirties, baimė ar nepasitikėjimas žmonėmis po nusikalstamos veikos patyrimo. Tačiau Adlerį labiausiai domino klausimas, kodėl būtent vieni žmonės tampa pernelyg prisirišę prie tam tikro trauminio patyrimo, kai kiti, tuo tarpu, ne?

Prieš atsakant į šį klausimą svarbu paminėti, jog Adleris buvo subjektyvaus determinizmo atstovas, teigiantis, jog individo charakterį lemia tai, kaip jis pats įprasmina savo patyrimą, o ne prigimties ar situacinės aplinkybės (objektyvus determinizmas). Žinoma, negalima ignoruoti ir objektyvių aplinkybių, tačiau daug svarbiau sutelkti dėmesį į patį individą ir jo subjektyvų pasaulėvaizdį, kurį Adleris pavadino gyvenimo stiliumi. Autorius teigia:

„Nėra tokios patirties, kuri būtų sėkmės ar nesėkmės [tiesioginė] priežastis. Mes ne kenčiame nuo šoko, kilusio dėl tam tikros patirties, – vadinamos trauma – bet ją paverčiame tuo, kas dera su mūsų tikslais. Mes esame save apsprendžiantys tomis prasmėmis, kurias mes suteikiame savo patirtims. Tad beveik visuomet yra klaidinga tam tikras patirtis laikyti savo gyvenimo ateityje pagrindu. Prasmės nėra nulemtos situacijų. Mes nulemiame pačius save tomis prasmėmis, kurias suteikiame toms situacijoms.“ (Adler, *What Life Should Mean to You*, 1932)

Taigi, Adleris teigė, jog svarbiausia yra atsižvelgti į žmogaus gyvenimo stilių, subjektyvų suvokimą bei įvykių vertinimą. Vėlesni individualiosios psichologijos atstovai taip pat sutaria dėl to, jog traumos suvokimas yra daugiausiai subjektyvus ir nulemtas individo gyvenimo stiliaus. Dera pabrėžti, jog kalbėdamas apie psichinį šoką Adleris turėjo omenyje sąlyginai lengvus stresinius įvykius, todėl jų atžvilgiu daug svarbiau susitelkti į tų įvykių vietą individo pasaulėžiūroje. Itin sudėtingos trauminės patirtys dažnai sunkiai integruojamos į gyvenimo stilių ir dėl to kelia didesnę iššūkį tiek pačiam žmogui, tiek psichoterapeutui, dirbančiam su traumomis.

Apibūdindamas kur kas sunkesnius trauminius patyrimus, Adleris teigė:

„Jeigu mes manytume, kad [simptomai] nėra atsiradę be jokios prasmės ir bandysime juos išvelgti kontekste, suprasime, jog jie atsirado tuomet, kai pacientas susidūrė su problema, kuri jam buvo pernelyg sudėtinga. Simptomai išlieka todėl, kad išlieka problema.“ (Adler, 1933, cit. iš Ansbacher ir Ansbacher, 1956).

Galima teigti, jog potrauminiai simptomai atsiranda ir įsisenėja dėl dviejų priežasčių: pirma, simptomai atsiranda, kaip signalas, didinantis budrumą problemai, kuri neturi paprasto sprendimo; antra, simptomai gali atsirasti dėl paties individo subjektyvios patyrimo interpretacijos, kuri gali lemti perdėtą prisirišimą prie traumuojančio įvykio. Dėl neišspręstos problemos (neintegruoto trauminio patyrimo) potrauminiai simptomai ne išnyksta, o išlieka. Dėl to palaipsniui įvairios trauminio patyrimo aplinkybės ar padariniai gali sąveikauti su individo gyvenimo stiliaus tam tikrais aspektais, pavyzdžiui: žmogus, visą gyvenimą labai vertinęs fizinę išvaizdą dėl traumos pasekmių lieka su randuotu veidu ir tai itin apsunkina traumos integraciją; vengiančio tipo asmenybės po traumos gali visai atsiriboti nuo socialinio pasaulio; egocentiškumu bei priešišku pasizymintys asmenys dėka traumos gali tapti dar labiau priešiški bei įtarūs kitų žmonių atžvilgiu. Adleris šioje vietoje pastebi, jog šitaip individas panaudoja traumuojančią patirtį savo esamos pasaulėžiūros sustiprinimui, kitaip tariant, tam tikro gyvenimo stiliaus aspekto išryškinimui. Akivaizdu, jog ne visuomet pačiam žmogui tai atneša teigiamas pasekmes. Dažniau individas taip sustiprina tam tikras nebūtinai jam padedančias savo nuostatas.

Anot Adlerio, potrauminiam laikotarpiui būdingos reakcijos yra panašios į neurotiškos asmenybės. Traumą patyręs žmogus dažnai ima vengti gyvenimo keliamų reikalavimų bei užduočių dėl to, jog jo gyvenimo stilius patyrė nesėkmę, bandydamas susitvarkyti su iškilusia problema. Tos nesėkmės, vadinamos trauma, padarinys ir yra išlikimas įvairių simptomų, padedančių atsitraukti nuo problemos esmės ir išvengti patyrimo integracijos (kitaip tariant, simptomai išlieka su tam tikru tikslu). Vietoje to, žmogus identifikuoja save su pasireiškusia simptomatika, kuri dažnai žalingai pasireiškia jo gyvenimo stiliuje.

Šiuolaikinis individualiosios psichologijos atstovas Strauch (2001) teigia, jog nebūtinai kiekvienas potrauminis simptomas yra tarnaujantis tam tikram tikslui. Psichologas kelia klausimą, kiek traumos padariniai yra pasitelkiami individo gyvenimo stiliaus kaip atsakas į neįveikiamą problemą, o kiek trauma yra išorinis veiksnys, nulemiantis net gyvenimo stiliaus pokyčius, t.y. pasikeitimus individo

pasaulėžiūroje, keliamuose tiksluose bei nuostatose apie gyvenimą, žmones ir pasaulį. Jis teigia, jog trauminės patirtys dažnai išlieka neintegruotos į individo asmenybę, todėl jos periodiškai vis išgyvenamos sapnuose, panikos priepuoliuose, įvairiose gyvenimo situacijose kylančiose emocinėse reakcijose. Taip jos tampa tarsi psichologiniu augliu, sutrikdančiu žmogaus asmenybę, judėjimą tikslo link, gyvenimo reikalavimų įvykdymą bei iškreipiančiu suvokimą. Tačiau kai šis patyrimas yra interpretuojamas, t. y. įprasminamas, jis tampa gyvenimo stiliaus dalimi, todėl neišvengiamai įvyksta pokyčiai pačiame gyvenimo stiliuje. Strauch pastebi, jog dažnai žmonės po traumuojančių įvykių keičia būdus, kuriais lig tol siekė savo tikslų, į naujus. Neretai nutinka taip, kad šie pokyčiai žmogaus gyvenime atneša ne naudą, o žalą.

Esant tokiai potrauminei psichikos dinamikai individualiosios psichologijos konsultanto ar psichoterapeuto užduotimi tampa supratimas, kokį vaidmenį individo įsitikinimams apie save, kitus bei pasaulį, atlieka traumuojančio patyrimo sukeltos pasekmės, o kiek tai yra nulemta jo gyvenimo stiliaus. Kaip teigia Hjertaas (2013), neprotinga būtų atmesti traumos poveikį ir traktuoti jį vien kaip gyvenimo stiliaus apraišką, tačiau svarbu suprasti sudėtingą gyvenimo stiliaus pažeidžiamumo bei išorinių traumuojančio įvykio faktorių sąveiką bei šios sąveikos pasekmes. Tam įgyvendinti būtinas holistinis požiūris į žmogų, leidžiantis atsizvelgti į įvairius individo psichikai įtaką darančius veiksnius.

Adleris teigia, jog vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių sėkmingą kiekvieno žmogaus raidą yra bendruomeniškumo jausmo (vok. *Gemeinschaftsgefühl*), vėliau – socialinio intereso (angl. *Social Interest*), formavimasis. Autorius teigia, jog svarbiausia, ko reikia visiems žmonėms, - tai jausti, jog priklausai visuomenei ir turi joje savo vietą (Ferguson, 2007). Dera pridurti, jog žmogaus galėjimas jaustis lygiaverčiu su kitais žmonėmis bei naudingai prisidėti prie kitų žmonių gerovės yra vienas iš pamatinių dalykų, palaikantis psichinę sveikatą bei paties individo gerovę. Patyrusio trauma, ypač dėl kitų žmonių nusikalstamos veikos arba dėl ilgalaikio traumavimo artimoje socialinėje aplinkoje, individo bendruomeniškumo jausmas būna pakertamas iš esmės. Tuomet itin susvyruoja priklausymo bendruomenei jausmas, išauga nepasitikėjimas žmonėmis, sustiprėja noras atsitraukti ir vengti socialinės sąveikos ar net visai atsiskirti nuo bet kokių kontaktų. Būtent dėl tokių traumuojančio įvykio padarinių svarbiausiu individualiosios psichologijos psichoterapijos uždaviniu tampa bendruomeniškumo jausmo ugdymas. Paties Adlerio žodžiais tariant: „leisti [klientui] įgyti patirtį su

pasitikėjimo vertu žmogumi; ugdyti ir skleisti socialinį interesą bei stiprinti autonomiją ir drąsą.“ (Adler, 1928, cit. iš Ansbacher ir Ansbacher, 1956). Sunkiausia, tačiau tuo pat metu pati svarbiausia, terapeuto užduotis yra tapti būtent tuo žmogumi, per kurį klientas susigražintų pasitikėjimą žmogumi *per se*.

Kaip tai įgyvendinti?

Garsi individualiosios psichologijos psichoterapeutė Anthea Millar (2013), remdamasi individualiosios psichologijos teorija, traumų terapijos tyrinėjimais bei ilgalaikė asmenine praktika, išskyrė keletą kertinių dalykų, būtinų Adlerietiškajai traumų terapijai. Ji teigia, jog visų pirma terapeutas privalo užtikrinti sąlygas, kurios leistų jam tapti tuo pasitikėjimo vertu žmogumi, padėdamas klientui jaustis saugiai. Terapeutai gali susidurti su pagunda iš karto gilintis į trauminio įvykio prisiminimų detales, tačiau privalo neskubėti tai daryti tam, kad neįvyktų retraumatizacija. Tad pirmajame terapijos etape terapeutas privalo įvertinti: saugumą kliento dabartinėse gyvenimo aplinkybėse ir galimybes tenkinti elementarius poreikius (būsto, maisto, finansinius); galimą socialinį palaikymą iš šeimos, draugų bei kitų agentūrų; identifikaciją su kūrybiškais ir palaikančiais kliento gyvenimo stiliaus aspektais bei padrašinimą; identifikaciją su išoriniais resursais, padedančiais kuriam laikui atsitraukti nuo traumuojančio įvykio (laisvalaikis, sportas, hobiai ar kt.); padėti susigražinti kontrolės jausmą gyvenime bei potrauminėje simptomatikoje, tokioje kaip netikėti traumuojančio įvykio prisiminimai (angl. *flashbacks*), padidintas dirglumas įvairiems stimulams, emocinis šaltumas, pasikartojantys košmarai, kuriuose vėl ir vėl išgyvenamas traumuojančias įvykis; galiausiai, pozityvaus terapinio santykio kūrimas.

Šioje vietoje svarbu pridurti, jog beveik visiems traumas patyrusiems žmonėms yra būdingas kontrolės jausmo gyvenime praradimas bei dažna ir perdėta baimė ar net panika. Esant tokiai situacijai, terapijos pradžioje ir turėtų būti užtikrinamas prieš trauminį įvykį turėtas (tikėtina) kontrolės bei saugumo jausmas. Taip pat svarbus yra potrauminės kliento situacijos normalizavimas, t.y. informavimas kliento, jog nesaugumo jausmas, perdėtas jautrumas, trauminio įvykio dažnas prisiminimas yra būdingos ir reikalingos psichikos reakcijos į patirtą traumą. Tai padeda klientui priimti dabartinę savo būseną ir sustiprina saugumo jausmą.

Individualiosios psichologijos holistinis požiūris į žmogų neišvengiamas ir traumų terapijoje. Svarbu, jog terapeutas tinkamai įvertintų pasireiškusius ne tik psichologinius ar socialinius, bet ir fiziologinius traumos padarinius. Traumų

terapijoje dažnai susiduriama su psichosomatine simptomatika, kuri pasižymi fiziniais simptomais, sukeltais psichinių reiškinių. Tokioje situacijoje svarbus tų simptomų supratimas ir integravimas į platesnį potrauminės būsenos kontekstą, o ne atsietai nuo jos. Dažnai po trauminio įvykio žmogaus fiziologijos veikla pakinta taip, tarsi jis vis dar būtų pavojaus akivaizdoje, nors rizika jau yra išnykusi. Tuomet žmogus yra linkęs labiau pastebėti su grėsme susijusią informaciją arba ją interpretuoti, kaip grėsminga, kas toliau palaiko nesaugumo jausmą ir apsunkina trauminio patyrimo integraciją.

Būtent todėl svarbu kliente ugdyti tai, ką van der Kolk pavadino dvigubu sąmoningumu (angl. *dual awareness*). Dažnai perdėtas potrauminis jautrumas ir įkyriai grįžtantys prisiminimai trukdo žmogui priimti bet kokią naują informaciją, todėl labai svarbu padėti klientui atskirti prisiminimus nuo dabartinės situacijos ir suvokti ją naujai. Terapijoje tam padeda kliento jausmų, kūno pojūčių bei minčių išsivardijimas, dėmesio sutelkimas į čia ir dabar bei esamos situacijos nuoseklus įvertinimas kaip saugios. Klientus taip pat galima mokyti surasti vadinamus *inkarus* – konkrečius, apčiuopiamus resursus – ir *oazes* (angl. *anchors and oases*) – veiklas, reikalaujančias dėmesio koncentracijos, susitelkimo bei padedančias atitrūkti nuo trauminio patyrimo nevalingo prisiminimo. Kitaip tariant, tam, kad klientas palaipsniui imtų jaustis vis saugesnis, svarbu nutiesti tiltą tarp jo trauminio patyrimo prisiminimo (ir su juo kylančių fiziologinių bei emocinių reakcijų) ir esamos realios situacijos. Tokiu būdu žmogus suformuos įgūdį identifikuoti save su dabartine realia situacija, o ne su traumuojančiais vaizdiniais bei reakcijomis.

Adlerio postuliuotas individo kūrybiškumas yra itin susijęs su šiuo dvigubo sąmoningumo metodu. Psichologas teigė, jog kiekvienas žmogus pasižymi gebėjimu kūrybiškai prisitaikyti prie įvairių gyvenimo situacijų. Tam reikalingas sąmoningas dabartinės situacijos suvokimas bei optimistiškas požiūris į pokyčius, kuris įgalina individą pasikeisti ir pakeisti situacija, kurioje jis pats yra. Šioje vietoje galima pakartoti Adlerio žodžius, jog ne pati situacija, o jos interpretacija ir jai suteikiama prasmė yra svarbiausia. Dvigubo sąmoningumo metodas yra veiksminga pagalbos priemonė patyrusiam traumą žmogui naujai įprasminti esamą gyvenimo situaciją. Kaip vėliau teigė Viktoras Franklis, prasmės atradimas sunkiuose įvykiuose, patirtuose praeityje, gali padėti žmogui gyventi dabar.

Individualiosios psichologijos terapeutai dažnai taiko ankstyvųjų prisiminimų analizavimą gyvenimo stiliaus išsąmoninimui. Atrodytų paradoksalu,

tačiau traumų terapijoje šis metodas gali tapti veiksmingu dėl dviejų priežasčių. Pirma, dažnai trauminį patyrimą seka, anksčiau minėtieji, nevalingi prisiminimai (angl. *flashbacks*), su kuriais individas ima tapatintis. Akivaizdu, jog atmintis yra ta psichikos dalis, kuri yra itin pažeidžiama tiek traumuojančio įvykio, tiek potrauminių simptomų. Gebėjimas atgaminti prieš traumą esančius prisiminimus (be traumuojančio turinio) gali padėti pamatyti pasaulį ne pro „trauminį langą“, o pro ankstesnių prisiminimų atskleidžiamą gyvenimo stilių. Antra, gyvenimo stiliaus nagrinėjimas gali padėti individui atrasti ir išsąmoninti savo stiprias vietas bei turėtus (ir turimus, bet galbūt pamirštus) resursus, kurie neišvengiamai reikalingi potrauminiam gyvenimo etapui. Psichologai sutaria, jog kuo jaunesniame amžiuje išgyvenamos traumos, tuo sunkiau jas įveikti. Žvelgiant iš individualiosios psichologijos perspektyvos galima teigti, jog individo gyvenimo stilius dar nebūna galutinai susiformavęs, todėl didelių stresorių yra kur kas labiau pažeidžiamas nei suaugusiojo. Negana to, traumuojančios įvykiai tampa ryškiausiais (o dažnai ir išstumtais, neprieinamais) ankstyvais prisiminimais, todėl terapijoje itin svarbu klientui padėti prisiminti įvykius, buvusius prieš traumuojančią patyrimą.

Adlerietiškoje traumų terapijoje taikomi ir ne vien tradiciniai terapijos metodai, paremti įžvalga. Dažnai žmonėms, patyrusiems itin traumuojančius išgyvenimus, labai sunku ar beveik neįmanoma kalbėti apie traumuojančią patyrimą net ir sukūrus saugų terapinį santykį. Tokioje situacijoje padeda įvairios alternatyvios terapijos formos, pavyzdžiui, dailės terapija arba žaidimų terapija, itin tinkanti vaikams bei paaugliams. Kadangi trauminio patyrimo integracija yra vienas svarbiausių tikslų, dirbant su traumomis, tokie metodai gali paskatinti šį procesą be tiesioginio kalbėjimo apie patį traumuojančią įvykį. Svarbu paminėti, jog individualioji psichologija remiasi principu, jog kiekvienam klientui reikia sukurti atskirą terapiją, todėl terapeutas turėtų žinoti ne vieną teoriją bei gydymo modelį efektyviam darbui.

Vėlesni individualiosios psichologijos atstovai, Lew ir Bettner, išskyrė keturis labai svarbius individo poreikius, kuriuos pavadino *Crusial Cs* (Lew ir Bettner, 1996, cit. iš Millar, 2013). Individualiosios psichologijos konsultavime bei psichoterapijoje (nepriklausomai, kuriame jos etape) itin svarbu atkreipti dėmesį į šiuos kliento poreikius. Jie apima:

- Bendruomeniškumo jausmą (angl. *Connect*) arba individo poreikį priklausyti grupei, saugiai joje jaustis ir palaikyti gerus santykius su kitais žmonėmis.

- Kompetenciją (anlg. *Capable*) arba jausmą „aš galiu“, kuris padeda prisiimti atsakomybę už tam tikrus dalykus ir jaustis galinčiu atlikti įvairias veiklas.
- Reikšmingumą (angl. *Count*) arba žinojimą, kad esi kažkam reikalingas; jausmą, jog turi savo vietą ir gali prisidėti prie kitų žmonių gerovės.
- Drąsą (angl. *Courage*) arba ryžtą įveikti įvairius gyvenime kylančius sunkumus, baimes, drąsą būti netobulu.

Galima teigti, jog kiekvieno terapeuto pareiga yra įvertinti šias kliento savybes bei jas stiprinti. Be to, padrašinimas yra vienas svarbiausių individualiosios terapijos bei konsultavimo priemonių, padedančių klientui augti bei stiprinančių viltį. Visuose traumų terapijos etapuose (ir ne tik traumų terapijoje) terapeutas turėtų būti padrašinantis bei stiprinantis kliento viltį. Tik įgavęs vilties bei tikėjimo, jog po traumos pavyks sėkmingai sugrįžti į gyvenimą, klientas galės imti kūrybiškai prisitaikyti prie naujų gyvenimo sąlygų. Nes auksinė individualiosios psichologijos taisyklė mums vis primena: „viskas gali būti ir kitaip“.