

---

## RAZUMIJEVANJEM DO OPORAVKA

---

GORANA TOCILJ – ŠIMUNKOVIĆ

### REGRESIJA I RESTITUCIJA U TRAUMATSKOM ISKUSTVU ODRASLIH

Traumatsko iskustvo odraslog uključuje završeni emocionalni razvoj. To znači da osoba svoje libidinalne i agresivne porive uspijeva kontrolirati na način da oni imaju svoju završenu socijalnu formu. Svatko od nas tijekom razvoja i rasta ima točke fiksacije za koje kažemo da proistječu iz primarnog iskustva. Ljudski rod je karakteriziran u svom normalnom razvoju točkama fiksacije. Zbog traumatskih doživljaja u primarnom iskustvu djeteta, odrasli imaju jedne, druge ili treće fiksacije, zavisno od primarne njege, ali i okoline u kojoj su rasli. Ako je čovjek prošao normalni slijed rasta, onda nakon puberteta, izbora zanimanja, izbora partnera kažemo da je normalna odrasla osoba. Osoba ima mogućnost da se veseli, plače, koncentrira se, ima želju za uspjehom, blizinom, intimnošću, igrom...

Što se događa ako se u životu odrasle osobe dogodi teško traumatsko iskustvo? Bili smo svjedoci teških traumatskih iskustava u ovom ratu, bez obzira jesmo li bili u njemu ili samo slušali o bujici (preplavljujućih iskustava) okrutnosti i bola. Istina je da traumatsko iskustvo ponekad preplavljuje uobičajena ljudska iskustva. Ako je netko silovan, a nije nikad ni razmišljao o tome da to može biti, to je toliko bolno iskustvo da preplavljuje doživljaj ljudskog roda uopće. Ponekad to netko ne može izdržati. To dovodi do psiholoških promjena u osoba koje su to iskusile, a one mogu biti trajne i prolazne. Različiti su razlozi i izvori takvih traumatskih iskustava, ali znamo da ta iskustva dovode do povrata na raniju razinu funkcioniranja individue. Tada govorimo o regresiji. Regresija je u ovom slučaju sistem obrane osobe tako da osoba promijeni svoj uobičajeni način reagiranja i reagira za sebe sigurnijim, regresivnijim, odnosno nazadnijim stilom ponašanja, primitivnijim, arhaičnijim, jednostavnijim. Taj stil u tom trenutku štiti osobu od cjelovita uvida u ono što se dogodilo. Tada kažemo da je regre-

sivno stanje ono u kojem arhaičniji mehanizmi koji zavladaju osobom štite osobu da se do kraja ne suoči s preplavljujućim stanjem u kojem se našla. Jedan od načina može biti potpuna inhibicija, povlačenje, depresija, psihotična epizoda, zastoj, različiti oblici bijega koji apsolutno ne ukazuju na način ponašanja koji je osoba imala prije traumatskog iskustva. Tako se osoba štiti i daje sebi vremena da prihvati stvari koje su joj bile neprihvatljive. Kažemo da je regresija u službi ega i služi osobi da izađe na kraj s događajima za koje je mislila da ne može.

#### DOKLE MOŽE IĆI REGRESIJA

Što se događa u procesu regresije odraslih osoba nakon traumatskog iskustva?

Regresivni porivi, odnosno porivi funkcioniranja na nižoj, primitivnijoj, jednostavnijoj i emocionalnijoj razini dovode do situacije da se ranije točke fiksacije, iz normalnog razvoja svake osobe, odjednom otvore na razini gdje su bile prije fiksirane. Zato će netko (nakon traumatskog iskustva), primjerice silovana žena, prepoznati da više ne može imati nikakav seksualni kontakt, seksualne fantazije, ne može prepoznati ni vidjeti partnera kao seksualno biće zbog promijenjene sheme svog vlastita tijela. Nedostatak seksualnosti tako može ostati fiksiran i ona postaje osoba koja se pretvara u djevojčicu prije adolescencije, a to znači sa zabranom seksualnog razmišljanja. Svaki seksualni uvid izaziva silni strah, daljnje povlačenje pa to sve rezultira primjerice bijegom u osobu koja puno radi, čisti, pomaže drugima ne znajući se zaustaviti... Tako se kompenzira nedostatak jednog dijela vrijednosti i poštovanja pojačanim radom drugog. Takvo je regresivno ponašanje u odra-

sloj dobi kompenzacija za sve ono što se ne može prihvatiti zbog težine traumatskog iskustva. Možemo razlučiti osobu koja postaje žrtva i ima osjećaj potpune bespomoćnosti, nedostatak mogućnosti zdravog reagiranja, potpuni nedostatak vrijednosti o sebi i za sebe (riječ je o ekstremima) od osoba koje, s druge strane, imaju traumatsko iskustvo zbog kojeg su uključile agresivne dijelove na način koji nikad ranije nisu upotrijebile. Često je riječ o vojnicima koji su nekoga ubili izbliza, oči u oči. Tada se događa isti slučaj: osoba izabire odmak aktivacijom regresivnog načina. Regresivni način dominira po tipu agresivnog, a može ići toliko daleko da je individua ekstremno destruktivna dok nema moralni odgovor, odnosno osjećaj krivnje. To je prolazni period (traje kratko), ali dok se događa, toliko je oslobađajući da u ratu onda ljudi mogu ubijati ljude i imaju u glavi jedino zadatak koji moraju obaviti. Problemi nastaju kad ta faza, koju nazivamo fazom ambigviteta, prođe i kada osoba razumije da je njezino ponašanje prelazilo sva njezina iskustva iz ranijeg života. Onda vam netko kaže da nikad u životu nije ubio pile, ali je u ratu (kod pojačanog straha i anksioznosti) obavio zadatak koji nitko nije htio. Kad se naprave stvari zbog kojih je kasnije bolje nestati nego živjeti, to se može rješavati apsolutnim bijegom u suicid, čega smo na žalost vrlo često svjesni.

Dakle regresija može ići do razine potpunog nestanka moralnog kodeksa, do gubitka smisla za socijalizaciju, do nedostatka seksualnosti uz upotrebu agresije, do upotrebe mirnoće i ravnodušnosti u najokrutnijim događajima. Takvi ljudi se stalno od nečega brane i zato su stalno ljutiti. Ljutiti su i zbog toga što se

102

žele obraniti od uvida u sebe. Svaka intima, blizina, istinski kontakt može ih vratiti na poziciju da prepoznaju što su radili, a što nisu očekivali da će izvući iz sebe. Da se to ne dogodi oni će biti neprestano ljuti, odbijati druge i tako se braniti dok mogu, dok se ne dogodi povjerenje u okolinu da prepoznaju i prihvate realitet. Isto je i s prepoznavanjem žrtve. Žrtva se dugo može osjećati krivom, jadnom, bespomoćnom, s osjećajem da je morala napraviti nešto epohalno u trenutku traume. Iako objektivno nije mogla, žrtva to neprestano želi. Žrtva mora shvatiti da na njoj nema krivnje.

### RESTITUCIJA

103 Kada je osoba sposobna prihvatiti teško traumatsko iskustvo koje se dogodilo u njezinoj odrasloj dobi? Tko su ljudi koji to mogu odnosno ljudi koji to ne mogu i za koje kažemo da je trauma postala dio njihova života?

Prva skupina ljudi su oni koji imaju kapacitet za kompletnu restituciju. To su oni ljudi koji su od ranije imali dobre objektivne odnose. To je potvrđeno iskustvom. To znači da su ljudi koji su se brinuli o njima imali konstantnost, mogućnost usklađivanja i kapacitet za promjenu. Spremnost za razumijevanje psihološkog isto je tako važna u restituciji osobe i razumijevanju njezina načina i ponašanja kasnije. To se sve odnosi na mogućnosti i bogatstvo emocionalnih odnosa koje osoba ima u sebi, a uključuje zdravi, normalni, odrasli stil ponašanja, dovršeni razvoj odrasle osobe. Kad je taj razvoj bio pun ljubavi, dobrih odnosa i dobrih objekata, očekujemo da će biti moguća i restitucija odnosno izlazak iz situacije u kojoj se dogodilo i najstrašnije traumatsko iskustvo. Kad

osoba i iziđe iz takve situacije, onda je oporavljanje takvo da traumu nikad ne može zaboraviti, ali ona postaje epizoda u nečijem životu, priča koja će se dalje pričati, ali i priča koja ne remeti individualni način ponašanja i življenja. Tada kažemo da je osoba preživjela traumu.

Kod druge grupe osoba koje se ne uspiju oporaviti od traume jedan dio pripada jačini traume, njezinoj neprimjerenosti, odnosno neočekivanosti. Drugi je u tome da su takve osobe u vlastitu odrastanju imale niz traumatskih iskustava iz primarnih odnosa koja se sad sklapaju s upravo doživljenim traumatskim iskustvima. Tada to postaje trauma koju nije moguće restaurirati na običan način. Smisao za psihološko nedostaje velikom broju ljudi koji najčešće završe sa psihosomatskim smetnjama ili s organskim oštećenjima nepovratnog tijeka zbog težine djelovanja same traume.

### TRAUMATSKA ISKUSTVA PREDAKA

Razlika između jednih i drugih jest da jedni prežive traumu i žive dalje životom uobičajena toka, a drugi zstanu na razini traumatskog iskustva i nikad – zbog težine ili specifičnosti trauma – ne uspiju prebroditi traumu, iako je u oba slučaja riječ o osobama koje su reagirale regresivno kad se traumatsko iskustvo dogodilo u odrasloj dobi.

**Primjer 1:** Mladić (21 g.) koji je bio zapovjednik jedinice koja je morala "očistiti" neko područje nekoliko dana tijekom trajanja akcije živio je u kući nepoznatih ljudi, ali je s njima uspostavio dobar kontakt. On je dobro odgojen pa je starici koja je živjela u kući pomagao u poslovima, a prijatelji se i s njezinom unukom.

Jednom nakon povratka iz akcije našao je zaklanu baku, unuku, psa, kokoš... Pobjegao je iz tog prostora, a kad se opet vratio, našao je svinju kako jede ruku ubijene djevojke. Nakon toga u ratu je ubijao sve svinje koje je ugledao. Iz rata se vratio s dubokim psihosomatskim promjenama. Teška depresija s početka terapije mogla se popraviti nakon vremena koje mu je trebalo da prihvati kako je sve to nezamisliva posljedica rata. Iako je još na terapiji, vratio se na fakultet, uspostavlja normalne veze s drugim ljudima i polako pretvara traumu u normalni dio svog prošlog života. Njegova sreća bila je što nije imao nikakve zastoje u ranijem iskustvu.

**Primjer 2:** Posebno teška iskustva odnosno traume imaju ljudi koji nose nezavršene dijelove odnosno traumatska iskustva svojih predaka. Čovjek čiji su djed i stric ubijeni u Bleiburgu otišao je u rat s idejom osвете onima koji su ubili članove njegove obitelji. Sve je bilo dobro dok je mogao kontrolirati ubilačke porive koje je osjetio u sebi i koje je možda i ostvario, ali kasnije više nije mogao sebi oprostiti. On se još nije oporavio, boji se intimnosti jer ga intimnost odvlači do razine na kojoj uviđa što je radio. Situacija je složena i činjenicom što je od djetinjstva imao prijatelja svećenika i što je iz tog odnosa imao vrlo razvijenu svijest o tome što je moralno, a što ne. Njemu obiteljske fiksacije koje je imao u odrasloj dobi nisu dopuštale da se oslobodi od konflikta svoje obitelji. On ima sve šanse da nikad ne iziđe iz te situacije i cijeli svoj život dalje veže na konflikt rata.

104

Što znači traumatsko iskustvo u životu odrasle osobe?

Iz traume mogu dobro izići oni koji su imali intimno zadovoljavajući emocionalni razvoj bez prevelikih traumatskih utjecaja u primarnoj obitelji. Oni koji to nisu imali ili su ih precij opteretili nesvjesnim zahtjevima (koje nisu mogli ostvariti a da se ne povrijede) uglavnom ne završavaju dobro u smislu kreativnog življenja individue.

Tekst je prvobitno objavljen u *Žarezu* br. 34, str. 27.