

s splošno uveljavljenimi načeli retorike medicine. Če za referenčni primer vzamemo retoriko medicine (Burke v Goffman, 2014: 183) v povezavi z uprizarjanjem medicinskih predstav s pomočjo medicinske opreme v zdravniški ordinaciji, nam sociološki uvid omogoča vpogled v funkcionalnost tovrstne opreme. Poleg diagnostične uporabnosti, nosi medicinska oprema določeno funkcijo tudi v retoriki medicine, ki projicira določeno definicijo situacije. Čeprav se z detajlnim opazovanjem, preiskovanjem s pomočjo različnih naprav za pacienta morda ni storilo nič oprijemljivega, bo ta po pregledu morebiti izražal zadovoljstvo v povezavi s participacijo v teatralnem dejanju za razliko od njegove percepcije v primeru, da ne bi bil deležen tovrstne obravnave. Med razloge za omenjeno dožemanje s strani pacienta gre prištevati tudi moč medicinske profesije, ki temelji na elitistični naravi strokovnega znanja, ki ni v zadostni meri razširjeno med laično javnostjo.

LITERATURA

- Deutsch, Morton (1962): Cooperation and trust: Some theoretical notes. V John R. Marshall (ur.), Nebraska symposium on motivation, 275–319. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Flaker, Vito (1998): Odpiranje norosti: vzpon in padec totalnih ustanov. Ljubljana: Založba / *cf.
- Goffman, Erving (1961): Asylums: essays on the social situation of mental patients and other inmates. Garden City, New York: Anchor Books, Doubleday & Company, Inc.
- Goffman, Erving (1977): The Arrangement Between the Sexes. *Theory and Society* 4 (3): 301–332.
- Luhman, Niklas (1988): Familiarity, confidence, trust: problems and alternatives V Diego Gambetta (ur.), *Trust: Making and Breaking of Cooperative Relations*, 94–107. Oxford: Blackwell.
- Parsons, Talcott (1978): *Action Theory and the Human Condition*. New York: Free Press.
- Quandt, Thorsten (2012): What's left of trust in a network society? An evolutionary model and critical discussion of trust and societal communication. *European Journal of Communication*. 27 (1): 7–21. Dostopno preko <http://ejc.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/content/27/1/7.full.pdf+html>, 10. 5. 2015.

Metka KUHAR

Fakulteta za družbene vede,
Univerza v Ljubljani

Peter Levine, Ann Frederick

Kako prebuditi tigra:

Zdravljenj travm

Založba VBZ, Ljubljana 2015,

202 strani, 25.90 EUR

(ISBN 978-961-6468-81-7)

Ravno ko pišem to recenzijo, poteka na Danskem prva evropska konferenca o somatskem doživljanju (od 4. do 6. junij 2015), metodi zdravljenja travm, ki jo je razvil in utemeljil Peter Levine. Skupaj z Ann Frederick je že leta 1997 izdal knjigo *Waking the Tiger: Healing Trauma* (založba North Atlantic Books). Slovenke in Slovenci smo šele letos dobili prevod

te knjige, ki velja za prelomno delo na področju razumevanja travme, predvsem pa terapevtskega pristopa k zdravljenju travm. Knjiga je bila doslej prevedena v približno 25 jezikov. V zadnjih dveh desetletjih se je po svetu dodobra razširilo izobraževanje na tej osnovi kot dopolnitev siceršnjih uveljavljenih pristopov psihoterapevtskega zdravljenja ter različnih drugih metod psiho-fizičnega zdravljenja. Pravzaprav ne gre samo za dopolnitev siceršnjih znanj in metod, temveč za pravi paradigmatki zasuk, ki ga je Levine, doktor medicinske biofizike in psihologije, znatno (ne pa edini!) pomagal uveljaviti zlasti na praktični ravni. Teoretično-empirične osnove pa tudi načela t.i. somatskega doživljanja kot metode počasi prehajajo v 'mainstream' terapevtskih obravnav duševnosti in telesa – tudi takih, kjer ne gre nujno za travmatične dogodke.

Kot prvo se postavi vprašanje, kako sploh razumeti travmo. Levine navaja, da poklici, namenjeni "nudenju pomoči", travmo navadno opisujejo v povezavi z dogodkom, ki jo je povzročil, ne pa samo po sebi (str. 26). Po njegovem ne potrebujemo opredelitve travme, tudi ni pomembno, kaj jo je povzročilo ali kakšno zgodbo o njej (si) pripovedujemo (če je sploh zavedamo); ključen je izkustveni občutek, kako jo prepoznati. Najenostavnejša definicija, ki jo Levine poda, je: "*Travma se pojavi, ko neki dogodek ustvari nerazrešen vpliv na organizem*" (str. 99). Nasloni se tudi na Freudovo definicijo travme iz leta 1914; Freud je travmo takrat oprede-

lil kot "*prekinitev v zaščitni pregradi prosti dražljajem, ki vodijo do občutkov prevladujoče nemoči*" (str. 146). Za nas so travmatični tisti dogodki, na katere nismo zmogli ustrezno odreagirati, ker je bilo dogajanje za nas prehitro, premočno, prekomerno. Gre za situacije, kot so padci in različne druge nesreče, medicinski posegi, nasilje in še in še bi lahko naštevali – vendar pa vrsta dogodka sama po sebi ne določa (neke specifične stopnje) travmatiziranosti. Reakcije na te dogodke se zgodijo na ravni neprostovoljnih, nagonskih delov naših možganov in preostalega živčnega sistema – delom, ki jih delimo z drugimi sesalci in celo plazilci. Po Levinu travma torej ni v dogodku ali zgodbi, temveč je shranjena v naši fiziologiji. In njegov ključen doprinos je v razumevanju naše dane, naravne kapacitete za ozdravitev travmatskih simptomov.

Levine je med svojim večdesetletnim preučevanjem stresa in travme intenzivno preučeval reakcije živali v ogrožajočih okoljih. Dinamika odziva živali v divjini na ogrožajoče situacije je bila zanj bogat vir navdiha in dokazov za boljše razumevanje dinamike travmatskih simptomov pri človeških živalih. Njegov pristop je zato pogosto poimenovan naturalističen. Levine navaja, da so divje živali pogosto, dnevno ogrožene, le redko pa ostanejo travmatizirane, medtem ko ljudje pogosto ostanemo zamrznjeni v travmatskih odzivih. Ob grožnji vsi organizmi vklopijo način za preživetje: kot prvo orientacijski odziv (okrepljeno in fokusirano zavedanje neposredne okolice, poizvedovanje, kaj

se dogaja), potem pa stanje visokega vznemirjenja, ki omogoči kratkoročne obrambne reakcije boja ali bega. Pri razlagi teh odzivov si Levine pomaga z Mac Leanovo (poenostavljeno) teorijo o trojnih možganih: plaziških, sesalskih (limbičnih) in človeških (z visoko razvitim neokorteksom oz. razumskimi možgani).

Če ti varianti nista izvedljivi, pride do bistveno manj poznanega, a zelo pomembnega in pogostega odziva, ki mu Levine nameni veliko pozornosti – zamrznitve oz. negibnosti (otrplosti). To je stanje hkratne visoke aktiviranosti simpatične in parasimpatične veje avtonomnega živčnega sistema. Razumevanje pomena tega odziva, predvsem pa natančnejše razumevanje, se po navadi povezujejo s Stephenom Porgesom in njegovo polivagalno teorijo (Porgesova knjiga je izšla šele leta 2011, v času pred izidom Levinove knjige je Porges objavil le par člankov). Levine slikovito primerja to stanje s pritiskanjem na zavoro ob maksimalni hitrosti vozila. Otrplost je avtomatičen biološki odziv, ne gre za prostovoljno izbiro. Na sploh je ena od odlik te knjige razlaganje kompleksnih nevropsiholoških mehanizmov na poenostavljen (toda ne pretirano poenostavljen) in hkrati aplikativen način. K temu pripomorejo številne metafore, konkretni primeri, zgodbe.

Nedovršen odziv zamrznitve je pri ljudeh ključen razlog travmatiziranosti. Živali v divjini namreč po ogrožajočem dogodku energijo, ki se je mobilizirala za preživetje, uspešno sprostijo, na primer z drgetanjem in

tresenjem. Pri človeku pa se energija, prvenstveno mobilizirana za boj ali beg, pogosto ne sprosti. Levine to pojasnjuje z več razlogi, med drugim s tem, da naši višje razviti možganski centri zatrejo veliko instinktivnih vedenj ter učvrstijo travmatske simptome z navezavo fizioloških odzivov na čustva in prepričanja. Prav tako lahko zavirajo uspešno dovršitev obrambnih reakcij nepredelane predhodne travme ter s tem zmanjšane zmogljivosti biološkega samournavanja in fleksibilnosti odzivanja živčnega sistema. Tako "odvečna" energija vztraja v telesu in lahko povzroči nastanek različnih simptomov. Kot se slikovito izrazi Levine, zaradi nje lahko ostajamo zaklenjeni v travmatski labirint.

Levine išče vzporednice med travmatskim odzivom in grškim mitom o Meduzi. Vsak, ki se je zazrl v njene oči, je bliskovito okamnel. Travma pomeni, da smo ob neki situaciji otrpnili. Meduzo je premagal Perzej in pri soočenju z njo upošteval Atenin nasvet, naj je nikar ne pogleda naravnost v oči. Glavo ji je odsekal s pomočjo sledenja odseva njene podobe v svojem ščitu. Levine zatrjuje, da travme ne bomo premagali v neposrednem soočenju, temveč iz odseva, ki se izraža v naših naravnih fizioloških odzivih. Portal oz. vodnik pri tem pa so naša lastna telesna občutja – tako kot kazalniki travme kot tudi njenega razreševanja. Do teh dostopamo s pomočjo t.i. zaznavnega čuta (angl. felt sense) – Levine si sposodi ta (že uveljavljen) termin pri Eugenu Gendlinu, utemeljitelju doživljajske fenomenologije ter metode focusing-a. Zaznavni

čut Levine definira kot medij, po katerem doživljamo celoto občutja (str. 58), in ki obsega kompleksen, včasih nejasen nabor nenehno spreminjajočih se odtenkov (str. 60). Zaznavni čut primerja tudi s potokom – v tem primeru naših odzivov na ljudi, predmete, situacije itn. znotraj polja naše pozornosti. Bistvo pri tem je zavedanje oz. izkušanje tistega, kar je navzoče, ne da bi to poskušali spreminjati ali interpretirati (str. 68). Na tem mestu poznavalci vzhodnih duhovnih tradicij in/ali sodobnega trenda čuječnosti (angl. *mindfulness*) takoj prepoznajo sorodnost oz. podobnost konceptov in praks, česar Levine (in niti Gendlin) ne omenja. Ob tem pa se Levine zaveda, da sodobna zahodna kultura ne ceni notranjega sveta oz. zavestnega zavedanja naših notranjih izkustev.

Če nadaljujemo z mitom o Meduzi; iz njenega telesa sta vzniknili dve bitji: Pegaz, krilati konj, in Hrizaor, bojevnik z zlatim mečem. Konj je eden od univerzalnih simbolov za nagonsko naravo človeškega telesa, krila ustvarjajo podobo gibanja in povzdignjenosti, meč pa simbolizira resnico. Levine vzporeja ščit z zaznavnim čutom. Kri iz Meduzinega zabodenega telesa so prelili v dve steklenički, od katerih je imela ena moč ubijati, druga oživljati. Levine prav tako govori o dveh plateh travme: lahko je kot kruta in kaznujoča Meduza, ki nas spremeni v kamen, ali učiteljica, ki nas “ponese vzdolž širnih zemljevidom neznanih poti” (str. 145). Uspešen spoprijem s travmo naj bi nas privedel ne zgolj do lajša-

nja simptomov, temveč do temeljite osebne preobrazbe v smeri večje gotovosti, asertivnosti, spontanosti in vitalnejšega, bolj polnega, radostnega in ustvarjalnega življenja.

Travmo bi lahko primerjali tudi s Sneguljčico ali Trnuljčico, ki čakata na povrnitev živosti. Če imamo globoke psihološke rane, se spomini na konkretne dogodke lahko izločijo iz našega zavedanja, energija travme in spremljajoča čustva so kot zaklenjena v naših možganih ter ujeta v mišicah, tkivih, organih. Tako npr. živimo v otrplem, napetem telesu. Avtor seveda natančneje opiše različne vrste travmatskih odzivov oz. simptomov, kot se sam opredeli do prilagoditev organizma. Levine poudarja, da so simptomi edinstveni za vsakega posameznika in da ni mogoče priti do popolnega seznama simptomov (str. 112). Lahko se počutimo nemočni, paralizirani, depresivni, prestrašeni, panični, besni, razdražljivi, odsotni itn., lahko razvijemo različne simptome, kot so kronične telesne bolečine, migrena, težave s spanjem, hiperaktivnost, izgorelost, tudi zavrto ali zelo promiskuitetno ipd. spolno vedenje, slabša imunska odpornost itn. Poleg tega nas lahko različni dražljaji (na primer nek zvok, vonj, podoba, notranje občutenje itn.) hitro in močno vznemirijo. Lahko se pojavljajo spominski utrinki in občutja, ki so povezana z nepredelano situacijo iz preteklosti. Simptomi travme so lahko tudi zelo subtilni in izmuzljivi. Prav tako lahko ponovno udejanjamo določena vedenja, kar Levine razlaga kot neuspešen poskus, da bi sprosti-

li intenzivno energijo, mobilizirano za obrambo proti ogrožajoči izkušnji (str. 134).

Levine prepričljivo zatrjuje, da lahko, podobno kot žival v divjini po končani grožnji sprosti mišično napetost in energijo strahu, tudi ljudje sprostimo tako travmatski odziv, ki nastane v neki konkretni situaciji, kakor tudi travme, ki jih že dolgo časa nosimo v sebi. V tej knjigi terapevtskega procesa somatskega doživljanja ne razloži podrobneje, vendar pa ga nakaže, predvsem s primeri iz svoje terapevtske prakse. Bistveno za delo s travmo po Levinu je, da se pozorno osredotočimo na telesne občutke in govorico telesa, ki se pojavljajo v povezavi z ogrožajočo situacijo iz preteklosti. V varnem terapevtskem odnosu, okrepljeni z lastnimi viri moči dopustimo, da se postopoma, nežno izvršijo in dokončajo obrambne reakcije boja ali bega. Ključna razlika v primerjavi z večino ostalih psihoterapevtskih metod je v tem, da ne spodbuja (katarzičnega) podoživljanja preteklih izkušenj oz. pogovaranja o njih. Levine zatrjuje, da je to prej retravmatizirajoče kot zdravilno, poleg tega pa katarze lahko privedejo do namišljenih spominov in odvisnosti od ponavljanja katarzičnega sproščanja napetosti.

Pomemben vidik, na katerega Levine opozarja, je razumevanje tega, kaj so spomini. Avtor poudarja, da spomini niso dobesedni in koherentni zapisi dogodkov, ki so se dejansko zgodili, temveč skupek podob, občutkov, ki se spreminja z novimi izkušnjami in pomeni. V maniri

socialnega konstrukcionizma izpostavlja, da se ne da natančno ugotoviti, kaj se je zgodilo oz. dogajalo, ker imamo svoje subjektivne konstrukcije resničnosti. Prav tako pa poudarja, da travme izvirajo neredko tudi iz obdobja, ko eksplicitni spomin niti še ni razvit (recimo rojstvo, najzgodnejše obdobje življenja). Pomembno je pa tudi vedeti, da marsikdo svoja intenzivna občutja prevede v podobe (glede na podobno stopnjo razburjenosti) – ki dostikrat nimajo povezave z dogodki, ki so se nam pripetili.

Avtor se na več mestih dotika tudi družbenega vidika, vendar pa ta vidik ni v ospredju njegove obravnave. Izpostavi nekaj statistik, recimo o pogostosti spolnih zlorab. Prav tako analizira, kako učinkujejo t.i. šamanški pristopi k zdravljenju. Pri tem izpostavlja zlasti vidik skupnostne podpore, povezanosti, družbene kohezivnosti nasproti sodobnemu “stisniti zobe” in se obnašati, kot da se nam ni nič pripetilo. Levine se dotakne tudi nasilnega obnašanja, ki je pogosto lahko posledica travme, umanjkanja biološke dovršitve. Avtor si celo vojne oz. nasilje, ki presega medosebne razsežnosti (da iskanje sovražnika, grožnje zunaj pade na plodna tla pri ljudeh), upa povezati s posttravmatsko zgodovino. Seveda izpostavlja, da to ni edini vzrok ter v prvi vrsti izpostavlja travmatične posledice vojn in njihovih dodatnih posledic, kot so brezdomstvo, zlorabe itn.

Kot pomanjkljivost knjige bi lahko šteli, da ne daje posebnega poudarka razvojnim travmam, torej najpogostejšim človeškim travmam, ki

izhajajo iz manka ljubečega, uglašene nega starševstva oz., kot pravi Levine, nezadostne nege in usmerjanja v času ključnih razvojnih obdobj ali zlorab v tem obdobju. Prav tako omenja, da starši, ki so sami travmatizirani, težko naučijo otroka osnovnega zaupanja. Avtor izpostavlja, da so ne glede na dinamiko, ki povzroča travmo (oz. ali je šlo za enkratni dogodek ali vrsto dogodkov), posledice in simptomi podobni. Iz Levinovega pristopa se je razvil tudi poseben pristop za delo z razvojnimi travmami (nevroafektivni relacijski model, Heller).

Knjiga je namenjena najširšemu možnemu krogu bralcev in bralk. Avtor je ubral netehničen jezik, da so lahko informacije koristne, kot sam izpostavi, za posameznike, starše, učitelje, varstvene delavce, psihoterapevte itn., za zdravnike, medicinske sestre, reševalce, policiste, gasilce in druge, ki se redno ukvarjajo z žrtvami nesreč in naravnih katastrof. Pri zadnjih poudari, da ne gre samo za delo, ki ga opravljajo s travmatiziranimi posamezniki, ampak zanje osebno. Redno doživljanje travmatičnih dogodkov tudi samo iz druge roke je pogosto zelo travmatično. K širši uporabnosti knjige prispevajo tudi vaje, ki omogočajo, da se oseba bolj zaveda svojega doživljanja. Posebej dragoceni pa so njegovi nasveti, kako ukrepati takoj po travmatičnem dogodku. Smernice za nudenje prve pomoči predstavi posebej z vidika odraslih in otrok – obravnava travme pri otrocih je posebej namenjena njegova kasnejša knjiga (*Trauma-proofing your kids*, spisana skupaj z M. Klein,

2008). Zaradi aplikativnosti in široke dostopnosti jo recimo Wikipedia označi kot knjigo za samopomoč – v akademskem okolju nosi ta oznaka *a priori* (in včasih po krivici) slabšalno konotacijo.

Prevajalka Jedrt Maležič ni imela lahkega dela oz. je opravila pionirsko delo, saj v slovenščini doslej ni bilo poimenovanj za kopico pojmov, ki jih knjiga prinaša. Lahko izrazim le upanje, da se bodo ne le terminologija, temveč tudi vedenje, ki ga prinaša ta knjiga v različne kontekste, ter smernice za psihofizične obravnave in delovanje nasploh tudi v Sloveniji končno prijeli in razvijali naprej.

Tomaž KRPIČ

Marcel Danesi

The History of the Kiss.

The Birth of Popular Culture

Palgrave Macmillan, New York in London 2013,

196 strani, 60.00 £

(ISBN 978-1-137-37684-8)

Včasih kakšna knjiga s svojim naslovom obljudlja več, kot potem bralec najde med njenimi platnicami. Danesijeva knjiga o zgodovini poljuba bi vsekakor lahko sodila med takšne knjige. Zgodovina poljuba ni prikazana v celoti; za avtorja je namreč v glavnem pomembno obdobje od srednjega veka do danes, pa še tu deluje nekoliko raztrgano, saj Danesi pogosto preskakuje iz enega v drugo zgodovinsko obdobje, ki si tako ne sledijo kronološko, ampak prej