

Sándor Ferenczi

## Razmišljanja o travmi (1933)<sup>3</sup>

### *Reflections about trauma*

#### **Psihologija duševnega pretresa**

»Šok« je ekvivalent uničenja samospoštovanja oz. sposobnosti odpora, iz katerega izvirajo dejanja in mišljenja, ki so v službi zaščite lastnega »jaza«; delovati morda prenehajo ali pa svoje delovanje do skrajnosti zmanjšajo celo organi, ki služijo naši samoohranitvi. Duševni pretres vedno nastane nenadoma. Sprva se počutimo varne, a nas pozneje ta občutek razočara; sprva smo pretirano zaupali vase in v zunanji svet, nato pa premalo ali pa sploh ne. Svojo moč smo precenili in živeli smo v zablodi, da se nam kaj takega ne more zgoditi.

Pretres je lahko telesni, duševni ali telesni in duševni. Telesni je vedno tudi duševni, duševni pa je lahko »šokanten« tudi brez vsakršnega telesnega prispevka.

Vprašanje je, ali pri duševnem pretresu sploh pride do reakcije (odpora) ali pa je ta trenutni in prehodni poskus odpora tako šibak, da nemudoma tudi izgine. Naše samospoštovanje bi z veseljem dalo prednost slednji predpostavki, saj »predati se brez odpora« ni sprejemljivo niti v domišljiji. Vidimo tudi, da v naravi celo najšibkejši kaže določen odpor (tudi gliste se postavljajo pokonci). Smrt in voščena upogljivost (*flexibilitas cerea*) sta vsekakor primera popolne odsotnosti odpora in fenomenov fragmentacije. To vodi vse do nuklearne smrti, na koncu pa do materialnega neobstoja, morda do začasnega ali trajnega »univerzalizma«, do zavzetja distance, s katere se zdi, da je duševni pretres nezaten ali samoumeven.

Do duševnega kolapsa lahko vodi travmatičen duševni pretres, pa tudi stalno izsiljevanje določenega dejanja ali čustva, ki nasprotuje načelu ugodja, ali pa tudi stalna potlačnost prizadevanj po ugodju. Travma deluje nenadoma in izzove takojšnji kolaps, izsiljevanje in potlačnost pa delujeta s sumacijo, čeprav ravno tako nenadoma izzoveta kolaps. Nenaden nastop travme povzroči veliko trpljenja,

<sup>3</sup> Naslov izvirnika je *Gedanken über das Trauma*. Prevod Zoltana Papa in Aleksandre Portir temelji na madžarski različici *A trauma a pszichoanalízisben*.

česar ni mogoče urediti. Toda kaj sploh pomeni »urediti?« 1. Dejanska odstranitev škodljivosti (sprememba zunanjega sveta v smislu odstranitve vzroka motnje – aloplastična reakcija). 2. Produkcija predstav o ugodni spremembi prihajajoče resničnosti; ustaljenost teh prijetnih fantazij »in spe« [fantazij upanja] omogoči, da vzdržimo neugodje ali da ga ne (ali pa vsaj zapoznemo) čutimo kot neugodje. Te predstave delujejo kot protistrup neugodja (anestetiki) in nas usposobijo, da se smotrno vedemo v času trpljenja ali bolečega posega (puljenje zoba): »Kmalu bo konec«, »Samo še trenutek in potem bo spet dobro.« Istočasno se pojavijo tudi nadomestne reakcije (skrčenost mišic), ki pa jih že moramo imenovati za iluzorne, saj so to obrambe in dejanja odstranjevanja na nedolžnih (toda kljub vsemu analognih) predmetih ali osebah, pogosteje na mrtvih kot pa na živih, precej pogosto pa na nas samih (puljenje las). Ta način ureditve je aloplastični »in spe«, ki ga delno prežemajo primarni procesi, v katerih podobnost velja za istovetnost.

Neposredna posledica sleherne travme je tesnoba, ki sestoji iz občutka nezmožnosti prilagoditi se neugodni situaciji – ali z odtegnitvijo našega »jaza« od dražljaja (pobeg) ali pa z odstranitvijo dražljaja s pomočjo zunanje agresije ali uničenja. Če tovrstna pomoč izostane, se tudi upanje nanjo zdi nemogoče. Neugodje se stopnjuje in zahteva ventil, možnost tega pa je le v samouničenju, kar sproži tesnobo, vendar je to še vedno boljše kot pa nemo trpljenje. V nas je najlažje razdejati zavedanje, kohezijo duševnih formacij v enotnost, saj takrat nastane duševna dezorientacija (telesna enotnost ne sledi tako hitro načelu samouničenja). Posledice dezorientacije so naslednje: 1. služi kot neposredni ventil, kot surogat samouničenja; 2. nezmožnost zaznavanja gorja, predvsem duševnega: »Jaz ne trpim več, kvečjemu le del mojega telesa«; 3. na ravni načela ugodja lahko iz fragmentov nastane nova formacija, ki služi izpolnitvi želje.

Travmatska tesnoba se ravno zaradi navedenega zlahka preoblikuje v strah pred pobilnostjo. Pri preganjalno-blodnjavem posamezniku nad popolnoma neobgljeno tesnobo zavladava prizadevanje, da bi se zaščitil, se ubranil nevarnosti. Preganjalna in grandiozna blodnja ter vseuničujoč občutek vsemogočnosti je v večini primerov nezaveden, analiza pa mora prodreti v te plasti.

Če želimo slediti razvoju duševnega pretresa, ki ga je bil otrok deležen, je pogosto pomembno poznati vedenje v travmi – nastopajočega odraslega do otroka. Pri odraslih je pogosto zaznati visoko stopnjo navideznega nerazumevanja. Otroka kaznujejo, kar otrok občuti kot izredno krivico. »Nič hudega!« – pravijo in s tem zahtevajo herojstvo, ki mu otrok ni dorasel, ali pa se odzovejo z molčanjem, in takrat tudi otrok postane prav toliko neveden, kolikor se od njega zahteva zastrtje védenja.

## Revizija interpretacije sanj

Freud v svoji »*Interpretaciji sanj*« navaja, da je edina naloga sanj moteče in neugodne ostanke prejšnjega dne preoblikovati v izpolnitev želje. S skoraj neprekosljivo natančnostjo opiše pomembnost takih ostankov dneva in življenja, sam pa vseeno menim, da med naloge sanj spada vrnitev ostankov dneva sama po sebi. Če podrobneje spremljamo sovisnost življenjske zgodbe in vsebine sanj, nam postane vse bolj očitno, da so t. i. ostanki oz. fragmenti dneva ter življenja pravzaprav ponovitveni simptomi travm. Splošno znano je, da ima pri travmatski nevrozi tendenca ponavljanja koristno nalogo, saj želi pripomoči k dokončni ureditvi travme – boljši, kot je bila možna pri pretresljivem pradogodku. Predpostavimo lahko, da je ta tendenca prisotna tudi tam, kjer tozadevno prizadevanje ne vodi do uspeha oz. ko ponovitev ne omogoči boljšega rezultata kot pratravma. Natančnejša opredelitev funkcije sanj (namesto »*sanje so izpolnitev želje*«) bi se torej glasila takole: sleherne sanje, tudi najbolj neugodne, poskušajo najti boljši način ureditve travmatičnih doživetij tako rekoč v smislu »*esprit de l'escalier*«. To v večini sanj najlažje uspe z ublažitvijo kritičnega razuma in prevlado načela ugodja. Vrnitve ostankov dneva in življenja v sanje torej ne želim videti kot mehanični produkt gona ponavljanja, v njihovem ozadju namreč slutim učinek tendence – ki bi jo prav tako lahko opredelili kot duševno – tendence nove in boljše ureditve, izpolnitev želje pa je le sredstvo, s katerim sanje to bolj ali manj tudi dosežejo. Tesnobne sanje in nočne more so šibke ali povsem neuspele izpolnitve želje, ampak vsaj nagnjenosti k izpolnitvi želje v delni preemistitvi ni mogoče spregledati. K ponavljanju so nagnjeni ostanki dneva in življenja, torej neurejeni in neprebavljeni, nezavedni in morda nikoli znani duševni vtisi, ki v stanju sna in sanjanja – v primerjavi z budnim stanjem – veliko bolj pridejo v ospredje in uporabljajo sposobnost sanj za izpolnitev želje.

Več let opazovan bolnik je vsako noč sanjal vsaj dva- ali večkrat. Prve sanje, brez duševne vsebine, so bile zasanjane v času najglobljega spanca, bolnik se je prebudil močno vznemirjen, megleno se je spominjal bolečih občutkov, preživelih telesnih in duševnih muk, čutil je signalne občutke v določenih delih telesa. Nekaj časa je bedel, nato pa ponovno zaspal, in pojavile so se nove in živahnejše sanjske predstave, ki so se razkrile kot ublažene in popačene oblike nezavednih doživetij iz prvih sanj. Vse bolj je postajalo jasno, da se bolnikovi travmatični dogodki ponavljajo le v globoko nezavednem, skorajda komatoznem spanju, popolnoma čustveno in brez asociacijskih vsebin, v naslednji, rahlejši fazi spanja pa lahko prenese le ublažitve v smislu izpolnitve želje. V takih in podobnih opazovanjih je s teoretičnega vidika pomemben odnos med travmo in globino

nezavednega. To samo po sebi upraviči, da poskusimo z načrtnim pospeševanjem transu podobne poglobitve poiskati pretresljiva doživetja. Nepričakovan, nenaden in vseuničujoč šok deluje kot anestetik. Ampak kako se to zgodi? Zdi se, da z opustitvijo vsakršne duševne aktivnosti in posledičnim nastankom popolnoma brezobrambne pasivnosti. Popolna ohromitev motilitete zajema tudi nezmožnost razmišljanja in zaznavanja, to pa povzroči, da je osebnost popolnoma nezaščiten. Pred vtisom, ki ga nismo zaznali, se tudi ubraniti ne moremo. Posledice te popolne ohromitve so naslednje: 1. trajna prekinitev odvoda čutnih dražljajev; 2. sprejemanje brez vsakršnega mehničnega in duševnega odpora v tem času; 3. odsotnost spominskih sledi teh vtisov (velja tudi za nezavedno), tako da vzrokov duševnega pretresa ni mogoče odkriti s spominjanjem. Če pa jih kljub temu želimo odkriti, kar se zdi z logičnega vidika tako rekoč nemogoče, moramo ponoviti samo travmo in najprej v ugodnejših okoliščinah omogočiti njeno zaznavanje ter motorični odvod.

Toda vrnimo se k sanjam: nezavest oz. stanje sna ni naklonjeno le prevladi načela ugodja (izpolnitev želje), temveč tudi neurejenim travmatskim čustvom (travmatoliza). Povedano z drugimi besedami, ponovitvena tendenca travme je izrazitejša v stanju sna kot pa v budnosti. Zato je v času globokega spanca več možnosti za vrnitev globoko zakopanih, izredno silovitih in ravno zaradi tega nekoč globoko potlačenih ter neurejenih čustev. Če nam uspe to popolno pasivnost povezati z občutkom »sposoben sem podoživeti travmo« (oz. spodbuditi bolnika, da travmo ponovi in v celoti tudi podoživi, kar pogosto uspe le po številnih neuspelih poskusih in sprva praviloma le deloma), potem morda lahko dosežemo novo, ugodnejšo in vsekakor trajnejšo ureditev travme. Stanje sna samo po sebi tega ne more omogočiti, kvečjemu le vnovično ponovitev z enakim ohromitvi podobnim končnim rezultatom. Ali pa se speči prebudi z različnimi neugodnimi telesnimi in duševnimi občutki, nato pa ponovno zaspi ter naknadno popačeno zasanja duševno vsebino. Prve sanje so čista ponovitev, druge pa poskus, da s tem same obračunajo, in sicer s pomočjo ublaževanja ter popačenja, torej s ponarejanjem. To pomeni, da pod pogojem optimističnega ponarejanja travma postane za zavest sprejemljiva.

Predpogoj tovrstnega ponarejanja je po vsem sodeč t. i. »narcistični razcep« oz. vzpostavitev cenzure (Freud) iz določenega oddvojenega dela »jaza«, ki tako rekoč s popolnoma razumsko in vsevedno Janusovo glavo <sup>4</sup>izmeri ne le obseg poškodbe, ampak tudi za posameznika znosen del, vstop v obliko in vsebino sanj pa dopusti le slednjemu, in če je potrebno, ga celo polepša v smislu izpolnitve želje.

Primer tovrstnih sanj: bolnica, ki ji je oče nekajkrat tudi v odrasli dobi podal

ljubezensko ponudbo, več mesecev zapored prinaša gradivo, ki kaže na infantilno spolno travmo v petem letu starosti. Bolnica kljub neštetim in v poltransu ponovljenim fantazijam ne doseže niti spomina niti stopnje prepričanosti. Iz prvega globokega spanca se pogosto prebudi, kot da bi bila »polomljena«, z močnimi bolečinami v spodnjem delu trebuha, čezmerno prekrvavlenostjo glave, občutkom v mišicah »kot po kakšnem hudem spopadu«, hromečo izčrpanostjo itd. V drugih sanjah jo preganja divja žival, ki jo podre na tla, napadejo jo roparji itd., medtem ko drobne poteze preganjalca namigujejo na njenega očeta, njegove velikanske mere pa na njeno otroštvo. Menim, da so »primarne sanje« travmatsko-nevrotične ponovitve, »sekundarne sanje« pa delna ureditev predhodnih, brez zunanje pomoči, s podporo narcističnega razcepa. Vsebina sekundarnih sanj je bila približno taka: dolga vrsta konjev igraje odvede majhno samokolnico na gorski greben. Na levi in desni strani je prepad. Konje ženejo v določenem ritmu, njihovo prekipevanje od moči ni sorazmerno z lahkostjo naloge. Velik užitek. Nenadna sprememba prizora: mlada deklica (otrok?) skoraj mrtva leži na dnu čolna, nad njo pa gromozanski moški, ki jo s svojim obrazom zdrobi. Za njima v čolnu stoji drug moški, njen osebni znanec, in deklico je sram, ker je ta moški priča dogajanja. Čoln obdajajo neizmerno visoke in strme gore, tako da čolna ni mogoče videti od nikoder – razen z višine letala.

Prvi del sekundarnih sanj ustreza prizoru, ki ga poznamo (oz. nanj sklepamo) iz prejšnjega sanjskega gradiva, v katerem se je bolnica v otroštvu jahajoče vzpenjala po očetovem telesu navzgor in se z otroško radovednostjo spuščala v raziskovanje očetovih zakritih delov telesa, medtem ko sta se oba imenitno zabavala. Prizor globokega jezera uprizarja pomanjkljivo samoobvladovanje moškega, misel, kaj bi si o tem mislil širni svet, občutek mrtvila in nemoči, istočasno pa tudi avto-simboliko – globino nezavednosti, ki povzroči popolno nedostopnost dogodkov (kvečjemu bi morda lahko dogajanje s pogledom ošvrknil bog v nebesih ali pa zelo oddaljen oz. čustveno distanciran pilot). Tudi projekcijski mehanizem se kot posledica narcističnega razcepa uprizarji v premestitvi iz samega dogajanja na »deklico«.

Cilj zdravljenja z analizo sanj je izgradnja neposredne poti do čustev s pomočjo globokega transa, ki regresira v ozadje sekundarnih sanj in omogoči, da se lahko travmatska doživetja v analizi podoživijo. Po običajni analizi sanj v budnem stanju je torej sledila še druga analiza v transu. V času tega transa se moramo potruditi, da ostanemo z bolnikom v stiku, kar zahteva nemalo obzirnosti. Če ne bomo popolnoma ustrezali bolnikovim pričakovanjem, se bo jezavo predramil ali pa nas poučil, kaj bi morali reči in narediti. Zdravnik mora pri tem marsikaj požreti in se naučiti odpovedati vsevedni drži. Ta poznejša analiza pogosto uporabi sanjske predstave, preko katerih prodre v globinsko dimenzijo oz. v resničnost.

4 Janus je dvoglavi rimski bog iz grške mitologije, ki simbolizira dvoletnost (op. prev.).

## Travma v relaksacijski tehniki

Zdi se, da bolnik celo ob najbolj prizanesljivem ravnanju in relaksacijski svobodi enkrat pride do točke, ko je treba svobodo iz praktičnih razlogov kljub vsemu omejiti. Tak primer je želja, da bi bil analitik stalno ob njem ali da bi transferno situacijo preoblikoval v resničen in trajen odnos. Ker želja ostane neizpolnjena, sledi pogosto izredno močan čustveni izbruh s ponovitvijo duševnega pretresa, ki je nekoč vodil do nastanka simptoma. Analitikova uglajenost in popustljivost nekaj časa kot kontrastni učinek omogočata, da se mnoga slaba, doslej nezavedna otroška doživetja ozavešajo ali da postanejo zmožna rekonstrukcije. Na koncu mu uspe tako rekoč celoten bolezenski preplet reducirati na travmatsko žarišče, in takrat se bodo skoraj vse analize sanj vrtele okrog določenih pretresljivih otroških doživetij. Bolnika med temi analizami občasno prevzamejo čustva, stanja močnih telesnih in duševnih bolečin, tudi deliriji ter bolj ali manj globoka, tudi komatozna stanja nezavesti, ki se pomešajo med umske asociacije in konstrukcijsko delo. Bolnika je takrat treba spodbuditi, da nam v tem stanju poroča o vzrokih za posamezne motnje čustvovanja in zaznavanja. Na tak način doseženemu uvidu sledi neka vrsta čustvene in intelektualne zadovoljitve, ki si zasluži, da jo imenujemo prepričanje. Ta zadovoljitev pa kljub vsemu ne traja dolgo, pogosto le nekaj ur; naslednjo noč v obliki nočne more ponovno popačeno uprizoni travmo, brez najmanjšega podoživetja, celotno prepričanje pa je ponovno izgubljeno. Prehodno čustveno in razumsko prepričanje se ponovno razblini in bolnik še naprej tako kot doslej niha med simptomom, v katerem čuti vse neugodje, a nič ne razume, in budno rekonstrukcijo, v kateri vse razume, a nič ali komaj kaj začuti. Globljo spremembo v tem pogosto dolgotrajnem in neredko že avtomatiziranim nihanju omogoči prej omenjena nuja, da je relaksaciji treba postaviti mejo. In ravno visoka stopnja naše uglajenosti povzroči, da tudi najmanjša odtegnitev nezaslišano boli; bolnik se počuti, kot da bi ga udarili v glavo, producira najvišje stopnje duševnega pretresa in najmočnejši odpor, počuti se ogoljufanega, a hkrati v agresiji omejenega, ter zapade v ohromitvi podobno stanje, ki ga čuti kot stanje smrti ali umrtje. Če nam uspe to stanje preusmeriti od nas in povezati z infantilno-travmatskimi dogodki, lahko bolnik sprevidi trenutek, ko se je védenje in čustvovanje med prav takimi simptomi nebogljenega besnenja s samouničenjem oz. razcepom duševnih vsebin razdelilo na nevédno čutenje ter brezčutno védenje, nastal je torej proces, ki ga Freud predpostavlja pri potlačitvi. Naša analiza želi, in kot vidimo, tudi zmore seči nazaj do začetnega stanja procesa potlačitve. Za to pa je vsekakor potrebna opustitev vseh relacij sedanjosti in popolna poglobitev v travmatsko preteklost.

Analitik je edini most med resničnim svetom in v trans zapadlim bolnikom. On sili bolnika, da namesto preproste gestikulacijske in čustvene ponovitve sredi čustvovanja začne z intelektualnim delom, in k temu ga s svojimi vprašanji tudi neumorno spodbuja.

Narcistično preoblikovanje nemogočih objektivnih odnosov je pri procesu samorazcepa presenetljivo, a zdi se, da vsesplošno dejstvo. S strani vseh zapuščen posameznik popolnoma izgubi stik z resničnostjo, ustvari si novo resničnost, v kateri lahko brez vpliva zemeljskega gorja doseže vse, kar si želi. Če ga doslej niso ljubili oz. so ga celo mučili, potem odcepi del sebe, ki je pripravljen pomagati ali pa je ljubeč in ki večinoma v obliki materinskega negovanja pomiluje izmozgani fragment njegove osebnosti, zanj skrbi, nad njim odloča – in vse to počne z največjo modrostjo ter pronicljivo razumnostjo. Ta fenomen je inteligenca in dobrota sama, lahko bi rekli cerkveni patron. Ta angel vidi trpečega ali umorjenega otroka od zunaj (torej kot da bi se v procesu razcepa »jaza« splazil iz lastne osebnosti), obhodi celotno veselje, da bi našel pomoč, in ustvari fantazije za otroke, ki jih ni mogoče drugače rešiti. Toda v trenutku vnovične premočne travme je tudi ta patron primoran trpečemu otroku priznati nemoč svoje dobronamerne navihanosti, zato takrat ne preostane nič drugega kot samomor, razen če se v zadnjem trenutku v resničnosti zgodi nekaj ugodnega. No, ta ugodna zadeva, na katero se lahko sklicujemo v odnosu do samomorilnega impulza, je dejstvo, da bolnik pri tem ponovnem travmatskem boju ni popolnoma sam. Četudi mu ne moremo zagotoviti vsega, česar v otroštvu ni bil deležen, že samo dejstvo, da vemo, kako pomagati, dá zagon za novo življenje, v katerem se dosjeji neizpoljenih otroških hrepenenj zaprejo in človek, ki mu usoda ni prizanesla, postaja vse bolj zadovoljen s tem, kar mu življenje lahko še dá, ter ugotavlja, da mu ni treba zavreči vsega, tudi tistega, kar je še ostalo vrednega.