



Gaber K. Trseglav, Boris Ostan, Bernarda Oman, Ana Dolinar Horvat

Peter Topič

TRAVME IN ZASVOJENOSTI

Vojna spominov

Beseda »travma« izvira iz grščine in pomeni »rana«. Travma je kateri koli dogodek ali izkušnja, ki telesno ali psihološko tako vpliva na osebo, da ga oz. je čustveno ne zmore obvladati, posledično pa je moten običajni potek procesiranja informacij. Ko govorimo o travmatičnih dogodkih, večina ljudi najprej pomisli na nekaj zelo skrajnega, kot sta npr. spolna zloraba ali vojna. Vendar mnogo ljudi doživlja dolgotrajne travmatične simptome zaradi navidezno precej manj dramatičnih izkušenj. Psihološka travma je povezana predvsem z doživljanjem nemoči. Travmatični dogodek zaradi svoje intenzivnosti preplavi običajni sistem procesiranja, ki daje ljudem občutek obvladljivosti, povezanosti in smisla.

Bistvo travmatične izkušnje je disociacija. Travmatično doživetje, ki na osebo vpliva do te mere, da so moteni običajni mehanizmi procesiranja in prilagajanja, se odraža v fragmentiranju in polarizaciji doživljanja čustva, tako da zvoki, vonji, slike, misli in telesni občutki, povezani s travmo, zaživijo popolnoma ločeno, neodvisno življenje. V določenih okoliščinah vdirajo v zavest in življenjski tok travmatizirane osebe, kjer delno ali v celoti znova oživijo. Dokler travma ni razrešena, se ponavljajo tako čustveni in vedenjski kot tudi hormonski odzivi. Na ravni delovanja možganov to pomeni, da je običajna komunikacija med posameznimi deli možganov otežena ali v določenih okoliščinah celo prekinjena. Pa tudi, da se na sprožilce, ki spominjajo na travmo, odzovemo, še preden o njih razmislimo. Ravnovesje med strahom in sposobnostjo razmišljanja ter posledično odzivanja je porušeno.

Pri razumevanju procesa travme nam lahko zelo pomaga razumevanje biološke komponente travme in delovanja možganov. Da si določen dogodek sploh zapomnimo, in kako natančno si ga zapomnimo, je v veliki meri odvisno od tega, kako pomemben je za nas in kako smo ga doživeli na čustveni ravni. Ključni dejavnik je raven našega vznemirjenja! Večina ljudi, ki ni nikoli doživela dolgotrajnega nasilja, skrajne nemoči ali groze, si predstavlja, kako bi se v takih okoliščinah odzvala drugače, morda celo herojsko, vendar je tako sklepanje precej naivno. Nihče ne more zagotovo vedeti, kako se bo odzval v okoliščinah, ko bo soočen s skrajnimi okoliščinami, z nasiljem ali smrtjo. Na to vplivajo tudi deli možganov, ki delujejo brez naše volje, njihova naloga v takih okoliščinah pa je zaščititi naš živčni sistem pred preobremenitvijo in popolnim kolapsom.

Travma ima največji učinek prav v najprimitivnejših delih možganov, tistih, ki so povezani z našim preživetjem. Ta del možganov ne prepoznava besed, konceptov ali idej. Travma se torej dogaja v t. i. čustvenih možganih in ne v delu možganov, s katerim sprejemamo racionalne odločitve. Kljub temu da smo inteligentni, imamo uvid v preteklost, razumemo vse, kar se nam je zgodilo, še vedno lahko hudo trpimo za posledicami travme in se ob stiku s sprožilci intenzivno čustveno odzovemo. Celo leta po dogodku imajo žrtve travm lahko težave z vdiranjem bolečih vsebin v zavest. Njihova telesa lahko znova in znova doživljajo grozo, bes in nemoč, tudi impulze, da bi napadli ali zbežali, in včasih svoje doživljanje težko opišejo z besedami.

Posledice travme se kažejo tako na telesni ravni kot v obliki hudih čustvenih stisk. Ljudje s travmatičnimi izkušnjami pogosto prav zaradi hudih čustvenih stisk poiščejo začasno uteho v substancah in vedenjih, ki vsaj za trenutek omilijo čustveno bolečino. Pitje alkohola, jemanje drog, seks, igre na srečo, tvegano vedenje, prenajedanje, sanjarjenje, nasilje ... celo ponavljanje travme; vse to so načini, s katerimi poskušajo spremeniti to, kar čutijo. Tako vedenje sicer začasno lahko utiša demone preteklosti, vendar pogosto preraste v zasvojenost, ki je eden od poskusov zmanjševanja posledic travmatičnih izkušenj.

Izbira ni vedno samoumevna

Za razumevanje katere koli zasvojenosti je zelo pomembno, da se zavedamo, da ne gre le za slabo navado, ki se je sčasoma razmahnila in negativno vpliva na življenje zasvojenih oseb. Zasvojenost ima svojo biološko, duševno, družbeno in duhovno funkcijo oz. se njene posledice kažejo na vseh naštetih področjih. Napačen pogled na fenomen zasvojenosti in nerazumevanje le-tega sta v preteklosti dodatno pripomogla k stigmatiziranju zasvojenih in njihovi izolaciji. Zasvojeni ljudje imajo precej oslABLJENO sposobnost nadzorovanja svojega vedenja, ki se njihovi okolici nemalokrat zdi nerazumno. Zasvojenost je eden najkompleksnejših in najbolj uničujočih fenomenov na področju duševnega zdravja, ki pogosto ne prizadene le zasvojenih oseb, ampak vpliva na vso družino in tudi na druge sredine, v katerih je zasvojena oseba dejavna. Znak zasvojenosti se kaže zelo različno, vendar večina zunanjih opazovalcev prej prepozna simptome in posledice kemičnih zasvojenosti kot pa zasvojenosti, pri katerih oseba doseže omamno stanje le s pomočjo določenega vedenja.

Novejša dognanja nevroznanosti poudarjajo, da gre pri zasvojenosti za kronično motnjo v delovanju možganov, in ne samo za vedenjsko težavo, ki je posledica pretiranega uživanja alkohola, mamil, predajanja igran na srečo ali spolnosti. Za vse oblike zasvojenosti lahko rečemo, da so predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Nefunkcionalno delovanje teh sklopov se odraža v posameznikovi patološki potrebi po ugodju, uživanju določenih snovi in izbiri določenih vedenj, s katerimi doseže omamno stanje.

Ena od oblik nekemičnih zasvojenosti je zasvojenost s seksualnostjo, ki se kaže kot kompulzivno vedenje, povezano s seksualnostjo, in vpliva na običajen potek življenja ter povzroča hude težave v družini in družabnih

stikih z ljudmi, ki so zasvojeni osebi blizu, pa tudi v delovnem okolju. Za večino ljudi je spolnost nekaj prijetnega, intimnega in lepega, zato si le težko predstavljajo, da si nekateri s seksom uničijo življenje. Poezija in proza pričata, da so nekatera najlepša človekova doživetja povezana s spolnostjo, obenem pa sta tudi polni primerov, kako se ljudje vedemo, ko postane spolnost osrednje vodilo našega življenja. V spolnosti lahko pretiravamo in popolnoma izgubimo nadzor nad sabo ali pa se je bojimo in pred njo bežimo. V imenu strasti smo pripravljene izkoriščati, goljufati in celo moriti. Nekateri ljudje spolnost uporabljajo kot obliko bega pred bolečo preteklostjo. Tako ni več vir užitka in poglobljanja stika s partnerjem, ampak le sredstvo za doseganje omamnega stanja, ki omogoča vnovično disociacijo in odmik od bolečine.

Za razumevanje tega kompleksnega fenomena je pomembno vedeti, da zasvojenost s seksualnostjo nima veliko skupnega z dejstvom, kako pogosto oseba menjava partnerje in da ni monogamna, prav tako zasvojenosti ne opredeljuje spolna usmerjenost. Precej verjetneje gre za zasvojenost takrat, ko seksualno vedenje ni več v skladu z našimi vrednotami in prepričanji. Oseba, ki vedno znova zanemari lastna prepričanja in vrednote, zato da lahko ima vse intenzivnejši seks, in išče vedno močnejši seksualni izziv, kaže opozorilne znake za težave, ki lahko prerastejo tudi v zasvojenost. Zasvojenosti s seksualnostjo torej ne moremo opredeliti na osnovi enega dejavnika ali vedenjskega vzorca. Zasvojeni se lahko omamljajo s kompulzivnim masturbiranjem, sanjarjenjem o ekstatičnem seksu z namišljenim ali resničnim partnerjem, lahko pa obsedeno razmišljajo o seksualnih avanturah, imajo več sočasnih odnosov, vedno znova zapeljujejo druge, kljub temu da že imajo partnerja. Prav tako jih lahko privlači seks z anonimnimi partnerji, kličejo vroče linije ali plačujejo za katero koli obliko seksa; z njim lahko služijo, npr. izdelujejo gradiva z eksplicitno seksualno vsebino, ali pa s temi izdelki trgujejo, sodelujejo lahko v sadomazohističnem seksu, njihov vzorec je lahko voajerizem ali pa ekshibicionizem, pa tudi kako drugače lahko prestopajo spolne meje drugih ljudi. Na tem mestu velja znova poudariti, da vedenjski vzorec, ki sodi v katero koli od navedenih kategorij, še ne pomeni zasvojenosti. Neobvladljiv vedenjski vzorec je le eden od znakov, ki kažejo na težave, drugi pomemben znak pa je nadaljevanje s takim vedenjem kljub negativnim posledicam.

Pogosta šala na račun zasvojenosti s seksualnostjo je, da če bi že moral biti s čim zasvojen, potem je zagotovo najbolje biti zasvojen s seksom. Take izjave kažejo na nerazumevanje in ignoriranje negativnih vidikov zasvojenosti ter neskončne spirale bolečih posledic, ki so neločljivi spremljevalec vsake zasvojenosti. Poleg tega kažejo na pogosto napačno prepričanje, da pomeni zasvojenost s seksualnostjo le veliko seksa.

Travmatična izkušnja spremeni človeka. Ljudje postanejo tesnobnejši in se začnejo izolirati ali pa so vse bolj nagnjeni k iskanju vznemirjenja in tveganja. Nerazumevanje dinamike, ki je posledica travme, pripomore k družbenemu obsojanju travmatiziranih ljudi, tudi tistih, ki so zasvojeni s seksualnostjo. Seksualno anoreksična žrtev posilstva, ki se v glavnem izogiba spolnim stikom, v trenutku lahko spremeni vedenje in se začne vesti

zapeljivo ter iskati skrajno vznemirjenje. Pogosto so to okoliščine, v katerih obstaja veliko tveganje vnovične zlorabe. Vse to so nezavedni poskusi, da bi bolečo zgodbo tokrat pa razrešili in zaključili drugače. Vendar so ti poskusi pogosto obsojeni na neuspeh. Zunanji opazovalci ponavadi opazijo le odkrito zapeljivanje in izzivalno vedenje take osebe, ne pa njenega doživljanja in bolečih notranjih bojov.

Spolnost in kazniva dejanja

Ko govorimo o spolnem nasilju, je potrebna prav posebna previdnost. Zgodbe o spolnih zlorabah, incestu in drugih kaznivih dejanjih, povezanih s spolnostjo, v nas sprožijo močne čustvene odzive. Pogosto vzbudijo najbolj prvinska čustva in celo vzgibe po kaznovanju ali maščevanju, ki lahko zameglijo presojo in razumevanje motivov za tako vedenje. Nekateri zasvojeni res prestopijo meje družbenih norm in sprejemljivega, vendar je pomembno vedeti, da večina zasvojenih s seksualnostjo nikoli ne stori ničesar, kar bi bilo kaznivo. Pri večini zasvojenih s seksualnostjo je vsaj do določene mere izražen tudi narcizem. Med njihovim vedenjem in družbenimi normami je sicer lahko precejšnje neskladje, a ker ne izpolnjujejo določenih kriterijev, jih ne moremo uvrstiti v kategorijo ljudi z disocialnimi osebnostnimi motnjami, torej niso sociopati, psihopati ali antisocialne osebnosti.

Osebnostni motnji, kot sta psihopatija in sociopatija, pomenita zelo resne težave na področju duševnega zdravlja. Oseba, pri kateri so znaki disocialnih osebnostnih motenj jasno izraženi, črpa razloge za posilstvo, spolno nadlegovanje in druge oblike spolnega nasilja iz zapletenega mozaika motivov. Pri tem je le eden izmed njih erotiziran vedenjski vzorec, ki je značilen tudi za osebe, zasvojene s seksualnostjo. Druge razloge za spolno nasilje pogosto lahko pripišemo osebnostnim motnjam, za katere so poleg neupoštevanja družbenih norm značilne še nizka toleranca do neuspehov, zavrnitve in nizek prag tolerance za sproščanje agresivnosti, vključno z nasiljem. Take osebe imajo značilno zelo zmanjšano sposobnost za empatično vživljanje ali so ga celo nesposobne občutiti. Strokovnjaki v ZDA navajajo, da med psihopate in sociopate lahko uvrstimo približno tri odstotke splošne populacije.

Kljub podobnostim pa ti dve kategoriji loči nekaj ključnih razlik. Kot kažejo raziskave, so psihopati precej bolj manipulativni in preračunljivi; navidezno živijo normalno življenje, okolica jih doživlja kot očarljive in pri kriminalnih dejanjih zmanjšajo tveganja na minimum. Sociopati pa se vedejo izrazito čudaško, nagnjeni so k izpadom besa in niso zmožni normalnega življenja. Ti motnji sta pogostejši pri moških kot pri ženskah, obe kategoriji pa za družbo predstavljata določeno tveganje. Vendar je psihopatija verjetno precej nevarnejša, saj ljudje v povezavi s svojimi dejanji čutijo manj krivde. To so resne motnje osebnosti in vedenjskih teženj posameznika, ki ne izhajajo neposredno iz bolezni, poškodbe ali drugačne okvare možganov ali katere druge duševne motnje. Navadno vključujejo več področij osebnosti, skoraj vselej so povezane z izrazito osebno stisko in razdorom z družbo. Največkrat se kažejo že od otroštva ali adolescence in se nadaljujejo v odraslosti.