Beden hemme zady ýadynda saklaýar: Trawma we özüñi ýitirmek

Category: Kitapcy,Psihologiýa
написано kitapcy | 26 января, 2025
Beden hemme zady ýadynda saklaýar: Trawma we özüñi ýitirmek
TRAWMA WE ÖZÜÑI ÝITIRMEK

Weteranlar klinikasynda geçiren ilkinji gözlegim, Wýetnamda hassalaryma näme bolandygy hakynda yzygiderli soraglar bilen başlandy. Men olary nädip hut nämäniň agyr ýagdaýlara getirendigi, käbirleriniň näme üçin özüni bütinleý ýitirendigini, we şol bir wagtda beýlekileriň durmuşlaryny düzedip dowam etdirip bilendiklerine düşünmek isledim. Gepleşen erkeklerimiň köpüsi gowy taýýarlanyp, başlangyç harby tälimiň kynçylyklaryny jebis duýup söweşe gidipdirler. Olar ýakynlarynyň we söýgülileriniň suratlaryny görkezmek bilen birek-biregiň kemçiliklerine çydapdylar. We olar ýoldaşlarynyň hatyrasyna öz janyny gurban etmäge hem taýýardylar. Olaryň köpüsi iň gizlin syrlaryny hem dostlaryna ynanýardylar, käbirleri hatda köýneklerini we joraplaryny biri-biri bilen paýlaşypdyrlar. Erkekleriň köpüsi Tom bilen Aleksyň arasyndaky jebis dostlugy ýaly täze berk dostlugy ösdürdiler. Tom Wýetnamdaky ilkinji günlerinde Massaçusets ştatynyň Malden şäherinden bolan italýan oglan Aleks bilen tanyşdy we olar tizden ýakyndan dostlaşdylar. Olar bilelikde Jeep sürüp, we

ikisi hem şol bir aýdymy diňläpdirler we öýden gelen hatlary biri-birine okadypdyrlar. Olar içseler hem we barlarda işleýän şol bir wýetnamly gyza serederdiler, garaz näme etsede bile ederdiler.
Geleninden takmynan üç aýdan soň, Tom gün ýaşyberende, öz pyýada wzwoduny tüwi meýdanlaryndan alyp gitdi. Birdenem, daş-töweregindäki jeňňelligiň ýaşyl gyrymsy agaçlarynyň arasyndan pulemýot ody ýagyp, töweregindäki adamlary birin-birin ýaralady. Tom öz wzwodunyň ähli agzalarynyň birnäçe sekundyň içinde öldürilendigini ýa-da ýaralanandygyny ejizlik hem elhençlik bilen görendigini aýdyp berdi. Bir ýatlama onuň aňyna hemişelik ornaşypdyr, ol hem:
aýaklary ýokaryk galyp suwdan doly meýdana ýüzün ýykylan Aleksiň ýeňsesini görmegidi.
Tom gözlerinden ýaş döküp:
-«Ol meniň bütin ömrümde ýekeje we hakyky dostumdy».-diýdi.
Gije Toma ýene-de ýoldaşlarynyň nalyşlary gulagyna eşidilip, jesetleriniň suwa gaçýandygy göründi. Oňa bukydaky wagtyny ýada salýan islendik seslerden, yslardan ýa-da şekillerden (mysal üçin, Garaşsyzlyk güni atylýan petardalardan), dikuçaryň ony şol betbagt tüwi meýdanyndan alyp giden güni ýaly elhençlige we gahar-gazaba sezewar bolýardy. Tomyň buky hakyndaky hemişelik pikirlerinden, soňundan bolup geçen zatlaryň ýatlamalary has hem erbetdir. Tomyň ýoldaşlarynyň ölümine bolan gahary sebäpli, yzygider elhençlikleri görýändigine nädip sebäp bolandygyny aňsatlyk bilen göz öňüne getirip bilerin.
Maňa bu hakynda aýtmazyndan öň ol üç aýlap batyrlyk bilen, ysmazlygyň hotdesinden gelipdir. Weteranlar gadymy döwürdäki, Gomeriň «Illiada»-syndaky Ahilles ýaly, ýoldaşlarynyň ölümine düşündirip bolmajak «öwez tölegi» bilen reaksiýa bildirdiripdirler. Bukydan bir gün soň, aklyndan azaşan Tom goňşy oba gidip näresse çagalary öldürdi, zyýansyz daýhany atdy we Wýetnamly bir aýaly zorlady. Şondan, öýüne gaýdyp gelenden soň, ol adaty durmuşda ýaşap bilmedi. Söýgüliňiziň gözüne seredip, özi ýaly bir aýaly rehimsizlik bilen zorlandygyňyzy ýa-da ogluňyzyň ilkinji ädimlerini arkaýyn synlap, öldüren çagaňyz hakyndaky ýatlamalary nädip oňa aýdyp bilersiňiz?
Tom üçin özüniň bir bölegi bolan, gowy, asylly we ygtybarly bölegi Aleks bilen bilelikde hemişelik ölüpdi. Psihologiki

şikesleri geçirenden soň, bir işiň netijesidigine garamazdan,onuň size bolan gatnaşygy ýa-da siziň öz bolşuňyz, olara ýakyn gatnaşyklary saklamak hemişe diýen ýaly kynlaşýar. Şeýle akyla sygmajak bir zady başdan geçirip, özüňize ýa-da başga birine nädip ynanmagy öwrenip bilersiňiz? Ýada-da tersine, zalym zorlugyň pidasy bolup, ýakyn gatnaşyklara nädip boýun bolup bilersiňiz? Tom yzygiderli maňa gatnamagyny dowam etdirdi, sebäbi men onuň üçin halas ediş tesellisine – hiç wagt bolmadyk kakasyna, bukydaky uruşy başdan geçiren Alekse öwrülipdim. Hemme zady ýatda saklamagy başarmak üçin ullakan ynam we batyrgaýlyk görkezmelidir. Psihiki tramwany başyndan geçiren adamlar üçin, hüjümleri sebäpli obýektiw esaslandyrylandygy(wagşylyk eden ýagdaýyndaky ýaly) ýa-da ýokdugy (mysal üçin, çaganyň göwne degijini özüne çekjek bolanda) utanç bilen göreşmek iň kyn bolmagy mümkindir.
Bu hadysa barada ilkinji bolup, Bostonyň weteran klinikasyndaky meniň bilen goňşy kabinetdäki Sara Heýli tarapyndan ýazyldy.
Ol TSSB(Trawmatikden soňky stress bozulmalary) diagnozynyň netijesine iň möhüm itergi beren “Näsagyň wagşyçylyklary barada habar bereninde” makalasynyň sözbaşysynda, söweş wagtynda esgerleriň ýygy-ýygydan edýän aýylganç hereketleri hakynda gürleşmäge (we diňlemäge) çydap bolmajakdygy barada ýazdy.
Başgalaryň çeken görgüleri hakynda pikir etmek kyn, ýöne psihologiki tramwalary başyndan geçiren köp adamyň kalbynyň çuňlugynda, şu ýagdaýa düşensoň, eden ýa-da etmedik işlerinden hasam utanýarlar.
Olar gorkýanlygy, garaşlydygy, tolgunýan ýa-da gaharly duýýandyklary üçin özlerini ýigrenýärler. Ondan soňky ýyllarda zorluga sezewar bolan çagalarda şuňa meňzeş hadysa duş geldim, köpüsi ýaşamak we olara garşy zorluk eden adam bilen aragatnaşyk saklamak üçin agyr utançdan ejir çekýärdiler. Bu, esasanam, özüne bagly bolan, köplenç çaganyň ýakyn garyndaşlaryndan biri bolanda ýüze çykdy. Netijede bulaşyklyk döreýär: adam indi onuň pidasy bolandygyna ýa-da meýletin gatnaşandygyna düşünip bilmeýär, sebäbi öz gezeginde kellesinde agyry we lezzet, söýgi we elhençlik düşünjeleri garylýar. Biz entek kitabyň dowamynda bu dilemma ýene-de gaýdyp geleris. Psihologiýa