Beden hemme zady ýadynda saklaýar

Category: Kitapcy,Psihologiýa,Sözler
написано kitapcy | 26 января, 2025
Beden hemme zady ýadynda saklaýar **BEDEN HEMME ZADY ÝADYNDA SAKLAÝAR**

PSIHOLOGIKI TRAWMA ADAMYŇ DURMUŞYNDA NÄHILI ROL OÝNAÝAR WE ONY ÝEŇIP GEÇMEK ÜÇIN HAÝSY USULLAR KÖMEK EDÝÄR
I BÖLÜM. Trawma barada täzeden pikirleniş.

1-nji bap. Wýetnam söweşiniň weteranlaryndan sapaklar

Meniň häzirki durşuma, on iki ýaşymda, 1975-nji ýylyň gyşynda aýazly güni ýetipdim… Bu örän köp wagt öň bolupdy, ýöne geçmiş hakynda aýdylýanlar nädogry… Yzyma seredenimde, soňky ýigrimi alty ýyl bäri bu çöl geçelgesine ogrynça göz aýlaýandygyma düşünip galdym.
Haled Hosseýni «Şemalyň yzyndan ylgaýan adam»

Käbir adamlaryň durmuşy edil hekaýa ýaly akýar; Mende bolsa, örän köp duralga boldy, şol duralgalardan soň hemme zat

täzeden başlandy. Ine trawmanyň adamlara edip biljek zatlary. Ol durmuşyň ýordumynyň arasyny bölýär…we ol diňe bolup geçmek bilen, durmuşymyz dowam edýär. Hiç kim sizi öňünden munuň üçin taýýarlamaýar.

Jessika Stern «Inkär etmek: Elhenç ýatlamalar»

1978-nji ýylda Garaşsyzlyk gününden soň penşenbe güni, Bostonyň weteran klinikasynda psihiatr işgäri hökmünde işläp başlan ilkinji günümdi. Meniň gowy görýän Brýugeliň «Körler tymsaly» atly kartinasynyň göçürmesiniň asylgy duran kabinetimdekäm, kabul ediş otagynyň koridoryndan nähilidir bir wagyrdy eşidildi.

Bir salymdan, goltugynda gysdyrylan “Soldier of Fortune” žurnaly bilen troýka kostýumly ullakan bir adam kabinetime gelip girdi. Ol şeýle bir göçgünlidi we şeýle bir aç-açan kellesi sämäp durdy welin, bu garakça asla kömek edip bilerin öýderin diýip pikir etmedim. Men ondan oturmagyny haýyş etdim we oňa näme kömek edip biljekdigimi soradym. Onuň ady Tomdy. Ol on ýyl ozal deňiz goşunynyň düzüminde Wýetnamda söweşipdi. Ol baýramçylygyň dynç günlerini Bostonyň merkezindäki özüniň hukuk edarasynda oturyp içipdir we maşgalasy bilen wagt geçirmegiň deregine köne suratlara seredip geçiripdir. Geçen ýyllaryň tejribesinden, sesiň, feýerwerkiň, yssynyň, şeýle hem aýal doganynyň howlusyndaky tomusyň goýy ýapraklarynyň fonunda piknikiň bardygyny bilýärdi – bularyň hemmesi Wýetnamy ýada salýardy -we ony hem däli ederdi. Şeýle ýagdaýda maşgalasynyň ýanynda bolmakdan gorkýardy, sebäbi özüni aýalynyň we iki kiçi çagasynyň ýanynda haýwan ýaly alyp barýardy. Çagalaryň galmagalynyň seslerinden şeýle bir tolgundyryjy ýagdaýa gelerdi welin, olara zyýan bermezlik üçin öýünden ok ýaly uçup gaýdardy. Diňe özüni bilmez derejede serhoş bolmakdan ýa-da “Harley-Dawidson” -da ýokary tizlikde sürmekden köşeşerdi.

Oňa gije hem ýeňillik getirmedi – Wýetnamyň tüwi meýdanlaryndaky bukulma, ähli esgerleri atylyp öldürilmegi ýa-da ýaralanmagy hakynda gören elhenç düýşlerinden hemişe oýanardy. Ölen wýetnamly çagalaryň gözüniň öňünde janlanmagy, ol akyl taýdan geçmişe gaýdardy. Gijeki düýşler şeýle bir

elhençdi welin, ol uklamakdan gorkýardy we içmegini dowam etdirip, gijäniň köp bölegini gözüni ýumman geçirerdi. Irden aýaly ony myhmanhana otagyndaky diwanda «öçen» ýagdaýynda tapardy we çagalar bilen bilelikde ertirlik naharyny ýuwaşlyk bilen taýýarlap, soň mekdebe gitmeli bolýardy. Tom maňa bu maglumatlary aýdandan soň, 1965-nji ýylda synpynyň iň gowy uçurymy bolandygyny aýtdy. Maşgala däbine eýerip, ol derrew Deňiz pehota korpusynda meýletinçi hökmünde hasaba alynypdyr. Onuň kakasy Ikinji jahan urşy döwründe General Pattonyň goşunynda gulluk edipdir we Tom özüniň hem gulluga gitjekdigine hiç wagt şübhelenmändir. Güýçli, akylly, ýolbaşçylyk häsiýetleri bolan Tom, esasy harby okuwy gutarandan soň, özüniň gulluga we ähli garaşylmadyk ýagdaýlara doly taýýardygyny duýdy. Ol Wýetnamda wagtynda tiz wagtda atyşyk serkerdesi boldy we onuň elinde sekiz deňiz pehotaçysy bardy. Haçan-da adamlar pulemýot okunyň aşagyndan palçykdan geçip, diri galmagy başaranlarynda, köplenç özleriniň we kärdeşleriniň edermenligine bilelikde buýsanýarlar.
Haçanda hyzmat möhleti gutaransoň, Tom abraý bilen esger zapaslygyna iberildi we onuň isleýän zady diňe Wýetnamy geçmişde galdyrmakdy. Daşardan, ol edil şonuň ýaly hereket etdi. Harby işgärleriň hukuklary baradaky kanuna laýyklykda berlen artykmaçlyklardan peýdalanyp, kolleje girip, hukuk bilimini aldy, mekdep döwründäki söýgülisine öýlendi we iki oguly dünýä getirtdi.
Tomyň goldanylsa hem jungliýadaky bolup geçýän däliligine ynjalyksyz bolýandygyna garamazdan, onuň ähli hatlarynda, aýalyna hakyky duýgulary başdan geçirmegiň nähili kyndygyny duýýardy. Tom adaty durmuşda ýaşamak üçin elinden gelenini edip, munuň hut ýene-de özine gelmegine kömek eder diýip umyt etdi. Bu wagta çenli üstünlikli aklawçy tejribesi we ideal maşgalasy bardy, ýöne hemme zadyň ýerinde däldigini duýdy: onuň içindäki ähli zat ölen ýalydy.
Tom işimde duş gelen ilkinji weteran bolsa-da, taryhynyň köp tarapy maňa gaty tanyşdy. Uruşdan soňky ýyllarda men Gollandiýada ulaldym, bombalanan binalarda oýnaýardym, kakam bolsa faşistlere şeýle ýiti garşydaşdy welin, ony

konsentrasion lagerlere ugratdylar. Ol hiç haçan uruş hakynda maňa hiçzat aýtmady, ýöne kämahal çagalygymda meni haýran galdyran çäklendirilmedik gahar-gazaplara sezewar bolýardy. Maşgalasy uklap ýatyrka, her gün irden basgançakdan birinji gata ýuwaşlyk bilen düşüp, Injili okamaga ýada Hudaýa sygynýan adamlarda nädip beýle gazaply häsiýet bolup biler? Ömrüni sosial adalat ugrundaky göreşe bagyş eden adam nädip beýle erbetlik bilen doldurylyp bilner? Gollandiýanyň Ost-Indiýasynda (häzirki Indoneziýada) ýaponlar tarapyndan ýesir alnyp, soňra bolsa Birmada (häzirki Mýanma.) gulçylyga iberilen, daýymyň şol bir düşündirip bolmajak hereketleriniň şaýady boldum, ol ýerde ol Khuenoý derýasyndaky meşhur köpriniň gurluşygyna gatnaşypdyr. Ol hem, uruş hakynda seýrek gürleşerdi we köplenç kontrolsyz gahar-gazaba münýärdi.
Men Tomy diňlänimde, kakamyň we daýymyň şeýle agyryly ýatlamalary we gören düýşleri bilen azap çekendikleri ýa-da özleriniň ýakynlaryny goramaklygy üçin, durmuşda hakyky şatlyk tapmak mümkinçiliginden mahrum bolandygy hakynda pikir etdim. Aklymyň çuňlugynyň bir ýerlerinde gurşap alan gorkudan ýaňy we köplenç gorkuzýan ejem hakynda ýatlamalar gizlenip ýatyr, indi düşünşim ýaly, ol çagalyk trawmalary sebäpli ejir çeken eken. Her gezek ondan çagalygy hakynda soranymda, onuň huşuny ýitirmek endigi bardy, soňra bolsa rahatsyzlandyranym üçin meni günäkärleýärdi. Aç-açan gyzyklanmamdan ruhubelent bolan Tom, özüni nähili gorkunçly we aljyraňňy duýgylary başyndan geçirendigini aýdyp berdi. Ol elmydama gaharlanýan we çagalary bilen seýrek gürleşýän kakasyna öwrülmeginden gorkýardy, hat-da Arden operasiýasy wagtynda 1944-nji ýylyň Roždestwo baýramyndan öň janyny pida eden kärdeşlerini mysal getirip, olary ýazgarardy. Sessiýa tamamlanmaly wagty ýakynlanynda, lukmanlaryň adatça edýän zatlaryny, Tomyň taryhynyň şol bölegine, gören düýşlerine ünsümi jemledim. Men lukmançylyk talybykam uky laboratoriýasynda işledim, hassalaryň ukudan oýanyp, uklap bilmezlik sikllerine syn etdim we bu barada makalalar ýazdym. Şeýle hem, men ilkinji bolup 1970-nji ýyllarda psihotropiki dermanlaryň oňyn ulanylyşynyň gözleglerine gatnaşdym. Tomyň ähli meselesini ýapmak üçin

ýeterlik bilimim bolmasa-da, iň bolmanda onuň gorkunç düýşleriniň önüni alyp bolýandygyna azajyk düşündim we himiýanyň durmuşymyzy gowulaşdyryp biljekdigine höwes bilen ynanmak bilen, oňa bir derman belledim, tejribede görkezişi ýaly, onuň düýş görmegiň ýygylygy we intensiwligi azalmak bilen oňyn netije berdi. Men iki hepdeden soň Tomy gaýtadan ikinji gezek kabul etdim. Ol ikinji gezek meniň ýanyma gelende, Tomdan derman serişdeleriniň oňa kömek eden-etmändigini sabyrsyzlyk bilen soradym. Özüniň gaharyny getirjek bolup ol dermanlary kabul etmeýändigini aýtdy. Men hem munuň sebäbini gyzyklanma bilen soradym.
-«Eger-de men dermanlary kabul etsem, onda düýş görmegi hem goýup, ýoldaşlarymy taşlaryn, we olaryň ölümi biderek bolýandygyna düşündim» diýip jogap berdi. «Wýetnamda ölenleriň ýatlamalaryny ýadymda saklamak meniň borjum «-diýip üstüni ýetirdi.
Tomyň edil kakasynda bolşy ýaly, ölülere wepalylygy, we öz durmuşyny ýaşamakdan saklanandygyna geň galdym. Alan trawmasy kakasyny we ogluny durmuşyň manysyndan mahrum edipdir. Bu nädip bolup geçdi we muny nädip ýeňip bolar? Şol gün irden, galan karýeramy psihologiki şikesleriň syryny açmak üçin bagyşlajakdygyma özüme söz berdim. Adamlaryň geçmişdäki elhenç ýatlamalary umytsyz galmagyna näme sebäp bolýar? Adamlaryň kellesinde nämeler bolup geçýär, näme üçin elhençliklerden gaçmak isleýän öňki ýerinde batyp galýarlar? Näme üçin 1969-njy ýylyň fewralynda Danangdan gaýdyp gelende, we Bostonyň Logan halkara howa menzilinde ene-atasynyň ogluny gujaklanynda bu adam üçin henizem uruş gutarmandy? Tomyň ýoldaşlarynyň ebedi ýadynda ýaşamagy, onuň diňe ýakymsyz ýatlamalardan, beýniniň himiki proseslериniň bozulmagyndan ýa-da gorky üçin jogapkär nerw zynjyrynyň zeper ýetmeginden, has çynlakaý we kyn problemalardan ejir çekendigine düşünip galdym.
Bu tüwi meýdanynyň betbagtçylygynyň öňüsyrasynda, Tom durmuşdan lezzet almagy we ondan kanagatlanmagy bilýän wepaly we söýgüli dostdy. Ýöne şol bir momentde bir gezeklik aýylganç trawma ony hemişelik üýtgetdi.
Weteranlar klinikasynda işlän döwrümde, şuňa meňzeş reaksiýa

bildirýän köp adamlar bilen tanyşdym. Weteranlarymyz sähelçe lapykeçlik bilen ýüzbe-ýüz bolanlarynda, olar derrew gaharlanmak bilen boldular. Klinikanyň diwarlaryndaky suwaglarynda ýumruklaryň yzlaryny galdyrýardylar we garawullar agentlerimize we dolandyryjylarylaryna olaryň hüjümlerinden goramaga hemişe mejbur bolýardylar. Elbetde, weteranlaryň özüni alyp barşy bizi gorkuzdy, ýöne bu mende has hem bilesigelijiligi döretdi.
Aýalym ikimiz çagalarymyzda hem şuňa meňzeş kynçylyklar bilen ýüzbe-ýüz bolduk, olar ysmanak iýmäge ýa-da ýyly jorap geýmäge mejbur bolanda hemişe gödek gürleýärdik, gaharlanýardyk. Näme üçin men olaryň entek çig hereketleri barada asla alada etmedim, ýöne weteranlar bilen bolup geçýän wakalardan gaty alada etdim (elbetde, ululаryň kiçi çaga bilen deňeşdirilende ýetirip biljek zyýanynyň derejesini göz öňünde tutmasaňyz)? Munuň sebäbi, dogry berlen terbiýe we edilýän alada bilen çagalarymyň kem-kemden lapykeçlik we göwnügeçmekligi bilen göreşmegi öwrenjekdigine doly ynanýardym, ýöne weteranlarymyza uruşda ýitiren öz-özüňi dolandyryş ulgamyna kömek edip biljekdigime gaty şübhelenýärdim. Gynansak-da, psihiatriýa boýunça taýýarlygym, Tom we beýleki weteranlar tarapyndan görlen kynçylyklary nädip çözmelidigini öwretmedi. Uruş döwrüniň newroz kitaplaryny, wajyp psihologik tramwalaryny, sarsgynlary, şeýle hem hassalarymyň hal ýagdaýyny gowulandyrmaga kömek edip biljek beýleki diagnozlar we kesgitlemeler barada maglumat gözlemek üçin lukmançylyk kitaphanasyna bardym. Weteran klinikasynda beýle problemalara degişli ýekeje kitabyň ýoklugy meni geň galdyrdy. Wýetnamyň soňky amerikan esgerlerini terk edeninden bäş ýyl soňra hem, psihologiki tramwalara garşy göreş meselesi henizem köpçülige mälim edilmedi. Ahyrynda, Garward lukmançylyk mekdebiniň kitaphanasynda 1941-nji ýylda Abram Kardiner atly psihiatr tarapyndan neşir edilen “Uruş döwrüniň trawmatiki newrozy” kitabyny tapdym. Onda Birinji Jahan Urşunyň weteranlaryny Kardineriň gözegçilikleri beýan edilipdir we Ikinji jahan urşunyň pidasy bolan kontuziýaly esgerleriň we psihologiki trawmalaryndan(şikeslerinden) garaşylýan üýşmeleňiň

öňüsyrasynda çap edildi. Kardiner hem meniň duş gelen hadysalarym hakynda gürrüň beripdir: Ondan öň işjeň durmuşda ýaşaslar-da, uruşdan soň hassalary boşluk duýgusy gurşap alypdyr.
Kardineriň «trawmatiki neýrozlar» diýip atlandyrýan zady, häzirki wagtda biz oňa trawmatikden soňky stres bozulmasy – TSSB-diýýäris. Kardiner işlerinde trawmatiki neýrozyň pidalarynyň hroniki hüşgärligi we howplara duýgurlygyny ösdürýändigini aýdypdyr.
Aýratyn hem ünsümi, onuň jemlän netijesine gönükdirdim: “Neýrozyň köki fizionewrozdyr” (Kardineriň özi tarapyndan girizilen termin.) Başga sözler bilen aýdylanda, käbirleriniň pikir edişi ýaly, trawmatikden soňky stres diňe «adamyň kellesinde» däl, belli bir fiziologiki esaslara hem eýedir. Kardiner hatda synlanan alamatlaryň tebigaty tutuş organizmiň ilkibaşda alnan psihologiki tramwalarynyň(şikesleriniň) reaksiýasyndadygyna düşünmegi başardy. Kardineriň beýanynda, ynamymy has-da güýçlendiren özümiň gözegçiliklerimi tassyklady, ýöne onuň işlerinde weteranlara nädip kömek edip boljakdygy hakynda hiç zat aýdylmandyr.
Bu mowzukda edebiýatyň ýoklugy çynlakaý päsgelçilikdi, ýöne meniň ajaýyp mugallymym Elwin Semrad bize okuw kitaplaryna ynanmazlygy öwredipdi. Ol bizde diňe bir okuw kitaby bar, ol hem biziň hassalarymyz diýipdi.
Bu, öz tejribämizden alnan bilimlere bil baglamaga itergi berdi diýseň ýönekeý ýaly görünýär, Semrad ony edinmegiň hakykatdanam kyndygyny duýdurdy, sebäbi adamlar hakyky isleýän zatlaryny kabul etmek we hakykaty gizlemek üçin deňi-taýy ýok ekspertdir. Onuň aýdanlary häli şindi ýadyma düşýär: «Çekýän jebirlerimiziň iň uly çeşmesi, biziň özümize aýdylýan ýalandyr». Weteranlar üçin klinikada işlemek bilen men, hakykaty kabul etmegiň käwagt agyrdygyna düşündim. Bu bolsa maňa we hassalaryma deň derejede degişlidi.
Biz aslynda esgerleriň uruşda başdan geçirmelerini bilmek islemeýäris. Jemgyýetimizde näçe çaganyň zorlugyň pidasy bolýandygyny ýa-da üçden bir böleginiň öz gatnaşyklarynda fiziki zorluga duçar bolýandygyny bilmek islemeýäris. Rehimsiz

dünýäde, maşgalamyzy we aň-bilimli, medeniyetli halkymyzy ýaşaýan ýurdunda howpsuz ada hasaplamak isleýäris.
Biz zalymlyk diňe Darfur ýa-da Kongo ýaly uzak ýerlerde bolýar diýip pikir etmegi makul bildik. Hat-da gapdaldaky synçylar üçinem başga biriniň derdine şaýat bolmak gaty kyndyr. Psihologiki şikesleri başyndan geçiren adamlaryň bu ýatlamalara çydamaýandyklaryna we köplenç bu çydap bolmajak pikirleri gark etmek üçin neşäni, alkogoly ulanyp, öz-özüni bejermekde gutulyş gözleýändigine geň galmak gerekmi?
Tom we beýleki weteranlar, agyryly başdan geçirmeleri adamlaryň durmuşyny nädip ýok edýändigine düşünmäge, şeýle hem olara, öňki durmuşyna gaýdyp gelmäge kömek etmegiň ýoluny tapmak üçin, olar meniň ilkinji halypam boldular. Psihologiýa