**DTS mitai**

Parengė Erika Kern

Antrasis AIPPAA simpoziumas

2020 vasario mėn., Vilnius

DTS yra disociatyvus su trauma susijęs sutrikimas, kurį turintis asmuo išgyveno ilgalaikę, pakartotinę traumą vaikystėje. Ši trauma, kartu su kitais faktoriais, lemia psichologinio vystymosi pokytį - ypatingai susijusį su asmens tapatumu.

Nors procesas, žinomas kaip disociacija, šis vystymasis lemia "skirtingų savęs būsenų (dar vadinamų dalimis ar subasmenybėmis) išsivystymą, kurių kiekviena gali galvoti, veikti ir jausti skirtingai viena nuo kitos. Šios psichikos dalys, kurios gali turėti savo vardą, amžių ir asmenybę - turi galimybę kontroliuoti kūną, atimdamos iš asmens galimybę prisiminti šias patirtis sąmoningai kai jos (dalys) pasitraukia. Šios atminties duobės gali tęstis kelias akimirkas, kelias dienas ar net ištisus asmens vaikystės etapus.

Subasmenybės DTS psichikoje atsiranda tam, kad traumą išgyvenęs asmuo susitvarkytų su labai skausminga ir neišgydoma trauma, laikydamos šį turinį paslėptą nuo sąmoningumo kiek įmanoma giliau.

Tačiau kai traumą išgyvenęs asmuo pradeda atrasti saugumą ir/ar tampa suaugęs, šis, kadaise ypatingai kūrybiškas ir apsaugantis mechanizmas gali tapti neadaptyviu ir sukelti gana sudėtingas pasekmes. Be to, visos šios patirtys gali ir dažnai yra lydimos PTSS simptomų (užpuolančių vaizdinių, naktinių košmarų, ypatingo jautrumo, nemigos ir kt.), kaip ir kitų koherentiškų sutrikimų, kuriais dažnai skundžiasi traumas išgyvenę asmenys.

VISUOMENĖJE SKLANDANTYS MITAI

**✘  DTS yra labai retas reiškinys.**

DTS diagnozių procentas (apie 1.5%), yra didesnis nei jaunų moterų bulimijos sutrikimų ir obsesinio sutrikimo pasiskirstymas populiacijoje.

**✘  Asmenys su DTS yra pavojingi, agresyvūs ir gali užpulti.**

DTS pacientai nėra nei truputį pavojingesni nei kiti psichikos sutrikimus turintys asmenys. Priešingai, traumas patyrę asmenys neretai turi didesnę tikimybę būti papildomai traumuoti, o dauguma įsitraukia į taikos judėjimus ar judėjimus prieš smurtą.

**✘ DTS neegzistuoja, tai terapeutų įkalbėtas ir įteigtas sutrikimas, arba tai yra ribinio sutrikimo kraštutinė forma, arba kompulsyvaus melavimo sutrikimas.**

Tyrimai rodo ką kita. DTS turi gana aiškius faktorius/simptomus, kurių neturi kitus psichikos sutrikimus turintys asmenys ir tyrimai rodo, kad DTS susikuria tik po ilgalaikės traumos vaikystėje ir tai - vienintelė DTS priežastis.

**✘ Jei turi DTS, tai negali to žinoti. Asmuo nežino apie savo subasmenybes ar kas jam nutiko.**

Nors gana dažnai "šeimininko" subasmanybė pradžioj neturi sąmoningumo apie traumą, ar apie vidinius pokalbius "psichikoje", sąmoningumo atsiradimas įmanomas bet kuriame amžiuje.

**✘ Pokyčiai tarp subasmenybių yra dramatiški, labai akivaizdūs, pastebimi ir kiekviena dalis būtinai nori kitaip rengtis ar dažytis ir bet kas pastebėtų tokius skirtumus.**

*Tikrai ne.* Labai mažas DTS procentas turi tokius akivaizdžius persijungimus ([5-6%](http://www.isst-d.org/downloads/guidelines_revised2011.pdf)). Nors kai kuriuos persijungimo ženklus gali pastebėti terapeutai ar draugai, dauguma pokyčių atrodys kaip visiškai neišsiskiriantis elgesys. Dramatiški dalių pasikeitimai patrauktų dėmesį, o tai - prieštarauja subasmenybių atsiradimo tikslui, kuris turi apsaugoti traumą patyrusį asmenį, o ne pritraukti daugiau dėmesio. Subasmenybės gali būti persidengę ir ne būtinai turi labai stipriai išreikštus asmenybių bruožus, manieras ar kalbą. Vaikiškos subasmenybės paprastai yra geriausiai atpažįstamos ir labiausiai besiskiriančios nuo suaugusių subasmenybių.

**✘ DTS ir daugybinės asmenybės yra tas pats.**

Daugybė tapatybių yra rezultatas, o ne pats sutrikimas. Tikrasis sutrikimas yra kompleksinė trauma, sukūrusi nesuskaičiuojamas pasekmes vaiko psichikai ir neurologijai, tokius kaip užpuolantys prisiminimai, naktiniai košmarai, perdėtas jautrumas, disociaciniai atminties praradimai, depersonalizacija/derealizacija, emocinių disreguliacija, somatiniai simptomai ir padidintas pažeidžiamumas kartu su ilgu kitų medicininių ir psichinių sutrikimų sąrašu.

Dažiausiai DTS gijimas yra trauminės atminties peržiūrėjimas, sluoksnis po sluoksnio perdirbant skausmą, liūdesį, pyktį, išdavystę, gedulą ir traumą. DTS terapija turi savo, labai unikalius iššūkius - kaip sutarti su vienu ar kita dalimi, kaip dirbti su visomis dalimis, kaip apsaugoti kūną, kai kažkurios dalys turi intenciją žalotis, kaip sulaikyti vaikiškas dalis nuo pasirodymo kai praeini žaislų parduotuvę ir pan. Tačiau DTS yra atsakas į traumą ir po traumos susiformavęs sutrikimas, jokiu būdu ne asmenybės sutrikimas.

**✘ DTS susiformuoja dėl to, kad psichika tiek traumuota, kad suskyla į daugybę dalių.**

Ilgai buvo galvoja, kad būtent taip ir nutinka. Struktūrinės disociacijos teorija sako, kad DTS būsenos yra negalėjimo integruoti į vieną tapatybę rezultatas, o ne kad visa amsneybė pasidalina, subyra ar suskyla.

**✘ DTS gali išsivystyti bet kuriame amžiuje.**

DTS išsivysto tik ankstyvoje vaikystėje, ne vėliau. Paskutiniai tyrimai rodo, kad DTS susiformuoja iki 6-9 metų (tuo tarpu kiti sako kad iki 4 metų amžiaus). Ilgalaikė, pasikartojanti trauma gyvenime (ypač tokia, kur asmuo patenka į kito žmogaus visišką valią, ar palaužiama asmens psichika ar savęs suvokimas, gali sukelti kompleksinį PTSD, kurio simptomai persidengia su DTS, bet dėl jų neišsivystys DTS.

Svarbu atkreipti dėmesį, kad yra ir kiti disociaciniai sutrikimai, kurie kartais labai panašūs į DTS (kiti specifiniai disociaciniai sutrikimai ir jo subtipai).

**✘ DTS turintys asmenys gali persijungti pagal savo norą jei to reikia kažkokiai užduočiai arba jei paprašyti.**

Nors labai skaudu pripažinti, tačiau tai - neįmanoma. Žinoma, kai kuriems įmanoma, kad jie gali išsišaukti subasmenybę konkrečiai užduočiai, tačiau nėra garantijos kad tai pavyks.

**✘ Bendravimas tarp subasmenybių vyksta įsivaizduojant/matant jas atskirai nuo savęs ir kalbantis su jomis lyg jos būtų kitas asmuo (lyg būtų haliucinacija)**

Taip nutinka ypatingai retai. Daugumai traumas išgyvenusių asmenų su DTS, tai nutinka viduje - jų subasmenybės būna viduje, vidiniame pasaulyje. Bendravimas gali būti pasyvus - jaučiasi minčių įtaka, arba dalys bendrauja "akis į akį" vidiniame pasaulyje, ar per "balsą" girdimą viduje. Kiti dažni komunikacijos būdai yra užrašai, menas, užrašomos žinutes, ir dar dažniau - blogų rašymas, socialinė media, garso įrašai, video įrašai ir pan.

**✘ DTS subasmenybės yra tiesiog šeimininko asmenybės variacijos po traumų skirtingame amžiuje**

Ne. Dalys gali būti įvairaus amžiaus ir lyties bei asmenybės tipo. Jų požiūris į pasaulį gali labai skirtis, jos gali turėti kitą tikėjimą, seksualinę orientaciją, politinį požiūrį, etc. Dauguma nėra iš viso susiję su jokia trauma, tačiau kiekviena turi labai svarbų vaidmenį psichikos viduje.

**✘ DTS gydomas medikamentais**

Neegzistuoja medikamentinis DTS gydymas. Yra medikamentai, kurie padeda tvarkytis su simptomais ir reguliuoti kitas komorbidines būsenas. Medikamentai padeda sumažinti ypatingai didelį nerimą, sumažinti depresiją, sumažinti košmarų skaičių, stabilizuoti nuotaiką, padėti su kompulsijomis, pagerinti ypatingai didelę nemigą ir pan.

**✘ Integracija yra privaloma ir visada yra DTS terapijos tikslas.**

Kai kuriems pacientams integracija bus siekiamybė, tačiau tai neprivalo būti kiekvieno asmens tikslas. Įmanoma pasiekti visišką išgijimą perdirbant prisiminimus, sukuriant komunikaciją visoje psichikoje, sumažinti disociatyvius barjerus ir sukurti galimybę visoms subasmenybėms dirbti bendru tikslu - visiškai be integracijos. Kiti gali pasirinkti integruoti kažkurias dalis ar sumažinti dalių skaičių, bet palikti subasmenybių sistemą.

TERAPEUTŲ, GYDYTOJŲ IR PATYRUSIŲ TRAUMAS ASMENŲ MITAI

**✘ Asmenys, su DTS turi tik kelias subasmenybes.**

Kai kurie asmenys gali turėti tik pora ar keletą subasmenybių, tačiau labiau įprasta kai subasmenybių yra daugiau nei dešimt. Taip pat labai įprasta kad asmuo gali vienu metu žinoti tik apie kelias subasmenybes ir atpažinti vis daugiau ir daugiau terapijos metu, kai pasidaro saugiau joms būti pažintoms. Nėra išimtis kad egzistuoja 30 ar 40 subasmenybių. Tie, kurie patyrė prekybą žmonėmis, organizuotą žiaurumą, ritualinį smurtą ar psichikos kontrolę, neretai pasitaiko šimtai subasmenybių ir neįmanoma jų suskaičiuoti. Skaičius nėra susijęs su traumos stiprumu.

**✘ Visos DTS sistemos pasižymi panašiomis subasmenybėmis, (pvz. maištingas paauglys, mylinti mama, nuostabus vaikas ir pan.)**

Taip, kai kurie asmenys turi šias subasmenybes. Tačiau neretai asmenys neturės šių suabsmenybių, o kiti turės kaip tik kažką priešingą. Nėra vieno DTS "recepto". Be to, pernelyg didelis kruopštumas atskiriant subasmenybes ar jų grupavimas į kategorijas gali pakenkti ir sukurti naujas problemas lygiai taip pat kaip kategorizuojant žmones.

**✘ Visos subasmenybės yra ar privalo būti tos pačios lyties ir lytinės orientacijos kaip ir traumą patyręs asmuo.**

Subasmenybės gali būti skirtingos lyties, seksualinės orientacijos net rasės. Kartais tai nutinka visiškai atsitiktinai, kitais kartais tai susiję su pozityviomis vaikystės patirtimis, o kitais kartais tai pokyčiai kurie buvo neišvengiami traumos akivaizdoje.

**✘ Neprimenančios žmogaus subasmenybės neįmanomos (robotai, vilkai, vaiduokliai, katės ir pan.)**

Nėra neįmanoma ir net gana būdinga. Daugumai vaikų būti žmogumi yra baisu. Būtent buvimas žmogumi jiems atrodo kaip galimybė būti pažeistu. Tapimas nematomu ar negalinčiu jausti, tapimas baisia būtybe, mylima būtybe ar net besikeičiančia ar beforme būtybe gali būti daug saugesnis sprendimas nei išlikimas žmogumi. Subasmenybės sukurtos vaiko psichikos ir jos remiasi į vaikišką visatos supratimą tuo metu. Bet kas, kas atrodo nors kiek saugiau, nei jų dabartinė būsena, yra tinkamas pasirinkimas išgyvenančiam traumą.

**✘  Visos dalys yra sužalotos ir "sulūžusios", ar priešingai, visos mažų vaikų dalys yra laimingos, mielos ir jose slepiasi išgyvenusio traumą nekaltumas.**

Kai kurios vaikiškos subasmenybės gali būti labai smarkiai paveiktos traumos ir beveik negalėti funkcionuoti, tuo tarpu kitos vaikiškos dalys gali būti nekalti, mieli ir laimingi maži angeliukai. Kai kurios sistemos turi galybę vaikų - kartais šimtus ir visi vienas nuo kito skiriasi. Laimingi, liūdni, energingi, mieli, vieniši, išsigandę, ištroškę nuotykių, genialūs, neįgalūs, susigėdę, sportiški, žiaurūs, netvarkingi, žaismingi, infantilūs, kūdikiai, drąsūs, pasislėpę ir t.t. - galimybės beribės tiek tam, kokios vaikiškos subasmenybės gali būti ir kiek jos turi galimybių augti ar keistis.

**✘  "Introjektai" yra pasisavintas blogis ir yra tokie patys kaip ir smurtautojas to žmogaus gyvenime.**

Žodis "introjektas" apibūdina bet kurią subasmenybę, kuri yra sukurta pagal išorėje esančio žmogaus modelį ir pakartoja jų asmenybę, elgesį ir kartais net turi tą patį vardą ir vizualinę reprezentaciją. Šie asmenys gali turėti pozityvią ar negatyvią įtaką traumą išgyvenusio asmens gyvenime, o kai kurie net yra įsivaizduojami veikėjai.

Labiausiai pastebimi tampa smurtautojo introjektai. Labai svarbu nepamirši, kad šios subasmenybės nėra tikrasis smurtautojas. Jos yra auka, viena dalis nuostabioje psichikoje ir jos tiesiog atkartoja elgesį, kurį vaikas matė pas smurtautoją, bet neturi savyje tos pačios intencijos, sadizmo ar nemorališkumo, kuriuo pasižymi tikrieji smurtautojai. Kai kurių iš jų tikslas bus apsaugoti visą sistemą. Šios subasmenybės gali turėti įsitikinimą, kad žeidžiant kūną ar kitus vidinės sistemos narius gali apsaugoti visą sistemą. Kartais šie introjektai yra labai jauni vaikai, kurie apsimeta "dideliais blogais suaugusiais", kad įgytų daugiau kontrolės ir galios. Į tai reikia atkreipti dėmesį dirbant su šiomis subasmenybėmis. Taip pat labai svarbu prisiminti, kad jos nėra blogis. Jos dažniausiai yra ypatingai traumuotos ir pažeistos ir suklaidintos - kas yra meilė ir saugumas.

**✘ Subasmenybės, kurios persekioja (arba žaloja kūną ar kitas dalis viduje) yra blogos ir jų reikia atsikratyti/nužudyti, ignoruoti/pan.**

 Visa, ką daro dalys yra skirta tam, kad būtų saugiau visumai ir visoms dalims. Svarbu tai turėti galvoje, nes tai ką daro subasmenybė gali atrodyti nelogiška suprantant visą kontekstą. Reikia nepamiršti, kad subasmenybės galimai neturi tos pačios informacijos kaip jūs, bei gyvenimo patirties ar emocinių ryšių su pasauliu. Jei jūs būtumėt atskirti disociacinių barjerų metų metus ir prisiminti galėtumėt tik keletą patirčių, iš kurių dauguma siaubingos, tikėtina kad ir jūs nebūtumėte labai empatiškas ir suprantantis asmuo.

Bandymas šias subasmenybes ignoruoti ar išstumti ne tik nesuveiks (jų poreikiai taps tik didesni ir garsesni), bet jos taps vis labiau ir labiau traumuotos, nes jūs patvirtinsite joms jų įsitikinimą apie gyvenimą.

**✘ Subasmenybėmes galima nužudyti ar kitaip atsikratyti.**

Net jei kai kuriose sistemose atrodo, kad subasmenybė gali mirti nuo senatvės ar kitų priežasčių, bet iš tiesų neįmanoma kad sudėtinės psichinės sistemos dalis mirtų. Šių subasmenybių mintys, emocijos vis dar bus, lyg jos irgi būtų. Dalis gali labai giliai pasislėpti, kuriam laikui gali tapti nemobili ar susijungti su kita psichikos dalimi, bet negali būti "nužudyta".

**✘ Subasmenybės negali turėti savo atskiros psichinės sveikatos problemų jei traumą išgyvenęs asmuo jų neturi.**

Iš tiesų gali ir dažniausiai turi. Labai dažnai pasitaiko kad kai kurios subasmenybės serga depresija, nerimu, obsesiniu sutrikimu, bipoliniu sutrikimu, savęs žalojimu ir kt., tuo tarpu kiti sistemos nariai gali neturėti šių susirgimų. Kai kuriose labai diferencijuotose sistemose gali net reikėti kad kažkuris narys ateitų ir išgertų vaistų, kai kitoms dalims to visiškai nereikia ir jų smegenų neurologija atsakytų į vaistus labai skirtingai.

Svarbu atkreipti dėmesį, kad kai kurios subasmenybės gali elgtis lyg turėtų simptomų (pvz imituoti autizmą), tačiau jų neurologija neatitinka šio sindromo. Tačiau svarbu ir tai, kad dauguma subasmenybėse pasireiškiančių psichinių sutrikimų yra visiškai tikri ir turi būti gydomi.

**✘ Neįmanoma subasmenybėms turėti skirtingą regą, sveikatos būklę, talentą ir t.t., subasmenybės yra tik psichologinis reiškinys ir pasireiškia tik psichikoje.**

 Ne tik nėra kad neįmanoma, bet net nėra labai reta. Reikia nepamiršti kad psichika ir kūnas yra labai tarpusavyje susiję ir DTS yra net tik psichikoje. Kad įvyktų šie atskyrimai, vyksta daugybė neurologinių procesų. Kai kurios subasmenybės gali naudotis visiškai kitomis neurologinėmis smegenų jungtimis ir tai apsprendžia ką jaus visas kitas kūnas ir ką nurodys kitiems organams daryti. Tai reiškia, kad subasmenybė gali turėti alergiją skirtingam maistui, turėti skirtingą regos aštrumą, gali turėti perdėtą ar per mažą kurių nors hormonų gamybą ir t.t. Žmogaus psichika yra ypatingai galingas organas, jis ne tik nurodo visam likusiam kūnui kaip ir ką daryti, bet jis gali visiškai pakeisti kaip kūnas interpretuoja ir reaguoja į impulsus, pojūčius pagal tai, kuri smegenų dalis yra tuo metu aktyvuojama. Dauguma šių dalykų yra vis dar mokslinių tyrimų objektas, tačiau yra ir labai daug pavyzdžių surinktų stebėjimo praktikoje ir nemažai jau paskelbtų mokslinių tyrimų.

Daugiau informacijos (pilnas straipsnis su nuorodomis į mokslinius tyrimus):

https://www.beautyafterbruises.org/blog/DIDmyths