

UKOIĆ SIEBIĘ

CZYLI JAK OSWOIĆ LĘK
I TRAUMĘ

EWA
WOYDYŁŁO
MARTYNA HARLAND

**CO CZUJĘ,
GDY MYŚLĘ „TRAUMA”**

Trauma jest spotkaniem ze śmiercią. Oko w oko. Ze śmiercią, wcieloną w Złego, zadającego torturę, także psychiczną, zaciskającą obręcz strachu, która odbiera oddech nawet potem, gdy tortura ustąpi. Zły może być obcy lub bliski, pojedynczy lub zbiorowy, jak na wojnie. Złym bywają też żywioły natury: rozszalałe wody, pożary lub wichury; także śmiertelne plagi, nawet ta ostatnia, nazwana jakby łagodniej, pandemią.

W języku neurofizjologów trauma to stres. Krańcowy, nie do wytrzymania, a jednak taki, który dało się przetrwać. I zapamiętać. Zapisany na zawsze w umyśle, w duszy, a przede wszystkim w ciele. Dlaczego przede wszystkim w ciele? Bo to ciało najbardziej czuje groźbę śmierci.

Traumę rozpoznajemy nie po nagłości czy intensywności przeżycia, lecz po jej późniejszym, utrwalonym wpływie na stan psychiczny i fizyczny osoby. Ów wpływ przejawia się w specyficznych symptomach rozpoznawalnych w zachowaniach, przekonaniach, nastrojach – głównie w lękach i dręczących wspomnieniach osoby,

UKOIĆ SIEBIE

która doznała traumy. Skutki takich doznań bywają indywidualnie odmienne, a różnice w proporcjach pomiędzy dokuczliwymi objawami zależą od wieku, osobowości i charakteru, a także od historii i warunków życia oraz od rodzaju wsparcia, jakie spotkało ofiarę w następstwie traumy i później.

Niejednorodny zbiór możliwych i prawdopodobnych skutków traumy został wpisany w 1980 r. do amerykańskiego podręcznika diagnostycznego DSM-III (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) pod nazwą *posttraumatic stress disorder*, w skrócie *PTSD* – zespół stresu pourazowego. Zgodnie z definicją psychiatryczną termin ten oznacza zaburzenie lękowe powstałe wskutek zdarzenia traumatycznego. Obraz i przebieg zaburzenia zależy od okoliczności poprzedzających traumę, a także od rodzaju doznanej wstrząsu oraz ewentualnej pomocy podczas zdarzenia lub w dowolnym czasie później.

PTSD – co to jest, tak po ludzku?

Odpowiem słowami poetki:

* * *

gdy gaszę lampę
noc za oknem zaczyna płonąć

CO CZUJĘ, GDY MYŚLĘ „TRAUMA”

o szalony aniele wyobraźni
w tym dwoje oczu
dwoje uszu
palce zmysłów
delikatne jądro mózgu
krajobraz rozkwitły ze słów

one mi ciężą
jak pióra
których brak skrzydłom ptaka

one mi ciężą
jak gwiazdy
nie oprawione w noc

pełno ich trzepotliwych
kruszyna blasku w błękicie
spalam się popielę
na proch

Halina Poświatowska

1935–1967

Trudne do wyobrażenia, jeszcze trudniejsze do wyrażenia utkwione w jądrze ucieleśnionej jaźni kolce, drzazgi, pociski, a może tylko bolące siniaki w dostępnej

UKOIĆ SIEBIE

lub niedostępnej pamięci ciała. *Jak pióra, których brak skrzydłom ptaków...* Krwawiące zadry i rany, jak ptakinieloty, których nie sposób przegonić, a same też nie odfruną. W każdym razie nie na zawołanie i nie wtedy, *gdy noc za oknem zaczyna płonąć...*

Trauma to uraz, rana, ból. Zapisuje się ten ból twoim – albo jej, jego, ich – niemym krzykiem, niemilkącym długo, za długo. Zawsze za długo, skoro powraca stale na nowo, jak zły duch. Może nawet nie jak zły duch, tylko jako zły duch – i nie odstępuje cię na krok. Albo nawet na krok odstępuje, ale pojawia się znów, gdy zgasisz lampę, albo gdy w tłumie ktoś tak samo jak wtedy hipnotycznie w ciebie się wpatrzy, lub gdy zniecka dobiegnie cię twój własny alarmowy sygnał zgrozy: trzy nuty tamtej melodii, pisk opon, świst kuli, huk wybuchu lub coraz mocniej zaciskająca się obręcz na gardle. Jak wtedy, kiedy zatrzymał się twój oddech. Kiedy na chwilę – a potem okazało się, że na całe życie – przestałaś/eś spokojnie oddychać.

Trauma nie wybiera: bierze sobie za ofiary małe i większe dzieci, kobiety, mężczyzn, dzielne zuchy i szare myszki. Trauma, najokrutniejsza macocha, która nami owłada, byśmy stali się jej posłuszni aż po kres. Zagroziła unicestwieniem, ale w końcu zostawiła przy życiu,

CO CZUJĘ, GDY MYŚLĘ „TRAUMA”

abyśmy byli jej niewolnikami, jej niemilknącym echem, na zawsze. Trauma chce być przeznaczeniem swych ofiar. Jest. Była. I mogłaby być nadal, gdybyśmy nie złamali jej szatańskiego szyfru i nie odkryli jej kryjówek w ludzkiej wrażliwości, w ludzkim umyśle i ciele.

Chcemy opowiedzieć o tych odkryciach. Zapraszamy do naszej rozmowy i obiecujemy wędrówkę po tematach wprawdzie trudnych, momentami wstrząsających, ale wędrówkę bezpieczną, bo wiodącą ku nadziei i ukojeniu.

Ewa Woydyłło

1 | **PAMIĘĆ
W NASZYM CIELE.
TRAUMA I JEJ RODZAJE**

MARTYNA HARLAND: Czym właściwie jest trauma? Nawet dla mnie, choć jestem psycholożką, nie jest to do końca jasne. Definicja rozmywa się w mowie potocznej...

EWA WOYDYŁŁO: Samo słowo trauma oznacza uraz lub szok; istnieje dziedzina medycyny zwana traumatologią, która zajmuje się leczeniem urazów kości i ciała. Może oznaczać również ranę albo klęskę. To słowo ma zatem kilka znaczeń, ale to, które nas interesuje najbardziej, nadała mu nasza współczesność.

Termin ten trafił do amerykańskiego podręcznika psychiatrii dopiero w 1980 roku jako „syndrom PTSD”, i odnosił się najpierw do objawów i szerokiego spektrum zaburzeń, z którymi wracali z frontu amerykańscy żołnierze podczas wojny w Wietnamie. Nie musieli zostać ranni na polu walki ani doznać jakichkolwiek fizycznych obrażeń. Przeżyli, wrócili do swoich rodzin, ale nie byli w stanie odnaleźć się w życiu codziennym. Zjawisko przybrało masowy charakter, a psychiatrzy

UKOIĆ SIEBIE

zachodzili w głowę, co się stało, dlaczego ci ludzie nie są w stanie odnaleźć się w warunkach w pełni bezpiecznych, w życiu rodzinnym, w spokojnym kraju. Wówczas rozpoznano ten straszliwy problem. Bo trauma taka właśnie jest. Jeżeli nie jest straszliwa, to znaczy, że nie jest traumą. Ona wiąże się ze wstrząsającymi okolicznościami i o tym powinniśmy pamiętać. Dzisiaj zdarza się nam nadużywać tego terminu w rozmaitych sytuacjach; traumą staje się dla nas zgubiony długopis albo oczko w rajstopach. No, może trochę ironizuję, ale chcę podkreślić, że nie każde przykre zdarzenie jest traumą. Możemy mówić o zmartwieniach, trudnościach, problemach, kłopotach, przykrych wspomnieniach czy cierpieniach. Trauma to przeżycie graniczne. Często naprawdę stanowi zagrożenie życia.

Z drugiej strony, nikt nie może oceniać tego, czy coś mogło być dla nas traumatyczne, czy nie. Najważniejsze, jak odczuwa to dana osoba. Doświadczenie traumy jest subiektywne.

Oczywiście aspekt osobistego przeżycia traumy jest bardzo ważny, to bezdyskusyjne. A jednak trzeba na pewne zjawiska spojrzeć profesjonalnie i diagnozować je zgodnie ze stanem badań. Amerykański psycholog Peter A. Levine to znany autorytet, który zjawisku traumy

1. PAMIĘĆ W NASZYM CIELE. TRAUMA I JEJ RODZAJE

przygląda się z fotela terapeuty od ponad pięćdziesięciu lat. Posiada ogromny kapitał doświadczeń klinicznych, jest też badaczem i uczonym obdarzonym talentem pisarskim. O traumie pisze na przykład tak: „W przeciwieństwie do ‘zwyczajnych’ wspomnień (zarówno dobrych, jak i złych), które są dynamiczne i zmienne w czasie, traumatyczne wspomnienia są stałe i niezmiennie. Są śladami przytłaczających doświadczeń z przeszłości, głęboko wrytymi w umysł, ciało i psychikę cierpiącej osoby. Te bolesne, zamrożone ślady nie są podatne na zmianę, nie ulegają też wpływowi nowych informacji” (*Trauma i pamięć*, Warszawa 2017, s. 29). Levine jest twórcą metody *Somatic Experiencing* (doświadczenie somatyczne). Wyróżnia on dwa rodzaje traumy: oczywistą i nieoczywistą. Ta pierwsza może być skutkiem wojny, a także nadużyć i ciężkich krzywd doznanych w dzieciństwie, w tym również przemocy fizycznej. Gwałt seksualny również jest przemocą i drastycznym naruszeniem sfery intymnej, do której nikt nie powinien się siłą wdzierać. Takie przeżycie narusza tożsamość ofiary, uważaną za najgłębszą strukturę Ja, a więc fundamentalny składnik osobowości. Jeśli sprawcą gwałtu była bliska osoba, trauma jest głębsza, bo zostawia nie tylko ślad cielesny, ale również skomplikowany chaos emocjonalny.

UKOIĆ SIEBIE

Dzieci bywają też narażone na inne traumatyzujące nadużycia – np. zamykanie w odosobnieniu, gdy do starszego brata przychodzą koledzy, co u wykluczonego dziecka musi wzbudzić poczucie odręczenia i może wpłynąć na obniżenie poczucia wartości. Podobnie, kiedy „nowy” uczeń poproszony w klasie o przedstawienie się, słyszy, jak rówieśnicy wybuchają śmiechem, a nauczyciel go nie obroni. Traумы dzieciństwa bywają mniej lub bardziej okrutne, zawsze jednak zakłócają procesy rozwojowe i mogą utrwalić się w formie różnych zahamowań i lęków.

Jak wygląda trauma nieoczywista?

Spotkałam się z takim przypadkiem w Ośrodku Terapii Uzależnień. Do mojej grupy trafiła dorosła kobieta, która przez lata zmagala się z alkoholizmem, i powiedziała: „Pamiętam jedno zdarzenie. Od tego wszystko się zaczęło. Potem już nigdy nie byłam sobą”. Pewnego dnia do jej taty przyszli koledzy. Z drugiego pokoju usłyszała rozmowę: „Skoro cię odwiedziliśmy, to pokaż nam tę swoją córcię, o której tak ciągle opowiadasz”. A ojciec odpowiedział: „Nie no, córcią się chwalić nie będę. Jakbym miał syna, to co innego”.

Ten tata kochał swoją córkę, bawił się z nią, zabierał na mecze, uczył jeździć na rowerze i łyżwach. Jednak

1. PAMIĘĆ W NASZYM CIELE. TRAUMA I JEJ RODZAJE

dziewczynka w tamtym momencie poczuła wstyd, może nawet rozpacz i złość, i te uczucia zostały z nią na całe życie. Uległo dewastacji jej poczucie własnej tożsamości. Odtąd już zawsze myślała: nie jestem tym, kim powinnam być. Nigdy potem nie założyła sukienki, zaprzeczyła swojej tożsamości, a innej nie miała. Zniechęciła się sobie, wcześniej zaczęła pić, kilka razy próbowała odebrać sobie życie. A przecież ojciec mógł jedynie w żartach z kolegami powiedzieć to, co powiedział...

Trauma zależy od indywidualnej wrażliwości, a więc od tego, jak ktoś zareaguje na spadający płatek róży, niekoniecznie na cegłę. Można powiedzieć, że traumą nieoczywistą jest reakcja na jakieś zdarzenie, które u innych nie wywołuje ani wielkiego strachu, ani szoku. Ale jeżeli pod wpływem tego zdarzenia ktoś cierpi, to może przerodzić się w traumę. Obok może stanąć ktoś zdziwiony i powiedzieć: „Ale o co ci chodzi? Przecież nic takiego się nie stało!”.

Podział na traumę oczywistą i nieoczywistą otwiera przestrzeń do tego, żeby uszanować każdy ból, lęk lub bolesny ślad pozostawiony w pamięci przez dotkliwie i przykre doświadczenie. Ja, jako terapeutka, słysząc, że ktoś cierpi, przyjmuję, że naprawdę cierpi. Wtedy także, jak uczy Levine, trzeba postarać się pomóc tej osobie wydostać się z bolesnego miejsca i znaleźć się w miejscu bezpiecznym

UKOIĆ SIEBIE

i niezagrażającym. Traumą nieoczywistą bywa ciężka choroba – moment, kiedy słyszymy od lekarza: „ma pani nowotwór”, „to stwardnienie rozsiane”... Wtedy ta osoba zaczyna wyobrażać sobie, co się z nią wkrótce będzie działo. W jaki sposób może to przerodzić się w traumę? Przez samą świadomość śmiertelnej choroby.

Przecież ta świadomość jest w stanie nam również pomóc. Może skłonić do podjęcia leczenia i przez to uchronić nas przed traumą.

Mam pacjentkę, która nigdy nie chce siadać pod światło, ponieważ wtedy widać, że ma bardzo niewiele włosów. Kobieta choruje na łysienie plackowate. Choć przypadłość ta nie boli, dla niej jest jednak swoistym piętnem. Patrząc na tę osobę z zewnątrz, można nie zdawać sobie sprawy, jak wielki dramat przeżywa. Dla tej kobiety to coś strasznego, może stać się nieoczywistą traumą, jeżeli nie zdoła tego zaakceptować. Ten przykład pokazuje, że traumą mogą być dla nas sytuacje, zdarzenia lub ograniczenia, z którymi nie umiemy się pogodzić. Często też nie chcemy, uważając, że spotkała nas jakaś potworna niesprawiedliwość.

| SPIS TREŚCI

	CO CZUJĘ, GDY MYŚLĘ „TRAUMA”	4
1	PAMIĘĆ W NASZYM CIELE. TRAUMA I JEJ RODZAJE	12
2	PAMIĘTANIE, ODPAMIĘTYWANIE, LECZENIE	54
3	TRAUMY DZIECIŃSTWA	94
4	CO ROBIĆ, BY PRZEŻYĆ? CZYLI O TYM, JAK BUDOWAĆ W SOBIE I W INNYCH SIŁĘ PSYCHICZNĄ	120
5	MASZ DO WYBORU WEGETACJĘ ALBO ŻYCIE	166
6	FILMOTERAPIA, CZYLI OTWIERANIE NA EMOCJE	182

© Wydawnictwo WAM, 2022

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin
Redakcja: Sławomir Rusin, Kamil Piotr
Korekta: Monika Karolczuk, Anna Adamczyk
Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska
Projekt okładki: Dorota Piechocińska/ilustradora

ISBN 978-83-277-3260-6

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk: AMW • Wrocław

Publikację wydrukowano na papierze UPM BOOK Creamy 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez IGEPa Polska Sp. z o.o.