



Jolanta Podsiadła

Jak pokonać OLBRZYMA TRAUMY



Dwie osoby z różnych pozornie bajek – nauczycielka duchowa i lekarz psychiatra. Oboje piszą o traumie, oboje jej doświadczyli (Gabrielle w wyniku wykorzystania seksualnego w dzieciństwie, a Paul po samobójstwie brata) i opowiadają – korzystając z różnych punktów odniesienia, ale bardzo zgodnie – o umysłowym i fizycznym spustoszeniu, jakiego w jej wyniku doznajemy. Przekonują też, że możemy zdjąć zastony, jakie trauma nakłada na nasz mózg. I, co najważniejsze, pokazują, jak to zrobić.

Dr Paul Conti jest doświadczonym psychiatrą ze specjalizacją biologii mózgu i psychologii, o którym Lady Gaga powiedziała: *Ten człowiek mnie uratował!* Uratował też wielu innych swoich pacjentów, a jego książka „Trauma: niewidzialna epidemia” może uratować także nas i nasze dzieci. Tommy Hilfiger, znany projektant mody i filantrop, podsumował ją krótko: *To książka, która zmienia wszystko.* Niewątpliwie również dzięki temu, że autor ma dar barwnego opowiadania o trudnych sprawach i czyni to z nadzwyczajną lekkością, a ilustracjami tego, o czym pisze, są prawdziwe ludzkie historie.

ZAPAROWANE LUSTRO I SZYBY

– Dlaczego tak wielu z nas odczuwa irytację i frustrację? – pyta, zauważając, że jesteśmy niczym czajniki, w których wrze woda

i z których nie może ująć para, przez co dygoczymy, jakbyśmy za chwilę mieli eksplodować.

– Rozglądam się dookoła (patrzę też w lustro) i widzę, jak trauma wraz ze swoimi współnikami (a są to m.in. wstyd, gniew, dezorientacja czy frustracja) wymusza na nas to nastawienie do świata. Alienuje nas od samych siebie, sprawia, że się na samych siebie gniewamy i oburzamy – nie potrafimy ze sobą żyć. A skoro nie potrafimy żyć ze sobą, jak mamy żyć z innymi ludźmi? Trauma zaparowała nam lustro i szyby w oknach. Nie widzimy sami siebie, a innych postrzegamy wyłącznie jako zagrożenie.

Traumę określa jako emocjonalny lub fizyczny ból, który zmienia biologię mózgu i naszą psychikę. I diagnozuje, że jest ona zjawiskiem powszechnym, szkodliwym, zaraźliwym, a często niewidzialnym – pod tym względem przypomina wirusa.

– Ignorujemy ten wpływ, ponieważ to właśnie trauma uniemożliwia nam dostrzeżenie zmian i ich następstw. Pochłania nasze marzenia i wpływa na podejmowane przez nas decyzje, a my nie zdajemy sobie z tego sprawy. Tu przypomina wroga, który postanawia zamieszkać w naszym wnętrzu, w wyniku czego nie wiemy do końca, kim w istocie jesteśmy, do czego jesteśmy zdolni i na co zasługujemy.

A dzieje się tak dlatego, że urazy psychiczne zmieniają nas w stopniu fundamentalnym.

Urazy psychiczne
zmieniają nas w stopniu
fundamentalnym.



Trauma nigdy nie działa w pojedynkę. Niezależnie od jej rodzaju ma do pomocy licznych wspólników, a głównym z nich jest wstyd.

i narkotyków, trwanie w toksycznych związkach, problemy ze zdrowiem. Ta lista nie ma końca.

SPOŁECZNY WYMIAR CIERPIENIA

Dr Paul Conti przekonuje, że ani jako jednostki, ani jako społeczeństwo nie musimy akceptować traumy i godzić się na jej normy. Tymczasem w skali społecznej tak właśnie się dzieje, a liczne podziały zdają się być normą współczesnego świata.

– Brutalnie podzielone społeczeństwo jest największym wrogiem zapobiegania traumie. Obecny klimat polityczny z niewyjaśnionych przyczyn traktuje osobiste zniewagi i napaści jako coś akceptowalnego lub wręcz jako normę. Zbyt wielu z nas alergicznie reaguje na osoby inne niż my, przez co wykształciliśmy nawyk odwracania się od ludzi, którzy nas nie przypominają, niezależnie od tego, jak bardzo cierpią. Ogólnospołeczna erozja współczucia, wspólnoty i człowieczeństwa utorowała drogę kolejnym urazom, które osłabiają fundamenty naszego kraju. Ponosimy coraz większe szkody, ponieważ zbyt wiele osób owija się flagą, która przecież powinna symbolizować nas wszystkich (te słowa są odniesieniem do Stanów Zjednoczonych, ale czy tylko? – przyp. aut.)

Innym bardzo ciekawym aspektem jest spojrzenie na traumę jako świadomą zbrodnię, którą popełnia się z myślą o długofalowych skutkach, chcąc wpłynąć na psychikę całej grupy ludzi. O tym dr Conti rozmawia ze swym przyjacielem, prof. Darynem Reicherterem, specjalistą psychiatrii klinicznej i ekspertem leczenia traumy o charakterze międzykulturowym.

– To broń w rękach reżimów – zauważa prof. Daryn Reicherter. – Gdy jakaś grupa wojskowa atakuje (daną) wioskę i gwałci mieszkające tam kobiety, chodzi nie tyle o zaspokojenie potrzeb seksualnych, ile o zniszczenie psychiki jej mieszkańców. Zbrodniarze doskonale wiedzą, że wpływają na psychikę ofiar i właśnie to mają na celu.

W tym kontekście sama zbrodnia to dopiero początek historii. I nawet gdy później jest ona osądzana, sędziów na ogół nie inte-

resują ofiary. Ofiarom nikt nie mówi: „Przykro nam, że przez to wszystko przeszedłeś/przeszedłaś. Zbrodniarz jest odpowiedzialny nie tylko za przestępstwo przeciwko tobie, ale też za twój obecny stan psychiczny, a jako zadośćuczynienie masz prawo do terapii”.

To samo dotyczy innych traumatycznych wydarzeń, jak na przykład tego, co działo się w czasie niedawnej pandemii. Podczas lockdownów odnotowano znaczący wzrost przypadków przemocy domowej, ale ten temat szybko zniknął z wiadomości. I jak zauważają rozmówcy, pomoc jest i będzie potrzebna nie tylko tym kobietom i ich obecnym dzieciom, ale również dzieciom, które urodzą się za kilka lat. Ludzie, którzy się jeszcze nie narodzili, „będą cierpieć z powodu cierpień swoich rodziców”. Na tym polega długofalowy wpływ traumy, że przenosi się ona na kolejne pokolenia. A im bardziej osobisty ma ona wymiar, tym większe cierpienie.

Równie mocno podkreśla to Stephanie zu Guttenberg, znana obrończyni praw dzieci. Rozmowę z nią dr Conti także zamieścił w swej książce. Szczególną uwagę zwraca ona na długofalowy wpływ urazów psychicznych w przypadku wykorzystania seksualnego:

– Nie mam zamiaru umniejszać wpływu innego rodzaju urazów, ale moim zdaniem seksualne wykorzystanie dzieci to prawdopodobnie najbardziej brutalna krzywda, jaka może spotkać człowieka.

Zauważa przy tym, że uraz i ból mogą być tak silne, że ofiara przez wiele lat nie może przypomnieć sobie wydarzeń z przeszłości, a jednocześnie ta nieświadomiona trauma wpływa na całe jej życie.

PRZYJĘCIE PRAWDY NIE JEST ŁATWE

Dobrze wie o tym **Gabrielle Bernstein**, jedna z najbardziej wpływowych liderek duchowych młodego pokolenia (jak nazwała ją Oprah Winfrey), która odważyła się wyjść ponad wstyd, najpotężniejszego wspólnika traumy, i opowiedzieć o swoim doświadczeniu i długiej drodze do odzyskania siebie i wewnętrznej wolności. Zrobiła to w książce „**Szczęśliwa przyszłość. Uwolnij się od traum**”.

– Te zmiany mają charakter biologiczny, odnoszą się do ekspresji genów, hormonów, związków chemicznych, neurotransmisji i niezliczonej liczby innych czynników.

Ponadto trauma nigdy nie działa w pojedynkę. Niezależnie od jej rodzaju ma do pomocy licznych wspólników, a głównym z nich jest wstyd, który ma tendencję do przekształcania naszego umysłu i naszych przekonań na temat nas samych i świata, w którym żyjemy. A do tego robi to w tajemnicy przed nami.

– W najlepszym wypadku cierpienie ogranicza nam szansę na rozwój i zmniejsza nasz poziom zadowolenia. W najgorszym – jest niczym pożar, który pustoszy nasze życie. Właściwie im silniejsza trauma, tym potężniejsza kaskada krzywd, które po niej następują. Ludzie często kierują cały swój ból do wewnątrz, co wywołuje wiele nękających nas problemów – nadużywanie alkoholu

– Przez prawie trzydzieści lat żyłam w przekonaniu, że coś jest ze mną nie tak – pisze. – Uważałam, że nie potrafię żyć jak „normalny” człowiek. Nawiązanie głębokiego kontaktu z drugą osobą graniczyło dla mnie z czymś niemożliwym. Trudno mi było nawet skupić się w rozmowach z innymi ludźmi. Czułam się zamrożona i odłączona od własnego ciała. W końcu się z tym pogodziłam i uwierzyłam, że taka już jestem. Dopiero wtedy, gdy zaczęłam zgłębiać neurobiologię stojącą za traumą i stresem z dzieciństwa, zdołałam naprawdę wybaczyć sobie własną odmienność. W końcu zrozumiałam, że moje cierpienie było uzasadnione i nie byłam w nim osamotniona.

Bardzo wyraźnie mówi przy tym, że konfrontacja z trudnymi przeżyciami z przeszłości to akt wielkiej odwagi, a odkrywanie zranionych części siebie jest bolesne, przerażające, a nawet rozdzierające.

– Na początku nie było mi łatwo stawić czoła własnej przeszłości. Chociaż wtedy jeszcze nie zdawałam sobie z tego sprawy, w głębi duszy najbardziej obawiałam się, że nie zasługuję na życie w szczęściu i spokoju.

Jak zauważa Gabrielle, poczucie niezaspokojenia jest w nas tak głęboko zakorze-

Uciekanie od cierpienia tylko podtrzymuje je przy życiu. – Przypominamy wówczas biegnącego w kołowrotku chomika, który usiłuje uciec sam od siebie.

nione, że większość z nas nie potrafi go nawet w sobie rozpoznać. Jej samej zajęło to wiele lat.

– Na początku mojego procesu uzdrawiania terapeutka wyjaśniła mi, że za wszystkimi moimi blokadami i lękami skrywa się poczucie bycia niekochaną i niewystarczająco dobrą. Potrzebowałam trochę czasu, aby przyjąć tę prawdę. Na początku się z nią nie zgadzałam, ponieważ stworzyłam sobie taką wizję życia, która utwierdzała mnie w poczuciu, że jestem bardzo wartościowa i kochana. A jednak zaczęłam się temu przyglądać w trakcie terapii i dostrzegłam, że pod wszystkimi moimi osiągnięciami zawodowymi, miłością ze strony fanów i pozornie pozytywnym obrazem siebie skrywa się straumatyzowana mała dziewczynka, która uważa, że na to

wszystko nie zasługuje. Zaczęłam też zauważać momenty, w których mówię głośno do siebie: „Jestem do dupy”.

JAK CHOMIK W KOŁOWROTKU

Jeśli nasza przeszłość jest dla nas zbyt bolesna, robimy wszystko, by się przed nią bronić, uniknąć konfrontacji z niechcianymi uczuciami. Gabrielle, jak sama przyznaje, tłumila je za pomocą nałogów, związków, pracy, jedzenia. W ten sposób uciekała od swoich najgłębszych ran.

– Podejrzewam, że wielu czytelników myśli sobie teraz: „Na szczęście nie doświadczyłem żadnej traumy. To mnie nie dotyczy” – zauważa. – Tymczasem wystarczy jedna trauma przez małe „t”, która powstała wskutek bycia ofiarą znęcania się na placu zabaw lub nazywania nas „idiotą” przez nauczyciela, publicznego upokorzenia na stołówce lub pasywnego zaniedbywania ze strony rodziców, którzy nie zaspokajali naszych podstawowych potrzeb w pierwszych latach życia. Takie doświadczenia również silnie na nas wpływają. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, jak bardzo szkodziło nam ciągłe napięcie matki lub emocjonalna niedostępność rodziców. Bez względu na to, jakiej traumy doświadczyliśmy, mogła ona doprowadzić do zakorzenienia się w nas głębokiego bólu i poczucia niezaspokojenia na miłość.

Sposoby chronienia się przed tymi nieuświadomionymi przekonaniem są bardzo różne i bywają postrzegane jako zachowania wręcz godne podziwu, jak np. praca w godzinach nadliczbowych czy restrykcyjnie zdrowy tryb życia. Często są to jednak kolejne mechanizmy obronne. Tak było w przypadku Gabrielle, gdy poradziła już sobie z takimi nałogami, jak alkohol, narkotyki czy wchodzenie w coraz to nowe związki.

– Biegłam od jednego osiągnięcia do drugiego, aby tylko zyskać poczucie, że jestem wartościowa. Kontrolowałam wszystkie aspekty swojego życia, aby uśmierzyć lęk, który czaił się w mojej podświadomości.

Ale – czego sama doświadczyła – uciekanie od cierpienia tylko podtrzymuje je przy życiu.



– Przypominamy wówczas biegnącego w kołowrotku chomika, który usiłuje uciec sam od siebie. Wydaje się nam, że pędząc do przodu, zostawiamy ból za sobą, a tymczasem nie ruszamy się z miejsca. Mój pracholizm zaczął się w końcu odbijać na moim ciele. Żyłam w ciągłym stanie pobudzenia, przez co doświadczałam ogromnego napięcia. Uszkodziłam sobie zęby z powodu skrajnego zespołu stawu skroniowo-żuchwowego, wiecznie chodziłam po lekarzach, próbując zdiagnozować moje przewlekłe problemy żołądkowo-jelitowe i żyłam w ciągłym bólu. Pod opowieścią o udanym życiu, którą sobie stworzyłam, skrywała się przerażona dziewczynka, odcięta od własnej przeszłości i nieświadoma tego, przed czym ucieka.

WSZYSCY JESTEŚMY CUDOWNIE NIEDOSKONALI

Podobnie jak dr Paul Conti, Gabrielle Bernstein dużo mówi o wstydzie, kluczowym współniku traumy. Tymczasem, jak zauważa, nie sposób uzdrowić tego, do czego nie chcemy się przyznać, a ukrywanie prawdy przypomina życie we własnym więzieniu.

– Mówienie o swojej chorobie psychicznej, depresji, nałogu, lęku, traumie, nadużyciach lub czymkolwiek, co wyrządziło nam krzywdę, może być przerażające. Doskonale to rozumiem, ale proszę, abyś wziął pod uwagę, że życie w ukryciu i cierpienie w milczeniu są znacznie gorsze... Pozwól sobie swobodnie opisać własne odczucia, potrzeby i doświadczenia. Nie bój się używać takich słów, jak uzależnienie, przemoc czy choroba psychiczna. Przestań je tabuizować. Poczuj dumę, że odważyłeś się nawiązać kontakt ze swoim wstydem i ruszyć naprzód w swoim procesie uzdrawiania. Choć może się to wydawać przerażające, jest wspaniałym aktem miłości do siebie. Wszyscy jesteśmy cudownie niedoskonalimi – mamy wady, a mimo to możemy być dobrymi ludźmi. Zaczynaj więc od zaakceptowania swojej niedoskonałej przeszłości i wstydlivych uczuć! Możemy uzdrowić swój cień tylko wtedy, gdy rzucimy na niego światło.

Gabrielle Bernstein przyznaje się również do depresji poporodowej i przyjmowania podczas niej antydepresantów. Pisze o tym tak:

– Chociaż odczułam wyraźną ulgę po lekach, nadal bardzo wstydziłam się, że je przyjmuję. Z początku wstyd nie pozwalał mi podzielić się moimi doświadczeniami z innymi matkami. W głębi duszy bowiem miałam poczucie, że poniosłam porażkę jako matka. Wszyscy powtarzali, że okres po narodzinach dziecka jest najwspanialszym czasem w życiu kobiety, a dla mnie okazał się najstraszniejszy. Wstydziłam się przyznać moim duchowionym przyjaciółkom do przyjmowania leków i wyrzucałam sobie, że nie udało mi się wyleczyć za pomocą praktyk duchowych i metod naturalnych... Kiedy dotarło do mnie, że mój mózg był pozbawiony serotoniny z powodu ciągłej nadmiernej czujności, doceniłam wsparcie antydepresantów w podnoszeniu poziomu tego neuroprzekaznika. Zamiast myśleć o sobie jak o psychicznie chorej „wariatce”, z miłością zaakceptowałam niewystarczająco rozwinięte funkcje swojego mózgu i zaufałam, że moje duchowe prowadzenie obejmuje również skorzystanie ze wsparcia medycyny.

Siłą obu książek jest to, że znajdujemy w nich nie tylko wiedzę, historie – być może podobne do naszych doświadczeń – ale też wiele podpowiedzi i praktycznych porad, jak radzić sobie z lękiem, wstydem, jak rozpoznawać swoje ukryte przekonania i uczucia, od których uciekamy. Gabrielle Bernstein, podobnie jak w innych swoich bestsellerach, proponuje wiele medytacji i ćwiczeń, które mogą nam w tym pomóc. Dr Paul Conti czyni to samo, nazywając zalecane praktyki *lekarstwami*. Obok nich pojawiają się *refleksje*, najczęściej w formie pytań, które możemy sobie zadawać, by dowiedzieć się więcej o nas samych. I przede wszystkim podkreśla, że mamy moc, aby przyczynić się do zmiany postrzegania traumy oraz pomóc innym i sobie samym. A najskuteczniejszą pomocą są prawdziwe więzi międzyludzkie i wszyscy możemy to wykonać do wspaniałych celów.

OLBRZYM W KOŃCU ZSZEDŁ Z HUŚTAWKI

Jak wspominałam, oboje autorzy doświadczyli w życiu traumy, która była dla nich niczym tsunami. Oboje poradzili sobie z jego ze skutkami. Dr Paul Conti ujmuje to następująco:

– Szok i smutek, które dopadły mnie po samobójstwie brata, dokonały w moim życiu spustoszenia. Byłam na siebie wściekły i straciłam pewność siebie. Nieustannie martwiłam się o innych, głównie o to, że ich stracę. Odczuwałam niepokój oraz dręczyły mnie wszelkiego rodzaju obawy i frustracje. Mówiąc krótko, trauma wywołana śmiercią brata całkowicie odmieniła moje myśli. Jestem dowodem, jak szybko trauma tworzy ponury krajobraz wewnętrzny, wzbudzając w nas podejrzliwość wobec świata zewnętrznego i sprawiając, że zaczynamy wątpić w nasze miejsce w nim. Jednocześnie trauma kładzie większy nacisk na nasze negatywne wspomnienia i ukrywa wszystko to, co pozytywne, co moglibyśmy próbować sobie przypomnieć. Jest niczym olbrzym na drugim końcu huśtawki wagowej. Może sprawić, że poczujemy się uwięzieni, osamotnieni i odrwani od solidnego gruntu pod nogami. Korzystając z pomocy innych ludzi i dbając o siebie, możemy jednak wrócić na ziemię. W moim przypadku pomogła też ufność we własne wewnętrzne dobro i przekonanie, że jeżeli poświęcę się niesieniu pomocy innym, zrobię coś szczytnego i wartego uwagi. Dzięki temu odmieniłem swoje życie i rozpocząłem studia medyczne.

Gabrielle Bernstein natomiast zaczęła od stworzenia sobie *wizji lepszego życia* i szła tą drogą, kierując się swoją głęboką wiarą duchową i korzystając z różnych „narzędzi”, które pozwoliły jej w końcu doświadczyć wolności, a o których opowiada w swojej książce. Jednym z kluczowych dla niej okazała się terapia IFS (Internal Family System – System Wewnętrznej Rodziny), stworzona przez Roberta Schwartza. To nurt psychoterapeutyczny, który opiera się na założeniu, że nasza osobowość składa się z wielu różnych „części”. Więcej o tym jej doświadczeniu napiszemy w kolejnym numerze.

Jolanta Podsiadła

Źródłem tekstu są książki, które ukazały się w tym roku nakładem Wydawnictwa Kobięcego: Paul Conti: „Trauma: niewidzialna epidemia. Jak ją oswoić”
Gabrielle Bernstein: „Szczęśliwa przyszłość. Uwolnij się od traum”

Fot.: Jiris, Golden Sikorka/stock.adobe.com

Siłą obu książek jest to, że znajdujemy w nich wiele podpowiedzi i praktycznych porad, jak radzić sobie z lękiem, wstydem, jak rozpoznawać swoje ukryte przekonania i uczucia, od których uciekamy.
