

## „O obcowaniu z traumą”

*Jolanta Zboińska*

Drodzy Państwo, Koleżanki i Koledzy,

Na prośbę Pani Małgorzaty Chojnowskiej Prezesa Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej zebrałam kilka uwag na temat przeżywania sytuacji traumatycznych, które mam nadzieję, mogą być pomocne w rozumieniu i metabolizowaniu doświadczeń z jakimi obecnie się wszyscy mierzymy.

Trauma jest doświadczeniem w którym dominuje bezradność. Poczucie, że nie mamy wpływu ani na to, co się nam przydarza aktualnie ani na to, co może się wydarzyć w przyszłości. Jeśli tego typu doświadczenia kumulują się lub przedłużają w czasie, to może doprowadzić do dekompensacji funkcjonowania w której człowiek przestaje dostrzegać swoją sprawczość i przeżywać siebie samego jako mającego wpływ na własne życie.

Warto jednak rozważyć kwestię, kiedy naprawdę doświadczamy przeżycia traumatycznego?

Definicji doświadczeń traumatycznych jest wiele, choć może się wydawać, że żadna nie jest wyczerpująca. Trauma jest opisywana jako przeżycie, które konfrontuje człowieka z bezradnością, wywołuje gwałtowny szok, skutkuje rodzajem doznanej rany i wywiera wpływ na dotychczasową strukturę psychiczną. Ale przecież traumatycznym przeżyciem może być także naruszenie materii relacji międzyludzkich, takie jak odrzucenie, osamotnienie, czy problem utraty pracy lub środków do życia.

Kolega z Instytutu Psychoterapii Zintegrowanej w Monachium, dr Alfred Walter podał inną definicję przeżycia traumatycznego: możemy o nim mówić, gdy nasze, dotychczas skuteczne mechanizmy radzenia sobie, okazują się niewydolne, załamują się. Oznacza to, że nadużywamy pojęcia „trauma”. Jeśli więc doświadczamy trudnych przeżyć, ale możemy mieć wpływ na istniejącą sytuację, to wedle tej definicji nie powinniśmy ich nazywać „traumami”, tylko raczej trudnymi, obciążającym przeżyciami.

W aktualnej sytuacji doświadczamy rzeczywistości w której „wróg” jest niewidzialny, w związku z tym może znajdować się wszędzie. Teoretycznie każdy z nas może stanowić zagrożenie dla innych. Nie zawsze wiadomo jak się chronić i czy ochrona jest wystarczająca. Myślę, że część społeczeństwa

przeżywa aktualną epidemię jako doświadczenie traumatyczne w pełni tego słowa znaczenia – mam tu na myśli przede wszystkim osoby pracujące na „pierwszej linii frontu” jak służby medyczne, policję, i wszystkich tych, którzy aby wypełniać swoje obowiązki zawodowe nie mogą pozwolić sobie na komfort pozostania w domu i są zmuszeni narażać własne zdrowie i życie.

Zanim jednak uznamy rzeczywistość za traumatyczną, warto zadać sobie pytanie, czy istotnie nie mam żadnego wpływu na obecną sytuację? Czy istotnie wszystkie moje mechanizmy są aktualnie niewydolne? To pytanie pozwala zweryfikować rzeczywistą sferę naszej sprawczości, a czasami ją wręcz odblokowuje. W poradzeniu sobie z traumą właśnie o to chodzi – o wyjście z bezradności i odblokowanie sprawczości. Wydaje się że obecnie otrzymujemy wiele informacji o tym jak się chronić. Ze wszystkich stron płyną do nas komunikaty co robić, jak wypełniać czas, z czego korzystać. Możemy wiele robić aby wzmacniać zdrowie i kondycję ciała. Otaczają nas bardzo zaawansowane technologie, które ułatwiają wiele aspektów życia, w tym także komunikację, której używanie stanowi jeden z najważniejszych elementów służących stabilizacji emocjonalnej. Nie mamy problemu, aby przekazywać innym ludziom komunikaty słowne, a to właśnie słowa stają się kontenerami traumy. W ocenie naszej sprawczości warto mieć na uwadze, że w obliczu zagrożenia mamy tendencję do tego, alby jej nie doceniać.

W sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy nie mamy wcześniejszych doświadczeń, do których moglibyśmy się odwołać. Zagrożenie chorobą czy nawet śmiercią obecnie jest bardziej prawdopodobne niż dotychczas. Dotyczy ono nie tylko nas samych, ale także naszych bliskich. Zagrożenie to z dnia na dzień eskaluje. Jak sobie z nim radzić? Każdy z nas ma zapewne wypracowane własne strategie. Czasem jednak, gdy bezradność jest jedynym rozpoznaniem rzeczywistości, możliwym racjonalnym sposobem jest akceptacja. Bardzo przejmujący opis podejścia do umierania znajduje się w cytacie z „Dzienników” W. Gombrowicza na który trafiłam przygotowując materiał na ostatnią konferencję psychotraumatologiczną. Cytat ten opisuje reakcję kapitana statku na śmiertelne zagrożenie:

„Kapitan tonącego statku wie, że za chwilę pochłonie go woda – jego honor, odpowiedzialność, obowiązek – że już na dobrą sprawę go nie ma, że już mu woda do łudek się dobiera... czemuż tedy do ostatniej chwili recytuje swoje kapitaństwo, zamiast, powiedzmy, zaśpiewać, zatańczyć? Ależ bo, gdy już nie ma czego się ucześcić, człowiek może jeszcze ucześcić się siebie, swojej tożsamości. „Ja jestem ja” jest nie tylko fundamentalną zasadą logiki, ale i ostatnią racją człowieczeństwa; i kiedy znika wszystko, pozostaje jednak to, że ja kimś byłem. Byłem taki, nie inny; i lojalność wobec siebie samego objawia się

nam jako ostatnie prawo, któremu jeszcze możemy podlegać...” (W. Gombrowicz „Dziennik” 1953)

Pracując jako psychologowie, psychoterapeuci, psychotraumatolodzy, wykonujemy piękne i odpowiedzialne zawody. Dla wielu naszych pacjentów, słuchaczy, współpracowników, czy także bliskich pełniemy rolę mentorów, a tym samym w jakimś sensie rolę „kapitańską”, co zarówno wewnętrznie buduje naszą tożsamość jak i zobowiązuje. Ale także jest to istotny czynnik który nadaje naszemu życiu sens. Jednak nasze statki jeszcze nie toną, a nam się „woda do tydek nie dobiera”, choć jest ryzyko, że może tak się zdarzyć. Obecnie naszym podstawowym zadaniem jest walka z niewidocznym wrogiem i niedopuszczenie do zatonięcia, a to oznacza, że ciągle dysponujemy pewną dozą sprawczością.

Co w sytuacji, gdyby statek zaczął tonąć ? Pozostaje nam lojalność wobec siebie samego i „recytowanie swojego kapitaństwa”, co staje się zarówno zobowiązaniem jak i ratunkiem. Jedynym „kołem ratunkowym” po jakie jeszcze możemy sięgnąć.

W kryzysie, w jakim się znaleźliśmy nie mamy wcześniejszych doświadczeń, do których moglibyśmy się odwołać. Zostało naruszone poczucie bezpieczeństwa i przekonanie, że żyjemy w świecie uporządkowanym, wyposażonym w mechanizmy regulacyjne pozwalające zapobiegać zagrożeniom i utrzymywać względną stabilność. Jedną z ważnych cech charakteryzujących doświadczenia traumatyczne jest fakt, że trauma burzy dotychczasowy porządek świata, a czasem pojawia się właśnie jako skutek tego zburzenia. Myślę, że z tym aspektem doświadczenia traumatycznego aktualnie się mierzymy: świat wokół nas jest inny, niż znaliśmy go dotychczas. Doświadczamy, że świat nie jest tak stabilny i chroniący, jak sądziliśmy, a my sami nie jesteśmy tak wpływowi i sprawczy jak nam się wydawało. Ale tu znowu ważna dygresja, otaczająca nas rzeczywistość nie została zniszczona całkowicie i jest możliwe jej odbudowanie. Dodatkowo przed epidemią i świat i my sami rozwinęliśmy się na tyle, że zostaliśmy wyposażeni w różne możliwości radzenia sobie które w większości przypadków nadal są nam dostępne.

Opisując zjawisko rezyliencji wielu autorów wskazuje, że przeżycia traumatyczne napędzają rozwój ludzkości, choć ludzkość opłaca to doświadczenie nieraz wysoką ceną. Nie zmienia to jednak faktu, że jako uczestnicy obecnych wydarzeń doświadczamy przeżycia, które staje się dla nas „lekcją życia”. Ale to co budujące, to fakt, że pomimo izolacji i narodowej kwarantanny doświadczamy go RAZEM. Staje się ono wspólną płaszczyzną służącą wymianom, refleksjom, weryfikującą jakość więzi i uczuć, ale również

tworzącą poczucie wspólnoty . Ponadto w pewnym sensie obecne wydarzenia także uruchamiają nasz własny rozwój. Kiedy się skończą będziemy o nie wzbogaceni, i w przyszłości będziemy mogli się do niego odwoływać.

Możemy zauważać, że doświadczenia traumatyczne kończą się wówczas, gdy przywracany jest normalny porządek świata, co niewątpliwie nastąpi. Ludzie, rzeczy, sprawy, relacje wracają na swoje miejsca, a w naszych przeżyciach dominuje poczucie ulgi. To zwykle bardzo poruszające doświadczenia. W psychotraumatologii mówimy, że najgorsza trauma to nie ta, która najbardziej zabolęła, lecz ta, która doprowadziła do utraty nadziei, oraz ta, z której nie zostały wyciągnięte wnioski.

Zatem właściwych, głęboko przemyślanych wniosków życzę nam wszystkim !

*Jolanta Zboińska*

*Prezes Fundacji Pomorskie Centrum Psychotraumatologii w Gdańsku*