

## „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.

Znaleźliśmy się w sytuacji bez precedensu w naszym dotychczasowym życiu. Rozprzestrzeniająca się epidemia sprawia, że zostało poważnie naruszone nasze poczucie bezpieczeństwa i stabilności. W wielu okolicznościach możemy polegać jedynie na tym, co wypracowaliśmy zarówno jako jednostki oraz jako społeczeństwo w formie naszych zewnętrznych i wewnętrznych zasobów. Jednym z najważniejszych wewnętrznych zasobów jest wiedza i świadomość, poziom rozwoju osobowości oraz ogólnie mówiąc kondycja psychiczna. To od nich zależy w jaki sposób radzimy sobie z obciążeniami.

Aktualna sytuacja jest poważna i chyba nie ma osoby na świecie, która nie czułaby się nią dotknięta. Poziom obciążenia jest jednak niewątpliwie różny, podobnie jak różne są sposoby radzenia sobie. Z wielu stron słyszymy, że mamy do czynienia z doświadczeniem zbiorowej traumy. W wielu przypadkach twierdzenie to jest słuszne, ale warto przyjrzeć mu się nieco bardziej wnikliwie.

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 formie mniej lub bardziej głębokich kryzysów, aż do samobójstwa włącznie.

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. Nie oznacza to, że przeżycia te są łatwe, lecz to, że wiemy co i możemy coś zrobić.

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 znaczeniu – 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.

W takich okolicznościach łatwo tracimy zdrowy rozsądek, do którego odwołujemy się na co dzień. Nasz myślenie i przeżywanie stają się zawężone do spraw związanych z zagrożeniem. Oznacza to, że zarówno samych siebie jak i całokształt sytuacji oceniamy często niewłaściwie.

Jaki może być inny wzorzec reakcji na obciążającą sytuację? Zanim uznamy rzeczywistość za traumatyczną, warto zadać sobie pytanie, czy istotnie nie mam żadnego wpływu na to co mi zagraża? Czy istotnie wszystkie moje mechanizmy radzenia sobie są aktualnie niewydolne? To pytanie pozwala zweryfikować rzeczywistą sferę naszej sprawczości, a czasami ją wręcz odblokowuje. 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. W ocenie naszej sprawczości warto mieć na uwadze, że w obliczu zagrożenia mamy tendencję do tego, alby jej nie doceniać.

W obecnej sytuacji zagrożenie chorobą czy nawet śmiercią jest bardziej prawdopodobne niż dotychczas. Dotyczy ono nie tylko nas samych, ale także naszych bliskich. Zagrożenie to coraz bardziej eskaluje aż do poczucia zagrożenia życia włącznie. Jak sobie z tym radzić? Każdy z nas ma zapewne wypracowane własne strategie. Jednak zdarzają się sytuacje, gdy bezradność jest jedynym rozpoznaniem rzeczywistości, wówczas możliwym racjonalnym sposobem radzenia sobie jest akceptacja. Bardzo przejmujący ale i inspirujący opis umierania znajduje się w cytacie z Witolda Gombrowicza na który trafiłam przygotowując materiał na ubiegłoroczną konferencję Fundacji Pomorskie Centrum Psychotraumatologii. 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 tydek się dobieiera... 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)

Lojalność wobec siebie samego staje się więc zarówno zobowiązaniem jak i ratunkiem. Jedynym „kołem ratunkowym” po jakie jeszcze możemy sięgnąć w sytuacji gdy innego ratunku nie ma.

Jako psychologowie, psychoterapeuci, psychotraumatolodzy, wykonujemy piękny i odpowiedzialny zawód. Myślę, że dla wielu naszych pacjentów, słuchaczy, współpracowników, czy także bliskich pełniemy rolę mentorów, a tym samym w jakimś sensie rolę „kapitańską”, co zarówno wewnątrz nas buduje jak i zobowiązuje. Ale także jest to istotny czynnik który nadaje naszemu życiu sens. A jeśli nasze dotychczasowe życie miało sens, to bardzo pocieszająca świadomość jakiej „możemy się uchwycić” w tak trudnym czasie.

Wracając do naszej rzeczywistości - w aktualnej sytuacji zostało naruszone poczucie bezpieczeństwa i przekonanie, że żyjemy w świecie uporządkowanym, wyposażonym w mechanizmy regulacyjne pozwalające rozwiązywać kryzysy i utrzymywać względną stabilność. Jedną z ważnych cech charakteryzujących doświadczenia traumatyczne jest fakt, że trauma burzy 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 znaleźliśmy 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 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 narodowej kwarantanny i izolacji, 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 nich odwoływać.

Możemy zauważyć, 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 taka, która doprowadziła do utraty nadziei, oraz ta, z której nie zostały wyciągnięte wnioski. Ci z pośród nas, którzy będą mieli okazję je wyciągać będą prawdziwymi szczęściarzami i oby nie zmarnowali tej okazji.

Zatem utrzymania pozytywnie brzmiących nadziei i właściwych, głęboko przemyślanych wniosków życzę nam wszystkim!

*Jolanta Zboińska*  
*Prezes Fundacji Pomorskie Centrum Psychotraumatologii*