

Scenariusz wyjścia z piekła

Dr hab. prof. Elżbieta Zdankiewicz-Ścigała o tym, czym naprawdę jest trauma i jak się po niej wraca do życia

Juliusz Ćwieluch: – Co cię nie zabije, to cię wzmocni. Efektowny cytacik, ale czy w ogóle ma sens?

Elżbieta Zdankiewicz-Ścigała: – Badacze konsekwencji traumy wskazują na co najmniej cztery scenariusze. Gdybyśmy narysowali wykres, jak mogą się potoczyć nasze losy po traumie, to mielibyśmy dwa negatywne, jeden neutralny i jeden pozytywny scenariusz. Te negatywne to obniżenie funkcjonowania oraz tzw. przetrwanie z uszkodzeniem. Ten umownie nazwany neutralnym to powrót do stanu sprzed traumy dzięki tzw. prężności, czyli elastycznemu radzeniu sobie z przeżyciami, przez co mamy szansę uporać się ze skutkami bez strat, ale też bez wyraźnych zysków psychologicznych. Jedynie czwarty scenariusz, czyli wzrost po traumie, powoduje, że jakość naszego życia psychicznego się poprawia. Więc, statystycznie patrząc, to co nas nie zabije, raczej też nie wzmocni.

Doświadczenie traumatyczne, w chwili gdy się dzieje, ma jednoznacznie negatywny wymiar. Żeby czwarty scenariusz nastąpił, muszą załamać się dotychczasowe mechanizmy radzenia sobie.

Jednostka musi poczuć bezradność, chaos, przerażenie, smutek,

złość. Przeżycie tych emocji jest niezbędne do uruchomienia potencjału zdrowienia.

Co to jest trauma

Ludzie mówią dziś np.: Jestem po traumatycznym rozwodzie. Co to właściwie jest trauma?

Można tak mówić, ale z reguły tak nie jest. Jeżeli przed rozwodem i w czasie rozvodu poddawani byliśmy przemocy, czuliśmy, że zagrożone było nasze życie albo naszych bliskich, to rozwodząc się, rzeczywiście wychodzimy z sytuacji traumatycznych. Ale sam rozwód, wówczas gdy nie ma zagrożenia życia, nie jest doświadczeniem traumatycznym.

A czym jest?

Jest doświadczeniem stresowym, krytycznym albo kryzysowym. Stresowym będzie wtedy, kiedy rozwodząc się, mamy jeszcze wystarczające zasoby, żeby poradzić sobie z kłopotami ekonomicznymi, emocjonalnymi; z problemami z dziećmi. Jeżeli jest tak, że nasz cały świat się załamuje, jesteśmy w stanie chaosu, kompletnie nie znajdujemy jakichkolwiek zasobów do tego, żeby sobie poradzić, to możemy mówić o doświadczeniu krytycznym. Jeżeli ten stan bezradności, załamania, przerażenia, „ogłupienia”, czyli chaosu poznawczego i motywacyjnego, się utrzymuje, to

z doświadczenia krytycznego przechodzimy w stan kryzysu. Ale ciągle nie można mówić o doświadczeniu traumatycznym. Trauma to otarcie się o śmierć. Z tego względu jest to nowa i jedyna jakość wśród doświadczeń stresowych.

Mam wrażenie, że bardzo ostatnio wydelikatnieliśmy i nawet małe kryzysy urastają do rangi traumy.

Mylenie traumy ze stresem jest nieuprawnione. Zwolnienie z pracy nie jest doświadczeniem traumatycznym. Ale może być przez kogoś tak opisywane. Osoba, która wchodzi w stan kryzysu, jest zawieszona w przeszłości. A lękami wybiega w przyszłość. Nie ma jej tu i teraz – ponieważ nie akceptuje tego, co się dzieje w jej życiu. Nasza psychika funkcjonuje w oparciu o tzw. model homeostatyczny. Chcemy przywrócić stary porządek i nie godzimy się na to, co się dzieje tu i teraz.

Czyli jak dowiem się, że mam raka, będzie to trauma.

Dokładnie tak. To konfrontacja z zagrożeniem życia bądź ze śmiercią.

Gwałt, poważna choroba, śmierć bliskiej osoby, ciężki wypadek samochodowy, śmierć dziecka. Ale trzeba pamiętać o rozróżnieniu, które jest niezwykle ważne w radzeniu sobie ze skutkami traumy: czy zdarzenie miało charakter intencjonalny, czyli było spowodowane

przez konkretną osobę lub osoby, czy też nie. Działania o charakterze nieintencjonalnym to np. wypadki komunikacyjne, katastrofy, trzęsienia ziemi, powódź, śmierć bliskiej osoby w wyniku choroby. Intencjonalne to napad, gwałt. Ktoś chciał nam świadomie i celowo wyrządzić krzywdę. I z konsekwencjami takich traum dużo trudniej sobie poradzić.

Dlaczego?

Bo w momencie kiedy inna osoba kieruje agresję przeciwko nam, to załamuje w nas wiarę, że ludzie są z natury dobrzy i że żyjemy w bezpiecznym świecie.

Dlaczego traumę trzeba przepracować

A mamy taką wiarę?

Tak. Wiara w sprawiedliwy świat to jest również przekonanie, że ludzie z natury nie są zainteresowani tym, żeby niszczyć siebie nawzajem. A zatem jeżeli ktoś intencjonalnie i świadomie nas niszczy, to w tym momencie załamuje się zaufanie do innych i do świata w ogóle. Gdy w wyniku tego doświadczenia mamy ochotę mścić się, to jest tak, jakbyśmy przyjęli część tej destrukcji i zła. A później je przekazujemy innym. To się fachowo nazywa kołem traumy. Czyli, będąc ofiarami, możemy stać się oprawcami. I z tego względu trauma o charakterze intencjonalnym ewidentnie załamuje

naszą podmiotowość. Ktoś skrzywdził nas, potraktował instrumentalnie. My w odwecie i chęci zemsty traktujemy innych przedmiotowo, ale niestety też siebie „zaczynamy używać” jako oręża zemsty. W takiej sytuacji cierpimy podwójnie: jako ofiary i jako prześladowcy.

Doświadczenie traumatyczne, dopiero kiedy jest głęboko przeżyte i psychologicznie przepracowane, uwrażliwia nas na innych i na własną podmiotowość. Przystajemy instrumentalnie traktować siebie i innych. Życie zaczyna biec trochę inaczej. Według innych wartości.

Trauma wzbogaca?

Zależy jak przeżyta. Jeżeli zmusza do zadania pytania, jaki wymiar ma moje życie, to może być punktem wyjścia do czegoś wartościowego. Możemy jednak zatrzymać się na pytaniu: Dlaczego mnie to spotkało? I stanąć w miejscu. Większość z nas dosyć często zachowuje się bezrefleksyjnie. Wydaje się nam, że jesteśmy nieśmiertelni i wieczni. Trauma, która zawsze wiąże się z otarciem o śmierć, otwiera nam oczy na to, że największym sensem życia jest samo życie. Takie jednak, w którym mamy poczucie spełniania się. I nasze zadanie polega na tym, żeby to życie miało swój własny kształt, który my mu nadajemy.

Wyjść zwycięsko z traumy to owoić lęk przed śmiercią?

Przecież śmierć to jedyne, co na pewno nas w życiu spotka, każdy to wie.

Wypieramy ze świadomości ten fakt, bo życie w ciągłym zagrożeniu pozbawione byłoby motywacji do życia. Zaprzeczając temu, że jesteśmy śmiertelni, popadamy w drugą skrajność. I właśnie trauma na moment odziera nas ze złudzenia. Dlatego jest tak bolesna i wywołuje tak silny lęk: biologiczny i egzystencjalny.

Świadomość własnej śmiertelności nie musi jednak wywoływać zagrożenia, a motywować do życia z sensem. Doprowadzić do sytuacji, kiedy w tle mamy świadomość własnej skończoności w wymiarze biologicznym i dzięki temu szanujemy każdą godzinę swojego życia.

Takie piękne, że aż nieprawdziwe.

Ale możliwe. Nie da się jednak zaprzeczyć, że po traumie jesteśmy w stanie stresu pourazowego. Może on przejść w stan chronicznego urazu. Osoba po ciężkim wypadku samochodowym może żyć niemal tak samo jak przed wypadkiem. Ale panicznie będzie się bała jazdy samochodem. Czyli w pewnych sferach funkcjonuje prawidłowo, a w pewnych nie funkcjonuje wcale. To jest przetrwanie z uszkodzeniem.

Czy można przygotować się na traumę

Przyjmijmy, że pan X jeszcze nie wie, że za miesiąc wyjdzie do sklepu i obudzi się tydzień później na oddziale intensywnej terapii po ciężkim pobiciu. Czy można jakoś przygotować go na to przebudzenie? Może trzeba mu uświadomić, że świat jest zły i niebezpieczny?

Nie można wyposażyć człowieka w narzędzia pozwalające na nieprzyjmowanie traumy, która go dotyka. Dopiero po traumie można go w nie wyposażyć.

To dlaczego jedni mają wzrost po traumie, a inni obniżenie?

Na to składa się historia wcześniejszych doświadczeń człowieka. Biologia przeżywania silnego stresu. Integralność osobista. Bardzo ważne jest również to, na ile jesteśmy w stanie afirmować siebie jako osobę bezradną.

Co to znaczy ta afirmacja?

To znaczy, że dajemy sobie prawo do tego, żeby czuć się bezradnym, zagubionym. I w momencie traumy – dając sobie prawo, żeby tak się czuć – akceptujemy ten stan. Akceptujemy też wszystkie emocje, które w tej sytuacji przeżywamy. I dopiero wtedy pomalutku zaczynamy rozumieć siebie w sytuacji ekstremalnej i zaczynamy uczyć się siebie po takim doświadczeniu.

Udawanie, że nic się nie wydarzyło, nie powoduje, że nic się nie wydarzyło.

Jeżeli nie jesteśmy w stanie udźwignąć cierpienia, to nasza psychika nam pomaga. Dochodzi do dysocjacji – w sytuacji bardzo silnego cierpienia wyłącza się świadomość cierpienia. A włącza się jedynie świadomość percepcyjna. Postrzeganie sytuacji. To jest tak, jakby człowiek zamrażał czucie. Albo następuje proces depersonalizacji, który polega na tym, że czujemy się tak, jakbyśmy oglądali na filmie to, co się z nami dzieje. Mamy do tego prawo, bo to jest naturalny mechanizm radzenia sobie w sytuacji ekstremalnego stresu. Stan szoku może trwać nawet kilka dni. Ale nie może trwać wiecznie.

Z tego, co pani mówi, wynika, że jednak można się jakoś przygotować na traumę. Suma tych małych nieszczęść, które ci się po drodze przydarzyły i które byłeś w stanie przepracować, powoduje, że jak przyjdzie to duże, to będzie ci łatwiej.

Pod warunkiem że trafnie wszedłeś w emocje, które przeżywałeś w tych konkretnych sytuacjach. Dałeś sobie prawo naprawdę je poczuć.

Dlaczego nie wszyscy chcą przepracować traumę

Ustaliliśmy, że trauma raczej nie uszlachetnia. A cierpienie?

Z punktu widzenia psychologii cierpienie nie uszlachetnia.

Od bólu nie staniemy się bardziej szlachetnymi ludźmi.

Natomiast jeżeli mówimy o bólu psychicznym, np. po stracie bliskiej osoby, to w tym wymiarze cierpienie i ból psychiczny są w stanie zweryfikować i mocno rozwinąć nasz system wartości.

Jest pani wziętą psychoterapeutką z gęsto zapisanym kalendarzem. Ilu z pani pacjentów jest w stanie pójść w górę, a ilu może liczyć tylko na dół wykresu?

Pracuję wyłącznie z osobami po silnym doświadczeniu

traumatycznym. Przeżyły gwałt, otarły się o śmierć, przemoc.

Przychodzą do mnie, ponieważ zostały tak upokorzone, że nie są w stanie z tego wyjść. Zapętliły się w samoobwinianiu, depresji, smutku. Ale też w obwinianiu innych. Moje zadanie polega na tym, żeby wyciągnąć je z tej rozkręconej karuzeli destrukcyjnych myśli i zachowań. Przeprowadzić przez proces żałoby. Bo taki proces, niezależnie, czy się realnie kogoś straciło, czy straciło się kawałek siebie w wyniku gwałtu, jest konieczny do tego, żeby się na nowo stworzyć. Trzeba wybaczyć nie tylko sobie. Ale też przejść przez bardzo trudny proces przebaczenia oprawcy. Zrobić to nie dla niego, ale dla siebie. I w ten sposób odciąć się od niego i jego czynu. I dopiero wtedy tworzy się przestrzeń na zupełnie inne pojmowanie siebie i rozwój osobisty.

Zaczynamy od nowa?

Czasem jest to bardzo głęboka zmiana. Wewnętrzna i zewnętrzna. Ludzie zmieniają nawet zawód. Na tę górkę mogą wspiąć się tylko ci, którzy mają odwagę zmierzyć się z tym, co ich spotkało, i przejść przez piekło cierpienia. Moi pacjenci mówią, że to jest wyjście do psychicznego czyśćca. I zostawienie za sobą roli ofiary. Część osób nie wychodzi z traumy dlatego, że tak bardzo „obsadziła” się w tej roli. Bycie ofiarą usprawiedliwia wszystko w ich życiu. Daje im przywileje. Nie każdy ma siłę sam pozbawić się takiego usprawiedliwienia. Jednak proces unikania konfrontacji z traumą potęguje destrukcję osobowości, doprowadzając do jeszcze większego cierpienia.

rozmawiał Juliusz Ćwieluch

©Polityka sp. z o.o. S.K.A 2014 (Polityka - nr 4 (4) z dnia 2014-05-28; Ja My Oni. Poradnik Psychologiczny Polityki. Tom 15. Jak przetrwać zgryzoty, ciosy, życiowe dramaty.; s. 6-9, Juliusz Ćwieluch)