



Każde doświadczenie, które ma charakter ciężkiego przeżycia i pozostawia w nas uraz emocjonalny, nazywane jest traumą. Przeżycie tego rodzaju pozostawia głęboką ranę w psychice człowieka, a lęk przed ponownym zranieniem sprawia, że osoba, która doznała traumy zmagą się z trudnościami w budowaniu związków, czasem przez całe życie.

Kasia była 38-letnią nauczycielką pracującą od lat w szkole podstawowej, kiedy zgłosiła się do mnie na konsultację. Praca zawodowa dawała jej dużo satysfakcji, a jej wrażliwość na potrzeby dzieci oraz umiejętność dostrzegania ich trudności sprawiały, że zarówno uczniowie jak i ich rodzice lubili Kasię, a zespół współpracowników doceniał jej kompetencję, wnikliwość i oddanie.

Powodem dla którego Kasia postanowiła skorzystać z terapii był jej niepokój o związek z mężczyzną, z którym była od ponad roku. Choć czuła się pewna swoich umiejętności w pracy zawodowej, coraz bardziej brakowało jej pewności czy jej związek ze Zbyszkiem przetrwa. Zauważyła, że Zbyszek poświęcał jej coraz mniej uwagi, podczas ich rozmów tracił cierpliwość i nie bardzo chciał słuchać jej skarg. Podejrzewała, że ją zdradza. Choć on zapewniał, że to tylko wymysł jej wyobraźni, Kasia nie mogła się powstrzymać od sprawdzania jego komórki i przeglądania jego rzeczy w poszukiwaniu śladów zdrady. Czuła się zagubiona, mówiła, że „huśtawka emocjonalna” jaką przeżywa jest coraz bardziej nie do zniesienia.

Podczas naszych początkowych spotkań Kasia potrzebowała wyrazić złość i ból spowodowany niedostępnością Zbyszka. Czuła, że on odsuwa się od niej i nie chciała pogodzić się z myślą utraty kolejnego mężczyzny. Kasia długo nie rozumiała, że podłożem jej cierpienia był głęboki lęk przed zranieniem, przed którym się broniła uciekając od bliskości. Jeszcze w dzieciństwie nauczyła się nie czuć, bo łatwiej jej było zerwać kontakt z własnymi uczuciami, niż unieść ogrom cierpienia zadawanego przez tych, którzy powinni byli kochać i chronić. Choć od wczesnego dzieciństwa musiała ciężko pracować, zmuszana przez rodziców zarówno do pracy w polu jak i w domu, tłumaczyła ich, wyjaśniając że wszystkie dzieci na wsi pomagały rodzicom.

Pamiętała, że była regularnie bita przez mamę, kiedy nie wywiązywała się z wyznaczonych jej zadań. Miała zaledwie osiem lat, kiedy zmarła jej mama, i mimo że po jej śmierci tata traktował ją jeszcze bardziej okrutnie, ona przez lata pielęgnowała wdzięczność dla rodziców za to, że „nauczyli” ją jak radzić sobie w trudnych warunkach. Wierzyła, że „wyrobili” w niej charakter. Nie miała świadomości, że dzieciństwo nauczyło ją jak nie czuć rozmiaru własnego cierpienia. Kasia potrzebowała wielu miesięcy terapii, aby uśmierzyć ból odrzucenia przez Zbyszka.

Ciepło, zrozumienie i bezpieczeństwo pielęgnowane przez terapeutę pomaga „wyciszyć” cierpienie przeżywane w obecnym związku. Jednak pełne uzdrowienie następuje dopiero wtedy, kiedy „otworzy” się rana, którą pozostawiło traumatyczne przeżycie i uwolnią się uczucia tam „zamrożone”. Kasi się to udało i gdy stała się silniejsza zaczęła powracać jej pamięć traumatycznych zdarzeń z przeszłości. Kiedy zaczęła przypominać sobie jak bardzo czuła się przerażona i bezsilna, okaleczona nie tylko przez razy cielesne, ale przez brak prawa do zabawy i beztroski, uświadomiła sobie, że tamte przeżycia pozostawiły o wiele głębszą ranę. Konsekwencją była niewiara w to, że ktokolwiek może ją kochać. Kasia nie czuła się warta miłości Zbyszka nawet gdy na początku ich związku dawał jej tego sygnały. Myślała, że chce „czegoś” od niej, a nie, że chce jej samej. Nie zdawała sobie sprawy z tego, że to ona nigdy nie pozwoliła na bliskość w żadnym ze swoich związków.

Osoby, które doświadczyły traumy emocjonalnej zmagają się z nieustającym dyskomfortem i zagubieniem emocjonalnym. Pragnienie bliskości i nadzieja, że kolejny związek z drugim człowiekiem naprawi wcześniejsze krzywdy stają się fantazją, która nie może się urzeczywistnić tak długo, jak długo uczucia towarzyszące zadanej traumie odsuwają człowieka tak od siebie jak i od innych. Proces leczenia przypomina wówczas leczenie ran cielesnych i wymaga pomocy z zewnątrz.

Terapeuta pomaga pacjentowi w odnalezieniu i rozpoznaniu ran emocjonalnych, stwarza i pielęgnuje warunki, w których one będą mogły się „otwierać” i pomaga unieść ból, który temu procesowi towarzyszy. Tak ważne było, aby właśnie wtedy ktoś „wziął Kasię za rękę i przeprowadził” przez ten bolesny proces. Proces, który odmienia całe życie człowieka. Nie sposób odbyć tej drogi samemu. Czasami lęk przed zranieniem nie pozwala zaufać nikomu i skazuje osobę na życie z raną, od której nigdy nie uda mu się uwolnić.

Zaufanie jest fundamentem, który ma decydujące znaczenie w budowaniu więzi z ludźmi. Czasami zdolność ufania partnerowi bardziej zależy od naszej własnej wiary w dobro ludzkiej natury, niż od tego jak traktuje nas druga osoba. Kiedy wiara w człowieka została odebrana przez traumatyczne doświadczenia w dzieciństwie, paraliżujący lęk przed tym, że ktoś zrani nas znowu staje się motywem dominującym w związkach osoby, która doznała traumy. Często taki

lęk blokuje przed podjęciem próby leczenia i uniemożliwia wykonanie telefonu do psychoterapeuty skazując osobę na życie w cierpieniu.

Małgorzata Żółek

*Zarówno imiona osób jak i przedstawione w tej rubryce historie zostały zmienione tak aby ochronić prywatność ich bohaterów. Na każdą z opowieści złożyło się wiele przypadków, zaczerpniętych z lat pracy klinicznej.

Artykuł opublikowany 18 czerwca, 2011 r. w tygodniku Kurier Plus na stronie 12.

