



Every extremely stressful experience that leaves emotional and psychological injury is human's psyche is called trauma. Fear of repetition of the injury is common barrier that affects person's capability to build healthy relationships, preventing from experiencing true intimacy, sometimes for entire life.

Read the article in Polish.... Translation into English is in progress.

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 zmaga 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 bez troski, 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.

