

Bruce D. Perry, Oprah Winfrey, Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2022

*Nasze zachowania kształtują się wokół emocjonalnych zasadzek
zastawionych na nas przez dawne traumy.*

Bruce D. Perry

Bywa, że otoczenie nie może się nadziwić, że ktoś, kto „ma wszystko” (dobrą pracę, żonę, męża, dzieci), lecz depresję albo cierpi na bezsenność, albo narzeka, albo pije, chociaż „powinien” być szczęśliwy. Co z nim jest nie tak? Znana i ceniona dziennikarka amerykańska Oprah Winfrey tłumaczy: „Nawet jeśli posiadasz własny dom pełen pięknych przedmiotów, a obraz twojego życia pasuje do pięknej ramki, jeśli doświadczyłeś traumy, ale się jej nie przyjrzałeś, zranione części ciebie będą wpływały na wszystko, co udało ci się zbudować” (s. 113). Z drugiej strony otoczenie dziwi się przypadkom osób z dużym potencjałem, które nie umiały go wykorzystać, gdyż powszechnie nie rozumiemy, jak przeżycie traumy może blokować aktywność życiową, a czasem doprowadzać wręcz do autodestrukcji.

„Dzieciaki są odporne (...). Tyle razy to słyszałem” (s. 213) – mówi Bruce D. Perry, amerykański psychiatra wczesnodziecięcy, w wywiadzie rzece prowadzonym przez O. Winfrey: *Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu.*

Traumy dziecięce i traumy ludzi dorosłych, traumy wojenne, syndrom stresu pourazowego, traumy zbiorowe – ich tragiczne, sięgające pokoleń następstwa omawia B.D. Perry, uświadamiając nam powszechność i ponadczasowość tego zjawiska.

Rozmówcy wielokrotnie podważają stereotypy, jakim ulegają ludzie w ocenach innych. Jeśli bowiem przyjmujemy to potoczne przekonanie, że „dzieciaki są odporne”, to skąd w dorosłym życiu aż tyle nerwic, lęków, kłopotów w relacjach?

Wyobraźmy sobie człowieka, który wzrastał w pozornie normalnym środowisku i jako dorosły odczuwał np. chorobliwą nieśmiałość. Nie wiemy jednak, co działo się z nim zaraz po urodzeniu. A tu tkwi klucz do zrozumienia przyczyn dysfunkcji psychicznych. B.D. Perry wyjaśnia: mózg noworodka, który cechuje się wyjątkową neuroplastycznością, rośnie i kształtuje się bardzo szybko. „Zapamiętuje” wszystko, co do niego dociera. Nic, ale to nic nie zostaje „niezauważone” – ani dźwięki, ani zapachy, ani nastrój, ani zaspokojenie lub niezaspokojenie potrzeb. Z upływem czasu ten proces spowalnia i neuroplastyczność maleje (ale nie zanika). Doświadczenia z pierwszych dwóch miesięcy życia mają niewspółmiernie istotniejszy wpływ na długoterminowe zdrowie i rozwój niż późniejsze zdarzenia” (s. 125) – mówi dr Perry. W dalszych etapach życia rola bodźców się zmieni. Jeżeli zatem dziecko jest krnąbrne, robi na złość, rozrabia itd., należy szukać przyczyn w tym, „co mu się przydarzyło”, a nie winić jego „zły charakter”.

Punktem wyjścia dla zrozumienia wpływu doświadczeń na funkcjonowanie człowieka jest wiedza o funkcjach czterech podstawowych obszarów mózgu, takich jak: pień mózgu (ośrodek oddychania, termoregulacji, pracy serca itd., zwany też gadzim mózgiem), międzymózgowie (popędy, metabolizm, apetyt), układ limbiczny (emocje, pamięć), kora mózgowa (myślenie, język, kreatywność). Książka zawiera przejrzyste ilustracje dotyczące budowy mózgu i procesów w nim przebiegających. Ta prosta wiedza otwiera oczy na wiele zjawisk zachodzących w świecie ludzi – zarówno jednostek, jak i społeczeństw. Uświadamia, że tym, co „zapamiętuje” bodźce u dziecka na wczesnym etapie rozwoju, nie jest kora mózgowa, która odpowiada za operacje myślowe, tylko głębsze obszary mózgu odpowiadające za instynkty i emocje. W nich tworzy się obraz świata niemowlęcia. Bezpieczny lub nie. Chaos, nerwowość, złość, agresja, czułość, dbałość – wszystko to odkłada się i zakorzenia w głębokich warstwach jego mózgu. „W chwili narodzin każdy noworodek ma osiemdziesiąt sześć miliardów neuronów, będą one rosły i łączyły się ze sobą, tworząc skomplikowaną sieć, by pozwolić mu pojmować świat” (s. 36). (Dla porównania – w czasie ciąży może powstać nawet dwadzieścia tysięcy nowych neuronów na sekundę (!), u osoby dorosłej do siedmiuset dziennie).

Trauma to złe, przykre, trudne doświadczenie, które wywarło na nas trwały wpływ – mówi B.D. Perry. Ale dodaje: żeby ocenić, na ile traumatyczne było wydarzenie, musimy wiedzieć, jak go doświadcza jednostka, czyli jak je subiektywnie przeżywa. Badacze Adverse Childhood Experiences opracowali kwestionariusz, który zawiera dziesięć niekorzystnych dziecięcych doświadczeń powodujących traumę. Jest on zamieszczony w książce. Im wcześniej te doznania pojawiły się w życiu dziecka, tym większe ryzyko kłopotów ze zdrowiem psychicznym i fizycznym. W takim ujęciu mieszczą się także negatywne doświadczenia cechujące się nie tyle gwałtownością, ile uporczywością, np. permanentne zaniedbanie.

Swoją rolę odgrywają oczywiście geny, wpływając na mechanizmy regulacji stresu i odporność psychiczną.

Ktoś pomyśli zapewne, że usprawiedliwia się tu „trudnych ludzi”, którzy „wszystkie niepowodzenia zwalają na złe dzieciństwo, nieudacznicy, lenie”. Nie lubimy tego. O. Winfrey i B.D. Perry uprzedzają tego rodzaju osądy. Jeśli pracujemy nad traumą, to nie po to, żeby kultywować martyrologię. „Przeszłość to nie wymówka” – mówi O. Winfrey (s. 244). Wiele jednak wyjaśnia. Człowiek, który zatrzyma się na etapie rozpoznania przyczyn swych trudności i będzie w tym biernie tkwił, pozostanie zgorzkniały, pełen pretensji, nie uleczy się i nie rozwinie.

Trudno nie docenić, jak wiele zawdzięczają O. Winfrey ludzie na całym świecie. Jak wiemy, a jeśli nie wiemy, to dowiemy się z książki, ile przeszła. Potrafiła następstwa wydarzeń ze swego wczesnego dzieciństwa pokonać i przekuć na pomaganie ludziom w podobnej sytuacji. Ona zwyciężyła.

Dziecko poddane uporczywemu stresowi doznaje czegoś, co autorzy nazywają rozregulowaniem. Stres dopada je, kiedy jest głodne, spragnione, potrzebuje zmiany pieluszki itd. Jeśli opiekun nie zareaguje w odpowiednim momencie, pozostawia je w stanie niepokoju i rozregulowania właśnie. Ma to swoje różnorakie konsekwencje w postaci słabej odporności na stres i gorszych relacji ze światem. Troskliwy i opiekuńczy rodzic sprawia, iż dziecko uczy się, że więź z drugim człowiekiem może być źródłem nagrody i regulacji. Tworzy się u niego wewnętrzna wizja, w której ludzie są bezpieczni, przewidywalni i troskliwi. W przeciwnym przypadku dziecko, a potem dorosły, postrzega świat jako wrogi. Mechanizmy reagowania na stres w przypadku otoczenia, które jest nieprzewidywalne, surowe lub wręcz zagrażające, mogą doprowadzić do stanu nadmiernej czujności, nieustannego niepokoju. Wyczulenie na najdrobniejszy sygnał nieprzyjaznego otoczenia przynosi w rezultacie kłopoty z koncentracją lub zespół niedoboru uwagi (ADHD). Sieci neuronowe bowiem nie organizują się w sposób właściwy.

Kolejnym przejawem zaburzeń regulacji w mózgu dziecka jest reakcja uciezkowa, strategia adaptacyjna zwana dysocjacją. Takie próby ucieczki od emocjonalnego cierpienia mogą prowadzić do ekstremalnych czy destrukcyjnych metod regulacji, jak nałogi, uzależnienia. B.D. Perry wyraża przekonanie, że u wielu ludzi nadużywanie alkoholu i narkotyków to próby radzenia sobie z negatywnymi doświadczeniami rozwojowymi i traumami z przeszłości. Tymczasem nie do przecenienia, według niego, jest rola więzi. „Pozytywne interakcje z ludźmi mają nagradzającą i regulującą moc. Bez więzi nie sposób uchronić się przed jakąś formą niezdrowego nagradzania się i regulacji (...). Więzy stawiają opór sile przyciągania, jaką mają uzależnienia behawioralne” (s. 79). Oczywiście wszyscy zdajemy sobie sprawę, jak trudna jest walka z uzależnieniami. Niemniej psychiatra podsuwa nam trop, a wnioski swoje uzasadnia w książce mnóstwem przykładów ze swojej pracy. Inne czynniki, które pomagają w odzyskiwaniu zdrowia, są na pozór błahe i niedoceniane. To rytm i kontakt z naturą, a zatem dla niemowląt kołysanie, dla wszystkich spacer, aktywność fizyczna, taniec itp. Perry wielokrotnie wraca do tych prostych metod, podkreślając, jak ważną rolę odgrywają w rozładowaniu stresu.

„Wszyscy pragniemy wiedzieć, że to, co robimy, co mówimy i kim jesteśmy, ma znaczenie” – mówi O. Winfrey (s. 87). „Poczucie przynależności i bycia kochanym to rdzeń ludzkiego doświadczenia” – B.D. Perry (s. 87). Co ratowało ludzi od traumy lub jej skutków przez tysiące lat, w czasach przed psychiatrią? To więzi, wspólnota, rytuały. Rytuały z elementami rytmu, muzyki, tańca odprawiane kiedyś powszechnie w społecznościach plemiennych miały zbawczą moc. Trauma istniała zawsze, może dawniej częściej wynikały z przypadków losowych – wojen, klęsk żywiołowych. Tym większe znaczenie miało wówczas wsparcie wspólnoty. W klanie zbieracko-łowickim na każde kilkuletnie dziecko przypadało czworo dojrzałych ludzi. A dziś – prawie nie ma rodzin wielopokoleniowych, często zmagamy się ze stresem, nawaleń zajęć – zarówno rodzice, jak i dzieci. Dodajmy, że nieleczone traumy są zaraźliwe, przekazywane z pokolenia na pokolenie. Autorzy przytaczają przykłady istniejących dziś wspólnot, bezpiecznych i przyjaznych, np. wspólnoty kościelne, kluby sportowe, kółka zainteresowań. Lecz to wciąż mało. Izolacja narasta, choć przyjaźnie są nieodzowne w nabieraniu odporności psychicznej. Wszak człowiek jest istotą stadną. Tu krytyczny i wnikliwy czytelnik może dostrzec pewne słabości *Rozmów*. Wydaje się bowiem, że obraz więzi jest w nich zbyt idealistyczny. Gdy ma się problemy, wyjście z kumplami na piwo (albo i coś mocniejszego) lub z koleżankami na ploty może być zbawcze (chwilowo?), ale też może pogrzyżać. Wiadomo, czym bywają przysłowiowe dobre rady albo jaką męką mogą być przyjęcia rodzinne, gdzie spod pozorów serdeczności wyzierają obcość i obojętność, a czasem niechęć. Oczywiście autorzy dostrzegają negatywne strony niektórych grup towarzyskich lub toksycznych stosunków rodzinnych. Ale jako że akcentowanie przez nich pozytywnej roli więzi jest wyjątkowo silne, trochę brakuje częstszych zastrzeżeń, że chodzi o związki bezpieczne i unikanie relacji i zależności toksycznych, tym bardziej że, co podnosi B.D. Perry, osoba strauumatyzowana ma skłonność do powtarzania relacji, które zna, czyli złych.

Wydawać by się mogło, że autorom chodzi o stwarzanie dzieciom psychologicznej ciepłarni. Ale nie. Dr Perry twierdzi, że umiarkowany stres jest potrzebny. Dobrze, jeśli będzie pod kontrolą. Należy jednak pobudzać do aktywności. Ma on na myśli zdrową rywalizację sportową, ale też zajęcia uspołeczniające, artystyczne, pracę w grupie itp. Przy okazji dostaje się też szkołom za to, że zbyt często bagatelizują przedmioty artystyczne, prace ręczne czy WF, a takie zajęcia mają nieocenione możliwości jako czynniki budujące lub przywracające równowagę psychiczną.

Parę słów warto poświęcić konsekwencjom zachowań społecznych wynikających ze zniekształconego, nieobiektywnego postrzegania rzeczywistości. Czy zabójstwo George'a Floyd'a (czarnoskóry podejrzany o użycie fałszywego banknotu zaduszony na ulicy przez policjanta w Minneapolis w 2020

roku; wydarzenie to wywołało falę zamieszek) miało u podłoża rasizm? Posługując się tym przykładem, autorzy dokonują ważnego rozróżnienia – na rasizm i uprzedzenie. Rasizm to ideologia, świadomie wyznawana, uprzedzenia zaś tkwią w niższych partiach mózgu, mogą pozostać nieświadome. Są wynikiem negatywnych skojarzeń, jakie tworzą się na temat ludzi o odmiennym kolorze skóry. Jest to groźne w takich sytuacjach jak ta w Minneapolis. B.D. Perry postuluje, by edukować policjantów i tych, od których instytucjonalnie zależą inni ludzie, by rozumieli rządzące ich zachowaniami mechanizmy. Jeśli czyjś mózg wypełniają obrazy czarnych mężczyzn jako groźnych kryminalistów, istnieje ryzyko, że w pewnych przypadkach zachowania takiej osoby staną się nieracjonalne.

I tak przeszliśmy do szerszego zakresu pojęcia traumy.

Wprawdzie trauma dziecięca jest głównym przedmiotem zainteresowania rozmówców, ale traumom dorosłych, indywidualnym i zbiorowym, też poświęcają wiele uwagi. B.D. Perry, głęboko dotknięty losami tubylczych społeczności wskutek najazdów i kolonizacji, opowiada o destrukcyjnym działaniu białego człowieka wobec rdzennych ludów – w Australii, Kanadzie, Stanach Zjednoczonych. Tłumaczy mechanizmy działające w psychice członków społeczności skolonizowanych, podbitych, izolowanych, rozdzielanych. Jest wręcz poruszające, z jakim uznaniem psychiatra odnosi się do mądrości dawnych kultur. Wspomina o swoim pobycie u kanadyjskich pierwszych narodów i tubylczych Amerykanów. Szczegółowo opisuje pobyt u uzdrowicieli maoryskich, ich sposób widzenia człowieka i choroby oraz ich metody leczenia.

Na koniec przesłanie B.D. Perry'ego dla współczesności: „Oto wyzwanie, przed którym stoi nasz współczesny świat. W jaki sposób możemy tworzyć społeczności, kiedy tak często się przemierzamy, tkwimy z nosami w ekranach, kiedy jesteśmy tacy od siebie oderwani? Przy tworzeniu zdrowej przyszłości czeka nas wielka próba. W jaki sposób możemy zapewnić każdemu z nas więzi oraz poczucie bezpieczeństwa i przynależności?” (s. 236, 237). I propozycja sięgnięcia do źródeł: „Jeśli przyjrzeć się praktykom rdzennych ludów i medycynie ludowej, widać, w jak niezwykle sposób tworzą kompletne doświadczenia obejmujące umysł i ciało, wpływające na wiele układów w mózgu” (s. 260).

Nie sposób nie docenić, jak bardzo po lekturze zmienia się postrzeganie ludzi i świata, jak nieocenioną pomoc stanowi ona w zrozumieniu, że nieskuteczne jest odwoływanie się do umysłu, gdy problem tkwi w emocjach. Stąd pozytywna rola psychoterapii opartej na pracy z emocjami.

Lektura dostarcza nam dużo wartościowej wiedzy, praktyczne wskazówki dotyczące radzenia sobie ze sobą i światem, choć na pewno nie jest to panaceum na wiele problemów wychowawczych. Jestem przekonana, że książka będzie przydatna dla przyszłych matek i ojców, młodych matek i ojców, także dla starszych matek i ojców, starszych córek i synów, dla tych, którzy część historii swych relacji mają już za sobą, ale chcieliby je lepiej zrozumieć, poprawić, może wybaczyć. To ważna książka także dla wszystkich mających wpływ na wychowanie dzieci: wychowawców, opiekunów, szczególnie nauczycieli nauczania początkowego. Polecam ją także wszystkim innym, którzy zastanawiają się nad swoim dziwnym, zagmatwanym i niepowtarzalnym losem.

Książka zawiera nietypową bibliografię. Każda wymieniona pozycja jest opatrzona notką o charakterze książki, jej tematyce, ewentualnie autorze.

Joanna Derczyńska