

Wojna i trauma psychiczna. Przebaczenie i pojednanie

Wywiad z doktorem Ivanem Urlicem



Sławomir Murawiec: O ile wiem, byłeś w grupie pierwszych osób spieszących z pomocą medyczną obłąkanemu Dubrownikowi. Trwała najprawdźniejsza wojna. Czy to doświadczenie zmieniło Ciebie i Twoje życie zawodowe?



Ivan Urlic: W Europie, która przeszła dwie wojny światowe i musiała przecierpieć obłąkania oraz ponowne zniszczenia – trudno było uwierzyć w coś takiego, nawet jeśli widziało się to na własne oczy. Powszechna była nadzieja, że społeczność międzynarodowa za-

trzyma barbarzyńskie działania militarne, ale musieliśmy przejść przez cztery lata czasu wojny. Pamiętam wyraźnie łódź nadziei przywożącą nie tylko wsparcie materialne, ale także moralne. Wyobraź sobie, że przez tysiąc lat spisanej historii miasta-republiki Dubrownik zdołało ono uniknąć bitew i obłąkań pod swoimi wałami obronnymi. A teraz dzicz, rozpasana agresja były w akcji, a potrzebę mobilizacji wszystkich sił obronnych odczuwałem jako wypełnienie mojego oddania wolności i ojczyźnie. Od tego czasu jestem bardziej empatyczny wobec wczesnych doświadczeń z okresu prewerbalnego rozwoju niemowlęcia odnoszących się do ochrony i wspierania w konfrontacji z niepewną i niezapewniającą holdingu atmosferą. To reprezentuje najgłębszą esencję doświadczenia wielu osób, które doświadczyły psychologicznej traumy. Nie mogą one żyć z zaufaniem do samych siebie i innych, ponieważ nie potrafią być ufni. To jest rezultat ciężkiej traumy doświadczonej w życiu.

S.M.: W Twojej pracy, którą publikujemy w tym numerze „Psychiatrii” odnalazłem wiele interesujących myśli. Jedną z nich to ta, że nie zawsze czas leczy rany. Pisziesz, że PTSD jest porażką czasu w dziele leczenia ran. Jak myślisz, czemu tak bywa?

I.U.: Nie wszystkie osoby które doznały psychologicznej traumy, rozwijają PTSD. Jest to związane z możliwościami adaptacji do nowych i zagrażających sytuacji. Wyniki badań neurobiologicznych pokazały, że jądro migdałowe, kora przedczołowa, podwzgórze i kilka

innych struktur mózgowych są włączone w (nie)możliwość przepracowania traumatycznego doświadczenia (-eń). W naszym Regionalnym Centrum Leczenia Traumatycznej Psychicznej w Splicie badaliśmy możliwość wpływu leczniczego psychoterapii grupowej wobec weteranów wojennych. Psychoterapia ta była oparta na założeniach analizy grupowej. W trakcie programu trwającego pięć lat badaliśmy psychologiczną charakterystykę uczestników grupy (na początku, po dwóch latach i po pięciu latach terapii). Ku naszemu zdumieniu stwierdziliśmy, że pomimo znacznie lepszego samopoczucia oraz lepszego funkcjonowania interpersonalnego i społecznego, mechanizmy obronne wykazywały jedynie bardzo dyskretne zmiany. Głębokie traumatyczne doświadczenie pozostawia trwałe blizny, a upływ czasu w większości nie wpływa na nie. Zawsze pozostaje możliwość, że w pewnych okolicznościach blizny zamieniają się w krwawiące rany. Ponownie staje się też aktualne pytanie o przekaz transgeneracyjny traumatycznych doświadczeń.

S.M.: Czy są jakieś warunki wstępne które mogłyby pozwolić na leczenie traumy? Co może kierować zjawiskiem wybaczenia?

I.U.: Według mnie, podstawowe znaczenie ma bardzo szczerą i bolesną konfrontacją zarówno z całością sytuacji, jak i specyficznymi wydarzeniami oraz z utratami, które jakkolwiek absurdalne są prawdziwe i trwałe. Utraty obejmują członków rodziny i znajomych, ale także sąsiadów, ogólny klimat życia, sposób, w jaki żyliśmy, rodzaj kultury, których częścią byliśmy aż do krytycznego momentu. Żałoba po wszystkich utratkach powinna być przeżyta, a to wymaga czasu i zazwyczaj zużywa mnóstwo energii. Co więcej, ważne jest zrozumienie własnej tragicznej pozycji, która może być przełamana i stać się pozycją startową. To jest fakt życiowy, od którego nie ma ucieczki. Tylko wypełniony do końca proces żałoby może stać się fundamentem zrozumienia nie tylko sytuacji ofiary, ale także prześladowcy, także w kontekście całej ludzkiej kondycji, w której odnajdujemy nieszczęsną agresywną stronę człowieka. Tylko wtedy osoba, która doznała psychologicznej traumy, może dać sobie możliwość, aby czuć lub myśleć, lub robić obie te rzeczy jednocześnie, o przebaczeniu. To jest całkowicie spontaniczny i raczej podlegający dyskusji proces, oscylujący pomiędzy starymi ranami a nowymi potrzebami. Czasami nawet długie życie nie będzie wystarczająco długie dla zakończenia procesu wybaczenia. Ale wielokrotnie ludzie są w stanie przewyciężyć przewinienie, którego

doznali i kontynuować życie bez poczucia uwięzienia w łańcuchach nienawiści.

S.M.: Czy może w tym pomóc psychoterapia grupowa?

I.U.: Uczestnicy grupy dla osób z doświadczeniem ciężkiej traumy, zwłaszcza jeśli grupa ma charakter homogeniczny w odniesieniu do traumatycznego doświadczenia, muszą odkryć, że jest możliwe, aby zostali zrozumiani i zaakceptowani. Poufność odgrywa znaczącą rolę w budowaniu wzajemnego zaufania. To wspiera ujawnienie głębokich ran, bardzo często przykrytych poczuciem winy i wstydem. Konfrontacja i przerobienie tych traumatycznych warstw otwiera uczestników na rozwój nastawienia otwartego na przebaczenie i procesy pojednania ze sobą samym i z innymi.

S.M.: Czy istnieje neurobiologia procesów przebaczenia i pojednania?

I.U.: To co odkryły w ciągu dekad obserwacji linii ludzkiego rozwoju i zachowań przenikliwe oczy wielu utalentowanych i oddanych pracy klinicystów zostało potwierdzone w ciągu ostatnich trzydziestu lat przez badania neurobiologiczne i odkrycia w tej dziedzinie. Odnosi się to do neurofizjologicznej, neuroanatomicznej i neuroimmunologicznej charakterystyki ludzkiego

mózgu i jego reakcji. To sprawia, że każdego dnia mamy bardziej całościowy i kompleksowy obraz niesamowitego laboratorium, jakim jest nasz mózg. Dodaje to coraz większego znaczenia naszej pracy psychodynamicznej i psychoterapeutycznej.

S.M.: W swoje pracy zacytowałeś Williama Hazlitta, mówiącego że miłość może zamienić się w obojętność lub wstręt, natomiast nienawiść jest nieśmiertelna.

I.U.: Wydaje mi się interesujące, co Hazlitt pisał o poddaniu się agresywnej stronie naszych instynktów, destrukcyjności, nienawiści. Z drugiej strony Jeremy Rifkin pisze o Homo Empathicus i nowej możliwości wyobrażenia sobie ludzkiego społeczeństwa opartego na empatycznych relacjach. Wierzę, że pomiędzy tymi dwoma przeciwstawnymi poglądami jest cała przestrzeń dla żałoby po utracie i nieosiągniętych życzeniach i celach. Jest to często bolesny proces przebaczenia, aby osiągnąć pojednawcze nastawienie i pojednanie ze sobą samym i światem dookoła nas, światem który jest po prostu taki, jak jest. To nie znaczy, że zawsze jesteśmy w stanie zrozumieć go w głębszym sensie. Każdy i wszystko ma swoje granice.

S.M.: Dziękuję za rozmowę.