

Tomasz Jastrun

## Traumy nie tylko narodowe

Trauma, chociaż tak powszechna w doświadczeniu ludzi, a jej skutki tak groźne, wydaje się nadal bagatelizowana — zarówno przez ofiary, które często nie wiedzą, co im po latach dolega, jak i przez lekarzy, którzy mają im pomoc.

To, co chrześcijaństwo nazwało „grzechem pierworodnym”, jest w moim widzeniu, nieświadomym doświadczeniem traumy narodzin. Istnieje coraz więcej dowodów, że dziecko może być strauumatyzowane już wcześniej, w brzuchu matki. I są pokolenia matek, które przeszły okrutną wojnę, choćby generacja mojej własnej. Dotyka to więc też następne pokolenia.

Istnieją różne definicje traumy, wszystkie muszą być obszerne, gdyż trauma rodzi się w bardzo wielu sytuacjach, nie zawsze ostatecznych — molestowanie, pobyt w szpitalu. Sprawę komplikuje fakt, że co dla jednego dziecka będzie traumą, dla drugiego może być nic nieznaczącym epizodem. Prościej jest ze zwierzętami. Tam z reguły musi zaistnieć zagrożenie życia. Człowiek, obdarzony wrażliwością sumieniem, jest atakowany w wielu sytuacjach. I mamy w sobie sumienie i godność własną — łatwo narażaną na głębokie upokorzenia, choćby gwałt: „właściwie rozumiany gwałt to bardziej uszkodzenie mózgu niż brutalna odmiana seksu” — pisze Naomi Wolf.

Miałem pięć lat, kiedy wycięto mi migdałki. Kilka dni horroru w szpitalu, rodzice wtedy nie mogli być z dzieckiem, zresztą pewnie za bardzo by nie chcieli. Takie były czasy, w modzie był zimny wychów. Jestem pewien, że pozytywki z eliminacji migdałków, były o wiele mniejsze niż szkody traumy, jakiej doznałem.

Zwierzęta o wiele częściej doświadczają traumy niż my, ale za to lepiej sobie z nią radzą, odreagowując ją bardziej naturalnie i radykalnie. Odruchy ucieczki i walki są powszechne w sytuacji wielkiego zagrożenia, ale równie powszechne, szczególnie u gadów, bywa zastyganie. Petr A. Levine w swojej znakomitej książce *Obudźcie tygrysa* udowadnia, że różne formy zastygania są też powszechne u ludzi, o czym wiadomo niewiele.

Zagrożenie życia mobilizuje wielkie ilości energii do walki. W takiej sytuacji potrafimy robić rzeczy niebywałe, do których nie jesteśmy zdolni w normalnym stanie. Każdy, kto prowadzi wóz, miewa sytuacje bliskie wypadkowi.

W takich dramatycznych chwilach czas płynie wolniej i bywa, że spoglądamy na siebie jakby boku.

Pamiętam, że osiągałem też takie stany w najgorszych chwilach depresji. Zdawało mi się, że mnie to nie dotyczy, a ów człowiek na łożu cierpienia to nie ja, ale ktoś inny. Nie ma wątpliwości, że istnieje też trauma depresji. Ci, którzy potrafią z niej dobrze wyjść, cieszą się potem każdą chwilą. Inni, chociaż już zdrowi, snują się w półcieniu. Petr Levine pisze: „Strategia „bezruchu czy »zamarcia« (czasem »udawaniem śpiącego«). To jedna z trzech podstawowych reakcji dostępnych gadom i ssakom w obliczu śmiertelnego zagrożenia. Większość z nas zna lepiej dwie pozostałe, czyli walkę i ucieczkę. »Zamarcie« jest mniej znane. Zdobyte doświadczenie przekonało mnie, że jest to najważniejszy czynnik w odkrywaniu tajemnicy ludzkiej traumy. [...] Traumy nie powoduje samo wydarzenie. Do jej narodzin przyczynia się powstała wówczas energia, która nie zostaje całkiem rozładowana. Nierozładowana część tej energii zostaje uwięziona w systemie nerwowym i może siał spustoszenie w ciele i umyśle [...]

[...] Aby lepiej zrozumieć ogrom tej energii, wyobraźcie sobie, że uprawiacie seks i tuż przed orgazmem powstrzymuje was jakaś zewnętrzna siła, że wasza energia seksualna nie może znaleźć ujścia. Pomnóżcie jej poziom przez sto, a da wam to pojęcie, ile energii zostaje wzbudzone w ciele antylopy w sytuacji zagrożenia życia.

Antylopa, – jeżeli przeżyje – musi po takim doświadczeniu uwolnić skumulowaną energię. Tę energię musi uwolnić także człowiek, który doznał traumy. Jeśli tego nie zrobi, stanie się ofiarą traumy. Ta skumulowana energia tak po prostu nie znika. Utrzymuje się w ciele i często wręcz wymusza pojawianie się różnych objawów, na przykład niepokoju, depresji, problemów psychosomatycznych albo zaburzeń zachowania. Te objawy są sposobem organizmu na zapanowanie nad nierozładowaną energią”.

Dzikię zwierzęta instynktownie i radykalnie rozładowują tę energię, dlatego rzadko mają objawy traumy.

„Jeśli, wchodząc w stan zamarcia, jesteśmy bardzo pobudzeni i pełni lęku, wyjdziemy z niego w podobnym stanie. »Jacy wchodzą, tacy wychodzą« – to zdanie powtarzają pracownicy szpitali polowych armii amerykańskiej. Jeśli żołnierz idzie na operację przerażony, może wyjść z narkozy w stanie kompletnej dezorientacji. Z biologicznego

punktu widzenia reaguje jak złapane zwierzę, które walczy o życie. Impuls do ataku we wściekłym szale albo szaleńczej ucieczki jest biologicznie właściwy. Gdy zdobycz wychodzi ze stanu zamarcia, to, jeżeli drapieżnik jest obecny, jej życie niejednokrotnie zależy od tego, czy wyrazi agresję.”

Przekazywanie traumy bywa jak reakcja łańcuchowa, to „klątwa pokoleń”, która dotyczy jednostek i narodu. Można więc też mówić o traumach całej społeczności. Są formy jej odreagowania lub dramat ich braku.

Polskiemu strauumatyzowanemu przez okupację społeczeństwu, powojenna nowa trauma — zmiany ustroju, nie pozwoliła odreagować w naturalny sposób szoku okrutnej okupacji i prób unicestwienia narodu (sąsiadów unicestwiono). Tym też można tłumaczyć obecne różne osobliwości polskiego życia społecznego i to, że tak wiele w nas nienawiści. Z tego kłębaka wysnuwa się depresyjna czarna nić. Niemcy też okrutnie doświadczono przez wojnę, którą sami wywołali, na dodatek obciążeni zbrodnią, chyba lepiej od nas odreagowali traumę. Mieli jednak do tego lepsze warunki.