

Bessel van der Kolk

„Strach ucieleśniony” (fragment książki)

Wydawnictwo Czarna Owca

Sherry weszła do mojego gabinetu zgarbiona, a jej broda niemal dotykała piersi. Zanim jeszcze powiedziała cokolwiek, jej ciało już mówiło mi, że boi się stawić czoła światu. Zauważyłem też, że długie rękawy tylko częściowo przykrywały blizny na przedramionach. Gdy usiadła, monotonnym, wysokim tonem powiedziała mi, że nie może się powstrzymać od skubania skóry na rękach i klatce piersiowej, i że robi to dopóki nie zacznie krwawić. Odkąd pamiętała, jej matka prowadziła rodzinę zastępczą, a ich dom często gościł nawet piętnaścioro dziwnych, destrukcyjnych, przerażonych i przerażających dzieciaków, które zniknęły równie nagle, jak się pojawiały.

Sherry dorastała, opiekując się tymi „przejściowymi” dziećmi, czując, że dla niej i jej potrzeb nie było już miejsca. „Wiedziałam, że byłam niechciana”, powiedziała. „Nie jestem pewna, kiedy sobie to po raz pierwszy uświadomiłam, ale myślałam o tym, co mówiła mi moja matka i oznaki były od zawsze. Mówiła mi na przykład: ‘Wiesz, myślę, że nie należysz do tej rodziny. Myślę, że dali nam niewłaściwe dziecko.’ I mówiła to z uśmiechem na twarzy. Ale, rzecz jasna, ludzie często udają, że żartują, kiedy mówią coś na serio”. Przez lata nasz zespół badawczy po wielokroć stwierdzał, że wykorzystywanie emocjonalne i zaniedbywanie mogą być tak samo tragiczne w skutkach jak fizyczne znęcanie się czy seksualne molestowanie. Sherry okazała się tego żywym przykładem: bycie niewidzialną, niepoznaną i brak miejsca, w które można pójść, żeby poczuć się bezpiecznie, to niszczące doświadczenie w każdym wieku, ale szczególnie destrukcyjnie wpływa na małe dzieci, które dopiero starają się znaleźć swoje miejsce w świecie.

Sherry ukończyła college, ale wykonywała nudną urzędniczą pracę, mieszkała samotnie z kotami i nie miała bliskich przyjaciół. Gdy spytałem ją o mężczyznę, powiedziała, że jedyną bliższą „relację” miała z człowiekiem, który ją porwał, gdy była na obozie studenckim na Florydzie. Trzymał ją w niewoli i gwałcił przez pięć dni. Pamiętała, jak większość czasu spędziła zwinięta w kłębek, przerażona i zmartwiła, dopóki nie uświadomiła sobie, że może próbować ucieczki. Wystarczyło wyjść, gdy porywacz był w łazience. Kiedy zadzwoniła do matki po pomoc, ta odmówiła zapłaty za połączenie. W końcu Sherry udało się dotrzeć do domu z pomocą pracowników schroniska dla ofiar przemocy domowej.

Powiedziała mi, że zaczęła skubać skórę, bo to dawało jej swoistą ulgę od poczucia znieczulenia. Fizyczne wrażenia sprawiały, że czuła się „bardziej żywa”, ale także głęboko zawstydzona – wiedziała,

że jest uzależniona od krzywdzenia się, ale nie potrafiła tego przerwać. Zanim trafiła do mnie, była u wielu specjalistów od spraw zdrowia psychicznego i każdy pytał ją o „zachowania samobójcze”. Jeden z psychiatrów umieścił ją też przymusowo w szpitalu po tym, jak odmówił jej leczenia, dopóki nie obieca mu, że już nigdy więcej nie będzie się okaleczała. Z mojego doświadczenia wynika jednak, że pacjenci tacy jak Sherry, którzy się tną albo w inny sposób kaleczą skórę, rzadko chcą się zabić; oni tylko próbują poczuć się lepiej w jedyny znany sobie sposób.

Dla wielu ludzi to trudne do zrozumienia. Jak już pisałem w poprzednim rozdziale, najczęstszą reakcją na zagrożenie jest zwracanie się o pomoc i otuchę do osób, które lubimy i którym ufamy. Możemy się też uspokoić poprzez ruch, na przykład jeżdżąc na rowerze albo idąc na siłownię. Zaczynamy się uczyć tych sposobów kontrolowania emocji od pierwszej chwili, w której ktoś nas nakarmi, gdy jesteśmy głodni, okryje, gdy jest nam zimno, albo ukołysz, gdy jesteśmy zranieni lub przerażeni.

Ale jeśli nikt nigdy nie patrzył na ciebie wzrokiem pełnym miłości ani nie uśmiechał się na twój widok; jeśli nikt nie spieszył ci z pomocą (a zamiast tego mówił „przestań płakać albo naprawdę dam ci powód do płaczu”), musisz znaleźć inne sposoby radzenia sobie. Najpewniej będziesz próbować wszystkiego – narkotyków, alkoholu, napadowego objadania się albo samookaleczania – co w jakimś sensie przynosić będzie ulgę. Choć więc Sherry skrupulatnie przychodziła na każde spotkanie

i szczerze odpowiadała na moje pytania, nie czułem, żeby udało się nam nawiązać ten rodzaj więzi, który jest niezbędny dla powodzenia terapii. Uderzyło mnie, jak spięta i zmrożona jest na naszych sesjach, zaproponowałem więc, żeby spotkała się z Liz, masażystką, z którą wcześniej współpracowałem. Podczas ich pierwszego spotkania Liz ułożyła Sherry na stole do masażu, a potem przeszła na jeden z jego końców i łagodnie wzięła w dłonie jej stopy. Leżąc z zamkniętymi oczyma, Sherry nagle wykrzyknęła w panice: „Gdzie jesteś?!”. Jakimś cudem straciła poczucie obecności Liz, choć masażystka wciąż tam była i trzymała ręce na jej stopach. Sherry była jedną z pierwszych pacjentek, które pokazały mi, jak dalece można zerwać kontakt ze swoim ciałem, co towarzyszy wielu ofiarom traumy i zaniedbywania. Odkryłem, że moje profesjonalne wykształcenie, ukierunkowane na zrozumienie i wgląd, w zasadzie ignorowało znaczenie żywego, oddychającego ciała, tej podstawy naszego „ja”. Sherry wiedziała, że wyskubywanie sobie skóry jest działaniem destrukcyjnym i że ma związek z zaniedbywaniem jej przez matkę w dzieciństwie, ale zrozumienie źródeł impulsu wcale nie pomagało jej go kontrolować.

Fascynujące było widzieć, jak wielkie korzyści odnosiła Sherry z terapii masażem. Była bardziej odprężona i śmielsza w codziennych sytuacjach; stała się też bardziej zrelaksowana i otwarta w kontaktach ze mną. Zaczęła naprawdę angażować się w terapię i wykazywała autentyczną ciekawość

swoich zachowań, myśli i uczuć. Przestała kaleczyć skórę, a gdy nadeszło lato, spędzała wieczory, siedząc na ganku i gawędząc z sąsiadami.

Więcej o książce: [https://www.czarnaowca.pl/psychologia/strach\\_ucielesniony,p1860065155](https://www.czarnaowca.pl/psychologia/strach_ucielesniony,p1860065155)