

# WSTĘP

---

*Daniela F. Sieff*

Zgromadzone w tej interdyscyplinarnej książce rozmowy z uznanymi klinicystami i badaczami przybliżają obecne rozumienie traumy emocjonalnej. Czołowi przedstawiciele różnych dyscyplin – psychoterapii, neurobiologii, nauk ewolucyjnych – odpowiadają na takie pytania, jak: Co to jest trauma emocjonalna? Co ją powoduje? Jakie są jej skutki? Co to znaczy dojść do siebie po traumie emocjonalnej? Jak można to osiągnąć?

Zmaganie się z traumą emocjonalną, osobiście i zawodowo, to niezwykle wyzwanie. Dzięki innowacyjnej pracy moich rozmówców lepiej jednak rozumiemy siły związane zarówno z jej powstawaniem, jak i leczeniem. Książka zaprasza szeroki krąg czytelników do przyswojenia tej wiedzy. Jej adresatami są ci, którzy zmagają się z własną traumą emocjonalną, oraz specjaliści towarzyszący ludziom w procesie dochodzenia do zdrowia: terapeuci, doradcy, pracownicy socjalni. Powinni po nią sięgnąć także rodzice, nauczyciele i wychowawcy, ponieważ trauma emocjonalna tak często ma swoje korzenie w dzieciństwie.

## Trauma emocjonalna

Traumę emocjonalną definiują nie tylko bolesne i przerażające przeżycia, lecz także ich *wpływ* na nas i długoterminowe *skutki* dla naszego

życia. Gdy nasze doświadczenia są nieznośnie bolesne lub przerażające, a zwłaszcza gdy nie ma nikogo, kto udzieliłby nam wsparcia emocjonalnego, w umysłach, mózgach i ciałach pozostają bolesne ślady, które kierują życie na nowe ścieżki. To, w jakim stopniu odmienna okaże się nowa ścieżka życia, zależy od rozmiaru doznanej szkody. Zamiast jednak rozwijać się w sposób, który pozwoliłby nam osiągnąć bezpieczeństwo emocjonalne i zrealizować nasz potencjał, zasadnicze aspekty naszego życia zaczynają organizować się wokół traumatycznych doświadczeń. Powoduje nami ukryty lęk przed ponownym doznaniem traumy, wypalony głęboko w naszych mózgach i ciałach. Oddzielamy się zarówno od emocji, jak i od wszystkich części naszej osobowości, które spotkały się z dezaprobatą. Zaczynamy doświadczać siebie w kontekście wstydu zniekształcającego nasz obraz świata, przekonani o swojej głębokiej niedoskonałości i upośledzeniu. W rezultacie sposób, w jaki odnosimy się do samych siebie, do innych ludzi i do świata, jest ograniczony i zniekształcony.

Te reakcje, początkowo nieświadome, wyrażane są poprzez sieci neuronowe i systemy hormonalne, niewidoczne dla codziennej świadomości. Wiemy jedynie, że życie jest walką. Czujemy się puści i niezdolni do interakcji ze światem. Czujemy, że nasze życie uległo jakiemuś zafałszowaniu – że nie jesteśmy całkowicie wierni sobie. Przedzieramy się przez wszechobecną mgłę lęku. Gnębi nas poczucie nieadekwatności. Boimy się, że zostaniemy zdemaskowani jako oszuści. Nienawidzimy tego, czym się staliśmy. Czujemy odrazę do swoich ciał. Postrzegamy siebie i innych przez pryzmat oskarżeń i poczucia winy. Rozwijamy w sobie mentalność ofiary. Uzależniamy się. Uciekamy w świat fantazji. Popadamy w depresję, ogarnia nas poczucie beznadziei. Zaczynamy cierpieć z powodu bolesnych i niewytłumaczalnych symptomów fizycznych. Zachowujemy się autodestrukcyjnie. Wchodzimy w niszczące relacje. Paraliżuje nas lęk, gdy mamy coś powiedzieć. Wybuchamy gniewem, gdy musimy coś przemyśleć. Nasza osobowość rozpada się na kawałki i dysocjuje; czujemy się tak, jakbyśmy byli nieobecni, a naszym działaniem

kierowała nieznana obca siła. Żyjąc w takim stanie, zaczynamy pragnąć własnej śmierci, a pragnienie to może popychać do samobójstwa.

Wszeghorniające ból i lęk, które tkwią u podstaw traumy, mogą mieć różne przyczyny. Czasem pojawiają się w wyniku jakiegoś pojedynczego dramatycznego zdarzenia; kiedy indziej są reakcją na sposoby przeżywania relacji z innymi, utrwalone w rodzinie, szkole, religii czy kulturze. Bywają też konsekwencją jawnej przemocy fizycznej czy seksualnej; kiedy indziej są reakcją na odrzucenie lub osierocenie albo na ciągłe atakowanie, zawstydzanie i poniżanie.

W niektórych przypadkach pierwotne bolesne doświadczenie nie jest bezpośrednio naszym udziałem, lecz dziedzictwem po wcześniejszych pokoleniach. W takich sytuacjach traumę wywołują ukryte lęki i zaburzone relacje naszych przodków, przekazywane nam nieświadomie i bez naszej wiedzy.

Na dynamikę traumy emocjonalnej wpływa też ewolucyjne dziedzictwo, sięgające milionów lat, skłaniając nas do uznawania pewnych doświadczeń za szczególnie bolesne i przerażające oraz do reagowania na nie w sposób, który umożliwiał naszym przodkom przeżycie i pozostawienie po sobie potomstwa. Te prehistoryczne reakcje stanowią zazwyczaj dodatkowe źródło cierpienia. Czasem bywają nieuzasadnione w obecnym środowisku.

Choć trauma emocjonalna może pojawić się w dowolnym momencie życia, to szczególnie istotne i długotrwałe są konsekwencje traum doznanych w dzieciństwie. Dzieje się tak, ponieważ wczesne relacje z rodzicami i innymi opiekunami (zwane „relacjami przywiązania”) wpływają na rozwój mózgow emocjonalnych, na reakcje lękowe i na fizjologię reprodukcji. Dlatego małe dzieci, które są molestowane, zaniedbywane lub do których rodzice nie potrafią się dostroić (sami są w depresji, przeżywają stres lub traumę), będą rozwijać się według innych modeli biologicznych niż dzieci mające rodziców wrażliwych i zaspokajających ich potrzeby.

Nasze wczesne relacje przywiązania także są ważne, ponieważ stanowią podstawę, na której budujemy nieświadome mentalne modele świata i naszego miejsca w nim. Jeśli nasi opiekunowie są wrażliwi, uczymy się doświadczać siebie jako osoby godne miłości, postrzegamy nasze relacje jako godne zaufania, a świat – jako bezpieczny; jeśli jednak nasi opiekunowie nie poświęcają nam dostatecznej uwagi, zaczynamy doświadczać siebie jako trwale niegodnych miłości, relacje wydają nam się niebezpieczne, a świat – wrogi. Jeśli nie uświadomimy sobie tych modeli mentalnych i nie przeciwstawimy się im, mogą utrzymywać się przez całe życie. Ponieważ wpływają one na zachowanie, tworzą bolesne, nawracające i samospełniające się cykle.

Nieświadome modele mentalne kształtują się nie tylko w kontekście wczesnych relacji przywiązania; powstają też w reakcji na inne elementy otoczenia, takie jak szkoła, religia i kultura. Również doświadczenia, które przeżywamy w okresie późnego dzieciństwa, dorastania czy dorosłości, mogą tworzyć silne modele mentalne, dotyczące świata i naszego w nim miejsca. Takie późniejsze modele mentalne mogą być równie ograniczające jak te, które powstały we wcześniejszych etapach życia.

Jednym z najbardziej szkodliwych aspektów traumy emocjonalnej jest to, że jej skutki tak głęboko zapadają w umysły, mózgi i ciała, że nie potrafimy zdystansować się od traumy i jej wpływu na nas, nie mówiąc o możliwości jego powstrzymania. Zamiast wpływać na swoją sytuację, zaczynamy błędnie sądzić, że nasze cierpienia są skutkiem tego, „kim jesteśmy” na jakimś wrodzonym i niezmiennym poziomie.

Równie kłopotliwe jest to, że choć nie zdajemy sobie sprawy z traumy, ukrytej głęboko w nieświadomości, musimy poświęcać energię na próby złagodzenia jej widocznych powierzchownych objawów, na przykład poprzez terapię krótkoterminową albo przyjmowanie leków psychoterapeutycznych czy też pokładanie nadziei w rzeczach takich, jak nowy romans lub operacja plastyczna. Te powierzchowne środki mogą przy-

nieść chwilową ulgę, ale nie mają wpływu na traumę, będącą źródłem naszych cierpień, które i tak powrócą.

Ostatecznie jedynym sposobem na uleczenie traumy emocjonalnej jest zejście pod powierzchnię, w świat nieświadomości, i zbadanie ran z wnętrza naszej emocjonalnej jaźni. Musimy powoli wniknąć w istotę ran, rozwinąć konkretną i opartą na doświadczeniu świadomość tego, jaką rolę odgrywają one w naszym życiu, i znaleźć nowe, zdrowsze sposoby odnoszenia się do nich. Pracy tej nie wykonamy sami. By bezpiecznie wejść w świat nieświadomości i zbudować nowe sieci neuronowe, które umożliwią nam wydobyć się z traumy, musimy pracować z kimś, kto może zaoferować odpowiednio dostrojoną, uważną, współczującą i terapeutyczną relację.

Nawet wówczas jednak uzdrowienie niekoniecznie będzie oznaczać, że osiągniemy stan, w którym trauma nie będzie już mieć wpływu na nasze życie. Nie możemy zmienić przeszłości. Nie możemy pozbyć się doświadczeń, których już doświadczyliśmy. Nie jesteśmy maszynami i nie możemy wymienić starych, popsutych części na nowe i lśniące. Co więcej, ewolucja ukształtowała nas tak, byśmy pamiętali – często na jakimś nieświadomym, cielesnym poziomie – wszystko, co wywołało nieznośny ból i strach. Ewolucja nauczyła nas też automatycznych reakcji na wszystko, co przypomina traumatyczne doświadczenia. Reakcje te można postrzegać jako trwałe dziedzictwo ran, sprawiające, że w pewnych sytuacjach jesteśmy szczególnie podatni na dalsze zranienia. Jeśli jednak wykonamy pracę wewnętrzną, polegającą na dotarciu do sedna ran, możemy ograniczyć wpływ doznanych w przeszłości traumatycznych przeżyć, by nasze życie stało się autentyczniejsze, sensowniejsze i bardziej spełnione.

Mądrość zawarta w rozmowach składających się na tę książkę może na wiele sposobów pomóc wykonać tę wewnętrzną pracę. Po pierwsze rozmowy te – opisując systemy wygenerowane przez traumę w kategoriach psychologicznych, neurobiologicznych i ewolucyjnych – poma-

gają nam wyjść poza strauumatyzowaną egzystencję i uświadomić sobie, co przeżywamy. Po drugie wyrażone w nich prawdy działają jak magnesy, które sięgają głęboko pod powierzchnię świadomości i wydobywają ukrytą w nas rzeczywistość traumy na światło dzienne. Po trzecie rozmowy te pomagają zmienić sposób doświadczania siebie, uświadamiając nam, że zachowujemy się w ten, a nie inny sposób nie dlatego, że coś jest z nami nie tak, lecz dlatego, że tak właśnie ludzie reagują na traumę. Po czwarte rozmowy te upewniają nas, że nie jesteśmy osamotnieni w cierpieniu, że są ludzie, którzy nas rozumieją. I po piąte rozmowy te pokazują, że możemy wyjść z traumy, i oferują mapy terenu, który musimy przebyć.

Możemy wyleczyć się ze skutków traumy emocjonalnej, ale takie zdrowienie nie jest procesem szybkim ani łatwym. Na końcu tunelu widać światło, ale tunel jest często długi, ciemny i przerażający, zarówno dla tych, którzy nim wędrują, jak i dla tych, którzy im towarzyszą. Celem tej książki jest rozjaśnienie tych przytłaczających ciemności.

## Perspektywy

Moi rozmówcy reprezentują – mówiąc ogólnie – trzy perspektywy: psychoterapię psychodynamiczną, neurobiologię i ewolucję. Struktura książki jest im podporządkowana. Każdej z nich poświęcone są osobne części. Poszczególne rozdziały rozpoczynają się od podsumowań, których nie będę tutaj powtarzać. Omówię natomiast niektóre kwestie podejmowane przez każdą z perspektyw.

### Część I: perspektywa psychodynamiczna

Pierwsze cztery rozdziały poświęcone są dynamikom psychologicznym, pojawiającym się w reakcji na traumę emocjonalną. Pokazują nam, jak te dynamiki wpływają na sposób, w jaki odnosimy się do siebie i do

innych. Psychoterapeuci, którzy wnieśli swój wkład do tej części książki, to Donald Kalsched, Bruce Lloyd, Tina Stromsted i Marion Woodman. Czerpiąc z zawodowych i osobistych doświadczeń, opisując poszczególne przypadki, powołując się na mity, utwory poetyckie i bajki, wprowadzają nas w wewnętrzny świat nieświadomego umysłu i ciała, aby wyjaśnić, co dzieje się po zranieniu emocjonalnym i jak te rany wpływają na codzienne doświadczenia. Co równie istotne, wskazują też na pracę, jaką musimy wykonać, jeśli chcemy się wyleczyć. Rozmowy z tymi wybitnymi specjalistami nie tylko zapraszają nas do głębokiego wejrzenia w siebie, lecz także pokazują, jak możemy to zrobić. Znajdziemy w nich na przykład takie pytania:

- Jakie nieświadome systemy powstają w wyniku traumy emocjonalnej? Jak to jest, kiedy budujemy życie wokół tych systemów?
- Dlaczego strauumatyzowana psychika zaczyna traumatyzować samą siebie? W jaki sposób systemy, które mają bronić naszej psychiki, tworzą nowe pokłady cierpienia?
- Dlaczego wstyd – poczucie fundamentalnej niedoskonałości – jest nieuchronną konsekwencją traumy emocjonalnej? Jak na nasze życie wpływa to, że doświadczamy siebie poprzez wstyd?
- Jaka jest różnica pomiędzy obwinianiem siebie a odpowiedzialnością? Dlaczego rozróżnienie to jest ważne w leczeniu traumy?
- Jaki jest związek pomiędzy traumą emocjonalną a uzależnieniem?
- W jaki sposób trauma emocjonalna wpływa na nasze ciało i na nasz stosunek do niego?
- Jak wpływa na nas trauma rodziców i dziadków?
- Jak możemy poznać nieświadome systemy umysł-ciało, które wytworzyliśmy w konsekwencji naszych traumatycznych doświadczeń?
- Jak mamy doprowadzić do rzeczywistej, trwałej i sensownej zmiany? Jakie uczucia towarzyszą przechodzeniu przez proces zmian? Co powinniśmy robić? Co powinni robić ci, którzy nam towarzyszą?
- Co to znaczy wyleczyć się z doznanej traumy emocjonalnej?

## Część II: perspektywa neurobiologiczna

Te trzy rozdziały analizują systemy biologiczne, które uaktywniają się przy traumie emocjonalnej, i opisują przejawy ich działania w naszym życiu. Trzej specjaliści, którzy uczestniczyli w powstaniu tej części książki, to: Ellert Nijenhuis, Allan Schore i Daniel Siegel. Na podstawie doświadczeń zawodowych, opisów poszczególnych przypadków i literatury, korzystając z teorii przywiązania, psychologii rozwojowej, neurobiologii interpersonalnej i endokrynologii, autorzy ci wprowadzają nas w fizyczne podstawy funkcjonowania mózgu i ciała. Ich wyjaśnienia pomagają zrozumieć neurobiologiczne podłoże tego, co dzieje się z nami, gdy doznamy nieznośnego bólu i lęku, oraz w trakcie leczenia. Część ta pozwala zrozumieć nasze subiektywne doświadczenia w świetle najnowszych badań naukowych. Znajdziemy w niej takie pytania, jak:

- Jak nasze umysły i ciała pośredniczą w przeżywaniu emocji? Co to znaczy poczuć się emocjonalnie bezpiecznym? Co powoduje poczucie niepewności emocjonalnej?
- Dlaczego dysocjacja jest nieodzownym elementem traumy? Jakie procesy neurobiologiczne leżą u podłoża dysocjacji?
- Czym różnią się od siebie półkule mózgu? Dlaczego różnice te są ważne dla zrozumienia traumy emocjonalnej?
- Co to jest „system przywiązania”? Jak wczesne relacje przywiązania wpływają na rozwój mózgu, układu nerwowego i hormonalnego? Jak wpływa to na nasze życie?
- W jaki sposób nasze mózgi i ciała przechowują nieświadome modele mentalne, powstałe w niemowlęctwie, w dzieciństwie i późniejszych okresach życia? Kiedy modele te tworzą się podczas traumy i co to dla nas oznacza?
- Jakie są biologiczne mechanizmy przekazywania traum następnym pokoleniom?
- Trauma emocjonalna może powodować rozpad całej osobowości – jakie procesy biologiczne leżą u podłoża tego zjawiska?



- Jak możemy dokonać restrukturyzacji mózgu i układu nerwowego, ukształtowanych przez traumę? Jaką rolę odgrywają w tym procesie relacje terapeutyczne? Jak można w nim wykorzystać praktykę uważności?
- Dlaczego nie da się uleczyć traumy samym tylko mówieniem o doznanych doświadczeniach? Dlaczego musimy wniknąć w nasze ucieleśnione, nieświadome doświadczenia, by naprawić doznaną szkodę?

### **Część III: perspektywa ewolucyjna**

Kolejne trzy rozdziały badają, w jaki sposób przeszłość ewolucyjna naszego gatunku kształtowała dynamikę traumy emocjonalnej, i pokazują, jak przeszłość ta uwidacznia się w naszym życiu. Moi rozmówcy w tej części książki to: James Chisholm, Sarah Blaffer Hrdy i Randolph Nesse. Odwołując się do badań nad ludami zbieracko-łowiecкими, nad zwierzętami z rządu naczelnych i nad innymi ssakami oraz do współczesnej teorii ewolucji, teorii przywiązania i psychologii rozwojowej, wprowadzają nas w świat dalekich przodków. Ukazują, jakie ślady pozostawiły w naszych umysłach i ciałach wyzwania, którym oni musieli sprostać. Ta część książki pozwala ujrzeć traumę w szerszym kontekście ewolucji, która ukształtowała nasze człowieczeństwo. Znajdujemy tu takie pytania, jak:

- Po co nam emocje? W jakim celu wyewoluowały?
- Czy szczęście i emocjonalny dobrostan są celami ewolucji?
- Jak rozpoznać, czy dany stan emocjonalny jest patologiczny, czy normalny?
- Jak długa historia naszego gatunku kształtowała u ludzi relacje pomiędzy matkami i dziećmi? Czy matki instynktownie kochają wszystkie swoje dzieci?
- Dlaczego niemowlęta są tak wrażliwe na to, jak odnoszą się do nich rodzice i inni opiekunowie?

- Dzieci rozwijają się w różny sposób, zależnie od jakości wczesnych relacji przywiązania; czy ewolucja pomaga zrozumieć, dlaczego istnieje tyle różnych ścieżek rozwoju?
- Czy ścieżki rozwoju związane z doznaną w dzieciństwie traumą emocjonalną mogą być adaptacyjne z ewolucyjnego punktu widzenia?
- Czy istnieją ewolucyjne powody tego, że tak bardzo przejmujemy się opiniami innych na nasz temat i jakością naszych relacji społecznych?
- Dlaczego tak łatwo popadamy w błędne koło samooskarżenia i wstydu?
- Jak ewolucyjna perspektywa rozwoju, przywiązania i emocji może przynieść ulgę w cierpieniu?

#### **Część IV: konkluzja**

Jeżeli jesteśmy emocjonalnie strauumatyzowani, żyjemy w wewnętrznym świecie, zbudowanym wokół ukrytego przekonania, że pod jakimś względem zagrożone jest nasze przetrwanie. W rezultacie nie mamy wyboru: musimy postrzegać siebie, innych i świat wokół przez pryzmat zniekształcającej dynamiki lęku, dysocjacji i wstydu. Ten końcowy rozdział bada, jak szerokie i całościowe rozumienie traumy może pomóc nam rozbroić tę dynamikę, przemienić „traumatyczne światy” i żyć bogatszym życiem.

Jako przykład przytoczę trzy poruszone w tym rozdziale kwestie, łączące intuicje wyrażone przez moich rozmówców:

- Dlaczego z dużym prawdopodobieństwem możemy powiedzieć, że poszczególne rodzaje doświadczeń z dzieciństwa powodują w nas traumę?
- Dlaczego trauma emocjonalna skłania nas do reagowania w sposób, który wywołuje nowe cierpienia?
- Dlaczego tak trudno dokonać zmian, które wyprowadzą nas ze światów traumatycznych?

Wybraliśmy te pytania, ponieważ odnoszą się one do różnych stadiów procesu traumy i uzdrawiania, a także dlatego, że stwarzają okazję do omówienia ważnych zasad, które są istotne w kontekście szerzej rozumianej pracy z traumą emocjonalną.

## Konstrukcja rozmów

Poprosiłam o udział w pracy nad tą książką tych autorów, ponieważ mają oni głęboki i twórczy wkład we współczesne rozumienie traumy emocjonalnej i jej leczenia. Kolejne rozdziały są owocem nieustannego dialogu, czerpiącego z wielu różnych źródeł: z prywatnych rozmów w trakcie naszych spotkań, z notatek, które robiłam podczas seminariów i warsztatów, z fragmentów wcześniejszych tekstów. Konstruując kolejne rozdziały, łączyłam materiały z tych różnych źródeł, by potem w sposób przystępny i treściwy przedstawić idee autorów. Po ukończeniu wstępnej wersji każdego z rozdziałów autorzy i ja nanosiliśmy kolejne poprawki i uzupełnienia, dopóki nie byliśmy w pełni usatysfakcjonowani i nie stwierdziliśmy, że gotowy tekst w pełni wyraża istotę oraz głębię ich pracy.

Książka ta ma dość osobisty charakter; powstawała przez osiem lat. Głębokie intuicje jej współautorów miały na mnie potężny wpływ, gdy zmagalam się z własnym doświadczeniem traumy. W trakcie leczenia intuicje te dawały mi poczucie, że ktoś mnie widzi i rozumie, pozwoliły mi zrzucić z siebie część wstydu. Zachęciły także do nawiązania kontaktu z tym, co nosiłam w swoim umyśle i ciele, i doprowadziły do odmiennego doświadczenia siebie. Ich interpretacje tchnęły też we mnie wiarę, że możliwa jest realna zmiana, i pokazały, co muszę zrobić, by jej dokonać. Mam szczerą nadzieję, że rozmowy te okażą się równie inspirowane dla innych, którzy podążają drogą uzdrawiania.



CZĘŚĆ I

---

PERSPEKTYWA  
PSYCHODYNAMICZNA

---

*Psychologiczny system, który tworzy się, gdy dziecko doświadcza traumy, ratuje mu życie, ale ma też straszną wadę. Normalną reakcją na nieznośny ból jest ucieczka przed jego przyczyną; kiedy jednak jesteśmy dziećmi, a ból powodują nasi opiekunowie, nie możemy wycofać się fizycznie, więc wycofywanie dokonuje się zastępczo – w wymiarze psychologicznym. Dysocjujemy się. Interpersonalny i twórczy potencjał, który w bardziej sprzyjających okolicznościach ożywilby nasze życie i tchnął w nie nowe siły, skrywa się w nieświadomości. Jednocześnie ujawnia się inna część psychiki, stając się jej obrońcą.*

*Ten system obronny w zdecydowanie unika wszystkiego, co może nieść ze sobą ryzyko ponownej traumatyzacji; jednak tragiczne jest w nim to, że dostrzega niebezpieczeństwo także w sytuacjach, które umożliwiają nam uzdrowienie, spełnienie i nadają życiu sens. Sabotuje te szanse, na przykład wzbudzając w nas zdradliwe przekonanie o beznadziejności życia lub inspirując szkodliwą, budzącą przerażenie krytykę wewnętrzną. Taki sabotaż szans może się też dokonywać poprzez wpe-  
dzanie nas w świat fantazji lub uzależnienia.*

*Zamiast rzeczywiście nas chronić, ten system psychologiczny prowadzi ostatecznie do zaprzeczenia życia i do autotraumatyzacji. Wewnętrzny obrońca staje się mimo woli wewnętrznym prześladowcą. Jeśli chcemy ozdrowieć, musimy wyjść poza ten schemat obrońcy/prześladowcy, wnikać w nasze zranienia i odbudować kontakt z ukrytym potencjałem oraz źródłem pierwotnego bólu. To trudny i wymagający proces. Baśń o bezrękiej dziewczynie wydobywa archetypiczne wymiary tego systemu i opisuje, jak możemy się od niego uwolnić i pójść dalej.*

---

## ROZDZIAŁ 1

# ODKRYWANIE TAJNIKÓW STRAUMATYZOWANEJ PSYCHIKI

---

### RATUJĄCY ŻYCIE WEWNĘTRZNY OBROŃCA, KTÓRY ZARAZEM JEST PRZEŚLADOWCĄ<sup>1</sup>

**Daniela Sieff:** W swojej pracy skupiasz się na psychologicznym systemie obronnym, który powstaje, gdy w dzieciństwie doznajemy jakiejś traumy. Na czym polega istota tego systemu?

**Donald E. Kalsched:** Jeśli jako dzieci będziemy wzrastać w wystarczająco dobrym środowisku społecznym i emocjonalnym, rozwiniemy się jako harmonijna całość. Nasza kreatywność, zaufanie do siebie i poczucie własnego „ja” będą w naturalny sposób rozwijać się, a my dorastając, będziemy uczyć się, jak w zdrowy sposób chronić nasze emocjonalne „ja”. Jeśli jednak mamy poczucie nieustannego zagrożenia naszego „ja”, wówczas zdrowy rozwój ulega zakłóceniu. Bywa tak, gdy jesteśmy molestowani lub lekceważeni, kiedy kwestionowane są nasze potrzeby lub gdy otoczenie sprawia, że czujemy się nieudolni i pozbawieni jakichś istotnych wartości. W rzeczywistość traumy psychicznej wchodzimy szczególnie mocno wtedy, gdy nasze poczucie własnego „ja” jest zagrożone, a nie ma nikogo, kto mógłby pomóc nam przetworzyć ból.

W tym momencie włącza się psychiczny system przetrwania – nazywam go archetypicznym „systemem samoochrony”. Problem polega na tym, że

---

<sup>1</sup> Wcześniejsze wersje tego rozdziału, pod tytułem *Unlocking the Secrets of the Wounded Psyche*, ukazały się w: „Caduceus”, nr 69/2006, s. 10–14; „Caduceus”, nr 70/2006, s. 16–20; „Psychological Perspectives”, nr 51(2)/2008, s. 190–199. Dziękujemy wydawcom obu periodyków za zgodę na użycie części tego materiału w niniejszej książce.

gdy jesteśmy dziećmi, ten system ochrony i przetrwania dysponuje jedynie bardzo ograniczoną liczbą opcji. Przecież normalną reakcją na nieznośny ból jest wycofanie się z sytuacji, w której go doznajemy, ale ponieważ zależy od naszych opiekunów, nie możemy odejść, więc zastępczo wycofuje się część naszego „ja”. To, co dla nas najistotniejsze – kreatywna, relacyjna, autentyczna iskra życia, która nas ożywia – skrywa się w głębiach nieświadomości. Jednocześnie przedwcześnie dojrzewa inna część naszej psychiki. Staje się ona naszym wewnętrznym opiekunem i obrońcą tej ukrytej iskry, dostosowując się najlepiej, jak potrafi, do zewnętrznych wymogów.

Ten pierwotny rozłam naszej psychiki jest cudowny, ponieważ pozwala uniknąć psychologicznego unicestwienia i ocala naszą psychiczną esencję, skrywając ją w ochronnym kokonie. Jest to jednak również mechanizm tragiczny, ponieważ pozostawia nas w stanie dysocjacji od tego, co w nas najbardziej żywotne i twórcze, a także od doświadczeń, które składają się na nasze codzienne życie. Emocjonalnie bolesne doświadczenie trwa, ale nie doznaję go „ja”, ponieważ moje zasadnicze „ja” zostało ukryte.

Dysocjacja jest nieświadomym procesem, przebiegającym poza zasięgiem naszej przytomności. Wydaje się on zdolnością trwale wpisaną w ludzką psychikę, jak bezpiecznik zainstalowany w naszych domowych tablicach rozdzielczych. Jeśli przez obwód przepływa zbyt wiele prądu (trauma), bezpiecznik się przepala. Mimo to, jak wiemy, bolesne doświadczenia nie ustają, lecz pozostają zakodowane w ciele i w nieświadomej części mózgu.

### **Co możemy powiedzieć o systemie wierzeń i przekonań, który dzieci budują wokół traumy psychicznej?**

Jeśli w dzieciństwie życie jest na tyle bolesne, że wymaga mnóstwa dysocjacji, i jeśli rodzice lub inni opiekunowie nie rozumieją naszych bolesnych doświadczeń, wówczas tworzymy zniekształconą interpretację naszych doświadczeń. Starając się zrozumieć, dlaczego spotkało nas lekceważenie lub molestowanie, skłonni jesteśmy uwierzyć we własną nieadekwatność: „Nie spotkałoby mnie to, gdyby wszystko było ze mną w porządku”; „Coś musi



być ze mną nie tak”; „Mama i tata mają rację, nie można mnie kochać”. Z takich przekonań rodzi się wstyd – silne przeświadczenie o tym, że nosimy w sobie skazę. Jako dzieci dochodzimy do tych fałszywych przekonań z kilku powodów. Po pierwsze zazwyczaj przekazują nam je rodzice – bezpośrednio lub pośrednio, a sami nie dysponujemy jeszcze wiedzą, która pomogłaby nam je odrzucić. Po drugie na podstawie tych przekonań nasz system ochrony psychicznej może starać się wypracować (złudne) poczucie kontroli: „Gdybym tylko był dość dobry, może skończyłyby się moje cierpienia”. Po trzecie te przekonania chronią nas o tyle, że nie pozwalają nam gniewać się na rodziców i winić ich, na co nie możemy sobie pozwolić, ponieważ to od nich zależy nasze przeżycie. Krótko mówiąc, system wierzeń oparty na wstydzie i obwinianiu siebie to najlepsza metoda obronna, jaką dysponuje nasz psychologiczny system samoochrony.

Jeśli jednak odwrócimy dziecięcy gniew od tych, którzy sprawiają nam ból, to możemy skierować go już tylko do wewnątrz, na samych sobie. Nasza psychika dzieli się wówczas jeszcze raz, tym razem na krytycznego wewnętrznego obrońcę i rzekomo nieprzystosowane dziecko. Ów podział psychiki przebiega gwałtownie, podobnie jak rozbicie atomu, a jego wynik jest równie destrukcyjny. W końcu utrwala się on w naszej psychice i zaczynamy patrzeć na własne życie przez pryzmat (fałszywej) tożsamości opartej na wstydzie. Jak pisała Simone Weil, „fałszywy bóg zmienia cierpienie w przemoc; prawdziwy bóg zmienia przemoc w cierpienie”<sup>2</sup>. System samodzielnej opieki traumatyzowanego dziecka staje się „fałszywym bogiem”, który zmienia cierpienie w przemoc.

Jedna z moich klientek wspominała kiedyś, że gdy miała cztery lata, jej rodzina wprowadziła się do pierwszego własnego domu. Miała mieć swój pokój i podwórko, na którym będzie mogła się bawić. Na nowym miejscu spontanicznie zerwała garść kwiatów i dała je matce, okazując w ten sposób swoje podekscytowanie i radość. Gdy jednak matka zauważyła,

---

<sup>2</sup> S. Weil, *Gravity and Grace*, tłum. Friedhelm Kemp, München 1952, s. 104.

że kwiaty pochodzą z ogrodu sąsiada, wpadła we wściekłość. Krzyczała na zdumioną i przerażoną córkę: „Co jest z tobą? Jak mogłaś zrobić coś takiego? Musisz teraz przeprosić sąsiada!”. Miłość, podniecenie i spontaniczna radość, które ta mała dziewczynka próbowała wyrazić, zostały brutalnie stłumione. Takie epizody, zdarzające się w życiu każdego dziecka, nie mają szczególnego znaczenia, jeśli są przygodne lub jeśli towarzyszy im empatia matki. Moja klientka jednak często była zawstydzana, gdy wyrażała swoje emocje, i po pewnym czasie nauczyła się od nich dysocjować. By to uczynić, stłumiła w sobie żywe, spontaniczne i wrażliwe dziecko, a jednocześnie przyczyniła się do tego, aby przedwcześnie dojrzała inna część jej osobowości, utożsamiając tę część siebie ze swoimi wybitnymi uzdolnieniami intelektualnymi i wytwarzając samowystarczalny pancerz. Tymczasem jednak moja klientka, wydana na łaskę swojego wewnętrznego obrońcy, zaczęła nienawidzić zarówno swojego ciała z jego emocjonalnymi odczuciami, jak i tej ekspresywnej, żywej dziewczynki, która mieszkała w tym ciele i mogła być sprawczynią wszystkich jej problemów. Mając trzydzieści lat, była cenioną dziennikarką, ale jej nienawiść do własnego ciała wyrażała się napadami objadania się. Żyła wówczas w świecie mocno ograniczonym przez jej psychiczny system samoochrony, choć powstał on przecież po to, by pomóc jej przeżyć dzieciństwo.

**Mówisz o tym, że straumatyzowana psychika zaczyna traumatyzować samą siebie. Czy mógłbyś rozwinąć ten temat?**

Gdy już system samoochrony stworzy wewnętrznego obrońcę, będzie on czynić wszystko, by zapobiec wszelkim możliwym nawrotom traumy. Realizując to zadanie, staje się mimowolnie wewnętrznym tyranem i bezwzględny prześladowcą, przysparzającym nam więcej cierpienia, traumy i zranień, niż zdołały to uczynić pierwotna trauma i świat zewnętrzny. Lubię odwoływać się do analogii z chorobami autoimmunologicznymi. W takich chorobach – na przykład w AIDS – zabójcze limfocyty T „myślą”, że atakują niebezpiecznych intruzów,

w rzeczywistości jednak atakują zdrową tkankę. Podobnie wewnętrzny obrońca myśli, że podniecenie i nadzieja towarzyszące nowym szansom życiowym są niebezpieczne, więc czyni wszystko, by je sabotować. W ten sposób staje się patologiczną, działającą w psychice siłą, która niszczy życie. Krótko mówiąc, wewnętrzny obrońca zwraca się przeciwko osobie, którą ma chronić, stając się jej wewnętrznym prześladowcą. Zjawisko to zwiększa ból odczuwany przez ludzi, którzy przeżyli traumę.

**W jaki sposób wewnętrzny obrońca sabotuje nowe szanse i więzi naszą istotę, broniąc ją przed rzekomymi niebezpieczeństwami życia?**

Najważniejszą metodą stosowaną przez wewnętrznego obrońcę jest prześladowający nas głos wewnętrzny. Głos ten powie wszystko, byleby tylko nasze istotne „ja” nie opuściło swojej kryjówki w nieświadomości i nie weszło w świat, w którym znów może doznać traumy. Komuś, kto został jako dziecko porzucony przez rodziców, może mówić na przykład: „Nie jesteś i nigdy nie będziesz godny miłości”, bezwzględnie dążąc do powstrzymania jego dorosłej jaźni przed otwarciem się na miłość i narażeniem na powtórne porzucenie. Albo kogoś, kto w dzieciństwie wciąż słyszał, że jest głupi, może przekonywać, że nie ma nic ciekawego ani oryginalnego do powiedzenia i że powinien wobec tego odrzucać wszelkie zaproszenia do wystąpień publicznych, by nie narazić się na ryzyko ujawnienia rzekomej głupoty. Zamiast jednak chronić, te negatywne, demoralizujące wewnętrzne ataki często doprowadzają do głębokiej bez nadziei i rozpacz – czujemy wówczas, że życie jest dla innych, a nie dla nas.

Ten negatywny głos wewnętrzny nie jest jedyną metodą „samoochrony” używaną przez wewnętrzny system samoochrony. Inne strategie są może nie tak jawne i oczywiste, ale nie mniej silne i autodestrukcyjne, prowadząc do negacji życia i autotraumatyzacji. Jedną z najważniejszych jest tworzenie dodatkowych pokładów rozszczepień i dysocjacji psychicznych. Nie tylko rozszczepiamy się na ukryte wewnętrzne dziecko i obrońcę/prześladowcę, lecz nasze rzeczywiste traumatyczne doświadczenia zostają oddzie-

lone w sposób, który uniemożliwia nam ich odczuwanie. Gdy patrzymy na 500 kawałków układanki, nie widzimy całego obrazu. Uczymy się też, jak opuszczać ciało, by nie odczuwać w pełni emocjonalnych i fizycznych wrażeń wywoływanych przez to, co się z nami dzieje. Jeśli posiadziemy tę umiejętność, to w trakcie ciężkich doświadczeń mamy wrażenie, jakby nie było nas na miejscu zdarzenia. Zamieniamy się w bezcielesnych obserwatorów, pozostających w bezpiecznej odległości od wydarzeń. Wiąże się to jednak z pewnymi kosztami: dysocjując się od naszych doświadczeń, ciał, uczuć i życia, stajemy się jak zombie – otepiali i nieczuli. Znakomicie opisuje to w jednym ze swoich wierszy Emily Dickinson:

*Bywa ból – tak zajadły –  
Że wyżera w nas Otchłań –  
Potem przykrywa – Odrętwieniem –  
Tak aby Pamięć mogła  
Obejść – przejść przez nią – po niej  
Jak Lunatyk – stąpający bezpiecznie  
Gdzie strąciłyby go oczy otwarte  
W gruchoczące – Kość po Kości – powietrze<sup>3</sup>.*

Wewnętrzny system samoochrony jest „odrętwieniem”, przesłaniającym niemal niemożliwą do zniesienia otchłań bezpośrednich doświadczeń traumatycznych. Pojawia się zawsze wtedy, gdy dochodzi do uaktywnienia się wcześniejszych traum.

Inną metodą stosowaną często przez obrońcę/prześladowcę jest zamykanie nas w świecie fantazji. Życie w realnym świecie naraża na ryzyko ponownej traumatyzacji, więc psychologiczny mechanizm samoochrony mobilizuje wewnętrzny świat wyobraźni, zdolny wytworzyć żywą prywatną przestrzeń, w której możemy żyć bezpiecznie, chronieni przed atakami rzeczywistości. W baśni o Roszpuncie wieża, w której zostaje uwięziona bohaterka, symbolizuje świat fantazji, wiedźma zaś uosabia archetypicznego obrońcę/prześladowcę, który chce za wszelką

---

<sup>3</sup> E. Dickinson, *Drugie 100 wierszy*, tłum. Stanisław Barańczak, Znak, Kraków 1995, s. 77.

cenę bezpiecznie odgrodzić Roszpunkę od realnego życia. Jest czarownicą, biegłą w rzucaniu zaklęć – ekspertem od stanów transu. Podobnym celom służyła zapewne Nibylandia, kraina powołana do życia przez Jamesa Barriego, autora *Piotrusia Pana*. Gdy Barrie miał siedem lat, zmarł jego starszy brat, który był ulubionym dzieckiem matki. Matka Barriego popadła w depresję. W filmie *Marzyciel*, zbeletryzowanej biografii Barriego, bohater dobitnie opisuje to zdarzenie: „Był to koniec chłopca o imieniu James. Zwykłem mówić sobie, że odszedł do Nibylandii”. Inaczej mówiąc, Nibylandia i Piotruś Pan są fantastycznymi kreacjami małego Jamesa Barriego, potrzebującego bezpiecznego magicznego świata, w którym mógłby schronić się przed przytłaczającą traumą. Innym sposobem wyrażania tej archetypicznej dynamiki są historie o wróżkach porywających dzieci, a angielskie powiedzenie „away with the fairies” (odszedł z wróżkami) ma dla strauumatyzowanych dzieci dosłowne znaczenie! Dziecko chroni się w świecie fantazji, wyobraźni i marzeń. Pięknie wyraża to refren poematu Yeatsa, zatytułowanego znacząco *Skradzione dziecko*:

*Uchodź uchodź ludzkie dziecię  
Puszcza dzika niech skryje cię  
Z wróżką leśną za pan brat  
Bo nie pojdziesz nigdy tego, jaki smutny jest ten świat<sup>4</sup>.*

Jest coś wspańiałego w zdolności naszej psychiki do tworzenia fantastycznych światów, które dają zagrożonemu duchowi sensowne miejsce w życiu, a zatem i pewną nadzieję – płacimy jednak za to wysoką cenę, ponieważ cierpi na tym dostosowanie się do rzeczywistości. Gdy tymczasowy świat fantazji staje się naszym stałym wewnętrznym stanem istnienia, wtedy przejmuje nad nami kontrolę. Wówczas fantazja staje się hipnotyzującym zaklęciem, które zamyka nas w „wygodnym” więzieniu. Zostajemy zamknięci w świecie-otchłani, ani umarli, ani żywi.

<sup>4</sup> W. B. Yeats, *Skradzione dziecko*, tłum. Barbara Dziedzic, „Akant”, nr 7/2016.

Wreszcie system samoochrony może wtrącić nas w zastępczy świat uzależnienia. Zamiast czerpać siły z prawdziwego życia, będziemy słuchać podpowiedzi systemu, który mówi nam: „Wypij jeszcze jednego drinka” lub „Zjedz jeszcze jedno ciasteczko”. Odwołuję się często do obrazu ogrodu hydroponicznego, który kiedyś widziałem. Rosły w nim niezwykle truskawki. Ich korzenie zanurzone były w silnie zmineralizowanej wodzie – była dla roślin jak ambrozja bogów. Jedyny problem polegał na tym, że truskawki powoli traciły zdolność do zakorzeniania się w prawdziwej glebie... w prawdziwym życiu. Dla mnie to analogia do mitycznego świata czystej fantazji. Uzależnienie jest podobne: żywimy się zmieniającymi umysł substytutami czystego „ducha” i możemy przy tym mieć najwspanialsze przeżycia, a przynajmniej tak sądzimy. W rzeczywistości jednak stajemy się coraz słabsi. Im bardziej karmimy się naszym uzależnieniem, tym mniej potrafimy zakorzenić się w realnym świecie.

**Moim zdaniem szczególnie trafnie ujmuje działanie systemu samo-  
ochrony piosenka Amandy McBroom *Róża*:**

*Oto serce w strachu przed złamaniem  
które nigdy nie nauczy się tańczyć  
Oto sen w strachu przed przebudzeniem  
który nigdy nie wykorzysta szansy  
Oto ktoś w strachu przed oddaniem  
kto nic nie może dać  
I dusza w strachu przed umieraniem  
która nigdy nie nauczy się żyć.*

(Tłum. Marek Chojnacki)

---

<sup>5</sup> „It’s the heart, afraid of breaking/ That never learns to dance/ It’s the dream, afraid of waking/ That never takes a chance/ It’s the one who won’t be taken/ Who cannot seem to give/ And the soul, afraid of dying/ That never learns to live”; słowa i muzyka: A. McBroom; © 1977 Warner-Tamerlane Publishing Corp. (BMI) i Third Story Music, Inc. (ASCAP). Wszystkie prawa w dyspozycji Warner-Tamerlane Publishing Corp. Przedruk za pozwoleniem.

Tak, rzeczywiście. Trafne są szczególnie dwa ostatnie wersy, ponieważ „umrzeć” znaczy poddać się ciału – naszym emocjom i uczuciom, ale kiedy cierpimy z powodu traumy, oznacza to otwarcie się na nasze cierpienie, a dokładnie przed tym chce nas uchronić system obrońcy/prześladowcy.

**Czy ten system obronny działa jedynie u tych, którzy doznali traumy?  
Czy spotkałeś kogoś, u kogo ten system nie występuje?**

Nie – łącznie ze mną! Podczas bezsennej nocy przed jednym z wykładów musiałem wysłuchiwać bajki, którą opowiadał mi na dobranoc mój obrońca/prześladowca, tłumacząc, że nie mam nic nowego do powiedzenia, a w dodatku mówię tak chaotycznie, że nikt nie jest w stanie mnie zrozumieć. To łagodniejsza postać tego mechanizmu i myślę, że jest ona dość powszechna. Nie wszyscy doznaliśmy traumy niemożliwej do zniesienia, ale wszyscy w jakiejś mierze zostaliśmy zranieni. Wszyscy wrostamy w rodzinach czy społecznościach, w których tylko nieliczni z nas mogą rozkwitać; reszta, niezaakceptowana, pozostaje zamknięta w zakamarkach duszy. Niewielu z nas wchodzi w drugą część życia po przeżyciu pierwszej w środowisku, w którym byli w pełni dostrzegani i doceniani, w którym mogli żyć pełnią życia. Wszyscy mamy więc jakiś system obrońcy/prześladowcy – coś, co psychoanalicy nazywają „sadystycznym superego”. Jeśli w dzieciństwie nie doznaliśmy traumy, system ten nie będzie skrajny, prymitywny czy surowy; ale w jakiś sposób ograniczy nasz potencjał, przeszkadzając cieszyć się pełnią życia.

**Opisujesz system samoochrony jako archetypiczny. Co to według ciebie znaczy?**

Terminu „archetypiczny” używam w sensie jungowskim; rozumiem przez to, że energia, która ożywia system, leży głęboko w nieświadomości, która jest „archaiczna”, „pierwotna”, a także „typowa” dla ludzi. Energie archetypiczne działają zazwyczaj na podstawie biegunowych

przeciwności lub skrajności: dobro i zło, siła lub słabość, ofiara albo oprawca. Można by rzec, że są to „fundamentalne kategorie”. Co więcej, energie archetypiczne istnieją w surowej, nieświadomej, niezapośredniczonej formie, a zatem świadomy umysł niełatwo je przyswaja. Bywa też, że przytłaczają. Przykładem może być wybuch gniewu – w takiej sytuacji on nami włada. Energia archetypiczna posługuje się wysokimi napięciami – powiedzmy 440 woltów – i żeby ją włączyć w świadome ludzkie ego, trzeba zredukować to napięcie do 220 woltów, łatwiejszych do opanowania. Przemiana ta dokonuje się poprzez doprowadzenie tej energii do świadomości i poprzez ludzkie relacje. Bez niej nie da się włączyć archetypicznej energii w naszą normalną tożsamość; gdy się wyzwala, może znokautować ego, a wówczas dosłownie nas opętuje.

Ponieważ energia archetypiczna umiejscowiona jest głęboko w naszej podświadomości, sposobem psychiki na jej ujawnienie jest personifikacja i projektowanie tej energii na fikcyjnych lub rzeczywistych ludzi. Postaci ze świata mitów, baśni, teatru i filmu reprezentują te archetypy. Nasza nieświadoma wyobraźnia projektuje też archetypiczną fasadę na rzeczywistych ludzi, na przykład celebrytów czy polityków, których idealizujemy bądź diabolizujemy. Podczas zwracania się ku światu wewnętrznemu postaci archetypiczne zaludniają nasze sny i fantazje; przemawiają też do nas wewnętrznym głosem, mniej lub bardziej łagodnym.

Energię archetypiczną, napędzającą psychologiczny system samoobrony, uosabia zazwyczaj wewnętrzna postać, która oscyluje pomiędzy rolami obrońcy i prześladowcy. Czasem może ona przybrać postać dobrego anioła, mądrego starca, przyjaznej wróżki czy potężnej i dobrej matki; innym razem jednak staje się postacią wroga, brutalną i złośliwą. Musical *Upiór w operze* dobrze oddaje obie strony tego archetypu w odniesieniu do osieroconej dziewczyny. W filmie *Ja, robot* obrońcę/prześladowcę uosabia centralny komputer.

Ten pierwotnie surowy, bezpośredni, niezintegrowany i nieświadomy system kosztuje po mobilizacji archetypowych mechanizmów samo-



obrony, przeistaczając się w zamknięty, sztywny wzorzec, niepodatny na ludzkie wpływy. System ten opiera się wszelkim formom edukacji. Prowadzi to do tragedii: ponieważ system jest zafiksowany na pierwotnej traumie, nie uwzględnia faktu, że wraz z rozwojem pojawiają się inne możliwości obrony. W ten sposób nasza niewinna, kreatywna, relacyjna istota pozostaje na zawsze uwięziona w stanie, który ma ją chronić. Energia, która powinna napędzać nas do stawania się takimi, jakimi naprawdę jesteśmy – proces ten jungiści nazywają „indywiduacją” – zostaje użyta do procesu przetrwania i podtrzymania dynamiki „obrońca/prześladowca”.

### **Jak ważne jest dla Ciebie umieszczenie tego psychologicznego systemu w kontekście duchowym?**

Duchowy wymiar archetypicznego systemu samoochrony nabierał dla mnie coraz większego znaczenia, ponieważ zacząłem bardzo interesować się procesem, który można by nazwać „uduchowieniem”. Mam na myśli sposób, w jaki nasza istota zadomawia się w naszym wnętrzu. Psychoanalityk Donald Winnicott nazwał go „zamieszkiwaniem”, rozumiejąc przez to stopniowe zadomawianie się ducha w ciele małego dziecka. W języku teologicznym mówimy o „wcieleniu”. To, w jaki sposób rozumiem teraz ten proces, najlepiej oddaje pewien gnostycki mit: przy urodzeniu na każdego i każdą z nas zstępuje boska iskra. Jeśli nasze dzieciństwo przebiegało wystarczająco dobrze, boskość wciela się w nas i ożywia nasze życie, wiodąc nas ku indywiduacji. Jeśli jednak doświadczany w dzieciństwie ból był zbyt duży i doprowadził do powstania potężnego systemu samoochrony, wówczas ta boska iskra nigdy nie odbywa podróży ku uduchowieniu. Przeciwnie, zostaje odizolowana w autystycznej enklawie, zepchnięta w najgłębsze otchłanie psychiki. Pozostaje tam dopóty, dopóki nie znajdziemy sposobu na przeżycie bólu, którego nie mogliśmy znieść wtedy, gdy go doznawaliśmy.

Taka interpretacja stała się dla mnie bardzo ważna, ponieważ wielkie wrażenie wywierał na mnie fakt, że ludzie, których trauma zepchnęła

w świat wewnętrzny, często miewali mistyczne doświadczenia *numinosum*<sup>6</sup>, które ocalały im życie – zazwyczaj poprzez rozkwit bogatego życia wewnętrznego. Na przykład jedna z moich klientek zachorowała w dzieciństwie na groźną dla życia chorobę. W jej trakcie miała wizję anioła, który powiedział: „Możesz odejść (czyli umrzeć) albo pozostać przy życiu. Jeśli zostaniesz, będzie to trudne i bolesne”. Została i jej życie rzeczywiście było trudne, ale dzięki tamtemu doświadczeniu miała silne poczucie, że nie jest sama; wiedziała, że w jej psychice jest coś boskiego i świętego, co ujmuje w sensowną całość życie i jaźń. Poczucie to dodawało jej sił.

Wiele razy widziałem, że ta boskość często przychodzi do nas poprzez poranione miejsca, poprzez te stłumione, wstydlive miejsca, które niemal zawsze są traumatyczne. Gdy skazane na wygnanie części nas samych powracają do pamięci i ponownie się gromadzą, a my potrafimy przyjąć je do naszego życia, dokonuje się głębokie uzdrowienie. Gdy przegnane wcześniej części nas samych powracają, a my jesteśmy w stanie zatrzymać je ze współczuciem, poczucie czegoś boskiego często wkracza w nasze życie jako poczucie integralnej całości.

### Jak wyjść z więzienia psychologicznego systemu opieki?

Wymaga to wielkiej cierpliwości, wytrwałości i gotowości do zniesienia tego, co nieznanne w nas samych i w świecie. Krótko mówiąc, wymaga to ogromnej tolerancji dla własnych uczuć, co jest trudne, ponieważ system samoochronny najslabiej toleruje właśnie uczucia. Dla kogoś, kto przeżył traumę, kontakt z własnymi uczuciami to proces, który budzi wiele lęku, potrzebujemy więc do tego współczujących „pochłaniaczy” – mam na myśli terapeutów, przyjaciół, a czasem też systemy duchowe, które mogą udzielić nam wsparcia.

---

<sup>6</sup> Termin nawiązuje do starorzymskiej koncepcji mocy i woli bóstwa, wyrażonej w pojęciu *numen*. Często traktowany jest jako synonim *sacrum*, a ściślej – zmodyfikowanej wersji pojęcia *sacrum* rozumianego jako tajemnicza moc, oddziałująca na człowieka w sposób ambiwalentny jako coś przerażającego (*tremendum*) i zarazem pociągającego (*fascinosum*).