

Joanna Chmarzyńska-Golińska - certyfikowana psychoterapeutka psychoanalityczna, supervizorka i terapeutka szkoleniowa Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej; supervizorka Polskiej Federacji Psychotraumatologii; wykładowczyni w Psychoanalitycznej Szkole Psychoterapii w Trójmieście. Specjalizuje się w obszarze złożonej traumy relacyjnej.

Od lat prowadzi autorską stronę na Facebooku, gdzie przystępnie przybliża złożoność ludzkiej psychiki.

(<https://www.facebook.com/joanna.golinska.549>)

Wraz z saksofonistą i kompozytorem filmowym Mikołajem Trzaską współtworzy autorski podcast - „Rozmowy na bezdrożach”, w którym „wędrują” między światem głębokich a sztuką.

Współpracuje z Fundacją Miejsce Uwagi, angażując się w inicjatywy łączące pamięć, tożsamość i wspólnotowe działania na rzecz świadomości traumy pokoleniowej poprzez projekt „Warstwy pamięci”.

Czy kryzys psychiczny może być szansą na rozwój?

„Nikt, kto żyje nie jest wolny od problemów emocjonalnych. (...) Jeśli normalność zdefiniujemy jako stan typowy dla większości ludzi, wówczas okaże się, że właśnie cierpienie emocjonalne jest dla człowieka stanem normalnym” (Rubin, 2000, s.253)

Bycie żywym człowiekiem, to dostęp do całej symfonii emocji. Zarówno dobrostan psychiczny, jak kryzys psychiczny są efektem splotu doznań fizycznych (wrażeń/pobudzeń z ciała), emocji i myśli. W dobrostanie, jak sama nazwa wskazuje, przechylają się one w stronę komfortu, homeostazy. Natomiast w kryzysie - przechylają się one w stronę dyskomfortu i cierpienia. Nie ma możliwości, by czuć się jedynie dobrze - cieszyć się dobrostanem psychofizycznym i pogodą ducha przez cały czas. Dlaczego? Bo ludzie żyją ludzkim wymiarem losu. Oznacza to przechodzenie przez nieuniknione fakty życia. Rodzimy się i umieramy, przemijamy, życie jest pełne wysiłku i wyrzeczeń; skazani jesteśmy na uczenie się na błędach, na podejmowanie dobrych i złych decyzji, a potem konieczność mierzenia się z ich konsekwencjami. Również nasze ciała podatne są na zranienie i choroby. Przyjęcie do świadomości faktu, że różne formy cierpienia psychicznego, lęku czy nieprzyjemnych uczuć będą naturalnie wpisane w trajektorie ludzkiego losu, może stanowić ważny krok w stronę nie patologizowania kryzysów emocjonalnych.

Pokrzepia mnie wrażenie, że zelżała już trochę obsesja czy presja na wyłączne przeżywanie szczęścia, którym byliśmy epatowani w social mediach. Może ludzie męczą się tym, co nieprawdziwe? Wielu z nas, nie chce już wzmacniać tego jednostronnego przekazu poprzez przyklaskiwanie mu. Nie chcemy, by odebrano nam prawo do przeżywania strat, do kontaktu z tym, co bolesne, smutne, zagniewane, rozczarowane, zawiedzione itd. Jakbyśmy intuicyjnie czuli, że naturalny stan jest oscylowaniem pomiędzy komfortem i dyskomfortem. O ile istnieje elastyczność i płynność pomiędzy tymi doznaniem, to czujemy, że jest naturalnie i po ludzku.

Dochodzenie do siebie po trudnych życiowych okolicznościach, nie polega na usuwaniu cierpienia, tylko na zrobieniu mu przestrzeni.

„Proces uzdrowienia zmierza do integralności, przez co rozumiem nawiązanie łączności z różnymi częściami nas samych, łącznie z tymi, które są zranione i bolesne.” (Marion Woodman w Sieff 2017, s.159)

Zatem istotna będzie umiejętność radzenia sobie z ludzkim losem, a precyzyjniej ujmując - z doznaniem, emocjami i myślami, które powstają w reakcji na różne wydarzenia życiowe. Bruce D. Perry, psychiatra dziecięcy, neurobiolog, który 4 dekady klinicznie i naukowo pracuje z traumą, wskazuje - że każdy wykazuje jakąś odporność psychiczną, że można ją również rozwijać i wzmacniać, ale nie możemy oczekiwać, że ludzka odporność psychiczna jest podobna do odporności piankowej piłki, która po ściśnięciu, wnet wraca do swojego poprzedniego kształtu. Chodzi o to, że trudne doświadczenia ludzi zmieniają. (Perry, 2022)

Poza tym, każdy człowiek wykształca indywidualny sposób regulacji własnych emocji i radzenia sobie ze stresem czy kryzysami. Fundament tej umiejętności powstaje w dzieciństwie. Będzie on wypadkową osobniczej wrażliwości emocjonalnej, progu tolerancji na frustrację, wrodzonego temperamentu, czyli - biologicznych dyspozycji, jak również - wpływu zewnętrznych okoliczności, czyli środowiska opiekuńczego. Istnieje korelacja pomiędzy jakością doświadczanej opieki, a relacją do własnych emocji, ciała i umysłu, którą dana osoba się charakteryzuje.

Poza okresem dzieciństwa, gdy to tworzą się podwaliny pod odporność psychiczną, warto wskazać, że nawet jeśli zostaje ona w swojej podstawie ugruntowana, to nie zadziała ona prawidłowo bez dalszego wsparcia. Dla naszego zdrowia psychicznego, dla uruchomienia naszych możliwości jego ochrony, ważne będzie - czy czujemy się bezpiecznie - a do tego potrzebujemy wspierających bliskich. Neurobiologia interpersonalna przedstawia mocne argumenty na korelację pomiędzy dostępnymi nam relacjami, a stanem - szeroko rozumianego - zdrowia. Dostęp do chroniących więzi jest jednym z najważniejszych czynników chroniących nasz dobrostan psychiczny. Po 25 latach pracy klinicznej w obszarze ludzkiej psychiki i emocjonalności, nie mam wątpliwości, że siła odporności psychicznej wynika ze zdolności do czerpania z relacji z innymi. Człowiek ewoluował dzięki życiu we wspólnocie. Potrzeba więzi, przynależenia i wsparcia pozyskiwanego od innych jest niezbywalna jak oddychanie, czy jedzenie. Samotność, izolacja, doświadczenie wykluczenia sprawiają, że człowiek staje się nadwrażliwy na stres. Natomiast, im więcej emocjonalnie wspierających więzi, tym większa odporność psychiczna. (Perry, 2022)

Jest to, o tyle ważne, że trudne momenty - utrat, porażek, cierpienia - stanowią część ludzkiego losu, których nie wyeliminujemy. Potrzebujemy nam zatem narracji, która to uhonoruje, nie będzie nas zawstydzać z powodu kryzysów, niepowodzeń, przejściowej utraty sił, a co więcej - narracji, która zakotwiczy nas w nadziei.

Wielu ludzi, w obliczu cierpienia zwraca się ku tradycjom duchowym. Szczególnie stare tradycje duchowe - buddyzm czy chrześcijaństwo, uczą że nieuniknione w życiu cierpienie, może nas przebudować, przemienić i rozwijać.

Peter Levine, który od 50 lat bada i leczy skutki traumy, uważa, że uraz zawiera w sobie ziarno odnowy - podobnie, jak rozcięta skóra rozpoczyna proces gojenia, tak samo psychika rozpoczyna proces uzdrowienia, po tym jak dozna urazu. (Levine, 2017)

Ja wypatruje drzew, które musiały rosnąć omijając przeszkody i odnajduje piękno ich unikatowej formy, wynikłej z faktu, że rosły pomimo - skarpy, płotu, pustkowia. Od kiedy sięgam pamięcią, próbowałam przeniknąć fenomen siły życiowej. Szczególnie, w kontekście możliwości podtrzymania jej źródeł - pomimo niekorzystnych wydarzeń i cierpienia. Dużo rozmawiałam ze starszymi ludźmi o wojnie, w próbie zrozumienia, co pomogło im przetrwać ten ciężki czas. Poszukiwałam również na polu literatury, gdzie mogłam poznawać losy życia ludzi, wykraczające poza te, które były dostępne mi bezpośrednio. W trakcie moich poszukiwań, zadawałam sobie pytania, jak to się dzieje, że ludzie po doświadczeniach traumatycznych dochodzą do sił i żyją dalej, czasem nawet z pogłębianą świadomością. Chciałam zrozumieć, co dzieje się z człowiekiem w obliczu cierpienia - takiego, które nie było jego wyborem, które przyszło samo, stanęło na drodze, a nawet spadło jak grom z jasnego nieba.

Niewątpliwie wielu ludzi jest w stanie przetrwać trudne, a nawet traumatyczne doświadczenia, a poprzez konieczność mierzenia się z nimi, zdobyć pewne sprawności i zaraz to jeszcze rozwinę. Jednak chce podkreślić, że ewentualny rozwój potraumatyczny, nie unieważnia faktu, że urazowe doświadczenia, choroby, straty - są wstrząsem, są niesprawiedliwe, nikt na nie nie zasługuje, zostawiają po sobie ślady i coś niszczy. Lecz gdy już stają się faktem czyjś życia, to warto wskazać kierunki i możliwości, które przywracają nam nadzieję i sens do przechodzenia przez nie.

Viktor Frankl, który jako młody psychiatra, przeżył koszmar wojny i przez 3 lata więziony był w obozach koncentracyjnych w książce *Homo Patiens*, czyli człowiek cierpiący, podjął temat naszych uwarunkowań i zależności od cierpienia. Wskazał, że to kim jesteśmy ujawnia się dopiero w sytuacjach dramatycznych - choroby, wojny, traumy, utrat. (Frankl, 1978)

Pewne zdarzenia losowe przenoszą nas z miejsca, gdzie chcieliśmy czegoś od życia, mieliśmy różne „zamówienia” - w miejsce gdzie życie, czy los chce czegoś od nas, a my próbujemy się do tego stawić. Gdy życie testuje nas na zdolność wytrzymania czy towarzyszenia sobie i innym w cierpieniu, to można wiele odkryć na swój temat czy temat innych. Rzeczywiście, wielu ludzi bywa zaskoczonych, że ten ciężki czas, był możliwością spotkania własnych wewnętrznych zasobów, takich jak odwaga czy odporność, ale też zewnętrznych - takich jak możliwe oparcie w innych, jak doświadczenie siły więzi.

Traumatyczne sytuacje, które przynoszą utratę dotychczasowej wizji świata, innych, siebie, a w tym sensie bywają śmiercią dotychczasowych wyobrażeń i punktów podparcia, dla niektórych okazują się być wyzwajające do czegoś nowego. Gdy w trakcie kryzysu psychicznego, załamują się nasze dotychczasowe sposoby radzenia sobie, gdy poddajemy się własnemu cierpieniu, to paradoksalnie - może to uruchomić potencjał do wzrostu nowych umiejętności. Przychodzi tu na myśl „dezintegracja

pozytywna” - termin stworzony przez psychiatrę Kazimierza Dąbrowskiego. Oznacza stan korzystnego rozluźnienia, a nawet rozbicia pierwotnej struktury psychicznej, gdzie dezintegracja, w tym sensie może być pozytywna, że wznawia rozwój (Dąbrowski, 2021).

Kryzys może być katalizatorem zmiany. To trochę tak, jak gdyby psychika zmuszona do reakcji w obliczu urazu, sięgała po szczególne systemy „antykolizyjne”, po które - bez tegoż urazu - sięgać nie musi, a które - już uruchomione - wspierają rozwój. Nazywamy to wzrostem potraumatycznym. Choć, dodam od razu, że cierpienie nie jest warunkiem koniecznym rozwoju, jak również, że nie samo wydarzenie traumatyczne rozwija, co próba stawienia mu czoła. Gdy stawiamy się do trudu życia, to bywa, że w kontakcie z nim - w trakcie przechodzenia przez cierpienie - wykluwają się pewne „perły”. Po pierwsze, cierpienie, które wymagało odnajdywania sensu życia pomimo jego obecności, niektórym pozwala docenić wartość życia samego w sobie, a nie pod warunkami - jedynie piękna, zdrowia, młodości czy szczęśliwości. Po drugie, jeśli objęliśmy swój ból ciepłem współczucia, to odtąd i wobec innych, może mieć to zastosowanie. Po trzecie, gdy uda się unieść ciężar cierpienia, to pojawić się może poczucie siły i sprawstwa, jako zasób na przyszłość, bo skoro teraz ból nas nie pokonał, to można sobie zaufać i w przyszłości mniej bać się trudności.

Jeśli uchwycimy uraz, będący skutkiem wydarzenia traumatycznego, metaforą pęknięcia, to spróbujmy - oczyma wyobraźni - zobaczyć, że to miejsce potrzebuje czymś się wypełnić. Przychodzi na myśl fraza z utworu Leonarda Cohena *Anthem* - „Szczelina, we wszystkim jest szczelina, którą dostaje się światło”. Lecz to, co zapewni odrastanie z tej szczeliny, to poczucie bezpieczeństwa, które związane jest ze wspierającą obecnością innych. Dlatego tak ważne jest, by osoba po traumie czy w kryzysie psychicznym, została otoczona dobrą opieką, znalazła się w przestrzeni możliwego zaufania, gdzie jej trudny moment zostanie potraktowany z szacunkiem i z delikatnością, jakiej wymaga każda rana.

Tu rodzi się kolejne pytanie - jak radzimy sobie z czymś cierpieniem? Czy umiemy tworzyć bezpieczne, spokojne okoliczności, w których osoba cierpiąca może dochodzić do siebie? Czy robimy sobie i innym przestrzeń na trudniejszy czas? Na kryzys psychiczny? Na cierpienie, które jest do przecierpienia? Na żal, który jest do odżałowania? Na łzy, które są do wypłakania? Na koszmary, które są do wyśnienia? Czasem tak, a czasem wychodzi nam to gorzej. Na przykład, mówiąc komuś żeby „wziął się za siebie” albo „wziął się w garść”, albo myślał pozytywnie, albo „dał radę”, albo „to przejdzie” - możemy zabrznieć jakbyśmy radzili komuś się „ogarnąć”, czyli być ponad to, co się właśnie dzieje, nie robić zamieszania i nie sprawiać kłopotu. Rozumiem, że powiedzenie komuś, że będzie dobrze, zazwyczaj nie płynie ze złej intencji, a jest raczej nieporadną próbą pocieszenia. Poza tym, jesteśmy istotami stadnym, przejmujemy ból innych, męczy nas słuchanie o cierpieniu i to również jest zrozumiałe, że z tego powodu możemy chcieć uniknąć kontaktu z czymś cierpieniem, sięgając po taką wersję widzenia tegoż cierpienia, która jest nam wygodna, czyli - że człowiek jest silny, jest odporny, że da radę.

Nie twierdzę, że każdy może czy powinien odnaleźć w sobie przestrzeń, w której da radę przebywać z innym człowiekiem w jego kryzysie psychicznym. To w porządku - to ludzkie. Równocześnie wielu ludzi ma szczęście ma tę zdolność. Przyjaźń, miłość, a nawet życzliwe gesty obcych sobie ludzi bardzo pomagają cierpiącym przetrwać ich trudny czas.

Warto jest również sięgać po pomoc profesjonalną, bo psychoterapeuci, psycholodzy, psychiatry, asystenci zdrowienia są przygotowywani do towarzyszenia w cierpieniu - poprzez lata studiów i całonocnych szkoleń, również własnej terapii czy superwizji. Dzięki takiemu przygotowaniu, połączonemu z empatią i współczującym zaangażowaniem, tworzą w trakcie terapii - coś na kształt tymczasowego bezpiecznego domu, w którym ktoś może w spokoju przeżyć swój trudny czas.

Gdy zrobimy cierpieniu przestrzeń, to dalej ważne jest również, by nie utknąć jedynie na widzeniu tego, co trudne czy na analizowaniu reakcji obronnych wobec niekorzystnych zdarzeń, czyli walki, ucieczki, zamierania, przymilania się. Trzeba to robić, ale mając na uwadze powrót do witalnego potencjału. Oczywiście - w tempie możliwym dla danej osoby i robiąc cierpieniu tyle przestrzeni ile potrzeba - ale jednocześnie mając na uwadze, ów potencjał powrotu do dobrostanu. Słowo „potencjał” ma łacińskie źródło - „potis” znaczy moc, a posse znaczy móc, być w stanie. Myślę o potencjale, jako przyrodzonej, wewnętrznej zdolności do odrodzenia, które niosę energię i wzrost. Skojarzenia biegną również do stożka wzrostu w roślinie, który jest twórczą tkanką pierwotną i co niezwykle - przez całe życie rośliny zachowuje zdolność do odradzania się. Myślę, że u ludzi może być podobnie, że całe życie istnieje w nich zdolność do wzrostu i rozwoju. W istocie, w pracy z wieloma osobami, które miały bardzo dużo problemów, cierpienia, były otumanione bólem i zahamowane w życiu, to jednak - z czasem - mogłam obserwować, że ten potencjał do życia mógł być odnaleziony i wznowiony. Praca taka jest pewną archeologią psychiczną. Z wierzchu najbardziej dojmująca będzie posttraumatyczna reakcja, która jest trochę jak blizna, skorupa albo jak kamień, który przygniótł „stożek wzrostu”; ale pod nią - gdy już poświęcimy jej odpowiednią ilość uwagi - możemy odkryć autentyczność, kreatywność, witalność. I tego życzę Wszystkim, których spotyka kryzys psychiczny - nadziei i wsparcia w powrocie do dobrostanu.

Bibliografia

- Bowlby, J. (2020). „Przywiązanie” (M. Polaszewska-Nicke, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dąbrowski, K. (2021). „Dezintegracja pozytywna”. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Frankl, Viktor E. (1978) „Homo Patients”. Instytut wydawniczy Pax
- Haller, L., & LaPierre, A. (2018). „Leczenie traumy rozwojowej. Wpływ wczesnej traumy na samoregulację, obraz samego siebie i zdolność do tworzenia związków” (M. Ułaszewska-Żuk & M. Żuk, tłum.). Wydawnictwo Instytutu Terapii Psychosomatycznej.
- Levine, P. (2017) „Głos wnętrza” Wydawnictwo Czarna Owca (przeł. Paweł Karpowicz)
- Liotti, G., & Farina, B. (2016). „Traumatyczny rozwój. Etiologia, klinika i terapia wymiaru dysocjacyjnego”. Fundacja Przyjaciele Martynki.
- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2022). „Co ci się przydarzyło? Rozmowy po traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu” (K. Mojowska, tłum.). Wydawnictwo Agora.

- Phillips, A. (2013). „Winnicott” (A. Czownicka, tłum.). Wydawnictwo Imago.
- Sieff, D. F. (2017). „Jak uporać się z naszą traumą” (M. Chojnacki, tłum.). Wydawnictwo Charaktery.
- Rubin, T. I. (2000) „Współczucie i nienawiść do siebie” Dom Wydawniczy Rebis, (tłum. Norbert Radomski)
- Van der Kolk, B. (2018). „Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy”. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Wallin, D. J. (2011). „Przywiązanie w psychoterapii” (M. Cierpisz, tłum.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Winnicott, D. W. (2011a). „Dom jest punktem wyjścia. Eseje psychoanalityczne” (A. Czownicka, tłum.). Wydawnictwo Imago.
- Winnicott, D. W. (2011b). „Zabawa a rzeczywistość” (A. Czownicka, tłum.). Wydawnictwo Imago.
- Winnicott, D. W. (2018). „Procesy dojrzewania i sprzyjające środowisko” (A. Czownicka, tłum.). Wydawnictwo Imago.