

Joanna Chmarzyńska-Golińska - certyfikowana psychoterapeutka psychoanalityczna, superwizorka i terapeutka szkoleniowa Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej; superwizorka 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”.

O dobrostanie psychicznym - czym jest i co się na niego składa.

Profesor kliniczny psychiatrii - Daniel Siegel, który wprowadził do nauki koncepcję neurobiologii interpersonalnej¹, zwraca uwagę na to, że oprócz skupiania się na próbie opisanie chorób psychicznych, potrzebujemy definiować czym jest dobrostan psychiczny. Uważa on, że dobrostan psychiczny nie jest jedynie brakiem psychopatologicznych objawów i definiuje go, jako stan połączenia człowieka ze światem, jako możliwość pozostawania w relacjach, jako zdolność do współodczuwania z innymi, jako ciekawość, otwartość i wdzięczność z powodu życia. Ponadto, łączy dobrostan psychiczny z wewnętrzną integracją. Zdrowie psychiczne łączy się z integracją, a dezintegracja psychiczna wiąże się z cierpieniem psychicznym. (Sieff, 2017).

Spróbuje opisać, czym jest stan integracji psychicznej i co do niej prowadzi, bo rzuci to światło na genezę dobrostanu psychicznego.

Nasze początki - jak wczesna opieka nad niemowlęciem kładzie podwaliny pod dobrostan psychiczny.

Aby zrozumieć, kim jesteśmy i co nas ukształtowało - również w kontekście dobrostanu psychicznego i jego zakłóceń - potrzebujemy zatrzymać naszą uwagę na dzieciństwie. To, co przydarza się w pierwszych latach życia - choć nie zapisuje się pod postacią wspomnień, bo mózg dopiero dojrzewa do ich tworzenia - wpływa na nas nieporównywalnie silnie. W tym czasie mózg rośnie niezwykle szybko - podwaja swoją objętość, tworzy połączenia, skojarzenia, uprzedzenia, które mają na nas wpływ całe życie. Choć nasza wczesnodziecięca historia zdeponowana jest w tzw. pamięci niejawnej, to właśnie ona staje się „fundamentem” naszej struktury psychicznej².

¹ neurobiologia interpersonalna bada, jak relacje z innymi ludźmi kształtują nasz mózg, zakłada ona, że umysł dziecka wyłania się z doświadczenia relacji.

² poniżej 3 roku życia kora mózgowa nie jest w pełni rozwinięta, a sieci neuronowe nie są na tyle dojrzałe by tworzyć wspomnienia, pamięć tych doświadczeń jest niejawna, tzw operacyjna.

Potrzebą każdego dziecka jest być kochanym za fakt istnienia, czyli bezwarunkowo. Dziecko potrzebuje w empatycznej obecności opiekuna móc przeżywać całą gamę swoich psychofizycznych stanów oraz potrzebuje by rodzic stanowił, coś na kształt - tarczy przeciwbodźcowej, która chroni przed nadmiernym przestymulowaniem i stresem.

Przez jakiś czas, dzieci potrzebują być w centrum uwagi. Pozwoli im to wypełnić „wewnętrzny garniec złota”, który będzie służył im całe życie³ (Baron-Cohen, 2014). Lubię wyobrażać sobie, że w czasie dzieciństwa - dzięki wystarczająco dobrej i stabilnej opiece - umacnia się nasz wewnętrzny rdzeń, co daje dobry punkt ciężkości, wyznacza nam równowagę i daje poczucie zakotwiczenia w sobie. Skojarzenia biegną do zabawki typu „Wańka-wstańka”, która poruszona, kolebie się na boki, lecz nie przewraca się, bo samoistnie odzyskuje równowagę. Ten „dobry punkt ciężkości”, po różnych „wahnięciach” - stresach i wyzwaniach - pozwala nam powrócić do równowagi. Tym właśnie jest odporność psychiczna, czyli pewna elastyczność układu nerwowego, która raz po raz pozwala nam odzyskać dobrostan psychiczny.

Niemowlę, na początku swojego istnienia jest w stanie niezintegrowanym. Pierwotne stany umysłu niemowlęcia to somatosensoryczne pobudzenia, afekty, pierwociny/zalążki myśli, które nie są jeszcze powiązane w spójną całość i niemowlę nie ma możliwości rozumienia ich we właściwym kontekście. Może brzmieć to dziwnie, ale gdy niemowlę doświadcza - głodu, zimna, lęku czy przyjemności, to nie identyfikuje i nie różnicuje tych pobudzeń. Co najwyżej, doświadcza komfortu albo dyskomfortu, ale nie wie, jak przechodzi od jednego stanu do drugiego.

Psychika dziecka ma potencjał integracyjny, czyli wrodzoną dążność do tworzenia powiązań pomiędzy swoimi częściami - pomiędzy np. doznaniem cielesnym, emocjami, rozwijającymi się funkcjami poznawczymi - ale potencjał ten, uruchomi się pod wpływem dobrej opieki. Podobnie, dziecko rodzi się z potencjałem do rozwoju mowy, ale by ją rozwinąć, potrzebuje by ktoś do niego mówił. Daniel Siegel, wskazuje, że to emocjonalnie autentyczne relacje z opiekunami przyczyniają się do integrowania wewnętrznego świata dziecka (Sieff, 2017).

Gdy niemowlę, zwraca się do opiekunów we wszystkich swoich „rozproszonych kawałkach”, z całą siłą swojej bezradności, zależności, z potrzebami, z lękami, z popędami - to potrzebuje ich fizycznej i emocjonalnej opieki, aby integrować się w spójną całość. Ponadto, by wejść w dobre rejestry trajektorii rozwoju, niemowlę potrzebuje pozostać w dobrych napięciach, które stanowią optymalne doładowanie energetyczne do uruchomienia potencjału integracyjnego. Przeładowanie, przestymulowanie, czyli rejestry paniki, walki i ucieczki; albo zbyt niskie rejestry - zamarcia, czy wycofania - jeśli tylko są przejściowe, to nie stanowią problemu. Jednak, gdyby dziecko przebywało w tych stanach w sposób przewlekły, to jego rozwój i procesy integracji mogą zostać

³ Simon Baron-Cohen w swojej książce „Teoria zła. O empatii i genezie okrucieństwa” (Wydawnictwo Smak Słowa, Sopot 2014) wskazuje na wagę Teorii Przywiązania J. Bowlby'ego, z jej kluczowym pojęciem bezpiecznego przywiązania, którego efekt dla dziecka - nazywa metaforycznie „wewnętrzny garniec złota”.

zakłócone. Zatem niemowlę, czasem potrzebuje oddać nadmiar napięcia, a czasem potrzebuje pozytywnej stymulacji i żywego kontaktu. W jaki sposób wystarczająco dobry opiekun przejmuje od dziecka nadmiar napięcia? Chodzi o bycie w otwartości na pobudzenia dziecka, o poddanie się doznaniom płynącym od dziecka, o przeżywanie i myślenie własnego dziecka, o psychobiologiczną obecność, która może „przejąć” w siebie część pobudzeń dziecka. Opiekunowie na drodze rezonansu emocjonalnego odbierają i odczytują różne pobudzenia niemowlęcia - lęk, dyskomfort, naglące potrzeby itd. Za pomocą - zarówno poznawczych, czyli rozumnych, jak i emocjonalnych umiejętności - mogą uświadamiać sobie stany dziecka, a w pobudzeniach i gestach dziecka rozpoznąć jego potrzeby i zareagować na nie adekwatnym gestem opiekuńczym. Ważne jest również pomieszczanie tych silnych pobudzeń przez opiekuna, czyli możliwość „obejmowania” w sobie napięć, które rodzą się w kontakcie z niemowlęciem i nie odreagowywanie ich nim. W ten sposób opiekun - nie tylko bierze od dziecka nadmiar napięcia, ale też odczytuje sygnały/komunikaty zawarte w tym napięciu. Odczytuje głód, ból, lęk, radość, zmęczenie itd. Tak samo, jak zadaniem opiekuna jest trzymać dziecko w ramionach, nie upuszczać, dostarczyć pokarm, który jest ono w stanie przyswoić, tak również, jego zadaniem jest poddać „obróbce” surowe, niespójne pobudzenia niemowlęcia. Dzięki takim przekształceniom, dziecko poznaje siebie i z chaotycznych pobudzeń zaczyna wyłaniać i rozpoznawać konkretne doznania - np. głód, zimno, potrzebę przytulenia itd. To na bazie relacji z przychylną nam i cierpliwą osobą, budujemy w sobie coś na kształt „wewnętrznego domu” i potem dysponujemy wewnętrzną przestrzenią, w której pomieszczamy swoje doznania, swoje uczucia, rozpoznajemy je, nie oceniamy ich i nie tłumimy wstydliwie. Będzie to przestrzeń wewnętrzna zrodzona z opieki, której doświadczyliśmy, dzięki której możemy czuć i myśleć siebie samego, a też komunikować siebie innym ludziom słowami. Donald W. Winnicott nazywał to personalizacją, czyli procesem dzięki któremu dziecko „zamieszka” w sobie samym - w ciele i w psychice, które połączą się w integralną psycho-somę. To opiekunowie swoją obecnością wspierają rozwój spójnego i *Prawdziwego Ja* dziecka (Winnicott 2011). „Prawdziwe ja” człowieka oparte jest na spontaniczności emocjonalnej, wyłania się z autentycznych gestów dziecka i jest przeciwieństwem „fałszywego ja”, czyli maski tworzonej w oparciu o reakcje uporowane, imitacje oczekiwań otoczenia i o samo-słumienie.

Kiedy zachodzi ryzyko, że człowiek nie będzie mógł funkcjonować w rejestrach „prawdziwego ja” i nie będzie miał umiejętności regulowania swoich emocji, co przyczyni się do trudności w pozyskiwaniu dobrostanu psychicznego?

Takie zagrożenie istnieje, gdy opiekunowie z powodu swoich trudności czy przeciążeń, czuli się zakłóceni potrzebami czy uczuciami dziecka i nie umieli ich odczytać i zareagować na nie odpowiednim gestem opiekuńczym. W ten sposób nie dochodzi do walidacji emocji i potrzeb dziecka.

D. W. Winnicott w artykule „Lustrzana rola matki i rodziny w rozwoju dziecka” zakłada, że niemowlęce doświadczenie istnienia Ja, opiera się na byciu widzianym (Winnicott, 2011). Dziecko rozwija relację z własnymi potrzebami i uczuciami w taki oto sposób, że to, co opiekun uznaje, dopuszcza i do czego się dostraja, to zostaje zintegrowane w spójne Ja. Lustrzana rola opiekuna - to pewna metafora, w której chodzi o to, że aby niemowlę odkryło, co czuje i kim jest, to potrzebuje opiekuna, który go odzwierciedla. Z drugiej strony, w rozwoju dojść może do odrzucenia czy nie poznania tych aspektów siebie - uczuć czy potrzeb - które nie znalazły odzwierciedlenia u opiekunów. Kontakt ze sobą jest tracony na skutek, tego, że najpierw ktoś nie dostaje pomocy w poznaniu samego siebie, nie doświadcza bezpiecznej więzi, a potem - nie czując się bezpiecznie w relacjach - automatycznie wycofuje autentyczność i wybiera przystosowanie. Chronicznie przebywając w stanie odłączenia od siebie, osoba nie ćwiczy się w samoregulacji, czyli pomieszczaniu własnych emocji, identyfikowaniu ich, różnicowaniu i komunikowaniu innym. Wówczas, własne emocje można przeżywać jako zagrożenie, w obliczu którego trzeba uruchomić walkę, ucieczkę, zamieranie. U ludzi mechanizmy obronne wzbudzają się nie tylko w reakcji na zagrożenie zewnętrzne - wzbudzają się również w obliczu „ataku” wewnętrznego - ataku uczuciami, z którymi nikt wcześniej nie oswoił. Napływ uczuć, których opiekunowie nie potrafili przyjąć, budzi lęk, a lęk pobudza strategie obronne - walkę (poirytowanie, gniew, sarkazm itd) albo ucieczkę (nadaktywność, pozostawanie w biegu, perfekcjonizm, pracoholizm itd) albo zamieranie (odcinanie się od siebie, odrętwienie emocjonalne).

Przy okazji, zasygnalizuje, że przewlekłe trudna sytuacja w trakcie wczesnego rozwoju dziecka, w której znaczące relacje dziecka były źródłem dysregulacji nosi miano **traumy relacyjno - rozwojowej**. Mowa tu o skumulowanych urazach psychicznych, które rozciągać się mogą od doświadczeń przemocy, nadużycia, opuszczenia, po zaniedbanie, brak opieki emocjonalnej i niezaspakajanie potrzeb zależności i ochrony. Trauma relacyjno-rozwojowa, to nie tylko okoliczności, które się na nią złożyły, ale też osobnicza odpowiedź, która utrzymuje się długo po ustaniu wydarzeń traumatycznych. Gdy reakcje na traumę miały miejsce w trakcie rozwoju układu nerwowego i mózgu, to zakorzeniają się w trwałej dysregulacji, którą będziemy obserwować zarówno w obszarze emocji, ciała i myśli. Traumatyczny rozwój nie jest wyłącznie przeszłością danej osoby, gdyż utrzymuje się jako trwała dysregulacja, którą nazywamy złożonym zespołem stresu pourazowego (cPTSD). Skutkuje on albo stanem wzmożonej czujności, nadmiernego pobudzenia, albo niedostatecznym pobudzeniem - odłączeniem (lub naprzemiennie); odczuwaniem lęku i beznadziei; znaczącym uszczerbkiem w ufności i relacyjności, obrazem siebie opartym na wstydzie; trudnościami w samoregulacji emocji. Wszystko to, nie wpływa dobrze na dobrostan psychiczny.

Podsumowując, właściwa opieka pozwala zdrowemu dziecku zbudować oparcie w sobie prawdziwym i odrębnym, rozwijać się ku własnej złożonej, spójnej pełni, zmierzać w stronę autonomii i indywiduacji oraz cieszyć się dobrostanem psychicznym. Choć tu - mała, ale ważne

dygresja, że do rzeczywistych zdarzeń we wczesnym dzieciństwie, czyli do jakości opieki, dodajemy również to, co wrodzone i biologiczne, również choroby dziecka, właściwości dziecka, które różnicują jego odpowiedź na zdarzenia rzeczywiste i mogą mu utrudniać korzystanie z opieki.

Bycie zintegrowaną osobą, daje w dorosłości, taki rodzaj dobrostanu psychicznego, który nie wynika z braku problemów czy kryzysów w życiu, ale gdy one nadchodzą, umożliwia „objęcie w sobie” emocji, które wyzwalają się pod wpływem trudnych doświadczeń.

Dobrostan psychiczny, jest również wynikiem akceptacji tego, że żyjemy ludzkim wymiarem losu, co oznacza również straty, choroby, rozstania i inne trudne momenty. Dobry stosunek do własnego życia psychicznego, do emocjonalnych reakcji na losowe zdarzenia, związany będzie z samoakceptacją, samowspółczuciem i samowspieraniem - z możliwością życzliwego powiedzenia sobie: „w tych okolicznościach, masz prawo się tak czuć”. Ważna będzie umiejętność ciekawienia się własnymi stanami psychicznymi. Już samo nazwanie jakiegoś uczucia, zmniejsza pobudzenie wewnętrzne i uspokaja, a możliwość powiedzenia komuś o własnych przeżyciach - szczególnie przykrych i bolesnych - przynosi zazwyczaj ulgę.

Co jednak najważniejsze i co chce podkreślić, że o zdrowie psychiczne i rozwój w zakresie emocjonalnym, można dbać na każdym etapie życia. Oczywiście, byłoby najlepiej, gdyby tego rodzaju nauka, mogła być pozyskana w trakcie wczesnego rozwoju, ale jeśli tak się nie stało w wystarczającym zakresie - jeśli weszliśmy w dorosłość z pewnym deficytem w tym zakresie - to jednak nie jest to nieodwracalne. Zawdzięczamy to neuroplastyczności, która sprawia, że w psychice, w mózgu i układzie nerwowym, nic nie jest wyryte jak w kamieniu i za sprawą nowych doświadczeń, tworzą się w naszych mózgach nowe połączenia.

Jeśli ćwiczymy się w kontakcie z własnymi emocjami, uczymy się je identyfikować, różnicować, przeżywać i rozumieć, to nasze kompetencje w zakresie samoregulacji emocjonalnej wzrastają. W tego rodzaju rozwoju, pomocny nam będzie inny człowiek, gdyż jego obecność, rezonans emocjonalny i aktywne, empatyczne słuchanie, pobudzają do odczuwania, do wydobycia i złożenia emocjonalnych doświadczeń w całość.

Gdy nasze emocje zostaną objęte samo-empatią, gdy nasza uważna świadomość może być kierowana do wewnątrz - w stronę naszego życia psychicznego, gdy dysponujemy wewnętrzną przestrzenią, w której emocje i doznania z ciała mogą trwać gdy nadejdzie ich fala, gdy umiemy sięgać po relacyjne wsparcie - to jesteśmy na dobrej drodze do utrzymywania w sobie dobrostanu psychicznego.

Bibliografia

- Baron-Cohen, S. (2014) „Teoria zła”. (Agnieszka Nowak, tłum.). Smak słowa.
- Bion, W. R. (2011). „Uczenie się na podstawie doświadczenia” (D. Golec, tłum.). Oficyna Ingenium.
- Bowlby, J. (2020). „Przywiązanie” (M. Polaszewska-Nicke, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- 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.
- 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.
- 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.
- Zdankiewicz-Ścigała, E. (2017). „Aleksytymia i dysocjacja jako podstawowe czynniki zjawisk potraumatycznych”. Wydawnictwo Scholar.