

SPIS TREŚCI

Wstęp 7

1. Życie to związek 15

O zdrowotnej silne bycia widzianym 17

Trauma i przywiązanie z perspektywy neurobiologii 37

System przywiązania: nasz wewnętrzny kompas 49

Cel naszej podróży: bezpieczny styl przywiązania 63

2. Wczesne rany – jak nasze doświadczenia nadają kształt naszym relacjom 75

Rany, które zadają nam inni, goją się najtrudniej 77

Popsuty kompas wewnętrzny – nadaktywny system więzi 89

Strategie przetrwania nadaktywnego systemu więzi 101

Zakładnicy nadaktywnego układu więzi – toksyczne związki 131

Popsuty kompas wewnętrzny – zdezaktywowany system więzi 151

Strategie przetrwania dezaktywowanego systemu więzi 157

Popsuty kompas wewnętrzny – rotujący system więzi 169

Przemoc seksualna ze strony figur przywiązania 195

Strategie przetrwania rotującego systemu więzi 205

3. Długi cień przeszłości – trauma i związku na co dzień 217

Kto jest z kim? Modele częściowe w relacjach 219

Poziomy świadomości i przestrzeń relacji 225

Zdrowe granice – zdrowe relacje 249

Trauma i seksualność 255

Trauma i przyjaźnie 269

4. Lecznicza siła więzi 277

Największa siła lecznicza kryje się w naszych relacjach 279

1. Zasada przewodnia na drodze do udanych relacji:
potrzebujemy korygujących doświadczeń 281

2. Zasada przewodnia na drodze do udanych
związków: komunikacja będąca w smak układowi
nerwowemu 289

3. Zasada przewodnia na drodze do udanych związków:
kultywowanie bezpiecznego przywiązania 303

Dawanie za wygraną nie jest żadnym rozwiązaniem 313

Epilog 317

Podziękowania 321

Glosariusz 323

Do dalszej lektury 331

Źródła 334

WSTĘP

*Traumy doświadczą się w relacjach
i leczy się ją w relacjach.*

Po czym rozpoznać traumę? I kiedy uznać ją za wyleczoną? Każdego dnia dostaję takie i podobne pytania w mailach, mediach społecznościowych, podczas wywiadów i rzecz jasna w gabinecie terapeutycznym. Z biegiem lat zmieniły się jednak moje odpowiedzi. Na początku drogi zawodowej powoływałam się na kryteria diagnostyczne i techniki ewaluacji, ale nigdy w pełni nie czułam, żebym dotykała istoty problemu, bo parametry nie oddają tego, co naprawdę istotne dla samych strauumatyzowanych osób: stopnia odczuwanego przywiązania i bezpieczeństwa w życiu. Dlatego dzisiaj skłaniam się raczej ku takiej odpowiedzi:

Traumę rozpoznajemy po tym, jak układają się nasze relacje i jak je przeżywamy. Stopień, w jakim udało nam się wyleczyć jej następstwa, możemy poznać po tym, jak bezpiecznie, pewnie i witalnie czujemy się w związkach z innymi ludźmi.

I nie mam tu na myśli wyłącznie relacji miłosnych, lecz wszelkie relacje – z każdą osobą i z każdą rzeczą, z jaką tylko możemy czuć się związani. Czy to relacje ze swoim ciałem,

innymi ludźmi, Ziemią, czy to z naszymi dolegliwościami i przeszłością.

Ból wynikający z podatności na zranienia nie manifestuje się nigdzie równie wyraźnie co właśnie w związkach. I to bez względu na to, czy patrzymy na problemy, które mamy na co dzień, czy też analizujemy największe problemy ludzkości. Dlaczego tak jest?

Żeby ująć to dość prosto: potrzebujemy siebie nawzajem i przez to łatwo nas zranić. Nasza ludzka, społeczna natura czerpie siłę z takich żywych więzi międzyludzkich. Tam, gdzie ich nie ma, panują dysharmonia, cierpienie i stale nawracające konflikty.

Trauma nadwątla poczucie więzi

Skutki stresu i traumy w znacznej mierze szkodzą temu, jak odbieramy więzi i czy w ogóle potrafimy je nawiązać.

Innymi słowy: wiele problemów ma związek z nieuleczonymi traumami w naszych indywidualnych życiorysach i w ramach naszej zbiorowości.

Badania nad traumą pokazują, że tak zwane traumy *man-made*, czyli takie, które wzajemnie zadają sobie ludzie, mają inny wpływ na psychikę i nasze życie niż choćby traumy wywołane katastrofami naturalnymi czy wypadkami. Przepracowanie traum międzyludzkich wydaje się bardziej złożone. Szczególnie najwcześniejsze urazy związane z tworzeniem więzi oddziałują na nas na nieuświadomionym poziomie. Pozornie działają w sposób delikatny, ale równocześnie intensywny i głęboki, wywierając trwały wpływ na wszystkie aspekty naszego życia.

Człowiek, doznawszy traumy psychicznej, jest głęboko zraniony i odbiera świat jako miejsce niebezpieczne, a ludzi jako zagrożenie. Dlatego skutki traumy powstrzymują go przed zaspokajaniem podstawowych międzyludzkich potrzeb miłości, bezpieczeństwa, więzi czy wspólnego rozwoju, których zaspokojenie przychodzi często z trudem, a czasem jest wręcz niemożliwe. Ten fakt często nam gdzieś umyka. Dlatego, próbując deeskalować konflikty, w pocie czoła staramy się ratować związek planami naprawczymi w pięciu krokach i sięgamy po techniki komunikacji, które od samego początku wydają się nam nienaturalne, albo po kompleksowe zbiory zasad dla chronienia różnych interesów, choć nie zapewnia nam to wcale szczęścia. W rzeczywistym pracowaniu wszelakich trudności wynikających z życia w związku w pierwszej kolejności wcale nie chodzi o uporanie się z samymi objawami, znacznie ważniejsze jest znalezienie i wyeliminowanie źródła problemu. Dopóki nie dostrzeżemy urazów, dopóty marne będą nasze szanse na uzdrowienie i nie będziemy w stanie potraktować swojego bólu w sposób, który prowadzi do uleczenia. Mamy tu więc pozorny paradoks: to w związkach doświadczamy traum, przez co zamykamy się w sobie i ukrywamy rany, by się chronić. Jednak to także w związkach leczy się traumę, dlatego jeśli nie zbudujemy więzi z innymi ludźmi, dalej będziemy tkwić w samotności i swoich dawnych strategiach obronnych.

Jeśli nie uznamy swojego bólu za wołanie o poczucie więzi, dalej będziemy go jedynie zagłuszać, zamiast zwrócić się ku jego źródłom. A przez to w naszych związkach będą dochodzić do głosu dawne rany, które powinniśmy wreszcie dostrzec i wyleczyć.

Zrozumienie dynamiki traumy pomaga wykorzystać leczniczą siłę relacji

Teoretyczna, rzeczowa wiedza na temat traumy i jej skutków jest pomocna – jeśli nie stanowi wręcz warunku koniecznego – w kontekście rozpoznania i szansy na zmianę dynamiki relacji wynikającej z wczesnych traum. Ucząc się rozumieć skutki traumy, uczymy się też rozumieć swoją ludzką naturę. Jeśli uda nam się wcielić wiedzę w życie, a więc zastosować ją w praktyce, będziemy mogli zostawić za sobą dawne rany. Kryje się w tym spory potencjał – wreszcie pozbędziemy się ze swojego życia dawnych, nieuświadomionych schematów, przez które kręciliśmy się w kółko, dopasowując się do nich i uznając je za oczywiste. Odtąd już tylko w naszych rękach będzie to, czy stworzymy w swoim wnętrzu i w otaczającym nas świecie atmosferę, w której ludzka podatność na zranienia i wrażliwość staną się naprawdę żyznym gruntem dla prawdziwych więzi i bezpiecznych, pełnych szacunku kontaktów.

Nie jest to poradnik o związkach

W tej książce nie znajdziemy wskazówek i rad, dzięki którym możliwe stanie się osiągnięcie spełnienia w relacjach miłosnych czy spokojne, stabilne surfowanie po każdej fali życia. Znacznie ważniejsze jest tu poruszenie tego aspektu twojej osobowości, który istnieje pod ranami, wpojeniami i schematami, a jednocześnie pomaga żyć w relacjach z innymi przy zachowaniu fundamentalnej równowagi.

Moja książka ma cię zainspirować do odkrycia, że wszelkie schematy i dolegliwości, które być może odciskają piętno

na twoim życiu, stanowią logiczne konsekwencje przeszłości i następstwa wysoce inteligentnego przystosowania się przez ciebie do niesprzyjających okoliczności. Za tymi strategiami przetrwania kryje się naturalna, głęboko zakorzeniona w układzie nerwowym i ciele zdolność do bezpiecznego przywiązania, zdrowych relacji i głębokiej więzi z życiem. Jeśli uda nam się na nowo odkryć w tobie tę zdolność, będziemy mogli zacząć kultywować związki jako bezpieczne, zbawienne przystanie. Tym sposobem możliwe stanie się powolne zerwanie z bolesną samotnością oraz wyzbycie się poczucia obcości w stosunku do siebie i swojej podatnej na zranienia natury.

Niech ta książka będzie kompasem, który wskaże ci drogę do twojej prawdziwej natury i udanych relacji.

Jak korzystać z książki

Mierzenie się z własną podatnością na zranienie i już doznany ranami może się okazać bardzo obciążające. Niekomfortowe bywa choćby ponowne zajęcie się bólem upchniętym gdzieś w kącie swojego wnętrza. Jednak taki ból uświadomienia, jeśli jest odpowiednio dozowany, ma wielce dobroczynne właściwości. Jeśli nadejdzie moment, kiedy wreszcie znajdziemy miejsce, świadectwo i przestrzeń dla swoich dawnych urazów, może się to okazać zbawienne, błogie i dodające otuchy.

Tą książką staram się poprowadzić cię za rękę troskliwie, choć zdecydowanie, żeby umożliwić ci taką konfrontację.

W części 1 zbudujemy bazę z podstawowych informacji na temat dynamik traumy, naszej biologii zorientowanej na tworzenie więzi, układu nerwowego i wczesnych wpojeń. Dzięki wiedzy o fundamentach badań więzi i teorii poliwalgalnej zyskamy nowe

spojrzenie na dynamiki międzyludzkie. W częściach 2 i 3 zanalizujemy przyczyny głębokich urazów, byś znalazł wreszcie słowa na wyrażenie tego, co tak trudno jest w nie ubrać. Przyjrzymy się więc konsekwencjom takich urazów dla naszego układu nerwowego i więzi oraz rozważymy, jakie wysoce inteligentne strategie przetrwania rozwijamy od najmłodszych lat, żeby radzić sobie z takimi urazami. Część 4 ma stanowić inspirację do wprowadzenia w życie całej zebranej tu wiedzy, i to w sposób uzdrawiający, z odwagą i wiarą w sukces, a tym samym do wykrzesania w sobie siły, żeby pogodzić się z podatnością na zranienia i swoimi ranami oraz krok po kroku dokonać w życiu dobroczynnej przemiany i wzmocnić więzi międzyludzkie.

Możliwe, że zawarte w tej książce informacje zainicjują w tobie proces leczniczy. Takie procesy działają integrująco, bo to, co dotąd nie zostało całkowicie przepracowane, znajdzie się wreszcie w centrum uwagi. Jednocześnie konfrontacje tego rodzaju mogą cię kosztować sporo energii, bo przypominają gruntowną przebudowę, przy której nienaruszona pozostaje jedynie wewnętrzna struktura. Na poziomie emocjonalnym, umysłowym, a także neurobiologicznym różne kwestie zaczynają się układać na nowo. To wszystko prowadzi do leczniczej zmiany.

Dlatego chciałabym ci zasugerować, żebyś podszedł do tej książki – podobnie jak do każdej innej próby mierzenia się z tematem traumy i jej skutków – świadomie, uważnie i ostrożnie. Im ciekawszy wydaje ci się materiał, tym bardziej powinieneś go sobie dozować. Dla ułatwienia często zamieszczam tu pytania do przemyślenia, aby skłonić cię do zatrzymania się i wsłuchania w siebie. A może weźmiesz notes i poprowadzisz coś w rodzaju pamiętnika z lektury, wypisując to, co dla ciebie szczególnie ważne, albo to, co cię wyjątkowo porusza? Wygospodaruj

czas i bez pośpiechu zastanów się nad kwestiami, które cię dotyczą, a potem je zintegruj. W ten sposób staniesz się bardziej świadomy swoich wewnętrznych potrzeb i uważny na nie oraz stworzysz bezpieczniejsze ramy dla swoich przeżyć. Jeśli chcesz, możesz potraktować lekturę tej książki jak podróż. Odpoczywaj regularnie, ciesz się widokami, które ci służą, i ostrożnie pokonuj odcinki stanowiące dla ciebie wyzwanie.

W tekście znajdziesz formy zarówno męskie, jak i żeńskie. Każdy, bez względu na to, z jaką płcią się identyfikuje, powinien czuć się uprawnionym odbiorcą zawartych tu treści.

Pozwól, że – inaczej niż w gabinecie – będę się do ciebie zwracać na „ty”. Mam nadzieję, że nie uznasz tego za próbę spoufalania się, ale odczujesz moją sympatię i zainteresowanie.

A teraz życzę ci inspirującej podróży przez książkę oraz uzdrawiających wniosków i wzbogacających cię autorefleksji.

KWINTESENCJA

KLUCZ DO ZINTEGROWANIA TRAUMY ZNAJDUJE SIĘ W NASZYCH ZWIĄZKACH

Trauma to szerokie pojęcie zbiorcze i ma wiele obliczy. Jej skutki są bardzo różnorodne. Wspólnym mianownikiem ich wszystkich jest zaś wpływ traumy na nasze relacje. W stosunku do samych siebie i do naszego ciała, w kontakcie z innymi ludźmi, w podejściu do świata i życia. Dlatego klucz do zintegrowania traumy także znajduje się w związkach.

Jesteśmy istotami na wskroś społecznymi, a w zdrowym podejściu do siebie nawzajem tkwi wielka lecznicza siła, którą tutaj wspólnie odkryjemy.

1

ŻYCIE TO ZWIĄZEK

Potrzebujemy siebie nawzajem.

W świecie, w którym nagłówki gazet są zdominowane przez wojny, nierówności społeczne, wiszące nad nami katastrofy i konkurencję, to zdanie może brzmieć jak oderwane od rzeczywistości napomnienie.

Jeśli nie chcemy jednak – jako jednostki i zbiorowość – przegapić szansy na pokój i zdrowie w przyszłości, musimy się trzymać tej prostej prawdy.

To nie tylko emocjonalne frazesy, ale trafny opis naszej ludzkiej natury.

O ZDROWOTNEJ SILNE BYCIA WIDZIANYM

*Leczenie zaczyna się w momencie,
w którym ludzie czują się dostrzeżeni.*

„On mnie nie widzi”.

Kiedy Bella wypowiada te słowa, jej oczy napętlają się łzami dającymi ujście wściekłości pomieszanej z oburzeniem, z którym wcześniej kobieta uskarżała się na partnera. Bella kuli się w sobie, jej ramiona opadają, chowa twarz w dłoniach. Nie ma śladu tamtej wzburzonej, energicznie gestykulującej kobiety.

Zamiast tego ujawnia się coś, co stoi za gniewem, zdenerwowaniem i zwątpieniem: głębszy, wręcz niemożliwy do zniesienia ból – ból bycia niedostrzeżaną.

Nie ma praktycznie nic bardziej uzdrawiającego niż przeświadczenie, że ktoś nas widzi i rozumie. Dzięki temu naprawdę mamy poczucie więzi i przynależności. Kiedy jesteśmy widziani, nabieramy pewności siebie. Gdy ktoś tak naprawdę nas dostrzeża, jego obecność daje nam poczucie bezpieczeństwa i potrafimy wykrzesać w sobie tyle odwagi i zaufania, żeby zostawić za sobą swoje rany lub to swoje obecne ja. Moment, w którym doświadczamy empatycznego przyjęcia przez drugiego człowieka, może

zapoczątkować proces gojenia się nawet prastarych ran broczących krwią przez pokolenia. Jeśli ból, cierpienie i niesprawiedliwość doczekają się oficjalnego uznania, jest szansa na to, żeby jednostka albo nawet cała zbiorowość odzyskała swoją godność. Poczucie osamotnienia i zagubienia może ustąpić, jeśli pełen współczucia, mający podobne doświadczenia człowiek spojrzy na nas z czułością i zrozumieniem, stając się obecnym świadkiem tego, co dotąd było niewypowiedziane.

Do najbardziej uzdrawiających zdań, jakie możemy sobie nawzajem powiedzieć, należy prawdopodobnie: Widzę cię. Wierzę ci. Nie jesteś sam.

Wyparcie jako strategia przetrwania

Przekonanie, że nie jest się widzianym i rozumianym, prowadzi z kolei do tego, że czujemy się samotni, wyalienowani, a nawet bezwartościowi. Takie odczucia mogą się stać naszym fatum, naznaczając całe nasze życie. Podświadomie kierują naszymi myślami, odczuciami i działaniami. I to nie dlatego, że stale jesteśmy ich boleśnie świadomi, tylko raczej dlatego, że są tłumione i wypierane. Tak trudno je znieść, że wewnętrznie próbujemy chronić się przed związanym z nimi bólem. Na dłuższą metę za takie podświadome strategie obronne płacimy jednak wysoką cenę. Bo to, co wypieramy ze swojej świadomości, nie traci bynajmniej na znaczeniu, tylko dalej oddziałuje wewnętrznie i zewnętrznie, niosąc ze sobą najróżniejsze konsekwencje:

- **Nie jesteśmy w stanie przepracować tego, co wypieramy.** Nieprzepracowane przeżycia uniemożliwiają rozwój osobisty i niweczą nasze szanse na to, żeby nauczyć się czegoś

z tego, czego doświadczyliśmy, zostawić to za sobą i nie przekazywać dalej innym.

- **Unikamy nie tylko tego, co usiłujemy przemilczyć, lecz także wszystkich związanych z tym aspektów życia.** Dla tego osoba, która na wczesnym etapie życia doznała traumy, stroni od uprawiania sportu – wzrost częstotliwości bicia serca w jej wewnętrznym, podprogowym postrzeganiu (intercepcji) przywołuje bowiem dawne wspomnienie o napawiających przerażeniem stanach utraty kontroli. Do takich uników nie dochodzi świadomie. Z tego właśnie powodu wiele osób nie może zrozumieć samych siebie. Mają poczucie, że czegoś im brakuje, bo uprawianie sportu jest przecież zdrowe i rozsądne, ale **coś** okazuje się silniejsze niż zdrowy rozsądek i dobre chęci i raz za razem ich przed tym powstrzymuje.
- **To, co nieprzepracowane i niezintegrowane, ulega projekcji.** Psychodynamika projekcji charakteryzuje się tym, że uczucia, myśli i potrzeby, które u siebie odrzucamy, przenosimy na inną osobę lub przedmiot, żeby wewnątrznie się od nich zdystansować. Przez ten mechanizm obronny często wydajemy impulsywne, bezrefleksyjne i niesprawiedliwe osądy. I tak osoba, która w dzieciństwie była pozostawiona sama ze swoimi potrzebami, może mieć skłonność do umniejszania ludziom w potrzebie i postrzegania ich jako mazgajów lub nadwrażliwców. Wiele resentymentów opiera się prawdopodobnie na naszych własnych niezintegrowanych urazach psychicznych, które przenosimy na zewnątrz, żeby złagodzić ciśnienie wewnętrzne.
- **Nieprzepracowane traumy są często przekazywane dalej.** Taki właśnie stan opisują pojęcia traumy międzypokoleniowej i traumy transgeneracyjnej. Doświadczenia, o których

milczymy, zamiast je przepracować, niejednokrotnie znajdują swój mniej lub bardziej jawny wyraz w relacjach rodzinnych lub wewnątrz zbiorowości. Klasycznym przykładem jest tutaj strauumatyzowany rodzic, którego trauma wpływa na jego sposób wychowywania dziecka i dostępność emocjonalną, co z kolei przekłada się na dziecko. Lub też atmosfera lęku, w której żyją dzień w dzień pokolenia dzieci o ciemnym kolorze skóry w przesyconym rasizmem społeczeństwie.

- **Odcinanie bolesnych uczuć oznacza odcinanie się też od swojej wrażliwej natury.** Nie jest możliwe selektywne odizolowanie się od pojedynczych uczuć. Przez trwałe tłumienie w sobie emocji cierpi nasza zdolność do oscylowania między różnymi uczuciami. Później trudniej nam jest cieszyć się wraz z innymi, wczuć się w ich ból czy wsłuchać się we własne uczucia i samemu dodać sobie otuchy. Ta strategia w widoczny sposób odbywa się kosztem życiodajnych wartości, jakimi są bliskość i więź. Wydaje się, że obowiązuje tu równanie: wprost proporcjonalnie do wypierania uczuć znikają tolerancja i empatia. Im więcej treści dana jednostka lub zbiorowość wypiera, tym więcej pojawia się emocjonalnego chłodu, a tym mniej empatii.
- **Im większa jest presja wewnętrzna, tym silniejsze muszą być strategie kompensacji.** Samo wyparcie nie rozwiązuje problemu. Nieprzepracowane treści są podatne na trigger (wyzwalacze). Oznacza to, że bodźce pochodzące z zewnątrz lub wewnątrz mogą aktywować różne aspekty tego, co wypieramy ze swojej świadomości. Tym sposobem kłótnia (trigger) może wywołać głęboki lęk przed porażeniem. Ten (prawdopodobnie stary) lęk trzeba jakoś przetrzymać lub – jeszcze lepiej – jak najszybciej się go wyzbyc.

Zamiast bowiem nauczyć się obchodzić z intensywnymi uczuciami, nauczyliśmy się je kompensować. Kompensacja to kreatywne przystosowanie się do warunków poprzez wytworzenie różnorodnych strategii, które często kosztują nas sporo sił. Bardzo męczące jest kompensowanie dzień w dzień na przykład lęku przed porzuceniem przez odsuwanie na bok własnych potrzeb i poświęcanie się dla innych. (Później przyjrzymy się bliżej różnym strategiom kompensacji).

Kompensacja jako strategia przetrwania prędej czy później prowadzi do dekompensacji

Wiele moich klientek i wielu moich klientów zgłasza się do mnie w określonym momencie życia – gdy są wyczerpani i zdecydowanie potrzebują pomocy, bo nie starcza im sił na dalsze podtrzymywanie mechanizmów wyparcia i strategii kompensacji, przez co wszystko się na nich wali. Zewnętrzne wyzwania stawały się coraz większe i nie mieli szans im sprostać. Znalezienie odpowiednich narzędzi i osiągnięcie wewnętrznej stabilności uniemożliwiała im sprawdzona strategia wypierania. Czasem wystarczy wtedy pozornie błahe zdarzenie, żeby doszli oni do granicy wytrzymałości. Ich wewnętrzne tamy puszczają. Presja jest zbyt duża. Wszystko to, co trzymali dotąd w szachu dzięki kompensacji i wyparciu, teraz zalewa ich świadomość. Kompensacja już się nie sprawdza, dawna strategia zawodzi.

Chwila dekompensacji często stanowi poważny kryzys. Nierzadko dochodzi podczas niej do retraumatyzacji, bo człowieka zalewają tu i teraz wszystkie dawne, nieprzefiltrowane

odczucia. W takim kontekście często stosuje się pojęcie *late onset PTSD*, które znaczy tyle, że zespół stresu pourazowego może wystąpić nawet lata po wywołującym je zdarzeniu. Kontrolowanie swojego wnętrza za pomocą kompensacji nie jest więc niezawodnym ani trwałym rozwiązaniem. Takie strategie okazują się jednak bardzo pomocne, kiedy pomimo ogromnego obciążenia trzeba w krótkim czasie osiągnąć względną stabilność. Lecz nawet ta stabilność ma swoje granice. Prawdziwą stabilność i rzeczywistą rezyliencję osiągamy, integrując wyparte uczucia i przeżycia oraz zdając się w coraz większym stopniu na siebie i innych, zamiast raz za razem porzucać samych siebie.

Jeśli spojrzeć na to z tej perspektywy, dekompensacja stanowi też punkt zwrotny, który niesie ze sobą wiele dobrego. Koniec kompensacji jest bowiem często początkiem integracji, a tym samym nierzadko początkiem nowego etapu życia, pełnym dobroczynnych momentów.

WIEDZA PODSTAWOWA

INTEGRACJA JAKO KLUCZ

W wyczulonej na traumę pracy terapeutycznej integracja to kluczowy czynnik. Skutki traumy wynikają z braku jej przepracowania, a więc z braku integracji tego, co się wydarzyło. Ponieważ następujące później wyparcie, dyssocjacja i kompensacja mają ogromne znaczenie, zdecydowanie nie chodzi tu o to, żeby pozbyć się wzorców zachowań, cech czy objawów, ponieważ te będą dalej utrudniały, a może nawet uniemożliwiały przepracowanie traumy. Niezmiennie chodzi o ich integrację. Człowiek – co w pełni zrozumiałe – chce się wyzbycić tego, co

nieprzyjemne, przykre, a może nawet męczące. Jednak to, co przeżyliśmy, i to, co dane przeżycie z nami robi, już na zawsze staje się częścią nas. Chęć pozbycia się tego jest więc poniekąd równoznaczna z chęcią zgładzenia żywej części nas samych. W takim zrozumiętym pragnieniu kryje się coś bezpośrednio destrukcyjnego – często objawia się to poczuciem, że stajemy się sobie coraz bardziej obcy. Walka z tym, czego chcemy się pozbyć, jest zawsze walką z samym sobą, a w niej nie sposób zwyciężyć.

Jeśli z kolei zmienimy strategię i obierzemy za punkt wyjścia, że to, co nasze, nie działa przeciwko nam, tylko zawsze na naszą korzyść, to sytuacja ulegnie zmianie. Jeśli nasze strategie przetrwania i mechanizmy kompensacji zostaną uznane za zdrowe, a nie błędne, walka będzie mogła dobiec końca. Rozpocznie się proces integracji. Uwolnimy się ze stuporu wywołanego przez nasze strategie przetrwania i będziemy mogli się dalej rozwijać. Jeśli tylko rozbudzimy w sobie zaciekawienie tym, co stoi za takimi strategiami, schematami i objawami, stopniowo może się nam ukazać nietknięta istota nas samych, raz mniej, raz bardziej za tym wszystkim ukryta.

Integracja to proces przywracania do świadomości tego, co dotąd z niej wykluczaliśmy. Uczucia, wspomnienia i doznania fizyczne pragną do niej wrócić. W uzdrawiającym świetle świadomości jest też miejsce dla rzeczywistości naszych własnych przeżyć. Było, jak było. I to należy do nas, do naszego życia i naszej przeszłości. Integracja nie jest – jak, mam nadzieję, uda mi się tu jasno zademonstrować – decyzją ani jednorazowym zdarzeniem, ale procesem.

Największa siła lecznicza tkwi w relacjach międzyludzkich

To, czy się wzajemnie dostrzegamy i wspieramy, czy też dalej kręcimy w kółko z projekcjami i strategiami kompensacji, ma w moim odczuciu decydujące znaczenie dla indywidualnego poczucia szczęścia w życiu i w dużej mierze dla pokoju na świecie. Tam, gdzie życzliwość i szacunek tworzą podstawę ludzkich kontaktów, jest szansa na leczenie, przebaczenie, a także na coś nowego. Jeśli uda nam się zrozumieć i przyznać, że wszyscy bez wyjątku jesteśmy z natury zdani na siebie, dojdzie do przywrócenia ustawień fabrycznych, a my otrzymamy szansę na prawdziwie nowy początek. Czysty, niewinny i wolny od wytrenowanych reakcji „walka lub ucieczka” czy też wyuczonych strategii kompensacji. Nawet jeśli brzmi to może poetycko, idealistycznie albo naiwnie, to jest podstawa do optymizmu. W dalszej części książki dowiemy się, jakich argumentów czy wręcz dowodów na to dostarczają nam neurobiologia i teoria przywiązania.

Zachęta do refleksji

Jak odbierasz myśl, że potrzebujemy siebie nawzajem?

Czy jest ona raczej przyjemna, czy nieprzyjemna, a może masz do niej ambiwalentny stosunek?

Jakie (prawie niewidoczne) reakcje wywołuje ta myśl w twoim organizmie? Co się dzieje z twoim oddechem i sylwetką?

Jakie budzi to w tobie myśli, skojarzenia albo wspomnienia? Jakie odzywają się w tobie „ale...”?

Zanotuj odpowiedzi, aby móc zaobserwować, czy coś się zmieni z biegiem czasu, gdy dowiesz się już więcej o naszej naturze dążącej do tworzenia więzi.

KWINTESENCJA

POZA WYPARCIEM ISTNIEJĄ JESZCZE INNE
SPOSOBY NA TO, ŻEBY NIE PRZYTŁOCZYŁY
NAS DAWNE UCZUCIA.

„Albo to uczucie mnie pochłonie, albo je wyprę”.

Wiele osób dotkniętych skutkami traumy wierzy, że istnieją tylko te dwie możliwości. W rzeczywistości jest jednak wiele dróg, które służą zdrowemu obchodzeniu się z zalewającymi nas uczuciami:

- Uświadom sobie, że już przetrwałeś to, co cię tak dręczy! W twoim wnętrzu rezonuje tylko echo nieprzepracowanej przeszłości.
- Jesteś ponad tym, co ci się przydarzyło!
- Jeśli nauczysz się rozumieć układ nerwowy i go regulować, impet dawnych uczuć osłabnie.
- Jeśli tu i teraz będziesz świadomie gromadzić pozytywne doświadczenia, dostarczysz leczniczych informacji swojemu poharatanemu wnętrzu.
- Jeśli uświadomisz sobie, jakie masz zasoby, i będziesz o nie dbać, wzmocnisz rezyliencję, nauczysz się być dla siebie oparciem.
- Jeśli zatroszczysz się o zdrowe relacje, ukształtujesz swoje życie poza cieniami przeszłości.
- Jeśli poszukasz pomocy i wsparcia, przełamiesz dawne przekonanie o tym, że jesteś sam i że nigdy nie będzie lepiej.

Zachęta do refleksji:

*Co ci pomaga wyregulować zalewające cię uczucia?
Jakie są dla ciebie najważniejsze zasoby w drodze do
uzdrowienia?*
