

TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



FUNDACJA CZŁOWIEK
WWW.HUMAN-FOUNDATION.EU



@FUNDACJA_CZLOWIEK | #MH_UKR

TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



„Mądrość tkwi w naszych ciałach”

– Walter Cannon, fizjolog

Na wstępie warto zaznaczyć, że **nasz układ odpornościowy jest połączony z emocjami**. Kiedy tłumisz swoje emocje, w określony sposób tłumisz także swój układ odpornościowy. Nie tak dawno, w Stanach Zjednoczonych przeprowadzono badanie, którym objęto 2 tysiące kobiet przez okres 10 lat. W przypadku kobiet, które były w nieszczęśliwym związku małżeńskim i nie mówiły o tym, ryzyko śmierci było czterokrotnie większe, niż w przypadku tych kobiet, które były w nieszczęśliwym związku małżeńskim i wyraziły swoje emocje, więc problem nie dotyczył szczęścia w nieszczęściu. Problem polegał na tym, czy kobiety te wyraziły, to co czuły.

Traumy emocjonalne przeżyte w dzieciństwie mają znaczący oddźwięk w chorobach w wieku dorosłym. Mają silny wpływ na problemy ze zdrowiem psychicznym czy też silny związek z tendencją do uzależnienia. Potwierdza to literatura medyczna (choroby fizjologiczne organizmu), która wprost wskazuje na zależność pomiędzy traumą z dzieciństwa a jej konsekwencjami w późniejszym wieku. Niestety, pomimo licznych publikacji w głównych czasopismach medycznych i naukowych, na uczelniach wciąż nie mówi się o wpływie traumy, gdyż medycyna oddziela umysł od ciała i jednostkę od środowiska. Ta oczywista, ścisła zależność wciąż umyka radarowi praktyki medycznej.

TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



Czym jest „trauma”?

„Trauma” to nie tylko dramatyczne przeżycia czy intensywne, gwałtowne doświadczenia, zmiany w życiu, lecz również **to co zdarzyło się we wnętrzu człowieka**. Słowo „trauma” pochodzi od greckiego słowa oznaczającego „ranę”. Synonimem w języku polskim jest słowo „uraz” (Bańko, 2003, s. 1277). Więc **trauma jest raną, raną psychiczną**, którą utrwalamy lub która utrzymuje się i pozostawia ślad w naszym umyśle, ciele i funkcjonowaniu. Traumy przez wielkie T to wydarzenia, które ludzie zwykle identyfikują jako traumatyczne, takie jak wojna czy tsunami, śmierć rodzica lub fizyczne, seksualne, emocjonalne znęcanie się, przemoc w rodzinie, jakakolwiek długotrwała separacja z rodzicem, zaniedbania, rozwód rodziców.

Traumy przez wielkie T ranią dzieci i w ich konsekwencji dzieci doświadczają ran psychicznych. Rany te ujawniają się w ich funkcjonowaniu i zdrowiu w późniejszym okresie ich życia. Niemniej jednak zranić dzieci można w bardzo powszechny sposób i w społecznie akceptowalnych normach. Jeszcze niedawno, w powszechnie akceptowanej normie, było przeświadczenie rodziców, aby nie podnosili płaczącego dziecka. I nie chodzi o znęcanie się czy brak miłości. Rany polegają na ignorowaniu potrzeb dziecka, które są podstawą jego funkcjonowania. Dziecko potrzebuje przytulania, rodzicielskiego ciepła i poczucia bezpieczeństwa, aby móc prawidłowo się rozwijać i poznawać świat.

Jest to emocjonalna, fizjologiczna, niezbywalna potrzeba dziecka, którą zaprogramowała ewolucja. Podobnie jak inne organizmy, dzieci przychodzą na świat z pewnymi wrodzonymi potrzebami.

Jeśli potrzeby są zaspokajane, to rozwój jest prawidłowy.

Tak jak w przypadku rośliny, jeśli będzie podlewana ale będzie mieć wystarczającą ilość światła, nie rozwinie się prawidłowo.

TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



Gabor Mate o traumie

Gabor Mate, znany lekarz, skoncentrowany w swojej praktyce na związku pomiędzy zdrowiem umysłu i ciała, podzielił się swoim doświadczeniem traumy:

Żydowska matka oddaje w obce ręce niemowlę, gdyż nie jest w stanie zapewnić mu bezpiecznego bytu i przeżycia z przyczyn od niej niezależnych (trwa II wojna światowa). Dziecko nie mając zdolności pojmowania zaistniałej sytuacji doświadcza jedynie poczucia porzucenia. Taką ranę, bagaż emocjonalny przenosi do dorosłego życia. Wiarę, że jest niedostatecznie godny by być kochanym, otoczonym opieką, że jest nieważny i zasługuje na bycie samemu. W dorosłych relacjach rana ta może mieć przełożenie na liczne konflikty wynikające z błędnych interpretacji porzucenia lub odrzucenia przez innych. Czy też stałej potrzeby udowadniania wartości swojego istnienia, tym samym bycia nieobecny dla swojego najbliższej rodziny. W ten sposób trauma niemowlęcia rzutuje na kolejne pokolenia. Kiedy dziadkowie przechodzą traumę, część tego doświadczenia jest przekazywana do genetycznego funkcjonowania nawet ich wnuków. Tym zagadnieniem zajmuje się dopiero wyłaniająca się dziedzina zwana epigenetyką.

Trama to rana, nie wydarzenie. Niesiemy w sobie cały czas tą niezagojoną ranę. Trauma nie musi być przywoływana wspomnieniem, ponieważ ona jest na zawsze zapamiętana. Różnica zaś między przypominaniem a pamiętaniem polega na tym, że przypominanie jest świadome (np. pamiętam, co jadłem na śniadanie, pamiętam rozmowę z daną osobą, pamiętam, co ktoś mi powiedział, gdy miałem pięć lat). To wspomnienie, które przywołuję. To Twój świadomy wybór. Natomiast nasze ciało ma również w sobie pamięć. Układ nerwowy to pamięć, która niekoniecznie jest świadoma, ale jest raną.

Istotną rolę odgrywa tutaj perspektywa. Załóżmy, że dwie osoby doświadczają podobnego traumatycznego wydarzenia. Załóżmy, że to wypadek samochodowy, na przykład doznanie tego samego urazu, tego samego doświadczenia. Jedna z tych osób czuje, że są błogosławieni, że nie odnieśli poważniejszych obrażeń, druga zaś, czuje się nieszczęśliwa, czuje się ofiarą tej sytuacji. U tej właśnie rozwija się silny ból pleców i przygnębienie, a dla drugiej to nic tak wielkiego. Tu znowu chodzi o traumy, a nie o to, co się z daną osobą dzieje. To jest to, co dzieje się we wnętrzu w rezultacie danego wydarzenia. Obie osoby miały wypadek samochodowy, jedna doznała w przeszłości traumy, druga nie. Jaka jest różnica?

Jedna z osób miała traumę w dzieciństwie, założmy, że doświadczyła przemocy i tak jak w przypadku wypadku samochodowego nie mogła tego przewidzieć i nie mogła się przed tym uchronić.

Osoba, która doznała traumy, zwykle jest mało elastyczna w odniesieniu do otaczającej ją rzeczywistości, ma tendencję do bycia sztywną. Jej **układ nerwowy jest stale w trybie obronnym**. Osoba pozbawiona traumy z przeszłości umie znaleźć pozytywy nawet z trudnej sytuacji, nie usztywnia się na trudną sytuację, umie sobie poradzić z nią, korzystając ze swoich zasobów.

Podobnie jak w przyrodzie, używając takiej samej siły zegnijmy kawałek trawy i kawałek słomy. Zgięta trawa odbija się, wraca do poprzedniego kształtu zaś słoma poddana tej samej sile, pęka. Mamy do czynienia z dwiema różnymi mentalnościami i dwiema różnymi fizjologiami, które podlegają temu samemu wydarzeniu i dwóm różnym reakcjom na nie.

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



Przyczyny i objawy traumy

- dysocjacja i zaprzeczanie: sposób na przetrwanie doświadczenia, które w danej chwili przekracza naszą wytrzymałość; oddzielenie od wspomnień lub uczuć związanych z konkretnym wydarzeniem, może być jak odłączona część ciała, chroniczny ból w ciele - część, która została zdysocjowana
- poczucie bezradności, zneruchomienie lub zamrożenie

Inne objawy:

- wzmożona czujność (ciągłe bycie „na straży”),
- natrętne obrazy lub wspomnienia,
- skrajną wrażliwość na światło i dźwięk
- hiperaktywność,
- nadmierne reakcje emocjonalne oraz lękliwość,
- nocne koszmary i lęki,
- nagłe zmiany nastroju (gniew, napady złości/płacz),
- wstyd i brak poczucia własnej wartości,
- zmniejszoną zdolność radzenia sobie ze stresem,
- trudności ze snem.
- ataki paniki, lęki i fobie,
- uczucie pustki lub odłączenia,
- zachowania unikowe (unikanie pewnych miejsc, czynności, ruchów, wspomnień lub ludzi),
- pociąg do niebezpiecznych sytuacji, uzależnienia (objadanie się, alkoholizm, palenie tytoniu, itd.),
- nadmierna lub niedostateczna aktywność seksualna,
- amnezja i zapominanie,
- niezdolność do miłości, wychowywania dzieci lub podtrzymywania więzi z innymi ludźmi,
- obawa, że się wkrótce umrze lub będzie się krótko żyło,
- autodestrukcja (ciężkie uzależnienie, samookaleczenia itp.), utrata krzepiących przekonań (duchowych, religijnych, interpersonalnych).

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



- skrajna nieśmiałość,
- zredukowane reakcje emocjonalne,
- niezdolność do brania odpowiedzialności,
- chroniczne zmęczenie i bardzo niski poziom energii fizycznej,
- problemy z systemem odpornościowym oraz pewne problemy hormonalne, takie jak nieprawidłowe funkcjonowanie tarczycy oraz nadwrażliwość na wpływy środowiska,
- choroby psychosomatyczne, zwłaszcza bóle głowy, migreny, problemy z karkiem i krzyżem,
- chroniczny ból,
- astma,
- choroby skóry,
- problemy z trawieniem,
- ciężki zespół napięcia przedmiesiączkowego,
- depresja i poczucie fatum,
- uczucie oddzielenia, alienacji i izolacji (poczucie, że jest się martwym)
- zmniejszona zdolność planowania.

Choroby a trauma

Wiele chorób ma związek z traumą. Pierwsze schorzenie, częściej występujące wśród kobiet, to stwardnienie rozsiane, które wiedza medyczna w swoich ograniczeniach postrzega jako rodzaj niewytłumaczalnego zaburzenia neurologicznego, kiedy układ odpornościowy atakuje układ nerwowy, więc jest to stan autoimmunologiczny. Kolejną chorobą jest zapalenie układu nerwowego, a następnie reumatoidalne zapalenie stawów, które znowu zdarza się znacznie częściej kobietom. Okazuje się, że 80% chorób autoimmunologicznych dotyka właśnie kobiety.

TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



Choroby a trauma

W 1870 roku francuski neurolog po raz pierwszy określił stwardnienie rozsiane jako stan wywołany stresem, zaś w 1890 roku kanadyjski lekarz William Mosler stwierdził w przeprowadzonym badaniu, że reumatoidalne zapalenie stawów jest chorobą układu nerwowego spowodowaną chronicznym stresem. Brytyjski chirurg James Paget potwierdził w swojej praktyce silny związek między emocjami, a zwłaszcza poczuciem beznadziei czy depresją a rakiem piersi u kobiet.

Powtarzane w różnych miejscach na świecie i w różnym czasie badania **potwierdzają powiązanie między trudnymi, stłumionymi emocjami i stresem z tym związanym a początkiem wymienionych chorób.** Umysłu i ciała nie można oddzielić, więc nasze stany emocjonalne mają wpływ na naszą fizjologię. Istnieje powiązanie ośrodka przetwarzania emocji w naszym mózgu z układem nerwowym, układem odpornościowym i układem hormonalnym. To jeden supersystem wzajemnych oddziaływań.

Mamy różne przypadki zachowań wśród ludzi tj. kompulsywne zaspokajanie emocjonalnych potrzeb innych i jednocześnie ignorowanie własnych, wielokrotnie utożsamiane z odpowiedzialnością i poczuciem obowiązku wobec innych (przykładem jest kultura patriarchy, gdzie kobiety są zaprogramowane, by służyć mężczyznom wbrew swoim własnym potrzebom).

Prowadzi to do tłumienia własnego zdrowego gniewu i innych emocji. **Układ odpornościowy jest połączony z emocjami, jeśli ich nie wyrażamy, zagłuszamy, zaburzamy ten układ.**

TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



Choroby a trauma

Inny przykład to kobiety zamieszkujące kraje afrykańskie, które są dużo bardziej narażone na choroby autoimmunologiczne, niż kobiety rasy kaukaskiej. Z kolei w Kanadzie, u rdzennych kobiet występuje sześciokrotnie częściej reumatoidalnego zapalenia stawów niż u innych kobiet. Zły stan zdrowia to nie przejaw patologii w konkretnym narządzie w ciele, ale to przejaw trwającego całe życie procesu życia, w którym się dorasta, w pewnym środowisku, w określonej kulturze, w określonych relacjach. Aby zrozumieć źródło choroby, należy spojrzeć daleko poza pojedynczy narząd, indywidualne ciało i przyjrzeć się sytuacji społecznej i dynamice emocjonalnej danej osoby.

Trauma jest podobna do stresu w tym, że wszyscy mamy różny stopień jej nasilenia, niezależnie od tego, czy jest to trauma przez duże T, czy małe T i podobnie jak stres, nie można jej wyeliminować, ale można sobie z nią poradzić np. poprzez techniki oddechowe.

Niezależność i asertywność

Istota natury ludzkiej polega na tym, że każdy z nas w trakcie rozwoju powinien stać się niezależną istotą ludzką, mającą własne poczucie tego, czego chce, a czego nie chce. Powinniśmy cenić nasz własny zestaw perspektyw na świat, nasze własne pragnienia. Innymi słowy natura chce wyznaczyć granicę między nami a wolą innych ludzi, w przeciwnym razie nigdy nie staniemy się niezależni. Celem jest właściwie niezależność.

Dlaczego więc ludzie mają często problemy z powiedzeniem „nie”?

13

TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



Dzieci – przywiązanie

Około 200 tys. lat temu ludzie żyli w małych grupach łowców-zbieraczy, co oznaczało, że dzieci dorastały wśród dorosłych przez cały czas. Wszyscy chodzili wszędzie razem. Dzieci miały w swoim życiu wiele postaci rodzicielskich. Oznacza to, że biologiczni rodzice byliby głównymi rodzicami, ale byłyby też ciotki, wujkowie, dziadkowie, przyjaciele i dzieci były wychowywane w bezpiecznym utrzymywanym, środowisku, sieci opiekujących się nimi dorosłych. Dzisiaj żyjemy w bardzo nienaturalnej sytuacji. Spada przyrost naturalny. Samodzielny ojciec, samodzielna matka lub para wychowująca dzieci z dala od rodziny. Teraz potrzeba przywiązywania się jest już zaprogramowana przywiązanie dla naszego mózgu, oznacza bycie blisko kogoś w celu zaopiekowania się tą osobą lub bycie pod jej opieką. Nawet ptaki nie mogą żyć bez przywiązania.

Nie można bez niego żyć, ale natura nie mówi nam, do kogo powinniśmy się przywizać. Bo gdyby dzieci przywizały się tylko do rodziców, to mogłyby w przyszłości mieć problem ze zdobyciem przyjaciół czy przywizaniem w późniejszym życiu do partnera. Kolejnym zagrożeniem byłaby sytuacja, gdyby rodzic lub rodzice zmarli nagle, zostawiając dzieci całkowicie bezradne.

Zadaniem społeczności osadzonej w systemie określonych norm, jest traktowanie przywizania dzieci do rodziców jako procesu pielęgnowania, ochrony i pomocy w osiągnięciu ich dorosłości.

To jest jakby wdrukowywanie dziecka w proces przywizania. Mózg dziecka nie radzi sobie z tak zwaną pustką przywizania, brakiem natury przywizania. Dziś jednak wielu rodziców poświęca czas na karierę, zarobki. Przykładowo w USA 25% amerykańskich kobiet musi wrócić do pracy w ciągu dwóch tygodni od porodu, co jest poważną traumą porzucenia dla dziecka.

TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



Dzieci – przywiązanie

Mężczyźni też realizują się zawodowo lub muszą ciężko pracować by utrzymać rodzinę. Wiele dzieci od najmłodszych lat spędza większość czasu już nie z opiekującymi się dorosłymi, ale w przedszkolach, szkołach, przedszkolach lub na innych zorganizowanych zajęciach.

Przestanie dla Rodziców: starajcie się być obecni, jak tylko możecie w życiu Waszych dzieci.

Nie ma potrzeby uspołeczniać na siłę dzieci. Socjalizacja jest automatycznym, naturalnym procesem. Zdarza się, że młodzi dorośli, którzy są blisko związani z rodzicami, czują się dobrze ze sobą i wiedzą kim są, potrafią nawiązywać i utrzymywać satysfakcjonujące kontakty towarzyskie czy przyjaźnie w bardzo swobodny i spontaniczny sposób.

O żytych społecznościach

Wartym uwagi przykładem funkcji jakie może pełnić zgrana, żyta ze sobą społeczność jest badanie jakie zostało opublikowane w Mind Over Medicine oraz w New York Times w listopadzie 2008 r. Obiektem badania była społeczność włoska w latach 50. Roseto Valfortore ok. 100 km od Rzymu, gdzie żyły wielopokoleniowe rodziny (New York Times, listopad 2008 <https://www.nytimes.com/2008/11/30/books/chapters/chapter-outliers.html>).

Rodziny te były ze sobą bardzo blisko, co dzień spotykali się razem w różnych konfiguracjach, razem jedli, spędzali ze sobą czas, czuli się bezpieczni. Wszyscy cieszyli się dobrym zdrowiem, nikt nie chorował na serce. Następnie, w latach 60-tych XX wieku społeczność ta zaczęła się rozpadać, więzy zaczęły się osłabiać i pojawiły się choroby serca i inne.

TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



O zżytych społecznościach

Przyczynami stresu z indywidualnego punktu widzenia jest brak bezpieczeństwa, brak informacji, niepewność, konflikt i brak kontroli.

W wymiarze szerszym - społecznym jest to szerzące się bezrobocie, a utrata pracy, trudności ekonomiczne. Ludzie chronicznie bezrobotni częściej chorują na serce. Nasza biologia jest więc powiązana z naszymi stanami psychicznymi oraz naszymi pozytywnymi relacjami społecznymi. Wojna, okrucieństwo, niepewność, utrata bliskich, utrata majątku życia, przymusowa migracja to wszystko wywołuje duże obciążenia emocjonalne, stres, to prowadzi do traum.

Warunki współczesnego życia, nowoczesna technologia cyfrowa, współczesna zglobalizowana kultura, prowadzi do samotności, utraty więzi, izolacji od życia społecznego. Samotność zaś to czynnik ryzyka powstawania różnych chorób somatycznych. Aby to zatrzymać trzeba myśleć o zarządzaniu naszymi społecznościami, tak, że będzie można się dzielić się pomysłami, dzielić się swoimi nieszczęściami, dzielić się radościami i rozmawiać o swoich wartościach, o trudnościach (np. grupy wsparcia)

TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



O żytych społecznościach

Każda osoba studiująca medycynę powinna mieć wiedzę, dobrze udokumentowaną w literaturze naukowej, m.in. o związkach pomiędzy zespołem stresu pourazowego a stwardnieniem rozsianym, reumatoidalnym zapaleniem stawów lub rakiem piersi. W książce Kiedy ciało mówi nie Gabor Mate przedstawia dowody naukowe na to, jaką rolę odgrywają stres i emocje w występowaniu szeregu powszechnych chorób takich jak zapalenie stawów, nowotwory, cukrzyca, choroby serca, zespół jelita drażliwego czy stwardnienie rozsiane. Powinna być edukacja dotycząca traumy i stresu.

Nauczyciele powinni być edukowani, że na problematyczne zachowania uczniów ma wpływ środowisko, w którym się wychowują i w tym kierunku powinno się ich wspierać. Sędziowie i prawnicy powinni być edukowani, że zespół determinantów psychospołecznych ma decydujący wpływ na stawanie się przestępcą.

Każdy z nas może próbować szukać odpowiedzi na pytania: W jaki sposób ludzie są zaprogramowywani w dzieciństwie? Zaś potem jak prowadzą swoje życie, kim się stają, jak siebie wyrażają, czy są zdolni do empatii? Ile są w stanie poświęcić dla innych, zapominając o sobie albo ile są w stanie zrobić dla siebie, krzywdząc innych? Dlaczego ludzie cierpią i sprawiają sobie cierpienie nawzajem?

TRAUMA

JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



Postłowie

Powyższy materiał inspirowany jest wieloma źródłami, cenionymi publikacjami, które polecamy każdemu, kto chciałby się wgłębić w temat traumy: 1. “Mit normalności. Trauma, choroba i zdrowienie w toksycznej kulturze” – Gabor Maté, Daniel Maté
2. “Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu” – Gabor Maté

Dr Gabor Maté jest emerytowanym lekarzem, który przez 20 lat najpierw pracował w przychodni rodzinnej, a potem na oddziale opieki paliatywnej. Przez ponad dekadę zajmował się osobami uzależnionymi od narkotyków i chorymi psychicznie w dzielnicy Downtown Eastside w Vancouver. Napisał cztery książki wydane w 25 językach. Jest również popularnym mówcą cenionym ze względu na swoją wiedzę na temat uzależnień, traumy, rozwoju dzieci oraz powiązań między stresem a chorobami.

3. “Strach ucieleśniony” - **Bessel van der Kolk**

Książka autorstwa wybitnego psychiatry, neurobiologa, który od 50 lat zajmuje się badaniem traumy. Poznajemy w niej przykłady terapii traumy. Autor skupia się m.in. na metodach pracy z ciałem, które dają realne przełożenie na stan zdrowia: terapia manualna, metoda Feldenkraisa, joga, EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing – odwrócenie i przetwarzanie za pomocą ruchów gałek ocznych) czy neurofeedback.



HUMANFOUNDATIONEU
FUNDACJA CZŁOWIEK
WWW.HUMAN-FOUNDATION.EU

