

<http://dx.doi.org/10.16926/p.2015.24.49>

Jarosław JAGIEŁA

[rec.] Peter A. Levine, *Uleczyć traumę*, tłum. Zenon Mazurczak, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2015, Warszawa 2015, ss. 124

Czym jest trauma ? W sposób tradycyjny jesteśmy skłoni wiążać ją z różnego rodzaju zdarzeniami kryzysowymi (wypadki samochodowe, katastrofy, katastrofizm, pożary itd.), a także z poważnymi stratami (żałoba, rozwód, utrata pracy itd.) czy inwazyjnymi procedurami medycznymi (operacje, zabiegi i inne bolesne formy leczenia). Jednak przeżycie traumy nie ogranicza się wyłącznie do tego rodzaju dramatycznych sytuacji. „Trauma, mówiąc najprościej – pisze Levine – dotyczy utraty więzi – z samym sobą, z własnym ciałem, z rodziną, innymi i całym otaczającym światem. Ta utrata więzi jest czasem trudna do rozpoznania, ponieważ nie następuje od razu”. Można zatem stwierdzić z przekonaniem, że prawie każdy z nas przeżył jakąś postać traumy zarówno w sposób bezpośredni, jak i pośredni. W sposób dramatyczny, ale też czasem utajony i niezbyt transparentny. Zostajemy strauumatyzowani bowiem wówczas, gdy nasza zdolność adekwatnej reakcji na spostrzegane niebezpieczeństwo zostaje zaburzona. W oczywisty sposób pojawia się w tym momencie myślenie o szczególnej sytuacji dziecka w okolicznościach zagrożenia, jako że nie dysponuje ono mechanizmami i sposobami radzenia sobie z brakiem bezpieczeństwa, ale do tego tematu wrócimy później. Trauma ma charakter psychologiczny, ale jej skutki bywają nie tylko psychologiczne (np. problemy emocjonalne, poczucie alienacji, skrajna nieśmiałość, depresja itd.), lecz wyrażają się także poprzez objawy somatyczne (np. chroniczne zmęczenie, problemy hormonalne i odpornościowe, przewlekłe stany bólowe, astmy, dermatozy itd.). Ktoś, kto byłby skłonny uważać nie obserwować innych, a być może ma też odwagę skonfrontowania się z własnymi problemami, zauważy rzecz wielce charakterystyczną. Osoba strauumatyzowana cierpi na przymus powtarzania działań czy sytuacji, które w sposób pośredni lub bezpośredni przypominają traumatyzujące wydarzenie. Na takiej wła-

śniej zasadzie jakże często ofiara wykorzystania seksualnego w dzieciństwie staje się później w okresie dorosłości sprawcą tego rodzaju przestępstw czy nadużyć.

Autor omawianej książki jest przeświadczony, na podstawie wielu lat pracy naukowej i terapeutycznej nad tym problemem, że człowiek przychodzi na świat z wrodzoną zdolnością do przezwycięzania traumy. To przekonanie stało się podstawą zaproponowanego i przedstawionego tu dwunastostopniowego programu leczenia tego typu zaburzeń. Zdaniem Levine'a, aby psychiczny uraz został uleczony, należy nauczyć się ufać przekazom płynącym z naszego ciała. W ten sposób przedstawione w książce ćwiczenia sytuują prezentowany tok pracy autoterapeutycznej w nurcie tzw. pracy z ciałem. Nieprzypadkowo autor nie tak dawno został uhonorowany nagrodą Lifetime Achievement, przyznawaną przez Amerykańskie Stowarzyszenie Psychoterapii Zorientowanej na Ciało (United States Association for Body Psychotherapy). W Polsce ten rodzaj terapii czytelnicy mogli poznać za sprawą wielu książek czołowego przedstawiciela tego kierunku pomocy psychologicznej – Alexandra Lowena¹.

Prezentowany program autoterapii sprowadza się do szeregu ćwiczeń służących zwiększaniu świadomości sygnałów traumy płynących z ciała. Ma za zadanie wspierać zasoby, które pozwolą wskazać drogę wyjścia z przetrwałych i nierozwiązanych urazów z przeszłości. I tu pojawiają się pewnego rodzaju wątpliwości, którymi chciałbym się podzielić. Nie odmawiając całkowitej wartości tego programu, chciałbym zauważyć, że w pewnych okolicznościach mogą one prowadzić do skutków odwrotnych od zamierzonych przez autora. Jako praktykujący psychoterapeuta wiem, że przywołanie, niejako „ponowne uruchomienie” szczególnie tragicznych zdarzeń traumatycznych wywołuje, jakże często, silne reakcje emocjonalne, ataki paniki, poczucie krzywdy, zranienia, złości, a nawet rozpacz. Może to nieco przypominać sytuację zabliznionej już rany, która ponownie zostaje otwarta, lub źle zrośniętego złamania kończyny, którą z kolei poddajemy próbie naprawy. W szczególności dotyczy to stopnia dziewiątego: „Siła i odporność kontra załamanie i klęska”, gdzie ma miejsce konfrontacja z zaistniałą traumą. Czy zatem czytelnik – a przecież nie jesteśmy w stanie ocenić, z jakim rodzajem traumy mamy do czynienia, a bywa i tak, iż niektóre z nich są silnie wyparte przez mechanizmy zaprzeczania do nieświadomości – będzie w stanie sobie z tym poradzić? Wydawca, przeczuwając zapewne podobne możliwości, umieścił na samym początku ważną informację: „Jeśli zde-

¹ M.in. *Język ciała*, Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem Pomocy i Edukacji Psychologicznej, Koszalin 2012; *Zdrada ciała*, Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem Pomocy i Edukacji Psychologicznej, Koszalin 2012; *Bioenergetyka*, Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem Pomocy i Edukacji Psychologicznej, Koszalin 2011, *Narcyzm – zaprzeczenie prawdziwemu ja*, Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem Pomocy i Edukacji Psychologicznej, Koszalin 2013, *Depresja i ciało*, Czarna Owca, Warszawa 2012; *Miłość, seks i serce*, Czarna Owca, Warszawa 2011, *Duchowość ciała*, Czarna Owca, Warszawa 2012; *Radość*, Czarna Owca, Warszawa 2012, i szereg innych.

cydujesz się wykonać te ćwiczenia samodzielnie i jeśli wystąpią reakcje fizyczne i emocjonalne, z którymi nie będziesz w stanie sobie poradzić, to powinieneś poszukać profesjonalnej pomocy. Autor i Wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne trudności”. Przypomina to trochę sytuację opisaną we wcześniejszej książce tegoż autora: pozostawienie kogoś sam na sam, oko w oko, z metaforycznym tygrysem (jako uosobieniem traumy) i stwierdzenie: „radź sobie sam, a jeśli to nie pomoże, to zadzwoń po myśliwego”. Być może moja ostrożność jest tu nadmierna, ale warto chyba było o tym przypomnieć.

Przypomnijmy, że książka ukazała się w serii wydawniczej „Terapia Traumaty”, w której to ukazały się już wcześniej m.in. takie pozycje, jak: Borysa Cyrulnika *Rozmowy o miłości na skraju przepaści*, recenzowana już na tych łamach przez niżej podpisanego świetna książka Franza Rupperta *Symbioza i autonomia*² oraz właśnie Petera A. Levine’a *Obudźcie tygrysa*, która stanowi świetne wprowadzenie do omawianej teraz pozycji. Stałym tłumaczem tej serii wydawniczej jest Zenon Mazurczak, zmagający się tym razem z przekładem angielskojęzycznym w sposób podobnie perfekcyjny, co w przypadkach transkrypcji z języka niemieckiego. Niewielu można odnaleźć tłumaczy, którzy potrafią wykazać się podobnymi kompetencjami zarówno w obszarze różnych dziedzin psychologii, w przypadku Mazurczaka głównie ustawień systemowych rodziny, jak i wyśmienitym wyczuciem i przygotowaniem językowym.

Kilka słów o samym autorze. Peter A. Levine jest amerykańskim biofizykiem i psychologiem, który od ponad pół wieku zajmuje się problematyką stresu i jego skutków – badaniem, zapobieganiem i leczeniem. Dopracował się w tym zakresie własnych rozwiązań oraz oryginalnych metod terapii. Jest konsultantem i doradcą wielu ośrodków klinicznych, szpitali i organizacji rządowych, m.in. NASA, gdzie zajmował się stresem związanym z programem kosmicznym. Jest również założycielem i honorowym członkiem (seniorem) organizacji naukowej i edukacyjnej zajmującej się omawianą problematyką – The Somatic Experiencing Trauma Institute. Zainteresowanego czytelnika warto odesłać do strony internetowej temu poświęconej³. Autor wielu książek z tej dziedziny. W Polsce, jak dotąd, przetłumaczono zaledwie jedną z nich⁴. Za swój wkład w leczenie zaburzeń posttraumatycznych został w ostatnich latach uhonorowany wieloma nagrodami organizacji i towarzystw psychoterapeutycznych oraz psychiatrycznych.

Kończącą część książki wieńczą dwa rozdziały poświęcone w szczególności sposobowi traumie seksualnej i duchowości. Sprawiają wrażenie dodanych nieco na

² Rec. F. Ruppert, *Symbioza i autonomia. Trauma symbiotyczna i miłość bez uwikłań*, tłum. Z. Mazurczak, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012, ss. 311, „Pedagogika. Prace Naukowe Akademii im. J. Długosza w Częstochowie”, t. 21, red. K. Rędziński, M. Łapot, Wyd. AJD, Częstochowa 2012, s. 539–543.

³ www.somaticexperiencing.com.

⁴ Peter A. Levine, *Obudźcie tygrysa. Leczenie traumy*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.

siłę, jak gdyby w ostatecznym momencie przygotowywania całości. Rozbija to spójność i logiczny ciąg całego opracowania. Nic by się nie stało, gdyby te właśnie fragmenty tekstu pojawiły się w początkowym miejscu książki. Według mojej oceny, szczególnie rozdział drugi grzeszy jeszcze dodatkowo pewną dozą powierzchowości. Niemniej jednak rozdział ten zawiera cenne informacje dotyczące traumy dziecięcej (kwestia ta powinna stanowić oddzielny rozdział).

Jak już wspomniano, dzieci w szczególny sposób narażone są na oddziaływanie nadmiaru bodźców, które mogą stać się źródłem traumy. Levine pisze: „Być może najważniejszą rzeczą, jakiej się nauczyłem na temat traumy, jest to, że zwłaszcza dzieci mogą zostać przytłoczone przez coś, co zazwyczaj uważamy za zwykłe codzienne zdarzenia”. Znajdujemy tu zarówno praktyczne wskazówki i sposoby zapobiegania tego rodzaju psychicznym urazom w przypadku osób dorosłych, jak i właśnie sposoby rozpoznawania strauumatyzowania u dzieci.

Jednym z takich sygnałów jest odtwarzanie w zabawach przerażających zdarzeń przez dziecko. W pamięci wracam do relacji jednej z uczestniczek studiów podyplomowych, która na prowadzonym przeze mnie przedmiocie „interwencja kryzysowa” opowiadała o przypadku chłopca przebywającego w domu dziecka. Chłopiec ten znalazł się w tej placówce opieki w następstwie mającej miejsce na jego oczach śmierci matki w płomieniach w czasie pożaru. Wychowawczynie opisywała z wielkim wzruszeniem, że chłopiec nieustannie inicjował z innymi dziećmi zabawy w pożar, a sam niezmiennie występował w roli strażaka, który heroicznie ratował wszystkich przed jego następstwami.

Tak więc wiedza na temat traumy i jej skutków wydaje się niezbędna tym wszystkim, którzy zajmują się dziećmi i ich los nie jest im obojętny. Są to w oczywisty sposób rodzice, ale też opiekunowie, nauczyciele i wychowawcy, a także terapeuci różnych specjalności. Ci ostatni będą być może skłonni – przy wszystkich zastrzeżeniach jakie tu sformułowano – włączyć cały 12-stopniowy program wychodzenia z traumy lub przynajmniej niektóre jego elementy. Dodajmy już na koniec, że do książki dołączona jest płyta CD audio, na której instrukcje do wspomnianego programu czyta znana prezenterka telewizyjna Krysztyna Czubówna.