

Lęk a traumy

O wpływie traumatycznych wydarzeń na powstawanie zaburzeń psychicznych napisano już opasłe tomiska. Jak się jednak przekonamy w Części Trzeciej, większość z nich zawiera jedynie opinie, a o potwierdzone badaniami fakty w tej materii, bardzo trudno. Opinie te, w dużej części archaiczne i przeterminowane, przeniknęły potem do naszej, masowej świadomości za pośrednictwem kolorowych gazet i pop-psychologicznych książek. W rezultacie, dla większości z nas sprawy mają się mniej więcej tak: wiemy, że dzwonią, ale nie wiemy nawet, czy w kościele.

W praktyce większość z nas - przeciętniaków, wie, że traumatyczne przeżycia z dzieciństwa mają na nas jakiś wpływ i na tym koniec. Gdy przyjrzeć się bliżej, okazuje się, że nie bardzo wiemy np. czym właściwie jest, a czym nie jest trauma, w jaki sposób wpływa na nasze dorosłe doświadczenia, a przede wszystkim: co można z nią zrobić? W tym rozdziale postaramy się rzucić na to trochę światła.

Przede wszystkim, warto zdać sobie sprawę, że szukanie przyczyn lęku w traumach jest domeną analitycznych nurtów psychoterapii, a w nich właśnie pracuje ogromna większość terapeutów w Polsce. Nawet jeśli obecnie stosują oni inne, bardziej nowoczesne metody, podstaw swojego fachu oraz wiedzy o funkcjonowaniu umysłu uczyli się oni w oparciu o koncepcje psychoanalizy. Skutkiem tego, gdy zostaniemy skierowani na psychoterapię, mamy ogromną szansę trafić na kogoś, kto przyczyn naszego stanu będzie szukał w trudnych przeżyciach z dzieciństwa. Czasem ma to sens. Czasami jednak sytuację dobrze ilustruje powiedzenie, że jeśli twoim ulubionym narzędziem jest młotek, będziesz wszystkie problemy traktować jak gwoździe.

Co to jest trauma?

Wbrew obiegowej opinii, traumą nie muszą wcale być szczególnie dramatyczne, brutalne, czy wstrząsające wydarzenia. Trauma może z powodzeniem spowodować np. długotrwała przemoc domowa, czy groźny wypadek, jak i zupełnie prozaiczne i pozornie nieważne wydarzenia, których inni ludzie nawet nie zauważą. O tym, czy wydarzenie z przeszłości stanie się dla nas traumatyczne decyduje wyłącznie jeden czynnik: to, na ile jest ono dramatyczne **dla nas w chwili, gdy do niego dochodzi**.

Kolejna ważna rzecz: znaczenie ma nie tyle to, co nam się przytrafiło, co to, czego z tego się nauczyliśmy i co z niego zabraliśmy w późniejsze życie. Traumatyczne doświadczenia - jak wszystkie inne - uczą nas czegoś: o sobie, świecie i innych ludziach. I problemem zwykle nie są one same, ale właśnie te lekcje, których się z nich nauczyliśmy. Mają one dwa najważniejsze aspekty: