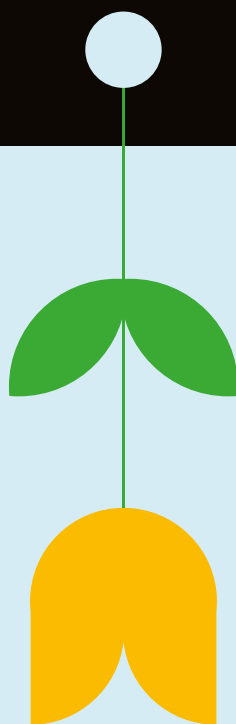


**Jim Rendon**

# **TRAUMA**

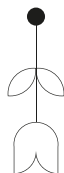
**PUNKT ZWROTNY**



**ROZWÓJ  
POTRAUMA-  
TYCZNY**

**Jak trudne doświadczenia  
mogą zmienić życie na lepsze**





## Spis treści

Wprowadzenie ..... 9

### CZĘŚĆ PIERWSZA

Dlaczego potworne wydarzenia  
mogą przynosić także korzyści?

#### ROZDZIAŁ 1

Zmiana trendów psychologicznych ..... 21

#### ROZDZIAŁ 2

Psychiatra w obozie śmierci ..... 43

#### ROZDZIAŁ 3

To było traumatyczne? ..... 65

### CZĘŚĆ DRUGA

Niezbędnik wzrostu potraumatycznego

#### ROZDZIAŁ 4

Nowa opowieść ..... 95

#### ROZDZIAŁ 5

Poleganie na innych ..... 121

#### ROZDZIAŁ 6

Wyrażanie siebie ..... 145

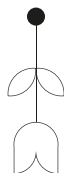
ROZDZIAŁ 7	
Dopatrywanie się pozytywów .....	169
ROZDZIAŁ 8	
Odnalezienie sensu w wierze .....	189
ROZDZIAŁ 9	
Otwartość na nowe doświadczenia .....	207

## CZĘŚĆ TRZECIA

### Podtrzymywanie wzrostu

ROZDZIAŁ 10	
Wyścigi łodzi i wspinaczka górską .....	231
ROZDZIAŁ 11	
Relacje z tymi, którzy potrafią nas zrozumieć .....	253
ROZDZIAŁ 12	
Panowanie nad niepokojem i wspieranie własnego wzrostu .....	273
ROZDZIAŁ 13	
Spełnienie a szczęście .....	297

Podziękowania .....	319
O źródłach .....	323



## Wprowadzenie

Mój ojciec, Michael Rendon, ocalał z Holocaustu i zapewne dlatego kwestia wpływu traumy na człowieka – na bieg jego życia i na postrzeganie samego siebie – zawsze odgrywała w moim życiu istotną rolę.

Mój ojciec był zaledwie nastolatkiem, gdy żołnierze niemieccy wywieźli go z domu rodzinnego w Polsce i wysłali do obozu koncentracyjnego. Przetrwał zimowy marsz śmierci z Polski do obozu koncentracyjnego w Buchenwaldzie, na terenie Niemiec. Stamtąd trafił do mniejszego obozu, który nazywał się Mittelbau-Dora. Nawet wśród obozów koncentracyjnych było to miejsce szczególne. Naziści zmuszali tam więźniów do kopania tuneli pod górami Harz. Powstały w ten sposób dwa równoległe korytarze, każdy szeroki na dwanaście metrów i wysoki na osiem i pół. Obie drogi ciągnęły się przez ponad półtora kilometra, a między nimi znajdowało się kilkadziesiąt komór. Była to rozległa podziemna fabryka, skutecznie chroniona przed atakami lotniczymi ze strony aliantów. W trzewiach góry więźniowie budowali rakiety, które wykorzystywano do bombardowania Londynu. Ryzykowali przy tym życie, gdyż celowo te rakiety unieszkodliwiali: błędnie wykonywali spawy, pomijali pewne części, luzowali śruby. Gdy sprawa się wydała, strażnicy zaczęli traktować więźniów z większą brutalnością. Za najdrobniejsze wykroczenie bito ich na śmierć, rozstrzeliwano

lub wieszano pod stropem fabryki. Śmiertelność w Dorze należała do najwyższych spośród obozów niemieckich.

W połowie lat dziewięćdziesiątych XX wieku pojechałem tam z ojcem. W wilgotny jesienny poranek chodziliśmy razem po terenie dawnego obozu, a ojciec opowiadał o codziennych apelach, które niekiedy trwały długie godziny. Pokazywał mi tory, którymi pociągi przywoziły do fabryki części i materiały. Starał się możliwie dokładnie nakreślić dla mnie tamtą rzeczywistość. „Nikt nie potrafił uwierzyć, że w tym tunelu działa się takie rzeczy. A to było jak piekło. Chociaż nie sądzę, żeby piekło tak wyglądało”, mówił. „Ludzie padali jak muchy. Nie było czym oddychać. Panowała potworna wilgoć”. W końcu doszliśmy do punktu, w którym wchodziło się do tunelu. Podeszedłem do bramki i wsadziłem głowę do środka. Chciałem lepiej zobaczyć, jak to tam wyglądało. Chciałem choć trochę posmakować tego doświadczenia. On trzymał się jednak z dala. Wbił tylko wzrok w jakiś punkt w mroku zasklepionego tunelu i zamilkł w sposób całkiem dla siebie nietypowy. Przez chwilę stał wręcz całkowicie nieruchomo, a potem powoli się odwrócił.

Mój ojciec dużo opowiadał o wojnie. W dzieciństwie nasłuchiwałem się opowieści o różnych fantastycznych przygodach, znałem też wiele zabawnych anegdotek wykpiwających lenistwo i głupotę strażników. Dopiero gdy osiągnąłem wiek nastoletni, w opowieściach pojawiły się wzmianki o tym, co straszego przeżył ojciec w czasie wojny i jak uciekł z Dory.

---

<sup>1</sup> Nagrywałem rozmowy, które prowadziłem z ojcem podczas wizyt w Dorze i innych obozach koncentracyjnych. Ten cytat pochodzi z jednego z takich nagrań. Użyłem go również w artykule, który napisałem dla czasopisma „Metro” na temat odszkodowań za niewolniczą pracę: J. Rendon, *Cents of Outrage*, „Metro”, 23 marca 2000, <http://www.metroactive.com/papers/metro/03.23.00/cover/reparations-0012.html>.

Pod koniec wojny alianci intensywnie bombardowali okolice kopalni, więc mój ojciec wraz ze swoim druhem postanowili wykorzystać okazję i pewnego razu, gdy strażnicy oraz więźniowie kryli się przed nalotem, uciekli podczas takiego ataku. Zostali jednak dostrzeżeni i ostrzelani, a mój ojciec został ranny. Wraz z przyjacielem ukrywali się przez dwa tygodnie w lasach, żywiąc się tym, co udało im się znaleźć albo ukraść. Cały czas starali się zmierzać w stronę nacierających sił amerykańskich. W ranę wdało się jednak zakażenie, ojciec potrzebował więc pomocy lekarskiej. Wtedy ukradł mundur martwego oficera SS i wmaszerował w nim do szpitala polowego tej formacji. Pod koniec wojny w jednostce panował taki chaos, że nikt za bardzo o nic nie pytał. Sanitariusze oczyścili i zabandażowali ranę, a ojciec zdrzemnął się w jednym z łóżek. Gdy się obudził, miał przed oczami portret Hitlera wiszący na ścianie naprzeciwko. Czym prędzej wstał, wymknął się ze szpitala i uciekał dalej.

W końcu dotarł do oddziałów amerykańskich (konkretnie do 104. Dywizji Piechoty), ponieważ nadal miał na sobie niemiecki mundur SS, początkowo wzięto go za nazistę. Na szczęście jeden z żołnierzy amerykańskich mówił po polsku i ojciec wyjaśnił mu, że jest zbiegiem z obozu koncentracyjnego. Dwa dni później trafił do 20. Wojskowego Szpitala Polowego, gdzie podano mu krew i opatrzono ranę. Dostawał tam również posiłki, więc szybko wrócił do zdrowia. Jak się potem okazało, miał wielkie szczęście, że uciekł z Dory, gdyż naziści pod koniec wojny wymordowali tam niemal wszystkich więźniów.

Ojciec opowiadał mi, że po przyjeździe do Stanów Zjednoczonych zaciągnął się do marynarki handlowej, żeby uciec od świata. Chciał siedzieć na statku na środku oceanu, czyli gdzieś w jakimś miejscu, gdzie nikt nic o nim nie wiedział, a w szczególności nie miał pojęcia, przez co on w życiu przeszedł i ile stracił – gdyż stracił

ojca, brata, macochę, ciotki, wujów, kuzynów i dziadków. Przed wojną miał dużą rodzinę. Z ponad stu osób przeżyło jednak tylko kilku kuzynów.

Jako młody człowiek często zastanawiałem się, jak sam bym postąpił, gdybym kiedykolwiek znalazł się w podobnej sytuacji. Co bym zrobił, gdyby wrogie siły wtargnęły nagle na spokojne ulice New Jersey i gdybym został schwytany? Co bym zrobił, gdybym trafił do obozu koncentracyjnego, a mimo to bym ocalał? Czy aby nie rozpadłbym się zupełnie? Nadal nie wiem, czy znalazłbym w sobie dość siły, aby zwyczajnie krok po kroku iść dalej przez życie. Wielce podziwiam mojego ojca za to, że zdołał to zrobić.

W ostatnich latach miałem okazję obserwować młodych ludzi, którzy coraz częściej wracali z Iraku czy Afganistanu z PTSD<sup>2</sup>. To znów skłoniło mnie do rozważań o naturze traumy i o tym, co to znaczy: ocaleć. Co dzieje się z człowiekiem, którego życiem wstrząsnęła trauma? Jak to go zmienia? Czy po czymś takim można wrócić do siebie? Co to w ogóle znaczy „wrócić do siebie” w kontekście traumy? Moje dociekania doprowadziły mnie do zdumiewających wniosków i stały się dla mnie źródłem wielkiej nadziei.

Większość ludzi ma dwa odmienne poglądy na to, co znaczy przeżyć traumę. Pierwszy z nich, bodaj bardziej popularny w dzisiejszej kulturze, zakłada, że takie wydarzenie tłamsi człowieka – że trwale go łamie i okalecza. Myślimy więc o zespole stresu pourazowego w wersji, która kojarzy nam się z wojną w Wietnamie i filmami takimi jak *Łowca jeleni*.

---

<sup>2</sup> PTSD (*post-traumatic stress disorder*) – zespół stresu pourazowego; zaburzenie psychiczne, które może zostać spowodowane przez traumatyczne wydarzenie [przyp. red.].

Ludzie, którzy doświadczyli traumy, zmagają się potem z wieloma różnymi problemami. Mają trudności z zasypianiem, a w nocy dręczą ich koszmary. Prześladowają ich również obrazy ukazujące traumatyczne wydarzenia, więc raz po raz przeżywają je na nowo. Funkcjonują w stanie wiecznego stresu, ponieważ mózg stale uruchamia reakcje typowe dla strachu. Wielu takich ludzi zмага się z lękami lub pogrąża w depresji. Znaczna większość doświadcza takich lub innych objawów PTSD, które jednak z czasem ustępują. Pełnowymiarowe PTSD rozwija się tylko u niewielu osób po przeżyciach. Choć medycyna wypracowała różne metody postępowania w wypadku tego typu zaburzeń, to PTSD pozostaje wielkim utrapieniem i trudno poddaje się leczeniu. Wyprowadzenie pacjenta na prostą wymaga często wieloletniej terapii i podawania licznych leków, a brak odpowiednio wczesnej interwencji może poważnie zaważyć na życiu człowieka.

Jeszcze do niedawna na tym właśnie kończyła się dyskusja. W rozmowach o reakcjach na traumę dochodziliśmy do punktu, w którym drogi rozwidlały się na powrót do normalności oraz cierpienie związane z PTSD. Wszelkie wysiłki terapeutyczne, farmakologiczne czy psychologiczne były ukierunkowane na pomoc ludziom, którym niszczycielska reakcja na traumę uniemożliwia powrót do normalności.

Od kilkudziesięciu lat rośnie jednak grupa badaczy przekonanych o tym, że traumy nie można sprowadzać do tak prostej alternatywy – i że jako takiej nie należy jej również rozpatrywać wyłącznie jako przeszkody do przezwyciężenia. Stwierdzają oni mianowicie, że trauma ma moc transformacyjną: że stanowi pewną granicę w życiu osoby, która ją doświadczyła. Badacze ci odnotowują, że człowiek zmienia się pod wpływem traumy i choć czasem jest to przemiana na gorsze (gdy chodzi o objawy PTSD, którym przez lata poświęcano tyle uwagi), to na tym sprawa się nie kończy. Trauma często zmusza



człowieka do konfrontacji z własną śmiertelnością. Sama w sobie bywa bardzo dolegliwa, a niekiedy wiąże się także z cierpieniem innych, przez co wymusza poszukiwanie nowych interpretacji własnej rzeczywistości i podejścia do życia – aby możliwe było nadanie mu nowego, głębszego sensu. Ludzie przeżywający traumę borykają się z wielkimi trudnościami, ale także... zmieniają się na lepsze.

W pewnym sensie nie powinno nas więc dziwić, że trauma może stać się iskrą, która zainicjuje pozytywną transformację. Na całym świecie i we wszystkich kulturach spotykamy się z opowieściami o ludziach, którzy pod wpływem wstrząsających doświadczeń zmienili się na lepsze. Mówią o tym nasze najstarsze mity o hero-sach i żywoty świętych, ale także historie o superbohaterach znane nam z kinowych hitów takich jak choćby *Batman* (którego rodzice zostali zamordowani na jego oczach, a on postanowił wówczas poświęcić swe życie walce z przestępczością). Motyw traumatycznego wydarzenia, które wydobywa z nas dobro i nadaje naszemu życiu większy sens, wydaje się nieustannie do nas powracać.

Choć takie historie towarzyszą nam od tysięcy lat, to psychologia jednak nie zwracała na nie uwagi. Dopiero w latach osiemdziesiątych XX wieku grupka badaczy zaczęła pochyłać się nad pozytywnym aspektem zmian, które dokonywały się w człowieku po przejściach. Wyniki ich analiz zdumiewały. Kolejne badania prowadziły do wniosku, że mniej więcej połowa lub ponad połowa osób po traumie wspomina o pozytywnych przeobrażeniach, które zaszły w ich życiu pod wpływem tego doświadczenia. Czasem chodziło o coś na pozór drobnego, choćby o większe poczucie sensu życia albo zacieśnienie relacji z bliskimi. Kiedy indziej trauma niosła wielką przemianę i na przykład skłaniała ludzi do obrania drogi życiowej czy zawodowej, której wcześniej w ogóle nie brali pod uwagę, albo gruntownie przeobrażała ich światopogląd. Rozmowy z ludźmi, których życie radykalnie się zmieniło, którzy zaczęli

inaczej postrzegać siebie albo którzy wydają się wdzięczni losowi za coś, co większość z nas uznałaby za straszliwą tragedię, nieodmiennie mnie ekscytują i zaskakują. Zawsze wtedy stwierdzam, że mam do czynienia z kimś absolutnie niezwykłym. Potem jednak przypominam sobie te wszystkie inne osoby, od których usłyszałem coś bardzo podobnego i dochodzę do wniosku, że ta pozornie cudowna transformacja wcale nie jest niczym tak wyjątkowym. Większość z nas ma bowiem w sobie potencjał, aby dokonać tak inspirującej przemiany.

Gdy Niemcy napadli na Polskę, mój ojciec miał zaledwie czternaście lat, więc doświadczenie wojny z pewnością mocno na niego wpłynęło. Podobnie jak osoby, z którymi rozmawiałem na etapie zbierania materiałów do tej książki, nigdy dobrze nie sypiał. Odkąd byłem mały, wstawał zawsze o piątej rano, tak w tygodniu, jak i w weekendy. Niekiedy dręczą go lęki, nad którymi nie potrafi zapanować. Czasem żartuję, że naziści przecież nas nie rozstrzelają, jeśli spóźnimy się do restauracji, ale on wtedy zwykle spogląda na mnie tak, jakby nie był do końca do tego przekonany i pędzi do samochodu, a potem czym prędzej rusza w drogę i stara się dotrzeć do danego miejsca na czas.

Jednocześnie zawsze miał i ma żywe poczucie humoru. Potrafi między innymi opowiadać różne zabawne historyjki z życia obozowego. Utrzymuje też bliskie więzi przyjaźni i okazuje bardzo dużo serca zwierzętom (w naszym domu zawsze roilo się od różnych przygarniętych psów i kotów, a nawet rannych ptaków). Gdy odwiedzaliśmy Birkenau, część obozu Auschwitz, do którego został przywieziony bydlęcym wagonem wiele lat temu jako przerażony nastolatek, mój ojciec zachwycał się śpiewem ptaków pośród rosnących wokół drzew. Stwierdził, że w czasie wojny ani razu tam tego nie słyszał.

Nigdy nie odczułem, aby zżerała go gorycz. Sprawiał wrażenie człowieka w każdym sensie ocalałego, który pogodził się ze swoim losem i sobie z nim radzi. Gdy go spytałem, czy doświadczenie Holocaustu wzbogaciło go, bez zastanowienia odparł, że tamte przeżycia nijak się miały do tego, co dziś staje się udziałem żołnierzy w czynnej walce. Musiałem mu wręcz przypomnieć, że choć minęło już siedemdziesiąt lat, to Holocaust był bez wątpienia czymś strasznym. W tej jego odpowiedzi – w tym twierdzeniu o tym, że inni z pewnością doświadczają czegoś gorszego – łatwo jednak znaleźć klucz do jego światopoglądu. To jest typ człowieka, który nie rozpatruje własnej sytuacji jako szczególnie ciężkiej, lecz raczej stara się empatyzować z tymi, którzy doświadczyli traumy. Bez wahania uznaje cierpienie innych i dysponuje niesamowitą siłą wewnętrzną. Podobnie jak wiele osób, którym wojna zabrała wszystko, opuścił swój kraj rodzinny, żeby gdzie indziej zacząć życie od nowa – i udało mu się. Opowiadał mi, że jako marynarz floty handlowej służył kiedyś na statku, który transportował siedem tysięcy ton ładunków wybuchowych i amunicji z Seattle do Korei, gdzie wtedy trwała wojna. Wielu współtowarzyszy tej podróży drżało na samą myśl o tym, że przyjdzie im spędzić dziesięć dni na istnej beczce prochu, ale mój ojciec potrafił ich uspokoić – bynajmniej jednak nie dlatego, że sam się nie bał, lecz raczej dzięki temu, że miał za sobą znacznie gorsze chwile. Teraz znajdował się co prawda na okręcie wypełnionym po brzegi materiałami wybuchowymi, ale miał tam schronienie przed zimnem i mógł liczyć nie tylko na trzy posiłki dziennie, ale i na klimatyzację. Można zatem powiedzieć, że miał całkiem niezłe warunki. Na pewno jednak zapatrywał się na to wszystko inaczej niż wielu marynarzy, którzy odbywali ten rejs razem z nim. Ponieważ tyle przeżył i tyle przetrwał, ponieważ bardzo wiele stracił, zmienił się i to w wielu aspektach naprawdę na lepsze.

Mam nadzieję, że ta książka pomoże ludziom, którzy doznali traumy i teraz cierpią, że stanie się dla nich źródłem narzędzi pomocnych w kształtowaniu pozytywnej przyszłości. Być może nawet pomoże niektórym odmienić swoje życie w sposób całkowicie nieoczekiwany. Moim celem jest nakreślić pełniejszy obraz skutków traumy – taki, który oprócz niezaprzecznego bólu i cierpienia uwzględniałby także nadzieję i szansę na przemianę.

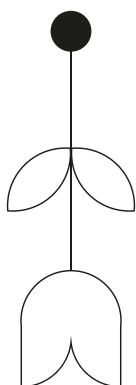


## CZĘŚĆ PIERWSZA

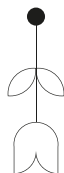
---

Dlaczego potworne wydarzenia  
mogą przynosić także korzyści?

Co nauka mówi o traumie i pozytywnej zmianie?







## ROZDZIAŁ 1

---

# Zmiana trendów psychologicznych

O tym, jak dwóch naukowców odkryło  
transformacyjną moc traumy

W wiosenny poranek 2009 roku Luther Delp siedział na swoim perłowobiałym motocyklu Kawasaki Vulcan 1600 na światłach w Jacksonville na Florydzie. Uwielbiał ten motor. Miał pięćdziesiąt dziewięć lat i właśnie wydał tysiąc dolarów na oświetlenie LED, żeby jego pojazd mógł wszystkich zachwycać kolorowym oświetleniem podczas swoich autostradowych podróży. Lampki te zainstalował nawet na kołach. W ten wiosenny przedświt Luther jechał właśnie na Daytona Bike Week, aby kupić motocykl dla swojej żony Debbie.

Podczas gdy czekał na zmianę światła, za jego plecami pojawiła się kobieta, która nie zauważyła sznurka samochodów ustawionych przed sygnalizatorem. Nie widziała także motocykla stojącego na końcu tego ogonka. Walnęła więc w Delpa z pełną prędkością. Motocyklista wzbił się w powietrze, przeleciał nad trzema



samochodami i wylądował na czwartym. Siła upadku była tak potężna, że połamała mu kręgosłup, żebra i biodra. W wyniku wypadku u ofiary doszło do przebicia płuca, uszkodzenia kilku zębów oraz nosa. Obrażenia były tak poważne, że Delp prawie rozstał się z życiem. Ratownikom medycznym udało się szczęśliwie przywrócić go światu i szybko dowieźć do szpitala. Tam jego serce ponownie przestało bić, ale znów go odratowano. Lekarze wpompowali w niego dwanaście jednostek krwi, ale ona stale gdzieś uciekała.

Z powodu niskiego ciśnienia tętniczego nie mógł otrzymać żadnych leków przeciwbólowych. Przez tydzień czekano, aż stan pacjenta umożliwi lekarzom przeprowadzenie operacji. Delp w tym czasie potwornie cierpiał. „Ból był nieznośny”, wspomina. „Powiedziałem Bogu: »Jeśli nic innego dla mnie nie ma, to zabierz mnie już teraz«”.

Butch i Cindy Davis należeli do grona najbliższych przyjaciół rodziny i towarzyszyli Debbie, żonie Delpa, w poczekalni. „Baliśmy się, że on już się z tego nie wykaraska”, mówi Cindy Davis. „Przychodziliśmy do szpitala, żeby czuwać”.

Cindy i jej mąż poznali Delpów podczas potańcówki, trzydzieści lat wcześniej. Oba małżeństwa przyjaźniły się i jeździły razem na wakacje przyczepami kempingowymi. Delpowie potrafili do drugiej czy trzeciej na ranem rozprawiać o swoim życiu i pomysłach na kolejne podróże. Czasu na realizację tych planów nigdy im nie brakowało. Delp przez dwadzieścia siedem lat pracował jako spawacz, zainwestował jednak w nieruchomości, więc zaraz po czterdziestce mógł przejść już na emeryturę. Od tej pory utrzymywali się z żoną z inwestycji, z których uzyskiwali dochód zapewniający im wygodny byt. „Całe życie upływało mi na rozrywce”, mówi Delp. „Miałem czas, żeby pływać motorówką, jeździć na motocyklu albo quadem. Trzy albo nawet cztery razy w tygodniu chodziliśmy tańczyć. Podróżowaliśmy po całych Stanach Zjednoczonych”. Latem łowili z Davisami przegrzebki albo jeździli na nartach wodnych.

Zdarzało im się również wyruszyć w rejs z dziećmi czy wnukami. Rodzice Delpa zmarli młodo, więc chciał on zasmakować możliwie pełni życia, póki jeszcze miał okazję. „Mówiliśmy o nim Luther kłamczuszek, gdyż nigdy nie było wiadomo, co zaraz się od niego usłyszy. Był z niego wielki żartowniś”, mówi Cindy Davis.

Delp wiecznie coś robił, nie potrafił usiedzieć w miejscu. Zawsze był pierwszy do tego, żeby wejść pod przyczepę kempingową i coś naprawić. Cindy nie potrafiła sobie wyobrazić, jak miałoby wyglądać jego życie po tak strasznym wypadku. „Doznał takich urazów, że aż trudno mi było uwierzyć, żeby chciał tak dalej żyć”, mówi.

On jednak przeżył. Początkowo nie był nawet w stanie samodzielnie usiąść. Stracił czucie w nogach, a nad tułowiem miał tylko ograniczoną kontrolę. Nabawił się odleżyn, w jednym miejscu tak rozległych i głębokich, że Debbie dojrzała w nich kości. Mimo to starała się nie tracić wiary. „Gdy oczyszczałam i odsączałam te rany, on pytał: »I jak to wygląda? Trochę lepiej?«. Wtedy ja odpowiadałam: »Tak, troszeczkę. Troszeczkę«,” mówi Debbie. „Nie chciałam go zniechęcać. Gdyby on to zobaczył, zapewne do reszty odechciałoby mu się żyć. Naprawdę tak myślałam i dlatego o nim mu nie mówiłam”.

Delpa nękały nawracające infekcje. „Miewał taką gorączkę, że cały się trząsł. Szłam wtedy do niego, okrywałam kocami i kładłam się obok, żeby go rozgrzać”, mówi Debbie. Cały czas dokuczały mu odleżyny, a i jego stan psychiczny pozostawiał wiele do życzenia. Delp miał wielki żal do świata i do tej kobiety, przez którą trafił do szpitala. „Byłem potwornie wściekły”, mówi. „Przecież gdyby ona patrzyła, dokąd jedzie, to ja nadal mógłbym przemierzać drogi na swoim motocyklu”.

Jak wiele osób w takiej sytuacji, Delp również początkowo wierzył, że odzyska władzę w nogach. Trudno mu było pogodzić się z myślą, że po roku od wypadku nadal jest przykuty do wózka.

„W mojej głowie to był stan tymczasowy”, mówi. „Gdy Debbie kupiła vana i kazała zainstalować tam windę, wściekłem się na nią. Nie słuchałbym nikogo, kto by mi próbował powiedzieć, że już nigdy nie będę chodzić. Byłem przekonany, że jeszcze kilka tygodni i stanę na nogi. Uznałem, że najwyżej sprzeda się tego vana”.

Delp miał już jednak nigdy nie wrócić do dawnej sprawności. „Po wyjściu ze szpitala uświadomiłem sobie, że nigdy mi się nie poprawi. Zastanawiałem się, co miałbym teraz robić? Leżeć, jeść i oglądać telewizję?”.

Delp to rośli facet. Mierzy ponad metr osiemdziesiąt wzrostu, ma szerokie bary i dużą klatkę piersiową. Siwe włosy strzyże krótko, do tego pielęgnuje kocią brodkę. Zawsze kochał podróże, dużo czasu spędzał poza domem, był bardzo aktywny. Nie potrafił się pogodzić z tym, że został przykuty do wózka. Po wypadku zerwał kontakty z większością starych przyjaciół, ponieważ przypominali mu o energicznym i aktywnym życiu, które sam kiedyś prowadził. Nie chciał nawet jadać w restauracjach. Wolał zamawiać posiłki na wynos i czekać w samochodzie, aż Debbie je odbierze. „Nie chciałem spotkać nikogo, kogo bym znał, gdyż nie chciałem, żeby mnie zobaczył na wózku”, mówi. „Było mi bardzo trudno”.

Większość ludzi zapewne zakładałaby, że na tym historia Delpa się skończy – że wskutek wypadku stał się osobą z niepełnosprawnością, nieszczęśliwym człowiekiem, którego trawi gniew, który nie potrafi się otrząsnąć z przygnębienia i który wiecznie rozpamiętuje to, co mu odebrano. Wielu z nas zapewne nie potrafi sobie wyobrazić, by po takim wypadku ktokolwiek mógł zbudować sobie życie lepsze od tego, które prowadził jako człowiek pełnosprawny – lepsze od emerytury wpływającej w zdrowiu i radości z gromadzenia kolejnych silnikowych gadżetów, podróży z żoną i na innego rodzaju rozrywkach. Delp, owszem, dużo stracił i trudno mu się dziwić, że nie był z tego powodu zadowolony. Nikt zapewne nie zdumiewałby

się, gdyby po tym wszystkim doświadczył stresu pourazowego wraz ze wszystkimi jego symptomami, takimi jak lęki, depresja i bezsenność. Można by nawet zrozumieć, gdy stwierdzono u niego złożony PTSD. Przez dziesięciolecia psychologowie zajmujący się traumą i powrotem do zdrowia skupiali się w swoich badaniach na problemach, z którymi zmagają się ludzie tacy jak Delp – na gniewie, potrzebie przypisywania winy, nadpobudliwości, otępieniu emocjonalnym, uporczywych obrazach z przeszłości czy nawet utrzymujących się przez lata skłonnościach samobójczych. Osoby po traumie przeżywają ból psychologiczny tak samo straszliwy i dolegliwy jak ten fizyczny. To jest ta część historii, którą wszyscy nader dobrze znamy.

W przypadku Delpa sprawy potoczyły się jednak inaczej. Pomiędzy depresji i zgorzknienia pacjent wytrwale rehabilitował się, ćwiczył i podnosił ciężary. Pewnego wieczoru podczas treningu jeden z pracowników Brooks Rehabilitation – ośrodka, w którym Delp poddawał się fizjoterapii – zaproponował jego żonie, aby zabrała go na kręgle, na wieczór organizowany przez przychodnię dla pacjentów takich jak Delp. Debbie bardzo zapaliła się do tego pomysłu, choć jej mąż nie wykazał zainteresowania. Od wypadku unikał sytuacji, w których musiałby pokazywać się światu na wózku, a w szczególności podejmować nowe wyzwania i narażać na dyskomfort. „Nie chciał jechać”, wspomina Debbie, „ale ubrałam go i posadziłam na wózek. Powiedział: »Nigdzie nie idę!«, więc ja na to: »Niech i tak będzie«. Uznałam, że nie będę go zmuszać i wyjęłam go z wózka”. Ostatecznie jednak wsiedli do vana i Delp zgodził się pojechać, żeby chociaż tylko popatrzeć. Gdy jednak znalazł się w kręgielni, zobaczył tam grupę nieco ponad dwudziestu osób, które grały, rozmawiały i śmiały się. Wszyscy dobrze się bawili, a większość z nich była na wózkach. Debbie przyniosła mu kulę do kręgli i ustawiła go obok mężczyzny, który nie miał ramion, a do gry używał kija trzymanego

pod brodą. Po drugiej stronie Delpa znajdował się ktoś, kto nie miał dłoni. W tej sytuacji Delp nie miał większego wyboru, jak tylko ustawić się przy krawędzi toru, chwycić kulę i pchnąć ją w kierunku kręgli. Następnie zaczął rozmawiać z ludźmi wokół. A potem jeszcze trochę pograł. Zostali tam do końca wieczoru.

W drodze do domu zaczął się śmiać, a gdy Debbie zapytała o powody tej wesołości, powiedział: „Wiesz, nie miałem ochoty tam iść, ponieważ nie chciałem przebywać wśród niepełnosprawnych”, powiedział. „Jakoś nie zdawałem sobie sprawy, że kiedykolwiek będę jednym z nich”. To olśnienie odmieniło go. Dzięki temu znalazł swoją społeczność. Programy realizowane przez przychodnię Brooks oraz ludzie, których poznał dzięki nim, zmienili jego stosunek do życia i pomogli mu lepiej zrozumieć, co ma do zaoferowania światu. „Czuję się normalny, ponieważ mogę tym ludziom pomóc. Mam władzę w rękach, a niektórzy z nich nie są w stanie nawet samodzielnie zjeść posiłku”, mówi Delp. „To chyba jest to, co w największym stopniu pomogło mi otrząsnąć się z przygnębienia”.

Delp zaczął pracować jako wolontariusz w szpitalu i w ośrodku rehabilitacji. Rozmawiał z pacjentami po urazach kręgosłupa i opowiadał im o tym, co ich być może czeka, jak teraz zmieni się ich życie, a czasem także jak radzić sobie w nowych warunkach z podstawową obsługą własnego ciała. Zdarza się, że do drugiej na ranem wisi na telefonie i rozmawia z kimś przykutym do wózka. Odbywa też spotkania ze studentami pobliskiego uniwersytetu i namawia ich do podjęcia stażu w przychodni Brooks. „Przed wypadkiem nawet przez myśl by mi nie przeszło, żeby stanąć przed ludźmi i do nich mówić. A teraz robię to nawet chętnie”, mówi Delp. „Wcześniej nigdy nie zdobyłbym się na to, żeby odwiedzać kogoś obcego w szpitalu. Nie cierpiałem szpitali. Teraz już nie użalam się nad sobą”.

Cindy Davis z podziwem mówi o tym, jak zmienił się jej stary przyjaciel. „To już nie jest ten sam człowiek, którego kiedyś znaliśmy”,

mówi. „Ma teraz nowe życie i stara się pomagać innym, którzy mają gorzej od niego”. Davis podkreśla, że wcześniej Delp był otwartym, aktywnym i towarzyskim człowiekiem, ale nie lubił ściągać na siebie uwagi. Na pewno nie przeszłoby mu przez myśl, żeby wyjść do ludzi i opowiadać im o jakiejś istotnej sprawie. Nie uważał, aby miał innym coś ważnego do zaoferowania. Uważał się za człowieka, który lubi coś robić, lubi dobrze się bawić i lubi ludzi, ale głównie cieszy się życiem. To wszystko się zmieniło. Dziś Delp też jest szczęśliwy, ale inaczej. „Teraz czerpie z życia innego rodzaju satysfakcję”, mówi Cindy Davis. „To, co materialne, przestało się dla niego liczyć. On teraz daje światu siebie. Skupia się na prawdziwej miłości, na tym, że pomaga innym ludziom poczuć prawdziwe szczęście”.

Delp żyje pełnią życia i odnajduje w tym sens. W ciągu dnia ma zawsze kilka rzeczy do zrobienia. Czasem strzela z łuku lub do ceramicznych rzutków. Jeździ też konno i pływa. Odwiedza pacjentów ośrodka rehabilitacyjnego i pomaga im utrzymywać wysoki poziom motywacji oraz zaangażowania. Zachęca ludzi do udziału w wieczornych wyjściach, na przykład do kręgielni, czasem nawet organizuje dla kogoś transport. Aby utrzymać formę, podnosi ciężary i pływa – ponieważ chce być tak aktywny, jak to tylko możliwe. „Tamtego dnia moje życie się zmieniło”, mówi o wypadku. „Wtedy miałem dobre życie, ale teraz mam świetne”.

Jak to możliwe, że taki straszliwy wypadek, który ma trwałe konsekwencje, na zawsze zmieniające jakość życia, spowodował ogromną, pozytywną przemianę i pomógł pacjentowi poczuć głębszy sens własnego istnienia? Zgodnie z tradycyjnym wyobrażeniem o traumie, takie doświadczenie powinno na zawsze złamać Delpa. Ono go tymczasem przeobraziło. Po wypadku Delp musiał rozstać się ze szczęśliwym życiem pod znakiem rozrywki i dobrej zabawy, ale odnalazł sens w pomaganiu innym. Czerpie teraz z tego wielką siłą, docenia też

wartość przyjaźni. Jego życie jest inne, on sam jest inny. Przed wypadkiem nawet nie przyszłoby mu do głowy, że mógłby być kimś takim.

Dopiero w ciągu ostatnich trzydziestu lat pojawili się psychologowie, których intryguje, jak coś takiego w ogóle jest możliwe. Jak to się dzieje, że trauma zmienia kogoś tak dogłębnie? Jak to możliwe, że pod wpływem jakiegoś zewnętrznego wydarzenia człowiek zaczyna zupełnie inaczej myśleć o sobie samym i podejmuje wyzwanie budowania od nowa nie tylko własnego życia, ale i własnej tożsamości? Jak to możliwe, że tragiczne doświadczenie czyni człowieka lepszym i mądrzejszym, że daje mu poczucie spełnienia? Co ciekawe, ludzie, którzy pochylili się nad tymi zagadnieniami i jako pierwsi zaproponowali odpowiednią terminologię, początkowo zajmowali się zupełnie czymś innym.

Pewnego zimowego dnia na początku lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku dwaj psychologowie z Uniwersytetu Karoliny Północnej w Charlotte, Richard Tedeschi i Lawrence Calhoun, wybrali się na konferencję do Atlanty w stanie Georgia. Calhoun już od pewnego czasu opiekował się własną katedrą, Tedeschi również miał wkrótce dostąpić tego zaszczytu – a wraz z tym większej swobody działań naukowych. Zyskaliby wówczas niezależność w realizowaniu projektów zgodnych bardziej z ich własnymi zainteresowaniami, nawet jeśli nieco nieortodoksyjnymi.

Calhoun to człowiek krzepki i energiczny. Mówi żywo, szczerze, z niemal chłopięcym entuzjazmem. Swoją karierę zawodową poświęcił przede wszystkim reakcjom ludzi na niesprzyjające wydarzenia. W praktyce więc często wspierał tych, którzy akurat mierzyli się z jakimś kryzysem. I to właśnie zagadnienie zawsze go interesowało. „Długoterminowa psychoterapia jakoś mnie nigdy nie pociągała”, mówi Calhoun. „Szukałem rozwiązań krótkoterminowych. Zamiast zajmować się psychozami, chciałem pracować z ludźmi, którym mógłbym rzeczywiście pomóc i to od

razu". Tedeschi otrzymał etat profesorski mniej więcej w tym samym momencie, w którym drogi Calhouna i jego dotychczasowego partnera badawczego się rozeszły. Calhoun szukał zatem nowego współpracownika.

Tedeschi okazał się świetną przeciwwagą dla żywej osobowości Calhouna. To rozważny i spokojny człowiek o równo przystrzyżonym wąsie i siwej czuprynie. Idealnie wpisuje się w stereotypowe wyobrażenie o psychologu. Bez trudu można sobie wyobrazić, jak beznamiętnym tonem wypowiada słowa: „A jak pan się czuje w związku z tym?”. Tedeschi i Calhoun tworzyli może nieco niekonwencjonalną, ale bardzo dobrze dobraną parę. Co jednak najważniejsze, interesowali się tym samym. Tedeschi chciał nieco zmienić profil swoich badań i mniej uwagi poświęcać patologiom takim jak lęk czy depresja. W trakcie czterogodzinnej podróży do Atlanty panowie zaczęli rozmawiać o potencjalnej współpracy i obszarze badań. „Czy nie byłoby ciekawie rozmawiać ze starszymi ludźmi i zbierać od nich odpowiedzi na pytanie: »Czego ważnego nauczyłeś się o życiu i co chciałbyś przekazać innym?«”, taki fragment tego dialogu zapamiętał Calhoun. I panowie wkrótce właśnie tym się zajęli.

Ich badania rozpoczęły się od wywiadów z grupą wdów. Początkowo nie dysponowali oni żadnym rozbudowanym kwestionariuszem, nie używali też skali ani modeli psychologicznych. Uczestniczkom swoich badań zadali pytania otwarte i uważnie słuchali odpowiedzi. Do udziału w tym projekcie zaprosili kobiety w wieku od pięćdziesięciu do osiemdziesięciu lat, które pochowały swych mężów. Wiele z nich wypłakiwało oczy po nocach. Calhoun do dziś pamięta jedną, która opowiadała, jak zdarza się jej obudzić w środku nocy z przeświadczeniem, że klucz jej męża właśnie zgrzytnął w zamku. Gdy potem docierało do niej, że małżonek nie żyje, na nowo zalewała się łzami. Uczestniczki badań mówiły również i o tym, że śmierć mężów pomogła im odkryć w sobie nowe źródło siły. Niektóre zaczynały



częściej spotykać się z przyjaciółkami, inne zacieśniały relacje z dziećmi. Inne zaś wyrabiały prawo jazdy, którego nigdy dotąd nie miały, a dzięki temu zyskiwały poczucie samodzielności.

W następnej kolejności Tedeschi i Calhoun zaprosili na rozmowy ludzi, którzy stracili sprawność fizyczną na skutek wypadku bądź choroby. Spotkali wówczas kobietę, która ujrzała w swojej niepełnosprawności szansę na nowy cel życiowy i zapragnęła pomagać innym – w związku z czym zaangażowała się w walkę na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami. Badacze poznali też muzyka, który kiedyś nadużywał substancji psychoaktywnych, ale doznał wypadku, w wyniku którego został sparaliżowany od pasa w dół. Zaskoczyło ich wtedy to, co od niego usłyszeli.

„Nie mówił: »Zdruzgotało mnie to. Jestem przygnębiony. Jestem cieniem dawnego siebie«,” wspomina Calhoun. Wprost przeciwnie. Jeszcze podczas pobytu w szpitalu lekarz zasugerował mu, żeby porozmawiać z innymi pacjentami, którzy byli sparaliżowani. „To stało się dla niego źródłem pewnej satysfakcji. A ostatecznie także sensem jego życia zawodowego”, mówi Tedeschi. Człowiek ten wrócił bowiem na studia, zdobył odpowiednie wykształcenie i założył ośrodek rehabilitacyjny dla osób z niepełnosprawnościami. We wprowadzeniu do swojej pierwszej książki poświęconej temu zagadnieniu Tedeschi i Calhoun cytowali jego wypowiedź. O wypadku opowiedział mianowicie: „To było coś, czego w moim życiu naprawdę potrzebowałem. Być może najlepsza rzecz, jaka mnie kiedykolwiek spotkała (...). Gdybym tego nie doświadczył i nie przeżył, pewnie nie byłoby mnie tu dzisiaj. (...) Gdybym mógł cofnąć czas, chciałbym, żeby to wydarzyło się tak samo, jak się wydarzyło”<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun, *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*, SAGE, Thousand Oaks 1995.

Badacze zaczęli przeglądać literaturę naukową w poszukiwaniu opracowań, które potwierdzałyby ich spostrzeżenia lub kreśliły kontekst dla obserwowanych przez nich pozytywnych przemian. Była to bardzo żmudna praca, szukali bowiem zjawiska, które nie miało jeszcze nazwy. Z czasem odnajdywali jednak tu i tam jakieś badania, które potwierdzały ich koncepcje. Calhoun wspomina, że czuli się trochę jak poszukiwacze złota.

Natrafli między innymi na wyniki badań przeprowadzonych przez psychiatrę Williama Sledge'a<sup>4</sup>. Sledge, który obecnie wykłada na Yale School of Medicine i kieruje Yale-New Haven Psychiatric Hospital, przeanalizował przypadki lotników, którzy w czasie wojny w Wietnamie trafili do niewoli. W drugiej połowie lat siedemdziesiątych XX wieku Sledge jako młody psychiatra pracował w amerykańskich wojskach lotniczych i zajmował się oceną stanu zdrowia żołnierzy, którzy przebywali w północnowietnamskiej niewoli oraz byli przetrzymywani w straszliwych warunkach w różnych więzieniach, z których o jednym mówiono „Hanoi Hilton”. Represjonowani byli wówczas między innymi późniejszy senator amerykański John McCain oraz admirał James Stockdale. Sledge miał dostęp do tajnych danych ze wstępnych przesłuchań lotników sprowadzonych do kraju, więc jeszcze przed spotkaniem z nimi wiedział dokładnie, przez co przeszli w okresie niewoli. Niektórych latami przetrzymywano w ciasnych karcerach, innych zaś skuwano łańcuchami. Wielu doświadczyło bicia oraz wymyślnych tortur, odmawiano im również racji żywnościowych i opieki medycznej.

---

<sup>4</sup> W.H. Sledge, J.A. Boydston, A.J. Rabe, *Self-Concept Changes Related to War Captivity*, „Archives of General Psychiatry” 37 (1980), nr 4, s. 430-433, doi: 10.1001/archpsyc.1980.01780170072008.

## **Co się dzieje z człowiekiem, którego życiem wstrząsnęła trauma? Jak zmienia go to doświadczenie? Czy po takim przeżyciu można wrócić do siebie? I co to w ogóle znaczy wrócić do siebie po traumie?**

Wejdź do świata rozwoju potraumatycznego i przekonaj się, że cierpienie będące skutkiem bolesnych doświadczeń może stać się siłą napędową procesu samodoskonalenia – siłą niszczycielską, z której może zrodzić się sukces. Choć wiele osób dotkniętych traumą do końca życia nosi emocjonalne blizny, psychologowie wskazują również te okoliczności i warunki, w których człowiek może wyjść z traumy silniejszy i bardziej skupiony oraz zyskać nową perspektywę własnej przyszłości.

### **Zbiór narzędzi do kształtowania pozytywnej przyszłości po traumie**

Poznaj konkretne narzędzia wspierające pozytywne reagowanie na zmiany i sześć czynników, które mogą się przyczynić do rozwoju potraumatycznego. Są to:

- zmiana narracji
- system wsparcia
- wyrażanie siebie
- optymizm
- poszukiwanie sensu w wierze
- kreatywność.

Dowiedz się, jak trauma może wpływać na człowieka. Jeśli przeżyłeś traumę lub masz w rodzinie kogoś, kogo ona dotknęła, ta książka pomoże ci pozytywnie patrzeć w przyszłość.

Książka dostępna także jako e-book.

ISBN 978-83-8231-248-5



9 788382 312485