

<http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,53664,20597397,dziedziczone-rany-czy-dziedziczone-blizny-miedzypokoleniowy.html>

Traumy przodków: Lepiej dziedziczyć blizny niż rany

Agnieszka Jucewicz
27 sierpnia 2016 | 01:00



Rysunek Maciej Sieńczyk (RYSUNEK MACIEJ SIEŃCZYK)

Pewna pacjentka, spadkobierczyni traumy wojennej, jak się zaczęła wojna na Ukrainie, wpadła do mojego gabinetu potwornie zdenerwowana, mówiąc: "Wie pani co? U mnie na podwórku zaraz będą zielone ludziki!". To jest ciągle czekanie na katastrofę - rozmowa z prof. Katarzyną Schier

Jeden z bohaterów książki Mikołaja Grynberga "Oskarżam Auschwitz", gdy biegnie po bieżni, czuje się tak, jakby uciekał przed gestapowcami. Chociaż to jego ojciec, a nie on, ocalał z Holocaustu. Córka Anny Janko, autorki "Małej Zagłady", miała objawy choroby sieroczej, choć to jej babcia jako dziecko widziała na własne oczy, jak niemieccy żołnierze mordują jej rodziców. Jak to się dzieje, że dzieci, a nawet wnuki niosą na swoich barkach traumę przodków?

Zacznijmy od tego, czym w ogóle jest trauma, bo to pojęcie jest bardzo różnie rozumiane. Inaczej traumę będzie definiował lekarz medycyny, inaczej psychiatra, a jeszcze inaczej psychoterapeuta psychoanalityczny. I chociaż identyfikuję się z psychoanalizą, w naszej rozmowie chciałabym się przede wszystkim odwołać do psychiatrycznego spojrzenia na traumę, czyli tzw. zaburzenia po stresie traumatycznym (post-traumatic stress disorder - PTSD). Ponieważ to ujęcie traumy dzięki licznym badaniom przeprowadzonym m.in. wśród weteranów wojny w Wietnamie zostało najdokładniej opisane. PTSD to reakcja na doświadczenie gwałtownego, zagrażającego życiu i zdrowiu zdarzenia, także na bycie świadkiem takiego zdarzenia. Dodam, że dla psychiki najcięższe do zniesienia są śmierć i gwałt.

Jakie są objawy PTSD?

Po pierwsze - odtwarzanie traumy, czyli wdzierające się wspomnienia tego, co się wydarzyło, np. powracające w snach. Niewielki bodziec zewnętrzny, jak wiadomość o rozpoczęciu wojny na Ukrainie, może spowodować, że człowiek, który doświadczył traumatycznego zdarzenia, znów psychicznie znajdzie się w sytuacji z przeszłości. To sprawia, że granica między przeszłością a teraźniejszością się zaciera.

Po drugie - unikanie. Osoba z PTSD unika myśli, rozmów, sytuacji, które się z kojarzą ze zdarzeniem traumatycznym. Znam osoby, które były dziećmi w czasie wojny, mają jakieś niejasne informacje na temat swojego pochodzenia żydowskiego, a nie są w stanie przyjechać tu, na Stawki, gdzie rozmawiamy i gdzie kiedyś było getto. To jest zbyt trudne.

Trzeci objaw to nasilone pobudzenie. Wie pani, czym jest "test długopisu"?

Nie.

To test stosowany przez jednego z psychiatrów, który diagnozował pacjentów w kierunku PTSD.

(Profesor Schier z wysokości ok. pół metra nagle upuszcza na biurko długopis).

Drgnęła pani prawa powieka. Osoba z PTSD zareaguje gwałtownie - niepokojem, pobudzeniem. Takie osoby są zwykle bardzo czujne, jakby w stałej gotowości. Dla uspokojenia dodam, że ze względu na to właśnie, iż dla pacjentów z PTSD "test długopisu" był bardzo nieprzyjemny, kolega, który go stosował, przestał to robić.

W 2013 roku do tych trzech objawów dopisano kolejne: znaczne pogorszenie się nastroju oraz myślenia o sobie i świecie. A także tendencję do obwiniania siebie lub innych.

O co?

O różne codzienne negatywne zdarzenia.

Kolejny objaw to poczucie wyobcowania. Osoba z PTSD ma poczucie, że odstaje. Inni nie są w stanie zrozumieć tego, co przeżywa. Jeśli mówi np.: "No przecież wiadomo, że będzie wojna", "Będzie koniec świata", a ludzie wokół z tym nie rezonują, to ona czuje się z tym bardzo samotna. Jest jeszcze jeden ważny symptom - wycofanie się z różnych aktywności życiowych, czyli np. zaprzestanie robienia rzeczy, które kiedyś sprawiały przyjemność.



Rys. Maciej Sięńczyk

Jakiego procentu osób dotyczy PTSD?

I tu dochodzimy do clou, jeśli chodzi o nasze polskie realia. W marcu na konferencji psychosomatyków w Niemczech mówiono, że na PTSD w ogólnej populacji cierpi tam ok. 2,5 proc. ludzi. Inne międzynarodowe badania mówią o 5 proc. w Europie Zachodniej.

Natomiast z badań prof. Lis-Turlejskiej wynika, że objawy PTSD ma aż 55,6 proc. osób pochodzenia żydowskiego oraz 30,9 proc. osób pochodzenia polskiego, które jako dzieci przeżyły wojnę. (Badania przeprowadzono wśród osób, które w czasie wojny mieszkały w Warszawie). Żeby oddać grozę sytuacji, dodam, że według znanej badaczki urazu psychicznego prof. Judith Herman wśród amerykańskich żołnierzy, którzy brali udział w najcięższych walkach w Wietnamie, 36 proc. miało symptomy PTSD, a wśród tych, którzy brali udział w lżejszych walkach - 9 proc.

Jaki procent drugiego pokolenia, czyli dzieci osób, które przeżyły wojnę, ma również objawy PTSD?

Niestety, nie mamy takich badań. Ale mamy takie, które coś nam mówią o trzecim pokoleniu, czyli o wnukach. Według danych zebranych przez dr Małgorzatę Dragan odsetek osób z PTSD wśród polskich studentów wynosi aż 11,4 proc.! Nie wiem, na ile to wynika z naszego wojennego dziedzictwa, a także późniejszego wieloletniego egzystencjonalnego braku. Nie chcę stawiać tezy, że wszyscy w Polsce cierpią na PTSD, ale z pewnością jest to bardzo niepokojący wynik.

Co się dzieje w psychice dziecka, które doświadcza wojennej traumy?

Opowiem o dwóch dziewczynkach, które podczas wojny miały dziesięć lat. Nazwijmy je umownie Marysią i Basią. Ich psychologiczny portret stworzyłam na podstawie opowieści moich pacjentów.

Jedna dziewczynka była Żydówką, ale jej rodzina nie trafiła do getta. Druga była Polką. Rodzina pierwszej w niezrozumiałych dla niej okolicznościach nagle i w dużej części zniknęła. Matka żyła w chronicznym lęku i rozpacz, ojca nie było, ale istniały przesłanki do myślenia, że gdzieś żyje. Matka ciągle płakała, krzyczała w nocy, a kiedy czegoś intensywnie nie robiła, kołysała się w przód i w tył. W którymś momencie dziewczynka usłyszała, że teraz musi wraz z matką i bratem się ukrywać, bo kiedy "ci źli" ich znajdą, wydarzy się coś strasznego. Przez kilkanaście miesięcy chowała się w piwnicy, gdzie wszyscy załatwiali się do jednego wiadra i trzeba było czekać, aż ktoś z zewnątrz zabierze odchody. Potem ukrywała się w szafie.

Druga dziewczynka chodziła z mamą po Warszawie, widziała jakiś obszar odgradzony murem, ale nie wiedziała, o co chodzi. Kiedy pytała matkę, dlaczego tam za murem są jacyś ludzie, ta zlewała się potem albo czerwieniła i nic nie odpowiadała, ale dziewczynka widziała, że jest poruszona. Potem widziała lunę nad dzielnicą za murem i ludzi skaczących z okien. W czasie powstania warszawskiego jej ojciec został ranny, a potem rodzinę wyrzucono z miasta, które stało się wielkim gruzowiskiem. Obie dziewczynki widziały trupy wiszące na latarniach, słyszały o łapanekach, widziały rozstrzelanie. Jedna z nich była świadkiem brutalnego gwałtu. Rodzice byli zajęci innymi ważnymi sprawami, często ich nie było.

Czyli mamy sytuację, w której nie dość, że toczy się wojna, to jeszcze rodzice są emocjonalnie, czasem również fizycznie, niedostępni. I niczego nie tłumaczą.

Właśnie. Jedna z moich pacjentek, która była dzieckiem w czasie wojny, powiedziała: "Moja matka była rękami". Robiła wszystko, co było potrzebne do fizycznego przeżycia, ale nie była w stanie wesprzeć córki psychicznie. To sprawia, że dziecko doświadczające traumatycznego zdarzenia nie ma jak go przepracować. W przejmujący sposób pisze o tym Swietłana

Aleksijewicz w książce "Ostatni świadkowie. Utwory solowe na głos dziecięcy". Kilkuletni chłopiec wspomina: "Dorośli mówili: jest mały, to nie rozumie. A ja się dziwiłem, jacy dziwni ci dorośli, dlaczego myślą, że nie rozumiem. (.) Wydawało mi się nawet, że rozumiem więcej niż oni, bo nie płaczę. Wojna to jest mój podręcznik historii. Moja samotność. Zgubiłem porę dzieciństwa, wypadło z mojego życia. Jestem człowiekiem bez dzieciństwa, zamiast niego miałem wojnę".

A co potem?

Po wojnie dziewczynki bardzo chciały żyć. Szybko założyły rodziny. Nigdy świadomie nie wracały myślami do tego, czego doświadczyły między piątym a dziesiątym rokiem życia. Chciały odrzucić przeszłość, ale wojenne wspomnienia wracały w snach, w stałym lęku, w wielu symptomach cielesnych. Tego ostatniego elementu w oficjalnej definicji PTSD nie ma, ale w reakcji na uraz psychiczny jest to dość charakterystyczne. Kiedy boli dusza, ale nie można tego wyrazić, zaczyna mówić ciało: poprzez dolegliwości, często chroniczny ból.

Kiedy Marysia i Basia stały się kobietami, ciągle się czegoś bały. Reagowały nadmiarowo nawet na niewielkie zagrożenie, oczekując katastrofy. Nie było nikogo, kto mógłby je uspokoić.

I tu dochodzimy do bardzo istotnej rzeczy.

Kontakt z osobą po urazie psychicznym jest dla innych po prostu nieprzyjemny. Oni wyczuwają jej napięcie, nadwrażliwość, pobudzenie, lęk i nie chcą tego dotykać. A dla osób strauumatyzowanych to jest dramat, bo ofiara przede wszystkim chce mieć świadka, pragnie współczucia, chce zostać wysłuchana.

Ale ofiary same często nie chcą rozmawiać o tym, co je spotkało.

Oczywiście. Unikają - to przecież jeden z symptomów PTSD. Ale z jednej strony nie chcą mówić, a z drugiej - nie bardzo ktoś chce słuchać, nie ma na to przestrzeni. I zawiązuje się coś w rodzaju zmywy milczenia, w której ramach cierpienie przekazuje się dalej bez słów.

W Polsce nie tylko na gruncie rodziny, ale również na planie społecznym istniało po wojnie poczucie, że o tym, co się stało, nie wolno mówić. I może właśnie dlatego tak wielu ludzi po doświadczeniu traumy nie było w stanie powrócić do równowagi? Osoby pochodzenia żydowskiego nie mogły mówić, wiadomo. Ci, którzy byli w AK, też nie mogli. Przesiedleńcy nie mogli. Ci, których rodzice podpisali folkslistę, również nie. Wiele zależało od tego, kto po której stronie stał, czy się zaangażował w komunizm. Poza tym była bieda, zamknięcie na Zachód, uzależnienie od Związku Radzieckiego. Wielu ludzi żyło w poczuciu zagrożenia i upokorzenia. To nie sprzyjało powrotowi do równowagi.

Co ci ludzie wtedy najbardziej potrzebowali usłyszeć?

"Chcę cię wysłuchać". "Chcę być świadkiem tego, co przeżyłeś". Przecież wiele tych historii to były historie bez świadków. A jeśli ktoś doświadczył traumy jako dziecko, to dodatkowo nie wiedział, czy to, co go spotkało, nie jest przypadkiem wytworem jego wyobraźni. Myślę, że potrzebowali też zapewnienia, że "wszystko będzie dobrze". Jedna z moich pacjentek, starsza pani, powiedziała kiedyś, że jak kupiła pierwszą komórkę i dostała od kogoś SMS-a: "Będzie dobrze!", to go potem trzymała w telefonie jak talizman.

Powiedziała pani, że osoby po traumie wojennej często szybko zakładały rodziny. Z czego ten impuls wynikał? Chciały się poczuć bezpiecznie?

Myślę teraz o jednej z moich pacjentek, która taki model zrealizowała. Rodzina, którą założyła, miała w zasadzie spełniać funkcje wszystkiego: i rodziny pierwotnej, i tej nowej. To miało być lepsze wydanie przeszłości, które nie zakończy się tragicznie. Jej partner miał być więc dla niej i ojcem, i matką, a potem jej dzieci też miały wejść w rolę jej rodziców. To zjawisko parentyfikacji, o którym kiedyś już rozmawialiśmy, czyli odwrócenia ról w rodzinie. Zresztą częste w przypadku dzieci osób, które doświadczyły traumy wojennej.

[Czytaj także: Dorosłe dzieci](#)

Jak to się dzieje, że tę traumę się dziedziczy?

Możemy na ten mechanizm patrzeć z trzech poziomów. Po pierwsze - z poziomu badań epigenetycznych. To są najnowsze, jeszcze nie do końca jasne rezultaty, ale fascynujące. Nie jestem specjalistką w tej dziedzinie, więc ograniczę się do uproszczonego wyjaśnienia, że dziedziczenie epigenetyczne nie polega na dziedziczeniu genów, ale najczęściej ma formę zmiany ich ekspresji, czyli funkcjonowania, co prowadzi do modyfikacji sposobu reagowania.

A jeszcze prościej?

Powołam się na badanie cytowane przez prof. Jadwigę Joško-Ochojską, które polegało na tym, że przed zapłodnieniem samice myszy wąchały miętę, a potem zadawano im ból. Po kilku razach myszy na zapach mięty zaczęły reagować lękiem. Co ciekawe, kiedy urodziły młode, one reagowały tak samo, bały się zapachu mięty i były agresywne. Nie mogły się wyuczyć tej reakcji od matek, bo je od nich oddzielono po porodzie. I teraz, z całym szacunkiem dla myszy, jak się te wyniki mają do ludzi?

No właśnie.

Wyników na ludziach jest jeszcze niewiele, bo epigenetyka jest w załężku. Ale mam nadzieję, że będzie ich przybywać, bo one mogą pomóc nam wiele zrozumieć na temat dziedziczenia traumy, np. dlaczego ktoś, kto nie przeżył wojny, pod wpływem jakiegoś bodźca reaguje podobnie jak ojciec czy babcia z traumą wojenną. Psychologia potrafi to dziś wyjaśnić inaczej, ale jeśli epigenetyka by się rozwinęła, obraz byłby pełniejszy.

Jak dziś psychologia wyjaśnia na przykład to, że wnuczka Basi, która ukrywała się w piwnicy, wchodząc do jakiegoś pomieszczenia, szybko ocenia, ile osób się w nim zmieści? Mimo że nie bardzo nawet zna historię babci.

Nawet jeśli to nie zostało powiedziane jej wprost, mogło jej zostać powiedziane nie wprost po tysiąckroć. 70 proc. komunikacji między ludźmi przekazuje się w sposób niewerbalny. Szczególnie dzieci są na nią wyczulone, wystarczy jakiś obraz w telewizji połączony z ruchem powieki matki czy ojca. Opowieść o tym, że babcia się ukrywała, może krążyć po rodzinie w postaci różnych, fragmentarycznych obrazów, poza słowami.

Drugim poziomem, z którego można patrzeć na dziedziczenie traumy, jest neuronauka.

Czyli mózg.

Tak. To też jest dziedzina, która dopiero się rozwija, ale wiadomo już na przykład, że pod wpływem silnego stresu niektóre rejony mózgu - jak hipokamp i kora przedczołowa - ulegają zmniejszeniu, a inne - jak jądro migdałowe - powiększeniu. Profesor Joško-Ochojska tłumaczy: "Zmniejszają się więc struktury odpowiedzialne za pamięć, za jej konsolidację, a zwiększają odpowiedzialne za lęk i agresję, które zawsze idą w parze. To niesie dalekosiężne skutki społeczne. Im większy poziom lęku w społeczeństwie, tym większy poziom agresji". Co jest z kolei tezą dr. Pawła Holasa i prof. Lis-Turlejskiej, którzy w tekście opublikowanym w "Wyborczej" kilka miesięcy temu sugerowali, że być może to, co się dzisiaj dzieje w Polsce, wynika z tego, że nie przepracowaliśmy jeszcze traumy wojennej.

[Czytaj także: A w głowach wojna trwa. Truma II wojny światowej i jej wpływ na nas dzisiaj](#)

Co jeszcze się dzieje na poziomie mózgu w drugim pokoleniu?

Niemiecka badaczka Natascha Unfried mówi, że dzieci, które od najwcześniejszych miesięcy życia dźwigają ciężar przytłaczających doświadczeń, wykazują nadwrażliwość na bodźce. Czyli jak mam nadwrażliwą mamę, która się ciągle boi i spostrzega świat jako jedno wielkie zagrożenie, to moja wrażliwość na niebezpieczeństwo też będzie wyostrzona. Jedną z moich pacjentek, spadkobierczyni traumy wojennej, jak się zaczęła wojna na Ukrainie, wpadła do mojego gabinetu potwornie zdenerwowana, mówiąc: "Wie pani co? U mnie na podwórku zaraz będą zielone ludziki!". To jest ciągle czekanie na katastrofę.

Jakim rodzicem jest człowiek, który doświadczył traumy?

Jest dla swojego dziecka często psychicznie niedostępny, co z kolei dla tego dziecka jest traumatyczne. Dr Allan Schore, amerykański neuropsycholog, przyjmuje, że dziecko do trzeciego roku życia uczy się radzić sobie z trudnymi emocjami dzięki temu, że jego prawa półkula (mózg emocjonalny) synchronizuje się z prawą półkulą matki. Jeśli ta wymiana nie jest wystarczająco dobra, bo np. matka jest odrętwiała, wycofana, pogrążona w swoim cierpieniu, to ta zdolność zostaje ograniczona i dziecko koncentruje się przede wszystkim na przetrwaniu, a nie na budowaniu relacji.

Czyli tak naprawdę trauma wojenna jest dziedziczona przez kolejne pokolenie jako trauma relacyjna?

Tak. I to jest trzecia perspektywa, z której można opisać zjawisko dziedziczenia traumy, czyli kontekst teorii przywiązania. Rodzic z doświadczeniem traumy wojennej, która nie została przepracowana, nie jest "wystarczająco dobrym rodzicem", niezbędnym dziecku do prawidłowego rozwoju. Nie może być dla niego ani bezpieczną przystanią, czyli kimś, do kogo można się odwołać w stresie, ani bezpieczną bazą, czyli kimś, od kogo można odejść, żeby poznawać świat na własną rękę.

Powiedziała pani, że dzieci rodziców z traumą wojenną często wchodzą w rolę rodziców swoich rodziców, opiekują się nimi.

I często nie potrafią od nich odejść, założyć własnej rodziny. Mówimy, że mają trudności z separacją i poczucie, że rodziców psychicznie nie wolno opuścić, że sobie nie poradzą. Ten

wątek jest obecny i u Grynberga, i u Janko. Wiele dzieci ocalonych czuje, że zbudowanie własnego życia i założenie rodziny może dokonać się jedynie kosztem dobra rodziców, tak jakby separacja musiała oznaczać pozostawienie cierpiącego samemu sobie.

Dlaczego tak się dzieje?

Dziecko jest nastawione na to, żeby przeżyć, więc z rodzicem ma temu służyć. Jeśli rodzic jest odrętwiały, wycofany emocjonalnie, pogrążony w smutku i lęku, to dziecko natychmiast próbuje takiego rodzica "ożywić", odzyskać po to, żeby on znów był zdolny do więzi, czyli zajmuje się nim, uspokaja albo w jakiś inny sposób rezonuje z jego stanem, co sprawia, że naturalne role się odwracają.

Zdarza się też, że rodzic, który doświadczył traumy, jest agresywny. Z ofiary staje się oprawcą.

Tak też może być. Dr Bessel van der Kolk, jeden z czołowych badaczy traumy, powiedział kiedyś, że zaczął się interesować stresem traumatycznym, kiedy ktoś zwrócił jego ojcu uwagę na to, że zdumiewające jest to, iż jako cudem ocalony z obozu koncentracyjnego w odniesieniu do swojej własnej rodziny zachowuje się jak gestapowiec.

W sytuacji przemocy człowiek często identyfikuje się z agresorem, bo to pozwala mu zachować iluzję kontroli nad własnym życiem.

Często łączy się to z tym, co Judith Herman nazywa dwójmyśleniem. Żeby zachować pierwotne przywiązanie do agresywnego (albo obojętnego) rodzica, dziecko albo usuwa krzywdę ze świadomości i pamięci - "to nie zdarzyło się naprawdę" - albo umniejsza, racjonalizuje i usprawiedliwia - "to, co się zdarzyło, to właściwie nie była krzywda". Ponieważ ofiara nie może ani uciec, ani wpłynąć na rzeczywistość, która jest nie do zniesienia, zmienia ją w swoim umyśle.

Z jakimi objawami zgłaszają się pacjenci z drugiego pokolenia?

Jeśli weszli w rolę rodziców własnych rodziców, to często są to stany depresyjne, ale też zaburzenia psychosomatyczne, stany lękowe. Wszystko to, co wynika z PTSD.

Jaka jest różnica między tym, kiedy traumę dziedziczy się w milczeniu, a tym, kiedy mówi się o niej wprost?

Strasznie ważne i trudne pytanie. Ja mam wrażenie, że - paradoksalnie - czasem jest prościej, jak się milczy. Prościej - nie znaczy, że dobrze.

Naprawdę?

Naprawdę, bo wtedy to kolejne pokolenie może sobie we własnym rytmie odkryć, co się zdarzyło w rodzinie. Jeśli jest dojrzałe, refleksyjne i jeśli ma oparcie w innych osobach, które traumy nie doświadczyły. Bo zdarzają się ludzie z traumą wojenną, którzy wcale nie milczą, tylko zalewają innych swoimi opowieściami, nie uwzględniając ani ich możliwości, ani granic. To są zwykłe fragmenty wyrwane z kontekstu, np. opowieść o palącym się domu, skakaniu z okna. I to wspomnienie w połączeniu z silnymi emocjami, jeśli się go nie przepracuje, przechodzi na następne pokolenie.

Czym właściwie jest to przepracowanie?

Judith Herman mówi o trzech elementach przepracowania urazu psychicznego. Pierwsza rzecz, o której już mówiliśmy, to zapewnienie bezpieczeństwa osobie po traumie, umożliwienie jej dojścia do siebie. Wiemy już, że w Polsce z tym było tak sobie. Druga rzecz to praca żałoby: oplakanie zmarłych, przeszłości, uznanie swojej utraty. U nas wiele osób doświadczających traumy wojennej tego nie zrobiło, przekazując ten bagaż kolejnemu pokoleniu.

A trzeci etap?

Zacytuję Herman: "Jeden z terapeutów opisuje pamięć traumatyczną jako serię nieruchomych kadrów albo niemy film. Leczenie ma uzupełnić go muzyką i dialogami".

Czyli przepracowanie ostatecznie polega na tym, żeby nadać tym przeżyciom jakąś spójną narrację, znaczenie?

To jedno. A drugie: "Warunkiem powrotu do zdrowia jest odszukanie w sobie ożywczej miłości. Miłość ta nie musi jednak obejmować prześladowcy". Nie trzeba oprawcy kochać, chodzi o to, żeby go wyprowadzić ze swojej przestrzeni psychicznej. Pacjenci, którym udaje się przepracować traumę, mówią na przykład: "Nic mnie ci Niemcy już nie obchodzą".

Czyli to, co zrobili Grynberg i Janko, można nazwać przepracowaniem? Oni właśnie dopisali temu niememu filmowi dialogi, dodali muzykę, osadzili w kontekście.

Absolutnie tak, choć opowieści o tym, co było, bywają różne. Podam negatywny przykład. Mam gabinet na rogu Grzybowskiej i Żelaznej, czyli tam, gdzie zaczynało się getto. Kilka lat temu postanowiono zrewitalizować ulicę Chłodną i w ramach tej rewitalizacji na tej samej wysokości co kiedyś zawieszono światłowodową kładkę (łączącą niegdyś małe getto z dużym). Domyśla się pani, jak zareagowali na to moi pacjenci, którzy mają swoje historie wojenne, żydowskie i nie?

Dzięki naszej rozmowie już się domyślam.

To było absolutne odtworzenie traumy. Jeden z pacjentów powiedział: "A czy ja komuś stawiam na podwórku szubienicę tylko dlatego, że ona tam kiedyś stała?". To jest właśnie takie bezmyślne wyrzucenie z siebie fragmentu przeżycia traumatycznego, nieuwzględniające innych.

Mówiliśmy o tym, że w traumatycznym doświadczeniu przeszłość i teraźniejszość się ze sobą mieszają. Ta kładka to było właśnie takie pomieszanie: "O matko, ona znów tam jest!". A w przepracowaniu chodzi o to, żeby przeszłość wróciła tam, gdzie jej miejsce, czyli do przeszłości. I zrobić to z wyczuciem, a najlepiej z metapoziomu, z dystansu.

Wracając do Basi i Marysi. W ich historii przepracowanie polegałoby na tym, żeby obejrzeć to, co je spotkało, z perspektywy dziecka, ale również z perspektywy dorosłego, który mówi: "Ja dziś mogę zobaczyć, co ze mną się wtedy działo".

Co sprawia największą trudność osobom z drugiego pokolenia?

Oddzielenie się od rodziców, od tego przymusu ciągłego ratowania ich, też od poczucia winy, że nie potrafiło się ich wystarczająco dobrze ukoić albo że nie jest się rodzicem swojego rodzica czy np. młodszym bratem, który zginął w czasie wojny.

Kolejna trudność polega na tym, żeby zobaczyć tego rodzica takiego, jaki był, jeśli np. był przemocowy. "Wystarczająco dobrego opiekuna" nie trzeba idealizować, dziecko idealizuje okrutnego, agresywnego czy odrzucającego. Często też wchodzi w dorosłym życiu w związki z podobnymi do niego ludźmi. I ich wielbi. Terapia polega na tym, żeby z tej idealizacji móc zrezygnować i zobaczyć, że rodzic był zarówno dobry, jak i zły, i taki, i taki. To jest strasznie trudna praca, ale mam pacjentów, którym to się udaje. Chociaż często czują się w tym samotni.

Dlaczego?

Zdarza się, że rodzice nie rozumieją ich potrzeby przepracowania traumy. Nie potrafią się z tym skonfrontować, czują się atakowani. Jeśli jednak drugie pokolenie podejmie pracę żałoby, to jest duża szansa, że ich dzieci będą dziedziczyć już blizny, a nie rany. A z bliznami łatwiej jest żyć.

[Czytaj także: Międzypokoleniowy przekaz traumy i jego wpływ na dzieci osób ocalałych z Holocaustu](#)

W jakiej formie to trzecie pokolenie może dziedziczyć traumę wojenną?

Też jako traumę przywiązania. Jeśli ktoś ma rodzica, który jest emocjonalnie uwikłany w relację z własnym rodzicem, to odczuwa brak. I ja ten brak widzę choćby wśród niektórych moich studentów. Jest w nich jakiś głód: uwagi, uznania, ciepłych uczuć. Są też tacy, którym ciągle mało. Studiują na trzech wydziałach, ledwo zipią i nie są w stanie tego głodu w żaden sposób zaspokoić. Tak jakby w ich życiu tych "wystarczająco dobrych rodziców" zabrakło.

Wśród pokolenia 20- i 30-latków ogromny procent osób deklaruje chęć wyjazdu z Polski. Nie wiem, czy chodzi tylko o dobra materialne, lepszy poziom życia, przestrzeń do rozwoju. Mam podejrzenie, że może też chodzić o wolność psychiczną. O chęć oddzielenia się od umysłu rodzica, który jest zanurzony w swojej traumie. Może to zbyt odważna teza, ale mam ją gdzieś z tyłu głowy.

Z jakimi problemami zgłasza się na terapię trzecie pokolenie?

Z problemami w związkach, w relacjach. Wielu ma kłopoty natury psychosomatycznej. Próbuje wtedy odzyskać to, co zostało zapisane w ciele. Ale przewagą tego trzeciego pokolenia jest to, że oni mają jednak większy dystans. I mam wrażenie, że jak już zrozumieją, w jaki sposób to cierpienie się dziedziczy, to ta świadomość przynosi im ulgę. Drugie pokolenie rzadziej ma odwagę tego dotykać. Trzecie pokolenie ma w sobie ciekawość. I też zasoby. Często to są ludzie, którzy podróżują, mają kontakt nie tylko z osobami straumatyzowanymi. Czasem to właśnie oni decydują się tę rodzinną historię opowiedzieć, a nawet jakoś jej zadośćuczynić. Teraz myślę o pewnym Austriaku, historyku i wnuku gestapowca, który jeździł do Argentyny, żeby zbierać wywiady wśród mieszkających tam Żydów, którzy uciekli przed Zagładą, oraz ich potomków. Jaką on pracę musiał wykonać! I dla siebie, i dla swojego dziadka, i dla swoich rodaków.

Jaką pani widzi szansę na społeczne przepracowanie tej traumy?

Szansa jest w refleksji. Tak jak u Janko, u Grynberga. Od lat postuluję też tworzenie grup wsparcia dla osób z traumą wojenną i dla ich rodzin. One naprawdę mogą przynieść dużą ulgę, dać poczucie, że nie jest się samemu z cierpieniem.

Choć coś takiego jest w traumie transgeneracyjnej, że ona co rusz zostaje obłożona klątwą. Przez pewien czas się o niej mówi i pisze, a potem nagle buch i znowu cisza. Potęga milczenia wokół niej jest naprawdę ogromna. Co tylko świadczy o tym, jak wielki jest to w Polsce problem!