

Przemysław Gorzelak

Czwarty wymiar traumy

Czasopismo Pedagogiczne/The Journal of Pedagogy nr 1-2, 485-499

2015-2016

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Przemysław Gorzelak

Centrum Studiów Zaawansowanych i Badań Naukowych
Kujawsko-Pomorska Szkoła Wyższa w Bydgoszcz

Czwarty wymiar traumy

recenzja książki ks. Kazimierza Popielskiego i Piotra Mamcarza *Trauma egzystencjalna a wartości*” wydanej w ramach serii *engram* przez Difin, Warszawa 2015

Powszechnie panuje przekonanie, że najlepiej sprzedają się książki mówiące o tragicznych wydarzeniach, dramatycznych i ekstremalnych przeżyciach ludzi. Filmy sensacyjne, opowiadające niecodzienne sytuacje mają największą oglądalność. Wiadomości zawierające sceny gwałtu, agresji, pokazujące cierpienie są wykorzystywane przez wszystkie stacje telewizyjne. Uważa się, że ludzie poszukują takich scen, a zarazem boją się i przeżywają wraz z bohaterami ich smutek, gorycz i radość zwycięstwa. Zauważono, że w ten sposób trenujemy i oswajamy się z trudnymi doświadczeniami. Być może dla niektórych jednak jest to proces odczulania skutkujący: odwróceniem na traumę i cierpienie najbliższych, bagatelizowaniem przeżyć innych, stępiającym empatię. Młodzi ludzie w niektórych przypadkach widząc sceny przemocy uciekają do świata wyobraźni, rozdzielają swoje przeżycia na świat realny i wirtualny, który oglądali np. w grach komputerowych. Zapominają, że w realnym świecie ma się tylko jedno życie.

Czy naukowa książka na temat traumy i cierpienia może wzbudzić podobne zainteresowanie wśród naukowców, społeczników, terapeutów? Czy potrzebujemy szerszej wiedzy na ten temat? Z perspektywy terapeutów, lekarzy, czy pedagogów zajmujących się trudnymi ro-

dzinami, taka wiedza jest bardzo potrzebna. Specjaliści ci poszukują odpowiedzi jak kształtuje się osobowość sprawcy przemocy. Z drugiej strony pomagają ofiarom, które doświadczyły cierpienia i traumy, cierpią niezawinione krzywdy. Stąd waga każdej koncepcji psychologicznej i filozoficznej podejmującej temat cierpienia i ludzkiego losu. Jest to główna przyczyna, dla której sięgnąłem po książkę „Trauma egzystencjalna...” i dzielię się jej odbiorem.

Od wielu lat poszukuję pogłębionej refleksji na temat możliwości pomocy osobom w trudnej sytuacji kryzysowej jako psychoterapeuta. W rozmowach z moimi pacjentami mierzymy się z trudnymi pytaniami o sens doświadczeń traumatycznych. Po kilku tygodniach mija paraliżujący, ostry stres, czasami fizyczne dolegliwości, pozostaje jednak wiele pytań dotyczących przebiegu i logiki zdarzenia. Następuje najtrudniejszy psychologicznie okres. Z jednej strony pojawiają się dramatyczne przebiegi (*hot spots*), które wdzierają się w codzienne życie, z drugiej strony człowiek unika wszystkiego co przypomina tamte wydarzenia. Właśnie unikanie jest głównym objawem stresu pourazowego wymienianym przez systemy klasyfikacji chorób. Wyparcie ze swojej świadomości pewnych okoliczności, odczuć skutkuje po dłuższym okresie specyficznym przystosowaniem się do życia nazywanym „trwałą zmianą osobowości powstałą po przeżyciach związanych z katastrofą czy długotrwałą sytuacją stresową” (wg ICD¹: F62). Głębokie zmiany, jakie następują w życiu człowieka po traumie, są wyzwaniem dla każdego lekarza, terapeuty. Pogłębiona refleksja, jaką znajdujemy w książce, pokazuje inne wymiary przeżywanego doświadczenia. Jest bardzo ważnym przy-

¹ Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10 (ang. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems), wprowadzona przez Światową Organizację Zdrowia, obowiązuje od 1996 roku. Jest to system diagnozy nozologicznej podzielony na 26 grup znaczeniowych. Grupa F oznacza zaburzenia psychiczne i zachowania.

czynkiem dla zrozumienia wagi terapii traumy. Sposób ujęcia problematyki traumy jako doświadczenia egzystencjalnie znaczącego ma również znaczenie dla poznania tych doświadczeń, które ogólnie towarzyszą przekraczaniu ludzkich ograniczeń. Los człowieka widziany z perspektywy upływającego czasu pozwala odróżnić doświadczenia istotne od nieistotnych; pozwala odróżnić to, co użyteczne, przyjemne, komfortowe od tego, co rzeczywiście rozwija potencjonalność człowieka i otwiera poprzez cierpienie na wyzwania zewnętrznego świata. Książka aktualizuje ważny nurt światowej psychologii jakim jest logoterapia. Koncepcja ta stworzona przez Viktora Emanuela Frankla legła u podstaw trzeciej wiedeńskiej szkoły psychoterapii (po: Z. Freudzie i C.G. Youngu) i ciągle stanowi wyzwanie, poruszając problematykę sensu i wartości ludzkich doświadczeń. Przykładowo w Warszawie, w dniu 28 stycznia 2016 roku w związku z wydaniem książki „Życ z sensem” (wyd. Barbelo) miało miejsce spotkanie z jej autorem, znanym wiedeńskim terapeutą, kontynuatorem myśli V. Frankla Alfredem Längle. Uczestniczyło w nim kilkadziesiąt osób, różnych profesji.

Trauma jest rozumiana jako odpowiedź na zewnętrzną rzeczywistość, na coś czego się nie spodziewamy, a jednocześnie przerosło to możliwość zwykłego, codziennego reagowania. Stan, jaki wywołuje trauma, porusza tak głęboko, że domaga się istotnej zmiany nie tylko w myśleniu, odczuwaniu i zachowaniu. Często staje się wezwaniem do wykorzystania nieznanych sobie sił, dymensji i potrzeb. Może właśnie dlatego kryzys i trauma mają tak znaczący wpływ na życie człowieka. Zainteresowanie sytuacjami granicznymi, sensoryjnymi nie jest tylko próżną ciekawością, ale dotyka podstaw ludzkiego funkcjonowania. Dlatego tak istotne jest oswojenie i nauczenie radzenia sobie z nią np. przez modelowanie i odzwierciedlanie przeżyć bohaterów sensoryjnych opowieści. W przerośni można powiedzieć, że trauma dla podstaw myślenia i przeżywania jest jak trzęsienie ziemi. Sytuacja stresowa poprzez nadanie jej szczególnego znaczenia po-

budza podkorowe struktury mózgu (układu limbicznego, wzgórza, ciała migdałowatego) połączone z korą mózgową. Tworzą one mało podatną na zmianę sieć struktury lęku, która generalizuje coraz to nowe doświadczenia. Stąd długotrwały efekt działania traumy oraz trudność w samodzielnym radzeniu sobie z tragicznym przeżyciem.

Jednym z niewielu terapeutów, którzy doświadczyli granicznej traumy obozów koncentracyjnych w czasie II wojny światowej, opisywali swoje przeżycia i odpowiedzieli na potrzeby ludzi naznaczonych śmiercią był wspomniany Viktor Emil Frankl. Podkreślał on konieczność całościowego widzenia wielu dziedzin życia człowieka, aby móc zobaczyć jego wyjątkowy wymiar sięgający poza doświadczenie „tu i teraz”, poza kreatywność i odczuwanie przyjemności. W obozie koncentracyjnym nie było przyjemności i nie można było też zrealizować swoich wartości przez kreatywną pracę. Pozostawało tylko zachowanie najwyższej próby: nastawienie człowieka do własnej egzystencji. „Skoro życie jako takie ma jakikolwiek sens, wówczas musi mieć go również cierpienie. Ludzka egzystencja nie jest bowiem kompletna bez cierpienia i śmierci” (Frankl, 2015, s. 111).

Miejscem, gdzie „logoteoria” V. Frankla znalazła dogodny grunt był Katolicki Uniwersytet Lubelski, a animatorem i kontynuatorem tej myśli jest Kazimierz Popielski, który w 1980 roku zorganizował pierwsze kolokwium logoterapeutyczne dla polskich naukowców. Dlatego bez przesady można posłużyć się nazwą Lubelskiej Szkoły Logoterapii, która nadal prowadzi owocne badania w tym nurcie. Wydana w 2015 roku przez warszawskie wydawnictwo Difin książka „Trauma egzystencjalna a wartości”, której autorami są K. Popielski oraz P. Mamcarz kontynuuje ważne humanistyczne dociekania ukazujące powiązania między fizycznymi, psychicznymi i duchowymi sferami funkcjonowania człowieka. W pracy: *„przeprowadzono analizę osobowościowych korelatów doświadczania traumy egzystencjalnej. Trauma egzystencjalna rozumiana jest tu jako negatywne doświadczenie życiowo znaczące, lokujące się w pamięci autobiogra-*

ficznej i przejawiające się licznymi symptomami noo-psychosomatycznymi” (Frankl, 2015, s. 8).

Pierwsze rozdziały książki analizują systemy klasyfikacyjne ujmujące zjawisko traumy z punktu widzenia psychologii. Dają następnie przegląd rozumienia wartości na gruncie psychologii, a także szukają powiązania zdrowia z systemem wartości, aby przejść do wydaje się najciekawszej części tej książki analizy zdrowego stylu życia. W książce znajdujemy znane z literatury definicje traumy tak z punktu widzenia koncepcji terapeutycznych jak i systemów klasyfikacji chorób (DSM, ICD). Część teoretyczną książki podsumowuje opis definicji i rozumienia: wartości w literaturze przedmiotu oraz zakresu pojęcia traumy egzystencjalnej. Książkę kończą dwa rozdziały ukazujące przeprowadzone badania. Autorzy skoncentrowali swoje poszukiwania na zależności między: cechami osobowości i przyjmowanymi wartościami, a rodzajami reakcji na doświadczenie traumatyczne.

Osią rozważań autorów jest analiza poczucia sensu życia. Właśnie sens życia umożliwia podjęcie wyzwań codzienności, a także wszystkich tych wydarzeń, które codzienność przerastają. Trauma staje się szczególnym wyzwaniem dla ludzkiej egzystencji, jest niezamierzonym doświadczeniem egzystencjalnie znaczącym. Kryzys doprowadza do rozwoju albo regresji. Wyznacznikiem rodzaju reakcji na traumę jest specyficzna odporność wynikająca z posiadanego sensu życia i umiejętności przekraczania swoich ograniczeń. Wcześniej rozważania na ten temat zostały ujęte w przełomowej dla polskiej logoteorii książce „Noetyczny wymiar osobowości” wydanej ponad 20 lat temu przez Kazimierza Popielskiego. Książka ta zawiera teoretyczne podstawy badań sensotwórczego (noetycznego) wymiaru osobowości oraz zawiera badania empiryczne oparte na szeregu powszechnie używanych kwestionariuszy osobowości, ale także na stworzonych przez Kazimierza Popielskiego „Teście Noo-dynamiki” oraz „Skali Objawów Noo-Psycho-Somatycznych”. Przypomnienie tej

pozycji jest konieczne w świetle omawianej książki „Trauma egzystencjalna a wartości”. Książki mają podobną konstrukcję, odnoszą się teoretycznie do zagadnienia znaczenia poczucia sensu życia dając na zakończenie empiryczne dowody na powiązanie sfery wartości z aspektami somatycznymi i psychicznymi. Dr Piotr Mamcarz, jako autor „Kwestionariusza Traumatycznej Egzystencjalnej” porównuje swoje wyniki z wynikami „Testu Noo-dynamiki”, kontynuując sprawdzone w Instytucie Psychologii KUL wzorce pracy naukowej.

Książka pokazuje zjawisko traumy opisywane w literaturze od wielu lat. W medycynie istnieje dział zajmujący się uszkodzeniami ciała nazywany traumatologią. Urazy będące przedmiotem jej leczenia dotyczą obrażeń wywołanych czynnikami zewnętrznymi różnego rodzaju. Autorzy książki zajmują się jednak bliżej traumą rozumianą psychiatrycznie jako: „emocjonalne, bolesne, stresujące lub szokujące doświadczenie, które może spowodować utrzymujące się umysłowe lub psychiczne zaburzenia” (Frankl, 2015, s. 12). Traumatyczny może być nie tylko bezpośredni udział w trudnym wydarzeniu, ale także obserwowanie tego wydarzenia. Dlatego działania ratunkowe obejmują często nie tylko ofiary, ale także najbliższe grono osób, które uczestniczyły w zdarzeniu traumatycznym. Zjawisko traumy zostało omówione również w kontekście doświadczenia życia w nowych ruchach religijnych, szczególnie w takich grupach, które stosują metodę przeprogramowywania („pranie mózgu”). Zjawisko to nosi nazwę *post-cult* traumy i szczególnie dotyka młodych ludzi, którzy szukają grup wsparcia lub po prostu nowych doświadczeń. Autorzy zwracają również uwagę na ciekawe zjawisko posttraumatycznego wzrostu, które niesie z jednej strony pozytywne doświadczenie i sens, ale z drugiej strony pokazuje, że nie u wszystkich tego typu zmiany struktury biologiczno-psychicznych i duchowych następują. Samo zjawisko nie powinno zachęcać do stosowania „treningów traumatyzujących”. Istnieje wspólne dla wielu kierunków psychoterapeutycznych przekonanie, że przebieg zjawiska jest co najmniej

trójfazowy: sytuacja zewnętrzna działa w sposób „stresowy” na organizm, pojawia się specyficzne przeżycie „traumatyczne”, następnie w bliższym lub dalszym czasie stabilizuje się jakiś rodzaj „adaptacji”. Autorzy przytaczają klasyfikację Lenore Terr² porządkującą wielorakie i zróżnicowane szokujące wydarzenia, które mogą wywoływać szereg traumatycznych reakcji: katastrofy naturalne, technologiczne oraz przestępczość. Działania wywołane przez człowieka (często przestępcze) dotyczą: wojny czy politycznej przemocy, nadużywania praw człowieka, gwałtów, przemocy domowej, wykorzystywania dzieci (wg B. Perry’go 15 mln poddawanych jest długotrwałej traumatyzacji), wykorzystywania seksualnego. Przytoczone w książce klasyfikacje ułatwiają orientację osobom, które pierwszy raz mają styczność z tym tematem, ale także porządkują wiedzę wokół traumy i wprowadzają przejrzysty sposób opisywania, który może stać się wspólną płaszczyzną dla badań interdyscyplinarnych. Podobnie ważne, ze względu na szerokie spektrum badań traumy jest przytoczenie i uporządkowanie wiedzy na temat rodzajów nasilenia zespołów pourazowych.

Jednak autorzy książki idą dalej i krytycznie analizują istniejącą w literaturze amerykańskiej klasyfikację zaburzeń traumatycznych (systemu DSM). Zespoły zaburzeń traumatycznych odnoszą się do zjawisk występujących w bezpośredniej bliskości czasowej wydarzenia traumatycznego oraz mających miejsce po okresie kryzysowym (około 6 miesięcy). Jak wskazują badania stanowiące podstawę obecnej klasyfikacji reakcja na stres ma swoją fazę ostrą, dostosowawczą

² Klasyfikacja ta została skonstruowana w ramach badań nad traumatyzacją dzieci. Rozróżnia przede wszystkim skutki działania pojedynczego bodźca traumatycznego od powtarzającej się traumy. Porządkuje w trzech ogólnych działach dziesiątki rodzajów katastrof. Z racji populacji, której dotyczyły badania nie ujmuje specyficznych doświadczeń osób dorosłych np.: chorób, traumy egzystencjalnej, kryzysów tożsamości. Dodatkowo szereg traum ma swoją przyczynę w specyficze relacji międzyludzkich nie noszących znamion przestępstw.

i przechodzi w fazę permanentną. Dlatego wyróżnia się: ostrą reakcję na stres (do 48 godzin), ostre zaburzenia stresowe (ASD do jednego miesiąca), reakcję posttraumatyczną (PTSD: ostrą do 3 miesięcy, przewlekłą powyżej 3 miesięcy, o późnym początku po 6 miesiącach) oraz zaburzenia osobowości (po dwóch latach), które występują jako skutek ustalenia się dysfunkcyjnych zachowań wynikających z dramatycznych wydarzeń. W książce podjęto dyskusję z takim rozumieniem podziału zaburzeń, traktując kolejne jednostki chorobowe (wymienione wyżej) rozdzielnie. Syntetycznie ukazane w tabelach porównanie ostrego zaburzenia stresowego i PTSD dają możliwość wydobycia specyficznych cech każdego z tych zaburzeń. Opierając się na kryteriach diagnostycznych PTSD (ekspozycji na doświadczenie zagrożenia życia, ponownego odtwarzania traumy, uporczywego unikania i zwiększonego pobudzenia) autorzy oceniają je jako niewystarczające dla opisanego bogactwa wielowymiarowego doświadczenia traumy i przeżyć doświadczanych później. Jako punkt wyjścia dla swoich badań czynią opracowanie Van der Kolka z 2001 r. nazywane koncepcją stresu ekstremalnego (DESNOS). Badania te stanowią także podstawę dla systemu kryteriów DSM. Autorzy szczególnie zwrócili uwagę na współwystępowanie w tych badaniach objawów obejmujących reakcje człowieka oraz objawów zaburzeń jego relacji ze środowiskiem. Wymienia się tu oprócz zaburzeń kontroli impulsów: somatyzacje, zmienioną percepcję siebie, poczucie winy, odpowiedzialności, zmiany w systemie znaczeń, poczucie straty przekonania i bezradność wobec nowych sytuacji. Autorzy wykorzystują te kryteria w swojej pracy badawczej. „Kwestionariusz Traumatycznej Egzystencjalnej” jest właśnie autorską próbą opisanego zjawiska pojawiającego się w sytuacji stresu ekstremalnego.

W książce podkreślono, że tak ważne ekstremalne doświadczenie może i powinno prowadzić do równie ważnych i znaczących zmian w życiu. Stąd trauma może być rozumiana jako: wyzwanie, negatywne doświadczenie często wypierane ze świadomości lub trwałe

uszkodzenie, które ogranicza ludzkie funkcjonowanie. K. Popielski (1993, s. 179) wymienia następujące cechy doświadczenia egzystencjalnie znaczącego: indywidualnie doznane, głęboko przeżyte i przechowywane w pamięci z możliwością odtworzenia wszystkich jego wymiarów; zinterioryzowane i związane z aktualną strukturą motywacyjną człowieka; jest faktycznością znaczącą dla konkretnej egzystencji; wywiera wpływ na sposób życia danej jednostki. W takim przypadku trauma może stać się „formą uczenia, poznawania siebie i otoczenia, ma znaczący wpływ na proces motywacji i rozwoju” (Popielski i Mamczarz, 2015, s. 55). Niestety często jest to doświadczenie mające negatywny wpływ na motywację, rozwój oraz prowadzi do wyparcia i unikania okoliczności zdarzenia. W tak rozumianym doświadczeniu główną fizjologiczną rolę odgrywają procesy zapamiętywania. Autorzy opierając się na badaniach neuroobrazowych (CT) omawiają podstawy tego specyficznego procesu łączącego się z reorganizacją sieci lęku. Ukazują dzięki temu podstawę multidimensionalnego funkcjonowania człowieka, wskazują obszary podmiotowo-osobowe bycia i stawania się człowieka w dynamicznym procesie radzenia sobie z traumą.

Ważnym elementem nowatorskim pracy jest ukazanie własnej koncepcji temporalnej negatywnego przeżywania traumy. Przyszłość, która powinna dawać nadzieję, jest źródłem przekonań o tym co jeszcze (złego) może się wydarzyć. Teraźniejszość, która powinna być aktualizatorem, dostarcza negatywnych doznań psychosomatycznych. Przeszłość, która powinna być skarbnicą doświadczenia zagraża, bo jest nieprzewyciężona; neurotyczne mechanizmy utrwalone w postraumatycznych doświadczeniach ograniczają rozwój i rozbudowują się (Popielski i Mamczarz, 2015, s. 62). Ukazanie wielowymiarowości traumy w jej trzech wymiarach: noetycznym, psychicznym oraz biologicznym pozwala na szeroki opis wielu aspektów cierpienia i choroby. Opis ten nawiązuje do „Listy Symptomów Noo-psychosomatycznych” Kazimierza Popielskiego, jednak uzupełniony o aspekt czasowy –

czwarty wymiar – przeżywania traumy, ukazuje nieprzewidywalną dla człowieka w kryzysie głębię tego procesu: wymiar losu i przekraczania osobistych granic. W ten sposób autorzy zdecydowanie odcinają się od uproszczonego rozumienia przeżywania traumy i podejmowania powierzchownych działań psychoterapeutycznych. Odchodzą od narzucania teoretycznych formuł życia człowieka cierpiącego, nie ograniczają się tylko do odpowiedzi na reakcje o charakterze emocjonalnym, ani do sterowania przetwarzaniem aspektów poznawczych i układu bodźców zewnętrznych. Terapia traumy w tym rozumieniu nie jest treningiem operacji skojarzeniowych czy zwyczajnego pracowania danych informacyjnych. Trauma jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące jest „rzeczywistością faktyczną, nabudowującą się w czasie lub realizującą się w sytuacji, gdy doznanie jest wyraziste, mocne i dotyka najgłębszych sfer ludzkiej egzystencji³ [...] jest rzeczywistością podmiotową. W pierwszym rzędzie rodzi się ze spotkań wprost osoby z osobą.” (Popielski, 1993, s. 186).

W książce często przewijają się poglądy psychologów poznawczo-behawioralnych. Pojęcia sieci lęku, przekonań, technik unikania ukształtowały się na gruncie tej koncepcji już dawno. Pojęcia te pozwoliły na stworzenie skutecznej i potwierdzonej naukowo metody terapii traumy i zaburzeń stresowych. Fazowa koncepcja Mardi Jon Horowitz zwraca uwagę na typową dla człowieka konieczność doprowadzenia do zgodności między nowymi a starymi informacjami. Z kolei skuteczną metodę psychoterapii stworzyła Edna B. Foa pracując z amerykańskimi i izraelskimi żołnierzami przeżywającymi stres bojowy⁴. Przyjęła, że najbardziej odporne na powstawanie PTSD są

³ Np. w trakcie psychoterapii traumatycznego doświadczenia. Człowiek, który doświadczy pomocy w swoim cierpieniu ma szansę wzbogacić swoje przekonania i rozpocząć bardziej funkcjonalne życie.

⁴ Na Uniwersytecie Warszawskim przeprowadzono unikalne badania skuteczności tego podejścia terapeutycznego w odniesieniu do osób po urazach komunikacyjnych. Jak ustalono skuteczność wynosi 80% a osoby, które

osoby plastyczne w przekonaniach i schematach poznawczych np.: świat jest zarówno bezpieczny jak i groźny, jednostka czasami potrafi radzić sobie z kłopotami, a czasami nie. Terapia ta opiera się na kontrolowanej, przedłużonej ekspozycji bodźców stresowych. Autorzy nie podejmują dyskusji z przytaczanymi koncepcjami. Jedynie krytycznie oceniają, że istniejące obecnie klasyfikacje nie uwzględniają w pełnym zakresie zależności między bezpośrednimi doświadczeniami a ich długotrwałymi skutkami. Pełny model reagowania stresowego powinien wyjaśniać zależności między: ostrą dysocjacją, unikaniem, pobudzeniem, ponownym doświadczeniem i przeżywaniem traumy oraz mechanizmem powstawania długotrwałego zaburzenia. Wykazano, że na obecnym etapie trudno znaleźć powiązanie sposobu reagowania uczestnika wydarzenia z obiektywnymi faktami opisującymi wydarzenie. Posttraumatycznie przetworzone przekonania często są oderwane od przeżywanych sytuacji. Koncentrują się na kwestiach, które mają nikły związek z doświadczoną sytuacją. Czasami prowadzą do dysocjacji, które ujawniają nieznane dotychczas strony osobowości pacjenta.

Sposób rozumienia wartości posiadanych przez uczestników traumy ma znaczenie dla zrozumienia i klasyfikacji ich przeżyć. Wychodząc od podstawowego rozumienia hierarchii wartości przedstawionych na bazie koncepcji Masłowa, Rogersa i Allporta autorzy przechodzą do podkreślenia charakterystycznych potencjalności, jakie drzemią w każdym człowieku. Humanistyczne rozumienie wartości ludzkich ukazuje możliwość przekraczania przez ludzi swoich ograniczeń oraz napięć i lęków. Człowiek istniejący w trzech wymiarach natury, relacji międzyludzkich i odniesień podmiotowych tworzy własną hierarchię wartości. Odpowiada ona doświadczeniu życiowemu i osobistemu poczuciu sensu. Realizuje się na trzy spo-

ukończyły ze skutkiem pozytywnym terapię lepiej radzą sobie z kolejnymi trudnymi sytuacjami. Niesie to bardzo obiecujące przesłanie dla osób, które miały doświadczenia kryzysowe.

soby w wartościach: twórczych, przeżyciowych oraz podstawowych, jakie przyjmuje się w obliczu cierpienia i zdarzeń losowych (za: Frankl, 2015). Ten wielowymiarowy model bycia i stawania się egzystencji ma swoje uwarunkowania ekologiczno-przyrodnicze, społeczne i kulturowe, tworzące trójstronną ramę rozwoju (doniczkę). Tu może rozwijać się swobodnie fizyczność (opisywana przez prawa rozwoju), psychika (opisywana przez prawidłowości rozwoju) oraz kształtuje się w modelu probabilistycznym trzeci wymiar – noetyczny. W odpowiedzi na bycie-w-świecie człowiek rozwija się „ku czemuś”. Dlatego nie można stosować do opisywania rozwoju człowieka modelu redukcjonistycznego (klosza). Wydarzenia traumatyczne w szczególny sposób weryfikują model dymensjonalno-relacyjny.⁵ Precyzyjna analiza przyjmowania i kształtowania systemu wartości ukazująca wielowymiarowość bycia i wielokierunkowość stawania się ludzkiej egzystencji została przedstawiona tylko na kilku stronach opracowania, ale przygotowana przez znawców tej dziedziny pozwala zrozumieć i dokładnie przyswoić specyfikę humanistycznej psychologii. *„Prawidłowa struktura i zharmonizowane wartości stanowią podstawę do zachowania nie tylko zdrowia psychicznego, ale także somatopsychonoetycznego. Wartości nadają sens ludzkiej egzystencji, która trzyma człowieka w ramach moralności i normalności. Jest to szczególnie ważne we współczesnym, pozbawionym harmonii świecie, aby poprzez dojrzałe i godne wartościowanie móc odnaleźć szczęście”* (Popielski i Mamcarz, 2015, s. 52). Przytoczona sentencja mogłaby znaleźć swoje miejsce w niejednym pamiętniku czy facebookowym profilu, a jest podsumowaniem świetnie opracowanego skrótu podejścia logoteoretycznego.

⁵ Poszczególnymi dymensjami są sfery biologiczna, psychiczna i duchowa, a „relację ku wartościom” charakteryzuje: przyjęcie wartości, gotowość ich uwewnętrznienia, zaangażowanie struktur osobowości w procesie motywacyjnym zmierzającym do autentycznej samorealizacji zgodnie z tymi wartościami.

Ostatnie dwie części książki zawierają opis przeprowadzonych badań. W oparciu o teoretyczne podstawy przedstawione wcześniej autorzy opisują metody badawcze jakie stosują opierając się na nieznanymi w szerszej praktyce psychologicznej metodach: „Skali preferencji wartości”, „Teście Noo-dynamiki”, „Kwestionariuszu Trauma Egzystencjalnej”. Oryginalne metody, opracowane statystycznie to znak wieloletniego doświadczenia Instytutu Psychologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, jego zaplecza badawczego oraz wrażliwości na nowe nurty myśli humanistycznej. Badania zostały przeprowadzone na losowo wybranej próbie badawczej. Zgodnie z zasadą logoteorii oraz podejścia humanistycznego osoby badane (około 400), nie tylko były przedmiotami badania, ale także uzyskały pewną formę pomocy psychologicznej, stając się podmiotem sytuacji badawczej. W zależności od sposobu przeprowadzenia badania korzystały z wizualizacji, która pozwalała po badaniu skoncentrować się na pozytywnych doświadczeniach. W przypadku badania korespondencyjnego do arkuszy testowych był dołączony tekst bajki terapeutycznej lub instrukcja do ćwiczeń wizualizacyjnych.

Szerokie spektrum stosowanych metod pozwoliło na posługiwanie się dziesiątkami wskaźników dotyczących funkcjonowania i przeżywania doświadczeń kryzysowych. Opracowanie statystyczne (analiza regresji wielokrotnej) pozwoliło porównać ze sobą wyniki metod uznanych i już zweryfikowanych, badających symptomy traumatyczne poczucia sensu życia, wymiary fizyczne i cechy osobowości z „Kwestionariuszem Trauma Egzystencjalnej” P. Mamcarza. Hipotezy przyjęte przez autorów znalazły swoje potwierdzenie. W wielu sytuacjach osoby, które mają wysoką tendencję do reagowania traumą ogólnie funkcjonują inaczej niż osoby z niską tendencją do reagowania traumą. Pierwsza grupa odczuwa trudności w ogólnym funkcjonowaniu życiowym. Ich dynamika przeżyć, złożoność systemu wartości, uwaga poświęcona przeżyciom duchowym jest dużo niższa. Osobowość ludzi mających tendencję do reagowania traumą charak-

teryzuje się: obniżonym zrównoważeniem emocjonalnym, obniżoną integracją oraz wysokim niepokojem. Osoby te koncentrują swoją uwagę w wielu sytuacjach na wymiarze psychicznym i fizycznym. Nie dostrzegają szerszych znaczeń i wartości. Książka kończy się studium pięciu przypadków osób, które wzięły udział w badaniach. Jest to ciekawa ilustracja przedstawionych tez pracy oraz statystycznych wyników badań. Piotr Mamcarz na ostatnich stronach książki podzielił się z czytelnikami wersją eksperymentalną „Kwestionariusza Traumatycznej Egzystencjalnej”. Metoda posługuje się wieloma wskaźnikami z różnych obszarów funkcjonowania człowieka i przez to jest narzędziem uniwersalnym dla psychologów, lekarzy oraz przedstawicieli innych nauk zajmujących się człowiekiem w traumie. Bada: pamięć wydarzeń oraz ich retrospektywny obraz, funkcjonowanie poznawcze i somatyczne, źródła nadziei egzystencjalnej, poczucie krzywdy oraz wewnętrznej bezradności. Kwestionariusz ujmuje wieloaspektowo człowieka w sferze biologicznej, psychicznej i duchowej. Możliwość zastosowania w pracy psychoterapeuty kwestionariuszy opisujących symptomy, wartości i poznawcze aspekty traumy egzystencjalnej jest niezaprzeczalnym, praktycznym aspektem omawianej książki.

W obliczu kulturowych przemian i cywilizacyjnej anomii, publikacja prowadzi do ciekawego wniosku uświadamiającego, że doświadczenie traumy może doprowadzić do trwałej zmiany funkcjonowania społecznego człowieka, a często do wykluczenia. W tym sensie może stanowić przyczynek do wypracowania ważnych społecznie działań rehabilitacyjnych i rewitalizujących siły rozwojowe pacjentów. W porównaniu z wieloma innymi opracowaniami, szczególnie w zakresie nauk medycznych, wyznacza nowe kierunki prowadzenia badań (*in vivo*). Ukazuje zależności psychosomatyczne uznawane powszechnie przez wszystkie podejścia łącząc je ze sferą duchową, którą tak często pomija się. Jednocześnie zachowuje obiektywizm opisu. Autorzy w pełni zrealizowali postulatory logoteorii, która wychodzi z laboratoriów diagnostycznych i chce spotkać

człowieka w jego środowisku oraz osobistej historii. Stara się pokazywać doświadczenie ludzkie całościowo, w napięciu poszczególnych jego sfer. Podjęta próba powiązania życiowych przekonań, wartości i stylu życia z reakcją po traumie jest ciekawą formułą integrującą wiele koncepcji traumy na gruncie „informacyjnym”. Ślad pamięciowy i procesy wpływające na zapamiętywanie są podstawą tego zjawiska. Psychoanalityczne rozumienie doświadczeń traumatycznych ukazało wagę informacyjnej „bariery bodźców”, która zostaje przerwana w obliczu znaczącej traumy aktywizując wyparte urazy. Podejście poznawcze wypracowało skuteczne metody radzenia sobie z doświadczeniami lękowymi, wykorzystało nowoczesne metody neuroobrazowania, aby ukazać powstającą w czasie urazu informacyjną sieć lęku oraz wypracowało metody mierzenia skuteczności terapii. Opisywanie traumy w kategoriach logoteorii z jednej strony ukazuje istotne znaczenie egzystencjalne wypieranych problemów, a z drugiej strony stosując własną metodologię pozwala opisywać i obiektywizować podejmowane oddziaływania. Nowatorska próba połączenia postaw człowieka przed i po traumie pokazuje ciągłość oraz znaczenie: wartości i woli sensu. Może to stanowić punkt wyjścia dla dalszej, gruntownej, wieloaspektowej analizy zjawiska traumy z punktu widzenia różnych koncepcji.

Bibliografia

- Frankl V. (2015), *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa.
Popielski K. (1993), *Noetyczny wymiar osobowości*. Warszawa
Popielski K., Mamcarza P. (2015), *Trauma egzystencjalna a wartości*.
Warszawa.