

ŻYCIE  
PO TRAUMIE

*dr Dena Rosenbloom  
dr Mary Beth Williams  
Barbara E. Watkins*

---

# ŻYCIE PO TRAUMIE

---

*przekład Marta Komorowska  
z przedmową dr Laurie Anne Pearlman*



ZESZYT ĆWICZEŃ  
TERAPEUTYCZNYCH

*Dla mojej rodziny, przyjaciół i pacjentów;  
wasza odwaga, dobroć i odporność wciąż  
na nowo rozpalają we mnie nadzieję*

*Dla Eve – z wielu powodów*

D.R.

*Dla moich dzieci: Cary'ego, Kirstin, Ryana, Seta,  
Nagimy i Zhannah, oraz mojego wnuka Bishopa  
A także dla moich pacjentów, których wola życia  
jest dla mnie inspiracją*

M.B.W.



# Spis treści

PRZEDMOWA .....	21
PODZIĘKOWANIA .....	23
PROLOG	
<b>Zanim zaczniesz</b> .....	27
Czy ta książka jest dla ciebie? .....	27
Jak może ci pomóc ten zeszyt ćwiczeń .....	28
Jak jest zorganizowany ten zeszyt ćwiczeń .....	30
Wskazówki i ostrzeżenia dotyczące korzystania z tej książki .....	33
<i>Znajdowanie towarzyszy: pociecha z innych</i> .....	33
<i>Znaczenie strategii samoopieki</i> .....	34
<i>Afirmacje i kojące rozmowy ze sobą</i> .....	36
<i>Ostrzeżenie: kiedy powinieneś odłożyć ten zeszyt ćwiczeń</i> ....	38
<i>Wyzwalacze związane z przeżyтыми traumami</i> .....	40
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
<b>Po traumie</b> .....	43
Czym jest trauma? .....	43
Częste reakcje na traumę .....	44
<i>Reakcje fizyczne</i> .....	44
<i>Reakcje psychiczne</i> .....	45
<i>Reakcje emocjonalne</i> .....	47
<i>Reakcje behawioralne</i> .....	48
Po traumie mogą zmienić się wspierające relacje .....	49

Sprawdź swoje samopoczucie .....	52
<i>Dlaczego warto sprawdzać swoje samopoczucie?</i> .....	52
<i>Jak sprawdzić swoje samopoczucie</i> .....	52
Nauka relaksu .....	53

## ROZDZIAŁ DRUGI

<b>Sposoby radzenia sobie po traumie</b> .....	59
Trauma może zaburzać radzenie sobie .....	60
Określanie twoich sposobów radzenia sobie .....	63
<i>Analiza strategii radzenia sobie</i> .....	67
Wytyczne skutecznego radzenia sobie .....	68
Radzenie sobie z negatywnymi uczuciami wobec siebie .....	68
<i>Dowiedz się, jak dodać sobie otuchy</i> .....	70
<i>Dowiedz się, kiedy dodawać sobie otuchy: zwracaj uwagę</i> <i>na swoje uczucia i reakcje</i> .....	71
<i>Dowiedz się więcej o swojej relacji ze sobą</i> .....	72
<i>Naucz się rozpoznawać i wykorzystywać dysocjację</i> .....	74
<i>Panowanie nad emocjami poprzez uważność</i> .....	76
Bezpieczeństwo w kontaktach ze światem .....	78
<i>Odczuwanie więzi emocjonalnej z innymi</i> .....	79
<i>Odbieranie informacji zwrotnych od innych</i> <i>bez poczucia zdruzgotania</i> .....	81
<i>Przewidywanie konsekwencji</i> .....	83
<i>Stawianie odpowiednich granic w kontaktach</i> <i>międzyludzkich</i> .....	84
<i>Nawiązywanie relacji dwustronnych</i> .....	85
Przerwa na relaks .....	88

## ROZDZIAŁ TRZECI

<b>Przemyślenia</b> .....	89
Jak zrozumieć reakcje po traumie .....	89
<i>Oddzielanie faktów od reakcji</i> .....	91
<i>Oddzielanie faktów od znaczeń</i> .....	92

Jak zrozumieć przekonania .....	93
<i>Problemy związane z myśleniem na zasadzie</i> <i>„wszystko albo nic”</i> .....	94
<i>Twój sposób myślenia</i> .....	96
<i>Akomodacja: jak zrozumieć zmiany w przekonaniach</i> .....	97
<i>Trauma a pięć podstawowych potrzeb</i> .....	99
<i>Po co identyfikować swoje podstawowe przekonania?</i> .....	100
Szukanie źródła reakcji w zmienionych przekonaniach .....	102
<i>Jak identyfikować i oceniać podstawowe przekonania</i> .....	103
<i>Określanie problematycznych obszarów do dalszego</i> <i>przemyślenia</i> .....	105
Rozważanie przekonań .....	106
Zbieranie i ocena dowodów dotyczących przekonań .....	107
<i>Zastanów się, jak zebrać dowody</i> .....	111
<i>Ułóż pomysły w kolejności od najmniej ryzykownych</i> .....	111
<i>Wykorzystaj najmniej ryzykowne sposoby zbierania</i> <i>dowodów</i> .....	113
<i>Oceń dowody dotyczące przekonania</i> .....	114
<i>Rozwiązywanie problemów w przypadku szczególnych</i> <i>trudności ze zmianą przekonań</i> .....	115
<i>Ułatwianie zmiany przekonań</i> .....	120

## ROZDZIAŁ CZWARTY

<b>Poczucie bezpieczeństwa; stan bezpieczeństwa</b> .....	124
<i>Dlaczego po traumie mogą pojawić się problemy</i> <i>związane z bezpieczeństwem</i> .....	124
<i>Bezpieczeństwo według osób, które przeżyły traumę</i> .....	126
<i>Czy bezpieczeństwo stanowi dla ciebie problem?</i> .....	127
<i>Co może oznaczać bezpieczeństwo</i> .....	127
<i>Wymiary bezpieczeństwa</i> .....	129
<i>Bezpieczeństwo z samym sobą</i> .....	129
<i>Bezpieczeństwo z innymi</i> .....	130
<i>Bezpieczeństwo w świecie zewnętrznym</i> .....	131
<i>Inne aspekty bezpieczeństwa</i> .....	131

Co oznacza dla ciebie bezpieczeństwo? .....	133
Oddzielanie faktów dotyczących bezpieczeństwa od twoich reakcji .....	135
<i>Jak bezpieczny się czujesz?</i> .....	136
<i>Jak oceniasz swoje bezpieczeństwo?</i> .....	138
<i>Analiza dowodów: jaki jest twój faktyczny poziom bezpieczeństwa?</i> .....	141
Strategie ochronne .....	141
<i>Ochrona wewnętrzna</i> .....	141
<i>Ochrona zewnętrzna</i> .....	143
Czy czujesz się wystarczająco bezpiecznie? .....	144
Wiązanie reakcji z przekonaniem dotyczącym bezpieczeństwa .....	147
<i>Określanie przekonań związanych z bezpieczeństwem</i> .....	147
<i>Ocena, w czym przekonanie pomaga, a w czym przeszkadza</i> .....	150
<i>Określanie obszarów problemowych do dalszego przemyślenia</i> .....	152
<i>Bilans</i> .....	153
<i>Wybór przekonań do przemyślenia</i> .....	155
<i>Ustal fakty, ustal znaczenie, określ przekonanie</i> .....	155
<i>Oceń wady i zalety tego przekonania</i> .....	158
<i>Wyobraź sobie alternatywne znaczenia pasujące do tych samych faktów</i> .....	158
<i>Oceń wady i zalety tych alternatywnych znaczeń</i> .....	158
<i>Zastanów się, jak sprawdzić trafność danego przekonania</i> .....	158
<i>Spójrz na proces z szerszej perspektywy</i> .....	159
Analiza dowodów związanych z przekonaniem dotyczącym bezpieczeństwa .....	159
<i>Jakie masz dowody na potwierdzenie obecnego przekonania?</i> .....	159
<i>Jakie masz dowody dotyczące alternatywnego przekonania?</i> .....	161
<i>Zbieraj nowe dowody dotyczące bezpieczeństwa</i> .....	161

<i>Podдай pomysły burzy mózgów</i> .....	164
<i>Ułóż pomysły w kolejności od najmniej ryzykownych</i> .....	164
<i>Wykorzystaj najmniej ryzykowne sposoby zbierania dowodów</i> .....	166
Podsumowanie pracy związanej z bezpieczeństwem .....	166

## ROZDZIAŁ PIĄTY

<b>Co oznacza zaufanie?</b> .....	169
Dlaczego po traumie mogą pojawić się problemy związane z zaufaniem .....	169
<i>Zaufanie do innych</i> .....	170
<i>Zaufanie do siebie</i> .....	171
Co może oznaczać zaufanie? .....	172
Co oznacza dla ciebie zaufanie? .....	176
<i>Zaufanie do siebie</i> .....	176
<i>Zaufanie do innych</i> .....	178
Oddzielanie faktów dotyczących zaufania od reakcji: odcienie szarości .....	180
Czy czujesz się wystarczająco ufny? .....	184
Wiązanie reakcji z przekonaniem dotyczącym zaufania .....	187
<i>Określanie przekonań związanych z zaufaniem</i> .....	187
<i>Ocena, w czym przekonanie pomaga, a w czym przeszkadza</i> .....	189
<i>Określanie obszarów problemowych do dalszego przemyślenia</i> .....	192
<i>Bilans</i> .....	193
<i>Rozważanie przekonań dotyczących zaufania</i> .....	193
<i>Wybór przekonań do przemyślenia</i> .....	195
<i>Ustal fakty związane ze zdarzeniem</i> .....	195
<i>Ustal, jakie znaczenie mają dla ciebie te fakty</i> .....	195
<i>Określ przekonanie, które leży u jego podstaw</i> .....	198
<i>Oceń wady i zalety tego przekonania</i> .....	198

Wyobraź sobie alternatywne znaczenia pasujące do tych samych faktów .....	198
Oceń wady i zalety tych alternatywnych znaczeń .....	199
Zastanów się, jak sprawdzić trafność danego przekonania .....	199
Spójrz na proces z szerszej perspektywy .....	199
Analiza dowodów związanych z przekonaniem dotyczącym zaufania .....	201
Przeanalizuj dowody dotyczące istniejącego przekonania .....	201
Podдай burzy mózgow pomysł na zbieranie dowodów .....	201
Ułóż pomysły w kolejności od najmniej ryzykownych .....	203
Wykorzystaj najmniej ryzykowne sposoby zbierania dowodów .....	205
Zapisz i przeanalizuj dowody za przekonaniem i przeciw niemu .....	205
Podsumowanie pracy związanej z zaufaniem .....	208

## ROZDZIAŁ SZÓSTY

<b>Odzyskiwanie kontroli nad swoim życiem.</b> .....	210
Dlaczego po traumie mogą pojawić się problemy związane z kontrolą i władzą .....	210
Utrata samokontroli .....	211
Utrata wpływu na otoczenie i innych ludzi .....	212
Co może oznaczać posiadanie władzy i sprawowanie kontroli? .....	213
Źródła i ograniczenia osobistej władzy i kontroli .....	215
Wzmacnianie swojej władzy .....	218
Wywieranie wpływu na innych .....	219
Granice .....	220
Krzywdzenie się .....	221
Co oznaczają dla Ciebie władza i kontrola? .....	223
Władza osobista i samokontrola .....	223
Świadomość granic fizycznych .....	225
Świadomość granic emocjonalnych .....	227

Władza, kontrola i inni ludzie .....	227
Symbole osobistej władzy: radzenie sobie z uczuciem bezradności .....	228
Oddzielanie faktów dotyczących władzy i kontroli od reakcji: odcienie szarości .....	230
Czy masz wystarczającą kontrolę nad swoim życiem? .....	233
Wiązanie reakcji z przekonaniem dotyczącym władzy i kontroli .....	233
Określanie przekonań związanych z władzą i kontrolą .....	233
Ocena, w czym przekonanie pomaga, a w czym przeszkadza .....	237
Określanie obszarów problemowych do dalszego przemyślenia .....	237
Bilans .....	240
Rozważanie przekonań dotyczących władzy i kontroli .....	240
Wybór przekonań do przemyślenia .....	242
Ustal fakty związane ze zdarzeniem .....	242
Ustal, jakie znaczenie mają dla Ciebie te fakty .....	242
Określ przekonanie, które leży u jego podstaw .....	245
Oceń wady i zalety tego przekonania .....	245
Wyobraź sobie alternatywne znaczenia pasujące do tych samych faktów .....	246
Oceń wady i zalety tych alternatywnych znaczeń .....	247
Zastanów się, jak sprawdzić trafność danego przekonania .....	247
Spójrz na proces z szerszej perspektywy .....	248
Analiza dowodów związanych z przekonaniem dotyczącym władzy i kontroli .....	248
Podдай burzy mózgow pomysł na zbieranie dowodów .....	249
Ułóż pomysły w kolejności od najmniej ryzykownych .....	250
Wykorzystaj najmniej ryzykowne sposoby zbierania dowodów .....	250
Zapisz i przeanalizuj dowody za przekonaniem i przeciw niemu .....	250
Podsumowanie pracy związanej z władzą i kontrolą .....	254



## ROZDZIAŁ SIÓDMY

<b>Docenianie siebie i innych</b> .....	256
W jaki sposób trauma może wpłynąć na twoje poczucie własnej wartości .....	256
<i>Wstyd a samoocena</i> .....	257
<i>Odpowiedzialność, gniew i wina</i> .....	258
<i>Wycofywanie się z relacji z innymi</i> .....	259
<i>Docenianie innych</i> .....	260
Co może oznaczać wartość i szacunek? .....	262
<i>Co ma dla ciebie wartość?</i> .....	263
<i>Różnica pomiędzy prawami a nagrodami</i> .....	264
<i>Pieniądze, władza i oczekiwania</i> .....	264
Co oznacza dla ciebie poczucie własnej wartości? .....	266
<i>Poczucie własnej wartości – taki, jaki jesteś</i> .....	268
<i>Twoja karta praw</i> .....	269
Oddzielanie faktów dotyczących poczucia własnej wartości od reakcji: odcienie szarości .....	270
Czy masz wystarczająco wysoką samoocenę? .....	270
<i>Przerwa na samoopiekę: afirmacje dla samooceny</i> .....	270
Wiązanie reakcji z przekonaniem dotyczącym wartości i szacunku .....	272
<i>Określanie przekonań związanych z własną wartością</i> .....	272
<i>Ocena, w czym przekonanie pomaga, a w czym przeszkadza</i> .....	274
<i>Określanie obszarów problemowych do dalszego przemyślenia</i> .....	276
<i>Bilans</i> .....	276
Rozważanie przekonań dotyczących wartości i samooceny .....	278
<i>Wybór przekonań do przemyślenia</i> .....	278
<i>Ustal fakty związane ze zdarzeniem</i> .....	278
<i>Ustal, jakie znaczenie mają dla ciebie te fakty</i> .....	281
<i>Określ przekonanie, które leży u jego podstaw</i> .....	281
<i>Oceń wady i zalety tego przekonania</i> .....	282

<i>Wyobraź sobie alternatywne znaczenia pasujące do tych samych faktów</i> .....	282
<i>Oceń wady i zalety tych alternatywnych znaczeń</i> .....	283
<i>Zastanów się, jak sprawdzić trafność danego przekonania</i> .....	284
<i>Spójrz na proces z szerszej perspektywy</i> .....	284
Analiza dowodów związanych z przekonaniem dotyczącym wartości i szacunku .....	284
<i>Podдай burzy mózgow pomysł na zbieranie dowodów</i> .....	284
<i>Ułóż pomysły w kolejności od najmniej ryzykownych</i> .....	285
<i>Wykorzystaj najmniej ryzykowne sposoby zbierania dowodów</i> .....	286
<i>Zapisz i przeanalizuj dowody za przekonaniem i przeciw niemu</i> .....	286
Podsumowanie pracy związanej z wartością i samooceną ....	286

## ROZDZIAŁ ÓSMY

<b>Poczucie bliskości z innymi</b> .....	292
Dlaczego po traumie mogą pojawić się problemy związane z intymnością .....	292
<i>Poczucie, że sam jesteś sobie obcy</i> .....	292
<i>Poczucie braku więzi z innymi</i> .....	294
Co może oznaczać intymność? .....	297
<i>Ryzyko związane z daniem się poznać</i> .....	299
<i>Bycie akceptowanym; akceptowanie innych</i> .....	300
<i>Akceptowanie różnic</i> .....	304
Co oznacza dla ciebie intymność? .....	305
Oddzielanie faktów dotyczących intymności od reakcji: odcienie szarości .....	308
<i>Na ile jesteś znany i akceptowany?</i> .....	312
Czy twoja potrzeba intymności jest zaspokojona w wystarczającym stopniu? .....	314
Równoważenie intymności z innymi potrzebami .....	316
<i>Intymność a bezpieczeństwo w relacji</i> .....	317

<i>Intymność a zaufanie</i> .....	318
<i>Intymność, władza i kontrola</i> .....	318
<i>Intymność a poczucie własnej wartości</i> .....	320
<i>Na ile równoważysz intymność z innymi potrzebami?</i> .....	320
Wiązanie reakcji z przekonaniem dotyczącym intymności .....	321
<i>Oddzielanie faktów od znaczeń: analiza procesu interakcji</i> .....	322
<i>Określanie przekonań związanych z intymnością</i> .....	326
<i>Ocena, w czym przekonanie pomaga, a w czym przeszkadza</i> .....	327
<i>Określanie i ocena alternatywnych przekonań</i> .....	327
<i>Bilans</i> .....	330
Rozważanie przekonań dotyczących intymności .....	330
Podsumowanie pracy związanej z intymnością .....	336

## EPILOG

<b>Dochodzenie do zdrowia w dłuższej perspektywie</b> .....	338
Radzenie sobie ze stresem .....	338
<i>Bądź elastyczny, myśl elastycznie</i> .....	339
<i>Dowiedz się, ile się da, o tym, co ma się stać</i> .....	339
<i>Planuj z wyprzedzeniem</i> .....	340
<i>Unikaj zmian wprowadzanych pod wpływem impulsu</i> .....	340
<i>Ćwicz</i> .....	340
<i>Postaraj się nie zmieniać zbyt wielu rzeczy naraz</i> .....	341
<i>Zwracaj uwagę na swoje reakcje i uczucia</i> .....	341
<i>Rozmawiaj z innymi osobami, które mają za sobą podobne doświadczenia</i> .....	341
<i>Szukaj wsparcia u osób, które potrafią słuchać, zapewnić informacje zwrotne lub pomóc w inny sposób</i> .....	342
<i>Pozwól sobie na żalobę po stratach</i> .....	342
<i>Medytuj albo wykonuj ćwiczenia relaksacyjne</i> .....	342
<i>Dbaj o siebie pod względem fizycznym</i> .....	343
<i>Nie spiesz się</i> .....	343
Rośnięcie w siłę .....	343

<i>Rozpoznawanie swoich silnych stron</i> .....	344
<i>Zmiana życiowej perspektywy</i> .....	345
<i>Wolność emocjonalna</i> .....	346
W poszukiwaniu głębszego sensu .....	346
Zakończenie .....	350

## DODATEK A

<b>Dbanie o siebie w placówkach medycznych</b> .....	351
Wybór lekarza lub innego pracownika opieki zdrowotnej ....	352
Planowanie wizyty .....	353
Podczas wizyty i zabiegu .....	355
Po wizycie .....	358
<i>Wybór lekarza lub pracownika opieki zdrowotnej</i> .....	358
<i>Planowanie wizyty</i> .....	358
<i>Podczas wizyty</i> .....	359

## DODATEK B

<b>Wykorzystanie tego zeszytu ćwiczeń przez specjalistów</b> ....	360
Wykorzystanie tego zeszytu ćwiczeń w terapii i jego ograniczenia .....	360
Teoria i badania, na których opiera się ta książka .....	361
Sposób pracy z zeszytem ćwiczeń .....	361
Propozycje oceny .....	362
Czas i tempo w wykorzystaniu tego zeszytu ćwiczeń .....	362
Świadomość własnych przekonań .....	364
Kiedy skierować pacjenta do innego specjalisty .....	364

<b>BIBLIOGRAFIA I ZASOBY DLA SPECJALISTÓW</b> .....	365
---	-----



# Przedmowa

Kilka lat temu dorosła osoba po traumie przyszła do mojego gabinetu po wsparcie i pomoc. Nigdy wcześniej nie poddawała się terapii. W dzieciństwie była wykorzystywana seksualnie i emocjonalnie, a w dorosłym życiu miała problem z zachowaniem godności, nawiązywaniem zdrowych relacji i wychowywaniem dzieci w troskliwy, rozsądny sposób. Pod koniec pierwszej sesji poprosiła o pracę domową, a ja poleciłam jej *Życie po traumie*. Tydzień później rozpoczęła naszą drugą sesję słowami: „Nie jestem wariatką!”.

W roku 1999, kiedy ukazało się pierwsze wydanie *Życia po traumie*, brakowało zasobów do samodzielnej pracy dla dorosłych po traumatycznych doświadczeniach życiowych. Książka wypełniła tę lukę. Obecnie dostępnych jest więcej materiałów, ale niesłabnąca popularność *Życia po traumie* świadczy o tym, jak celnie ta pozycja ujmuje najważniejsze kwestie związane z procesem powrotu do zdrowia. Często wiążą się one z pięcioma podstawowymi potrzebami psychologicznymi, które książka w przejrzysty sposób określa i opisuje: bezpieczeństwa, zaufania, kontroli, szacunku i intymności. Doświadczenia kliniczne zebrane przeze mnie, moich pacjentów\* i współpracowników wskazują, że zrozumienie i zmiana własnych przekonań związanych z tymi potrzebami mogą być bardzo istotne dla powrotu do zdrowia po traumie.

Czytelnicy znajdą tutaj rozstrzygnięcie wielu wątpliwości i będą mogli czerpać pociechę z faktu, że nie tylko oni odczuwają ból i dezorientację, z którymi dotąd mierzyli się samotnie. Autorki udzielają osobom, które przeżyły traumę, wskazówek i zachęcają je do zwracania uwagi na swoje uczucia, dbania o swoje potrzeby i skupienia na chwili obecnej.

---

\* Angielskie słowo *client* bywa przekładane na polski zarówno jako „klient”, jak i „pacjent”. Po konsultacji ze specjalistami zdecydowałam się na zastosowanie w tym kontekście drugiej formy (przyp. tłum.).

Zeszyt ćwiczeń koncentruje się na teraźniejszości, nie na przeszłości, pomagając czytelnikom uniknąć zapuszczania się we wspomnienia, z którymi mogą nie zdołać zmierzyć się samodzielnie. Książka daje przy tym konkretne wskazówki, opisując działania i ćwiczenia pozwalające poradzić sobie z największymi wyzwaniami związanymi z funkcjonowaniem po przebyciu traumy. *Życie po traumie* napisały dwie profesjonalistki, uważne i doświadczone w terapii traumy, rozumiejące ból swoich czytelników, znające ich możliwości i determinację. Czytelnik cały czas ma poczucie, że jest widziany, wspierany, prowadzony – i szanowany.

Jako główna twórczyni konstruktywistycznej teorii samorozwoju, leżącej u podstaw *Życia po traumie*, cieszę się, że teoria została przełożona na praktyczne wsparcie dla osób, które przeżyły traumę. Jestem współautorką przewodnika dla terapeutów i innych osób pracujących z ofiarami traumy, zatytułowanego *Risking Connection: A Training Curriculum for Working with Survivors of Childhood Abuse* (patrz dodatek B). Tytuł *Risking Connection* (*Zaryzykować więź*) wskazuje, że droga do wyleczenia z traumy wiedzie przez nawiązywanie relacji, zapewniających szacunek, informację, więź i nadzieję (*respect, information, connection, and hope* – *RICH*). Czytelnicy wiele skorzystają na zapoznaniu się z tą książką oraz na opartej na niej pracy nad sobą.

DR LAURIE ANNE PEARLMAN

Konsultant ds. psychologii

Holyoke, Massachusetts



## Podziękowania

Powstanie książki takiej jak ta wymaga wkładu wielu osób. Po pierwsze i przede wszystkim, dziękuję wielu pacjentom, z którymi spotykałam się przez lata, a których zaangażowaniu w terapię zawdzięczam część najcenniejszej wiedzy, jaką wykorzystuję w pracy. Mam nadzieję, że wzbogacam ich życie w równie dużym stopniu, jak oni – moje. Niektórzy pacjenci wnieśli bezpośredni wkład w ten zeszyt ćwiczeń, niezliczeni inni wpłynęli na mój sposób myślenia, opowiadając o swoich zmaganiach i procesie zdrowienia. Każdy z nich rozwija moje myślenie i moją pracę. Żadne słowa nie wystarczą, aby podziękować im za to, jak wiele mi dali.

Dziękuję również mojej współautorce, Mary Beth Williams, za rozpoczęcie tego projektu. Przez kilka lat planowałam pracę nad takim zeszytem ćwiczeń, ale to jej inicjatywa i wizja zaowocowały realizacją tych planów.

Moje wysiłki wspierało również wielu przyjaciół i współpracowników. Chcę podziękować dr Pamelii Deiter, dr Sandrze Hartdagen i dr Sheri Nelson Fitts za wspaniałomyślne przeczytanie pierwszej wersji rękopisu, przekazanie mi uwag i wspieranie mnie poprzez nasze relacje osobiste i zawodowe. Moja dobra przyjaciółka Robin Grant Hall nie była wprawdzie bezpośrednio zaangażowana w ten projekt, ale przez lata również służyła mi bezcennym wsparciem. Dziękuję także dr Karen Saka-vitne za zapewnienie mi podczas lat pracy w Traumatic Stress Institute bezpiecznego miejsca do omawiania tydzień po tygodniu mojej pracy terapeutycznej. Ogromnie wiele nauczyłam się dzięki jej wrażliwości, współczuciu i przenikliwości. Choć nie mamy już kontaktu, wiele jej mądrych słów i naszych rozmów wraca do mnie, kiedy ich potrzebuję. Inni moi dawni współpracownicy i przyjaciele z Traumatic Stress Institute: dr Mark Hall, dr Amy Ehrlich Charney, dr Sarah Gamble, dr Dan Abrahamson, dr Anne Pratt, dr Richard Nicastro, Molly Beaudoin i Susan Kupec stworzyli wyjątkową wspólnotę, bogatą pod względem zarówno

intelektualnym, jak i emocjonalnym. Dziękuję również dr Laurie Pearlman. Nie tylko stworzyła ona (wraz z dr Lisą McCann) teorię, na której opiera się ten zeszyt ćwiczeń (konstruktywistyczną teorię samorozwoju), ale także od naszego pierwszego spotkania była dla mnie cenną współpracowniczką i pokrewną duszą. Szczególne podziękowania należą się Brendzie Shaw, która przez niezliczone godziny przekazywała mi szczegółowe i dokładnie przemyślane komentarze po samodzielnym przeczytaniu i uzupełnieniu zeszytu ćwiczeń. Jej zaangażowanie i poświęcenie świadczą o tym, że istnieje nadzieja na powrót do zdrowia dla osób, które przeszły wyjątkowo trudne doświadczenia życiowe.

Moi rodzice, Cordelia i Joseph Rosenbloom, także służyli wsparciem podczas prac. Oboje przeczytali pierwszą wersję rękopisu, wspierali mnie i podpowiadali przydatne pomysły. Zapiski prowadzone na przestrzeni lat przez mojego ojca oraz proces dochodzenia do zdrowia mojej matki również stanowiły dla mnie inspirację, zaś miłość i poświęcenie rodziców stworzyły podwaliny dla mojego funkcjonowania w codziennym życiu. Smuci mnie jedynie, że matka nie dożyła ukończenia tego zeszytu ćwiczeń i nie mogła świętować go ze mną.

Szczególne podziękowania należą się Barbarze Watkins, naszej redaktorce z The Guilford Press. Jej nieustrudzona praca, zaangażowanie, emocje i wiara w projekt umożliwiły stworzenie dopracowanego, przydatnego źródła pomocy dla osób po traumie. Ponownie wykorzystwała ona swe umiejętności, angażując się w prace nad drugim wydaniem.

Podziękowania osobnej kategorii należą się Aaronowi i Lii, którzy każdego dnia wnoszą w moje życie radość, nadzieję, wyzwania, perspektywę, rozwój i pociechę. Dziękuję.

DENA ROSENBLOOM

W 1988 roku, rozpoczynając pracę nad swoją rozprawą, natknęłam się na artykuł, którego współautorkami były Lisa McCann i Laurie Anne Pearlman. Na jego podstawie stworzyłam 31-punktową skalę przekonań, wypełnioną następnie przez 531 osób, które doświadczyły molestowania seksualnego. Pracując z nimi, dowiedziałam się więcej o tym, jak istotne znaczenie mają ich przekonania. Wnioski z moich badań wskazały, że najistotniejszą zmienną związaną z długoterminowym pourazowym wpływem molestowania seksualnego dzieci było postrzeganie molestowania

jako szkodliwego i negatywnego. Z moich badań nad tą teorią zrodziło się marzenie, aby stworzyć zeszyt ćwiczeń umożliwiający bezpieczną pomoc osobom, które przeżyły traumę. Oto jego ostateczny owoc. Dziękuję Denie Rosenbloom za jej poświęcenie i cierpliwość oraz Barbarze Watkins za jej wysiłek i wytrwałość.

Na podziękowania zasłużyły również osoby, które wspierały mnie podczas pracy twórczej: moje dzieci; dr Joyce Braak, Heidi Fried, John F. Sommer, Jr., dr David Niles i Lasse Nurmi. Przy okazji drugiego wydania chciałabym podziękować tym samym przyjaciołom oraz, szczególnie gorąco, Jackie Garrick. W ostatnim roku na własnych doświadczeniach nauczyłam się wiele o wytrwałości, stresie pourazowym i odporności. Po nieszczęśliwym wypadku miałam połamane nogi, przeszłam dwie poważne operacje i nieustannie czułam ból – ale także wdzięczność za pozytywne wnioski, jakie da się wyciągnąć nawet z najtrudniejszej sytuacji.

MARY BETH WILLIAMS



# Zanim zaczniesz

## CZY TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE?

Czy masz za sobą którekolwiek z poniższych?

- Przeżyłeś poważny wypadek, na przykład samochodowy lub lotniczy.
- Jako dziecko lub jako dorosły doświadczyłeś znęcania się, byłeś wykorzystywany seksualnie lub emocjonalnie.
- Padłeś ofiarą przestępstwa.
- Doświadczyłeś nagłej lub przedwczesnej śmierci bliskiego przyjaciela lub krewnego.
- Brałeś udział w wojnie jako żołnierz lub cywil.
- Została u ciebie zdiagnozowana poważna choroba.
- Przeżyłeś klęskę żywiołową.
- Byłeś świadkiem przemocy w domu lub w sąsiedztwie.
- Przeżyłeś atak terrorystyczny.

Takie przeżycia mogą wywołać traumę, jeśli są sprzeczne z twoim pojmowaniem tego, jak „powinno” być. Mogą zaburzyć twoją tożsamość i sposób, w jaki odbierasz innych, a także pozbawić cię złudzeń dotyczących tego, jak naprawdę wygląda świat i w jakim stopniu kontrolujesz swoje życie. Jeżeli trauma spowodowana została przez konkretną osobę, może osłabić zaufanie do innych ludzi, utrudnić intymność z nimi, zachwiać twoją samoocena i poczuciem własnej wartości. Jeżeli masz za sobą takie lub podobne doświadczenia, ta książka może ci pomóc.

Jesteśmy psychologkami wyspecjalizowanymi i przeszkolonymi w pomocy ludziom odbudowującym swoje życie po traumatycznych przeżyciach, niezależnie od tego, ile minęło od nich czasu. Odkryłyśmy, że wielu osobom bardzo pomagają: znalezienie źródła pociechy, nauka troski o siebie, zrozumienie efektów tego, co je spotkało, uzyskanie wsparcia od innych i zapoznanie się z informacjami, które znajdziesz w tej książce. Ma ci ona zapewnić informacje możliwie najbardziej pomocne po traumie, niezależnie od tego, czy przeżyłeś ją niedawno, czy wiele lat temu.

Niniejszy zeszyt ćwiczeń został napisany w taki sposób, żebyś mógł korzystać z niego samodzielnie w domu. Jeżeli chcesz, możesz używać go również w ramach procesu psychoterapii, ale nie wszyscy jej potrzebują po traumatycznych przeżyciach. Jeżeli już odbywasz terapię, możesz przekazać swojemu terapeutce kopię dodatku B „Wykorzystanie tego zeszytu ćwiczeń przez specjalistów”. Zawiera on sugestie, które pozwolą psychoterapeutce najskuteczniej pracować z tobą podczas korzystania z niniejszego zeszytu ćwiczeń. Jeżeli nie odbywasz terapii i potrzebujesz pomocy w zakresie szerszym, niż jest w stanie zapewnić ta książka, zachęcamy, abyś skorzystał ze wsparcia terapeuty specjalizującego się w leczeniu traum.

## JAK MOŻE CI POMÓC TEN ZESZYT ĆWICZEŃ

Ten zeszyt ćwiczeń oparty jest na teoriach opracowanych przez dr Laurie Anne Pearlman, dr Karen Saakvitne, dr Lisę McCann i ich współpracowników. Przeanalizowali oni badania nad traumą, zebrali informacje od innych specjalistów i w szerokim zakresie pracowali z osobami po traumach. Na podstawie wyników tych działań opracowali konstruktywistyczną teorię samorozwoju (*constructivist self-development theory* – CSDT). Wiele publikacji szczegółowo omawia tę teorię. Doszli do wniosku, że trauma wpływa na nas, naruszając pięć podstawowych ludzkich potrzeb:

- potrzebę poczucia bezpieczeństwa
- potrzebę zaufania

- potrzebę odczuwania kontroli nad swoim życiem
- potrzebę czucia się docenionym i doceniania innych
- potrzebę odczuwania bliskości z innymi.

Jeżeli te podstawowe potrzeby są zaspokajane, mamy psychologiczną „poduszkę ochronną”, która pozwala nam uporać się z życiowymi problemami. Funkcjonują jako bufor, ochraniając nas w trudnych chwilach. Po przeżyciu traumy możesz mieć wrażenie, że poduszka zniknęła. Sprawy, z którymi wcześniej sobie radziłeś, teraz cię przytłaczają i wydają się nie do przejścia. Nie jesteś pewien, jak możesz zaspokoić swoje najbardziej podstawowe potrzeby czy jak w ogóle przetrwać dzień.

🌀 *Donna, 27-letnia singielka, uważała, że świat przeważnie jest bezpieczny, o ile zachowuje się podstawową ostrożność. Jednak pewnego popołudnia, w drodze z pracy do domu, została napadnięta i zgwałcona. Kilka miesięcy po napadzie nadal niemal nieustannie odczuwa lęk i czuje, że nie ma żadnej kontroli nad tym, co się z nią dzieje.*

Czy trauma pozbawiła cię poczucia bezpieczeństwa, zaufania, własnej wartości, kontroli lub bliskości z innymi? Ten zeszyt ćwiczeń opiera się na założeniu, że trauma zakłóca ci funkcjonowanie, zmieniając podstawowe przekonania na temat bezpieczeństwa, zaufania, własnej wartości, kontroli i intymności. Na przykład zanim Donna została napadnięta, była przekonana, że może zawsze zapewnić sobie bezpieczeństwo. Atak uświadomił jej, że przekonanie, że zawsze będzie bezpieczna, to złudzenie. Jednak w równym stopniu jest złudzeniem przekonanie, że nigdy nie będzie bezpieczna. Donna może znów poczuć się bezpieczna, choć możliwe, że nie w taki sam sposób jak wcześniej. Nie musi żyć w nieustannym lęku. Celem tej książki jest pomoc w znalezieniu realistycznej przestrzeni kompromisu pomiędzy „zawsze” a „nigdy”, w której będziesz mógł żyć w większym komforcie. Ma ona pomóc ci zebrać i przeanalizować jak najwięcej dowodów, a później samodzielnie określić swoje przekonania.