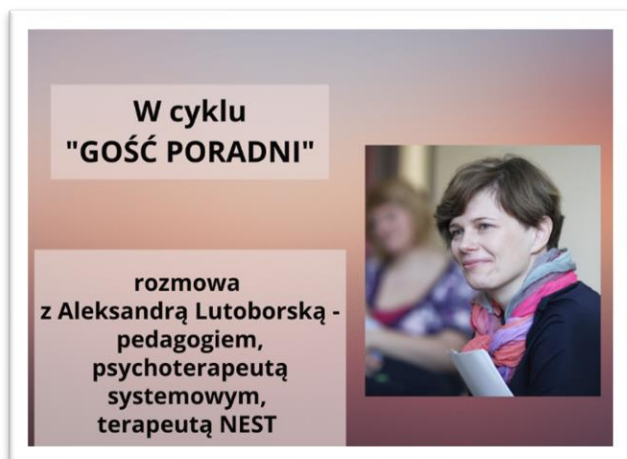


## Gość Poradni #4

### ROZMOWA O TRAUMIE



**MK:** *Dzień dobry, proszę powiedzieć nam kilka słów o Pani zawodowych zainteresowaniach i doświadczeniach.*

**AL:** Jestem psychoterapeutą systemowym, z certyfikatem Terapeuty i Doradcy Systemowego uzyskanym w Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej w 2017 roku. W 2021 roku zdałam drugi egzamin certyfikacyjny, który dotyczy ważnego dla mnie w pracy terapeuty tematu traumy – jest to egzamin NEST (New experience for

survivors of trauma). Współtworzę Ośrodek Psychoterapii i Wsparcia dla Rodzin Plaster Miodu. Jako pedagog po Wydziale Pedagogiki UW wiele lat działałam w obszarze pedagogiki społecznej, m.in. kierując stowarzyszeniem, które prowadziło świetlice socjoterapeutyczne. Odbyłam wówczas 2-letni Staż Socjoterapii w poradni dla rodzin z problemem alkoholowym OPTA, potem roczny Program edukacji w zakresie psychoterapii Gestalt w Instytucie Terapii Gestalt w Krakowie.

Od 2001 do 2020 roku byłam zawodowo związana z Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii Sp. z o.o w Zagórz – filia w Józefowie, najpierw prowadząc grupy terapeutyczne dla pacjentów na oddziale stacjonarnym, a od 2010 roku pracując jako terapeuta rodzinny z rodzinami pacjentów oddziału dziennego.

Oprócz terapii drugim ważnym obszarem mojej aktywności zawodowej są warsztaty psychoedukacyjne i rozwojowe. Prowadziłam je dla różnych grup i organizacji, m.in. dla rodziców i nauczycieli w szkołach i żłobkach, dla kobiet w ciąży, dla instruktorek ZHR i studentów.

Aktualnie nadal rozwijam swoje kompetencje psychoterapeuty korzystając ze szkoleń w Instytucie Studiów Psychoanalitycznych im.Hanny Segal.

**MK:** *Porozmawiamy dzisiaj o terapii NEST. Co oznacza ten skrót? Czym jest terapia NEST?*

**AL:** Jest to skrót od angielskiej nazwy programu: New experience for survivors of trauma, czyli nowe doświadczenie dla osób, które doświadczyły traumy. Jest to program skierowany do osób, które doświadczają w swoim życiu konsekwencji różnorodnych traum (np. przemocy seksualnej, słownej, fizycznej; zaniedbania emocjonalnego, intelektualnego, fizycznego; strat ciąży – np. aborcji, poronienia, urodzenia martwego dziecka itp.), jak również następstw różnorodnych potencjalnie przeciążających sytuacji granicznych (związanych np. z epidemią, wojną, emigracją,

wykluczeniem, bezrobociem, zmianą pracy, przeprowadzką, rozwodem, urodzeniem dziecka, adopcją, itp.). Terapia NEST może być też pomocna w opracowywaniu różnego rodzaju wyzwań czy kryzysów życiowych, np. w zakresie relacji z rodzicami, małżonkami/partnerami, dziećmi czy innymi ważnymi osobami. Jest to kompleksowy program terapii polegający, w dużym skrócie, na zbudowaniu - w trakcie długotrwałego, spokojnego procesu - świadomości, która pozwala przekroczyć obciążające skutki traumy, a obejmuje 5 kwestii:

- co się wydarzyło?
- co czułem?
- co myślałem?
- jak reagowałem?
- jak tamto zdarzenie/cykl zdarzeń wpływa na mnie dzisiaj?



***MK: Jakiego rodzaju doświadczenia możemy nazwać traumatycznymi? Czym jest trauma?***

AL: Trauma jest doświadczeniem, które wiąże się z silnymi uczuciami strachu, bezradności i niemocy. Towarzyszy jej poczucie braku lub ograniczonych możliwości kontroli i wpływu. Trauma zakłada też pewną niewystarczalność wyuczonych mechanizmów radzenia sobie; obciążenie jest tak duże, że system odporności psychicznej, samoregulacji jakby zawiesza się.

Zasadniczo istnieją trzy możliwe odpowiedzi na sytuację odczytaną jako traumatyczna, które występują we wszystkich kulturach, a także wśród zwierząt. Gdy wydarza się coś, co przeżywane jest jako skrajnie zagrażające, instynkt podpowiada walkę lub ucieczkę (gdy są szanse powodzenia) lub zamarcie / odruch udawania martwego (gdy ani walka, ani ucieczka nie są możliwe).

Trauma wiąże się też ze zmianą funkcjonowania mózgu. W hipokampie następuje przyswajanie nowych treści. W czasie snu głębokiego to, czego się człowiek nauczył, jest przenoszone z hipokampu do kory mózgowej (pamięć długotrwała). W ciele migdałowatym zapisywane są uczucia związane z doświadczeniami. Normalnie między ciałem migdałowatym a hipokampem występuje ścisła współpraca. Przeżycia traumatyczne ograniczają to połączenie, i wówczas wiedza nabyta i zapamiętana podczas różnych sytuacji oraz towarzyszące jej emocje nie mogą być połączone w spójną całość, następuje „pokawałkowanie”. Dlatego wspomnienia traumatyczne są zapamiętywane jedynie jako stany emocjonalne, połączone z obrazami i reakcjami ciała, a nie jako konkretne zdarzenia powiązane z określonymi okolicznościami

zewnątrznymi. To powoduje istnienie obszarów chaosu i niezrozumienia - skąd biorą się moje wspomnienia, reakcje...?

**MK: Czy są takie przeżycia, które zawsze będą się wiązały z traumą? Czy bywa tak, że objawy mogą wywołać doświadczenia, których wcześniej nie identyfikowaliśmy jako szczególnie trudnych?**

AL: Są doświadczenia, które zawsze będą wiązały się z podwyższonym poziomem stresu i poczuciem bezradności czy braku kontroli tak np. przeżycie bombardowania czy napaści zawsze będzie wiązało się z ogromnym stresem, przeżywanym na poziomie fizjologii. U dzieci długotrwała przemoc czy zaniedbanie zawsze stanie się podłożem traumy rozwojowej. W tym sensie tak, są doświadczenia niejako obiektywnie traumatyczne, natomiast nie każda trauma pozostaje na zawsze w człowieku jako swoiste „ognisko zapalne”. Z każdą traumą możemy sobie bądź poradzić i funkcjonować po jakimś czasie zdrowo, bądź też może się u nas rozwinąć PTSD – Post-Traumatic-Stress-Disorder, czyli zespół stresu pourazowego. Nie leczy się samej traumy, ponieważ ona jest sytuacją, która się zaszła, naszym doświadczeniem – leczy się jej skutki.



**MK: Kiedy warto rozważyć udział w terapii NEST?**

AL: Punktem wyjścia jest, jak w każdej terapii, przeżywane cierpienie, dyskomfort, potrzeba zmiany. Po NEST warto sięgnąć, kiedy czujemy, że doświadczamy w swoim życiu konsekwencji różnorodnych traum, gdy odczuwamy, że dotknęło nas przeciążenie związane z sytuacjami granicznymi.

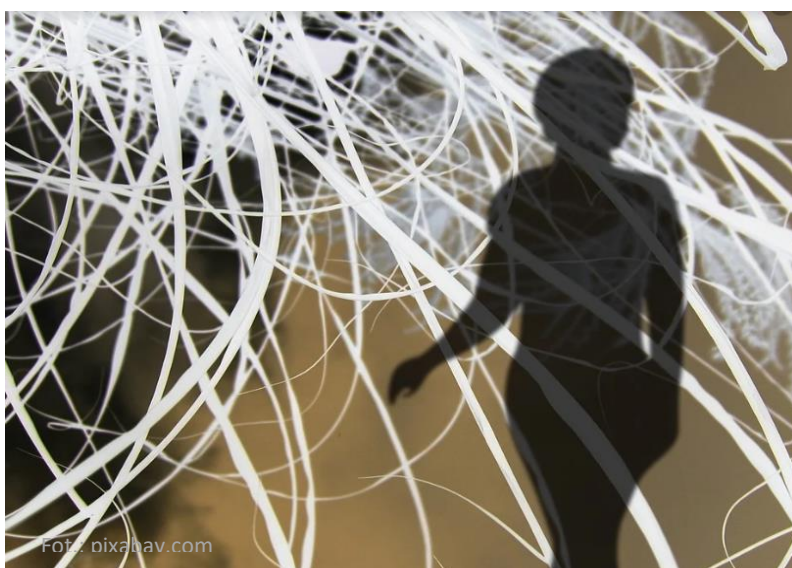
Terapia NEST jest przeznaczona nie tylko dla osób z doświadczeniem traumy kompleksowej, ale może także pełnić rolę terapii rozwojowej, choćby dla kogoś, kto potrzebuje przyrzeć się swoim relacjom z rodzicami, dziećmi czy innymi ważnymi ludźmi.

**MK: Czy istnieją powody, dla których lepiej nie podejmować tego rodzaju terapii?**

AL: Czy NEST będzie najlepszą metodą w naszym przypadku, możemy stwierdzić podczas konsultacji ze specjalistą. Na przykład osoby, które chcą wziąć udział w grupowym wyjeździe terapeutycznym NEST, zapraszamy na wywiad, który pokazuje nam, czy dla tej osoby jest to dobra propozycja. Przeciwwskazaniem do takiej pracy jest np. funkcjonowanie w tzw. gorącej

przemocy – czyli sytuacji przemocowej, zagrażającej, a dziejącej się w życiu osoby tu i teraz, albo stan zaostrego kryzysu psychicznego.

Terapia NEST rozumiana całościowo jest procesem kompleksowym, bardzo szeroko ujmującym skutki traumatycznego doświadczenia i oddziałującym na nie. Np. występuje w niej kategoria maski – wyuczonego, sztywnego sposobu reagowania, funkcjonowania w traumatycznych okolicznościach, który staje się w naszym życiu pewną karykaturą zdrowego radzenia sobie i w procesie zdrowienia warto się z tą maską pożegnać. Bardzo dużo pracuje się w niej też wokół relacji, tych, w których działa się krzywda, albo w tych, gdzie doświadczyliśmy straty. Jest w tej pracy współczucie dla osoby skrzywdzonej, ale jest też zaproszenie do wyjścia z roli ofiary na rzecz wzięcia odpowiedzialności za swoje życie i niepowielania wzorców, które ponownie czynią z nas poszkodowanego. Rzekłabym, że warto na wstępie do terapii NEST mieć świadomość, że jest to duża praca, którą trzeba będzie wykonać.



***MK: Czy terapia NEST najczęściej odbywa się w formie grupowej? Czym kieruje się terapeuta kwalifikując osoby do jednej grupy? Jak najczęściej przebiega proces leczenia i jak długo trwa?***

AL: Terapię NEST można prowadzić zarówno w indywidualnej pracy z pacjentem, jak i w grupie. Grupa daje natomiast znacznie większe możliwości. Jest to odkrycie, chociażby uczestników naszego ostatniego wyjazdu „nestowego”, jak bardzo grupa intensyfikuje pracę terapeutyczną. Dzieje się tak poprzez korzystanie w mierzaniu się ze swoimi doświadczeniami z historii innych osób, ich doświadczeń; także dzięki wsparciu i informacjom zwrotnym, zwielokrotnionym, ale też poniekąd łatwiejszym do zobiektywizowania. Jeśli kilka osób mówi, że odbiera mnie podobnie, warto się nad tym zastanowić. W końcu, czysto technicznie – grupa umożliwia proponowanie różnego rodzaju doświadczeń, w których konieczny jest udział innych, choćby psychodramy.

Kwalifikacja do grupy odbywa się na podstawie wywiadu. O przeciwwskazaniach do udziału już wspominałam, natomiast grupy zazwyczaj są dosyć różnorodne. Osoby, które są zmotywowane do pracy nad sobą i mają podstawową umiejętność rozumienia zjawisk psychicznych, zazwyczaj korzystają z tej różnorodności.

Terapia NEST przeprowadzona w całości w procesie grupowym trwa ok. dwóch lat.

***MK: Czy NEST może być pierwszą terapią, na jaką decyduje się osoba, czy też przydatne są wcześniejsze doświadczenia terapeutyczne innego rodzaju?***

**AL:** Terapeuta pracujący metodą NEST najczęściej jest wyszkolony w całościowej szkole psychoterapii i wówczas poznając pacjenta, dobiera najsensowniejszą w danym przypadku ścieżkę terapeutyczną. Jeśli pracuje indywidualnie, będzie wplatał elementy NEST i korzystał z takiego rozumienia doświadczeń traumatycznych, ale może stosować również sposoby pracy, które są zawarte w jego bazowym wykształceniu terapeutycznym. Z kolei podejmując grupową pracę metodą NEST, będzie bardziej opierał się na przygotowanym programie, bo jego spora część zawiera właśnie odniesienia do grupy, do możliwości, jakie grupa daje.

**MK:** *Co może być efektem terapii NEST? Po czym poznaje się, że terapia była pomocna?*

**AL:** Efekt terapii NEST to przede wszystkim poczucie zintegrowania w sobie trudnych, traumatycznych doświadczeń; nie są one już „otorbionym” ciałem obcym w nas, ale stają się częścią, do której jest dostęp, ale której też zostało nadane znaczenie, sens. Cierpienie nie przestaje być cierpieniem, krzywda – krzywdą, są one przekształcone, zrozumiane, opowiedziane na nowo. Można cieszyć się sobą tu i teraz, budować relacje w wolności, oddychać pełną piersią, odważnie realizować ważne dla siebie cele. NEST pozwala zrozumieć, co się zdarzyło, jak to na mnie wpłynęło, ale też wyjść ze stanu zastygnięcia, utknięcia, poprzez przeżycie żałoby, rozpoznanie mechanizmów, które mnie blokują.



**MK:** *Jak wygląda ścieżka zawodowa dla przyszłego terapeuty NEST? Jakie warunki należy spełnić?*

**AL:** Szkolenie NEST to sześćdziesięciogodzinny intensywny trening, w którym udział mogą wziąć przedstawiciele wielu zawodów, mający w swojej praktyce kontakt z ludźmi po doświadczeniu traumas związanej z zaniedbaniem, przemocą lub stratami prokreacyjnymi (psychologowie, psychoterapeuci, psychiatry, lekarze różnych specjalizacji, pielęgniarki, położne, pedagodzy, nauczyciele, mediatorzy, księża itd.). Trening ma dwutorowy charakter. Naprzemiennie odbywają się zajęcia wykładowo-warsztatowe i zajęcia o charakterze treningu terapeutycznego.

Po samym szkoleniu otrzymuje się zaświadczenie o udziale w nim; aby uzyskać certyfikat, należy zdać egzamin. Jest to obszerna praca pisemna, obejmująca odpowiedzi na pytania o charakterze teoretycznym oraz na pytania praktyczne, które sprawdzają kompetencje dotyczące pracy z grupą i rozumienia zjawisk zachodzących w terapii grupowej. Z jednej strony jest to więc udział

w szkoleniu, które zakłada gotowość do intensywnej pracy nad własną historią w obszarze traum, utrat, a z drugiej – praca, której napisanie wymaga dosyć dużego doświadczenia w pracy terapeutycznej.

Terapeuci NEST mogą też w swojej pracy integrować różne metody, których samo szkolenie NEST nie uczy, ale wiadomo, że są one skuteczne w leczeniu traumy – np. dramę i psychodramę, arteterapię, pracę z ciałem.

***MK: Co skłoniło Panią do szkolenia się i pracy tą metodą?***

AL: Pierwszy raz o metodzie usłyszałam od osoby, która jest dla mnie źródłem zawodowych i życiowych inspiracji. Potem pojechałam na konferencję i się zachwyciłam. Corocznie we wrześniu jest organizowana konferencja NEST, polecam, naprawdę warto. Szkolenie utwierdziło mnie w przekonaniu, że jest to myślenie o terapii traumy spójne ze mną, a egzamin dał mi poczucie, że faktycznie sprawdza kompetencje. Stowarzyszenie NEST skupia wiele ciekawych i życzliwych osób, świetnych specjalistów. Dobrze się uczy i pracuje w miłym towarzystwie.

***MK: Jak zachęciłaby Pani osoby, które zainteresowały się terapią NEST, do udziału w konsultacji wstępnej?***

AL: Zachęcam do skorzystania z konsultacji, jeśli czujesz, że powraca do Ciebie wydarzenie z przeszłości, które wydawało się minione, zamknięte, a tymczasem masz wrażenie, że wciąż oddziałuje, że Cię ogranicza, boli, uwiera, ciąży. Może powracać w snach, w krótkich przebłyskach wspomnień, może stawać Ci przed oczami, gdy zadziała jakiś czynnik spustowy, jakieś skojarzenie, ale zawsze łączy się z silnymi, nieprzyjemnymi emocjami. Konsultacja jest też zasadna, jeśli od dawna żyjesz w dużym stresie spowodowanym przez trudne sytuacje życiowe, jeśli doświadczyłeś/aś strat, ale masz poczucie, że nie przeżyłeś/aś procesu żałoby. Na stronie i na profilu fb Ośrodka Plaster Miodu znajdziesz szczegółowy opis najbliższego wyjazdu. Zapraszam.

Na stronie [nest-terapia.eu/o-nest/terapeuci/](http://nest-terapia.eu/o-nest/terapeuci/) dostępne są również informacje o terapeutach z różnych miast, pracujących w instytucjach państwowych i prywatnych.

*MK: Bardzo dziękujemy i również zachęcamy.*

(-) *Maria Kurek*

***Maria Kurek*** – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer