SHANTI FARRINGTON, ALISON WOODWARD
tłumaczenie Joanna Witkowska

# PSYCHOLOGIA TRAUMY

PSYCHOLOGIA WSZYSTKIEGO

# PSYCHOLOGIA
# TRAUMY

WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

SHANTI FARRINGTON, ALISON WOODWARD
tłumaczenie Joanna Witkowska

# PSYCHOLOGIA TRAUMY

WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO
Łódź 2025

**Tytuł oryginału:** *The Psychology of Trauma,* 1st Edition,
Dr Shanti Farrington, Alison Woodward

**Rada Naukowa serii Psychologia Wszystkiego**
*Eleonora Bielawska-Batorowicz, Iwona Janicka, Ewa Bluszcz*

**Redaktor inicjująca**
*Monika Borowczyk*

**Tłumaczenie**
*Joanna Witkowska*

**Konsultacja naukowa tłumaczenia**
*Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek*

**Opracowanie redakcyjne**
*Teresa Margańska*

**Skład i łamanie**
*Munda – Maciej Torz*

**Korekta techniczna**
*Agnieszka Gralak*

**Projekt typograficzny serii**
*Monika Rawska*

**Projekt okładki**
*Polkadot Studio Graficzne Aleksandra Woźniak, Hanna Niemierowicz*

All Rights Reserved
Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group

© Copyright for dr Shanti Farrington and Alison Woodward, 2025
© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2025
© Copyright for Polish translation by Joanna Witkowska 2025

https://doi.org/10.18778/8331-811-0

Publikacja sfinansowana ze środków Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Wydanie I. W.11496.24.0.M
Ark. wyd. 5; ark. druk. 8,25

ISBN 978-83-8331-810-3
e-ISBN 978-83-8331-811-0

Pragniemy podziękować wszystkim klientom prowadzonych przez nas terapii, którzy nam zaufali i uczyli nas z pokorą, jak być obecnym w danej chwili i jak konfrontować się z traumą. Chciałybyśmy uhonorować odwagę, którą się wykazali, angażując się w proces leczenia i wzrastając poprzez swoje doświadczenie.

# SPIS TREŚCI

Wstęp 9
Podziękowania 11
Wprowadzenie 13
1. Co to jest trauma? 17
2. Neuronauka o traumie 35
3. Przywiązanie a trauma 51
4. Wpływ neuroróżnorodności, kultury i różnic indywidualnych na doświadczanie traumy 65
5. ...Czy to prawda? Obalanie mitów i tematów tabu wokół traumy 79
6. Przemiana: zmiana dzięki terapii skoncentrowanej na traumie 93
Bibliografia 113
Aneksy 119
Załącznik 1. Ćwiczenia wspomagające radzenie sobie z niektórymi częstymi objawami traumy 119
Załącznik 2. Charakterystyka stylów przywiązania 128
Załącznik 3. Kryteria diagnostyczne PTSD według DSM-V 130

# WSTĘP

W codziennym życiu często doświadczamy wydarzeń, które są stresujące i używamy słów: „To było traumatyczne". Być może sięgnęłaś/sięgnąłeś po tę książkę z powodu jakiegoś swojego przeżycia lub bycia świadkiem pewnego zdarzenia i chcesz dowiedzieć się więcej o wpływie wydarzeń traumatycznych na nasze życie. Książka prezentuje krótki przegląd emocjonalnych, fizycznych i psychologicznych skutków doświadczenia traumatycznych zdarzeń. Jest dobrą lekturą dla każdego, kto chciałby zrozumieć psychologię traumy i może pomóc ci w podjęciu decyzji, czy dla osiągnięcia dobrostanu potrzebujesz pomocy świadczonej przez specjalistów (takich jak doradcy, psychoterapeuci czy psychologowie).

Polecamy tę książkę także studentom i wykwalifikowanym praktykom, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat psychoterapii skoncentrowanej na traumie i dowiedzieć się, czym różni się ona od podstawowych oddziaływań terapeutycznych; jednocześnie proponujemy zarys terapii skoncentrowanej na traumie osobom, które nie zajmują się tym tematem zawodowo. Niektóre rozdziały książki zawierają ogólny zarys pewnych aspektów pomocy psychologicznej dotyczącej traumy, a inne poszerzają temat i pokazują różne zagadnienia dotyczące skutków zdarzeń traumatycznych z perspektywy globalnej. Jeden z dalszych rozdziałów odnosi się do popularnych mitów i wyobrażeń, które mogą być obecne zarówno w indywidualnych przekonaniach, jak i w społeczeństwie.

# PODZIĘKOWANIA

Autorki pragną podziękować Gerry'emu Jonesowi i dr Gizem Arabaci za ich rady, doświadczenie i nieustanne wsparcie, a także za czas, jaki poświęcili na przeczytanie pierwszej wersji książki i udzielenie wnikliwych i cennych wskazówek.

Nasze rodziny były bezcennym źródłem wsparcia na wszystkich etapach przygotowywania książki; dziękujemy Samowi, Charlotte i Bethan Woodward oraz Jonowi Farringtonowi za ich cierpliwość i miłość.

# WPROWADZENIE

Doświadczenia, które są poza kontrolą danej osoby i powodują u niej fizyczny, psychologiczny i emocjonalny stres oraz wpływają na jej zdolności przystosowawcze, określane są jako „traumatyczne". Zdarzenie traumatyczne może zaburzyć dobrostan emocjonalny, fizyczny, społeczny lub psychologiczny na krótki czas, albo – w niektórych przypadkach – prowadzić do długotrwałych skutków. Wiedza o tym, jak *ludzki* instynkt samozachowawczy oddziałuje na układy naszego organizmu oraz uwzględnienie doświadczeń i relacji przywiązania z naszego wczesnego dzieciństwa stanowią klucz do zrozumienia sposobu przetwarzania naszych doświadczeń i wskazówkę, jak pomóc danej osobie, by poradziła sobie z traumatycznym przeżyciem.

Doświadczenie traumatycznego zdarzenia nie zawsze prowadzi do wystąpienia zaburzenia stresowego pourazowego (PTSD – Posttraumatic Stress Disorder), mimo że osoby mogą odczuwać jeden lub więcej objawów bezpośrednio po zdarzeniu, co określa się jako ostre zaburzenie stresowe (APA, 2013). Przy dobrym wsparciu i przestrzeni dla przetwarzania trudnych doświadczeń objawy te na ogół zmniejszają się w miarę upływu czasu. Specjaliści diagnozują PTSD, jeśli objawy zaburzeń utrzymują się przez jeden lub więcej miesięcy (APA, 2013). Kiedy osoba doświadcza serii powtarzających się zdarzeń traumatycznych od okresu dzieciństwa, wówczas diagnozowane jest złożone zaburzenie stresowe pourazowe (CPTSD – Complex Posttraumatic Stress Disorder). Wpływ objawów traumy w CPTSD jest zazwyczaj bardziej długotrwały i najczęściej potrzeba długoterminowej profesjonalnej pomocy, by osoba była w stanie przetworzyć doświadczenia i z czasem uzyskać poprawę.

*Psychologia traumy* dąży do scalenia współczesnych koncepcji dotyczących PTSD i CPTSD. Zrozumienie psychologii traumy nie

tylko pomoże osobom dotkniętym traumą znaleźć siły, by skutecznie poradzić sobie z jej objawami, ale także zachęci je, by skorzystały z właściwej pomocy w ramach poradnictwa psychologicznego lub psychoterapii. Wiedza z zakresu neuronauki i badań empirycznych łączy się z praktycznym i klinicznym rozumieniem traumy. Książka przedstawia zarówno perspektywę akademicką, jak i zagadnienia codzienne pochodzące z praktyki terapeutycznej, podkreślając jednocześnie wpływ pomocy psychologicznej na dobrostan psychiczny. Naszym celem jest obalenie mitów i uprzedzeń dotyczących terapii skoncentrowanej na traumie poprzez zmianę perspektywy i zastąpienie pytania: „Co się z tobą dzieje?" pytaniem: „Co ci się przydarzyło?" Proponujemy przegląd podejścia skoncentrowanego na traumie, obecnego w psychoterapii i poradnictwie, przedstawiony w formie, która będzie łatwa w odbiorze.

W książce analizujemy, jak neuroróżnorodność i różnice kulturowe wpływają na sposób indywidualnego reagowania na zdarzenie traumatyczne. Obalając popularne mity i utrwalone przekonania na temat traumy, pokazujemy zarówno rolę poradnictwa online, jak i znaczenie indywidualnych sesji terapeutycznych „twarzą w twarz". Omawiamy, jak podejście terapeutyczne skoncentrowane na traumie w znaczący sposób poprawia radzenie sobie z zadaniami codzienności i rozważamy modyfikacje potrzebne, by poprawić skuteczność terapii dla osób z różnymi zaburzeniami psychologicznymi i neurologicznymi. Stosujemy tu ramy podejścia skoncentrowanego na traumie w odniesieniu do opartej na dowodach pracy terapeutycznej i klinicznej, ale wprowadzamy też wątek roli, jaką mogą odegrać rodzina i otoczenie społeczne we wspieraniu danej osoby w drodze do wyzdrowienia.

Jako część serii Psychologia Wszystkiego książka jest skierowana do osób, które mogą być zainteresowane poszerzeniem swojej wiedzy na temat traumy, w tym do profesjonalistów (takich jak

klinicyści, doradcy, psychologowie czy nauczyciele akademiccy). Ogólnie mówiąc, proponujemy krótką i angażującą opowieść, która zainspiruje czytelników, by zaczęli zadawać pytania: „Co przydarzyło się mnie/tobie?" i by zainteresowali się wpływem traumatycznych zdarzeń na nasze życie.

*Wystarczająco dobre jest to, co zbliża się do ideału na taką odległość, jaką potrafimy osiągnąć!*

Jakich skutków emocjonalnych, fizycznych i psychologicznych mogą doznawać osoby, które doświadczyły traumatycznych zdarzeń? W jaki sposób neuroróżnorodność, kultura i indywidualne doświadczenia wpływają na sposób reagowania na tragiczne wydarzenia? Jak można wspierać kogoś, kto doświadcza objawów potraumatycznych?

Łącząc wiedzę i badania z obszaru praktyki klinicznej i neuronauki, autorki *Psychologii traumy* proponują naukowe podejście do rozumienia i leczenia objawów traumy. Obalają mity i uprzedzenia dotyczące terapii skoncentrowanej na traumie, zmieniając popularne pytanie: „Co się z tobą dzieje?" na „Co ci się przydarzyło?". Dostarczają przeglądu różnych koncepcji i podejść terapeutycznych, które są najbardziej odpowiednie w leczeniu traumy. Analizują także, jak neuroróżnorodność, różnice kulturowe oraz uwarunkowania społeczne wpływają na sposób reagowania na zdarzenia traumatyczne.

Autorki badają, jak podejście kliniczne może pomóc rodzinie i otoczeniu społecznemu we wspieraniu osoby straumatyzowanej w jej drodze do wyzdrowienia. Książka zawiera przegląd kluczowych tematów dotyczących praktyki i zasad terapii skoncentrowanej na traumie oraz przedstawia nowe wyłaniające się metody leczenia traumy.

**Dr Shanti Farrington** – jest psycholożką, członkinią British Psychological Society, doradczynią integracyjną i członkinią British Association for Counselling and Psychotherapy. Pracuje na Wydziale Psychologii w Bournemouth University oraz w Acquired Brain Injury and Rehabilitation Services, Dorset HealthCare University Foundation Trust. Jest współzałożycielką organizacji charytatywnej Sheetal Astitva w Indiach oraz organizacji pożytku publicznego The Trauma-Informed Practice Services – założonej, by oferować tanią terapię dla osób dotkniętych traumą i dostępne szkolenia dla tych, którzy z nimi pracują. W przeszłości pracowała jako doradczyni w organizacjach zajmujących się traumą wykorzystania seksualnego.

**Alison Woodward** – jest akredytowaną psychoterapeutką należącą do United Kingdom Council for Psychotherapy i certyfikowaną terapeutką analizy transakcyjnej (CTA) w Metanoia Institute w Londynie. Obecnie pracuje, prowadząc prywatną praktykę oraz jako starszy wykładowca w Bournemouth University. Jest współzałożycielką organizacji pożytku publicznego The Trauma-Informed Practice Services – założonej, by oferować tanią terapię dla osób dotkniętych traumą i dostępne szkolenia dla tych, którzy z nimi pracują. W przeszłości pracowała w organizacjach zajmujących się traumą wykorzystania seksualnego, współprowadząc kliniczną opiekę terapeutyczną.

**WYDAWNICTWO**
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

**wydawnictwo.uni.lodz.pl**
**ksiegarnia@uni.lodz.pl**
**(42) 665 58 63**

Książka dostępna również jako e-book

ISBN 978-83-8331-810-3

9 788383 318103