

Stanisław Kwiatkowski

Traumatyczne wydarzenia w dziejach państwa polskiego: kolejne rozbiory, powstania, wojny i okupacje, czyli warunki w jakich dorastały starsze pokolenia, i okoliczności w jakich zostały ukształtowane, miały konsekwencje psychospołeczne i kulturowe traumatycznych okoliczności. Wiemy z badań, że wiele zaburzeń psychicznych, czy psychosomatycznych, skaz osobowości, ma pierwotne przyczyny z lat wcześniejszych, życia w strachu i zagrożeniu czy doświadczeniu przemocy, że są wypadkową byłych zdarzeń i nawyków, powstają w trakcie nasiąkania codziennością traumatyzowanych rodzin. Przyczyny traumy się skończyły, ale skutki pozostały i dawały o sobie znać w dalszym życiu, miały także wpływ na to, co zostawało przekazane potomnym w spadku; przechodziły z pokolenia na pokolenie w procesie socjalizacji, utrzymały się nawet w charakterze narodowym Polaków.

Pierwsze pokolenie Polski Ludowej jest już ostatnim, które ucierpiało wskutek wojny, chociaż jej piętno odcisnęło się na naszym dzieciństwie nie tyle bezpośrednio, co pośrednio, przez rodziców - tragiczne pokolenie międzywojenne. Pokolenie, które doświadczyło kolektywnej społecznej traumy, zostało okaleczone psychicznie syndromem wojennym, kompleksem lęku, pesymistycznym usposobieniem, który wciąż ich dręczył. Wojna wciąż się w nich tliła, była stale obecna w umysłach naszych rodziców, odcisnęła ślad w ich psychice, miała wpływ na ich zachowania w codziennych sytuacjach, chłodnych relacjach z dziećmi. Na ogół bywali zamknięci w sobie, nieobecni, wycofani, oschli, pozbawieni empatii, albo agresywnie usposobieni, jak ludzie ze swego rodzaju emocjonalną niesprawnością.

Czy dzieci mogą dziedziczyć po swoich rodzicach także niektóre zaburzenia, np. po przeżytych traumach? Wiemy coraz więcej o międzypokoleniowej transmisji traumy, że trauma i stres wpływają na potomstwo poprzez zmiany epigenetyczne, że środowisko w jakim rozwija się młody organizm, wpływa na jego epigenom: dzieci wychowywane przez dorosłych z depresją są na nią bardziej narażone. Wykazano, że ta sama korelacja może dotyczyć zespołu stresu pourazowego, zaburzeń psychicznych z powodu traumatycznych wydarzeń, stanowiących formę reakcji na stresujące wydarzenia – PTSD (post - traumatic stress disorder), że przeżyte traumy, przekazywane z pokolenia na pokolenie, mogły się przełożyć na styl nawiązywania relacji rodzic – dziecko, mogły mieć wpływ na psychikę potomstwa.

Międzypokoleniowe PTSD miewa różne przyczyny. Badacze podkreślają, że przekazywanie potomstwu znaczników epigenetycznych na drodze dziedziczenia biologicznego jest mało prawdopodobne, jednak bez wątplenia traumy doznane przez rodziców, dawne lęki, objawy depresyjne, stresy pourazowe, anomie, destrukcje – wywierają piętno na życiu i osobowości ich dzieci. Wynosimy z rodzinnych domów bagaże doświadczeń emocjonalnych i obciążenia psychiczne, wyuczone reakcje i zachowania. Wiadomo, że rozwój młodego człowieka zależy od tego, co przeżył, od czynników środowiskowych, warunków, w jakich wyrastał, kształtuje się pod wpływem transferu kulturowego, doświadczeń życiowych („czym skorupka za młodu...”). Każdy wywodzi się z przeszłości, jesteśmy skądś, ze środowiska ludzi, z którymi podążamy przez życie.

Rodzice naszego pokolenia byli mniej dostępni, niż powinni dla swoich dzieci, głównie z powodu przemęczenia pracą fizyczną, wykonywaną na ogół ręcznie, bez pomocy maszyn, dźwigów, podnośników, wózków itp. zmechanizowanych urządzeń. Nie mieli czasu dla swoich dzieci, nie byli w stanie sprostać roli kochających opiekunów. To nie dotyczyło tylko dzieci z

rodzin o niskim statusie społecznym, chłopskiej i robotniczej, bo nawet pracownicy umysłowi też pracowali fizycznie – na swoim, albo dorabiali na państwowym, brali udział w powojennej odbudowie, w różnych „czynach społecznych”. Nie otrzymywaliśmy wystarczającej uwagi z ich strony, byli skupieni na pracy i zapewnieniu środków do życia rodzinie. Życie nas nie rozpieszczało, i to nawet dosłownie, bo młodzież cierpiała z powodu chronicznego emocjonalnego głodu bliskości, potrzeby dzielenia się uczuciami, wsparcia, akceptacji – to odbiło się na naszym zdrowiu psychicznym.

Z dorobku naukowego psychologów klinicznych i psychoterapeutów już wiemy, że przytulanie, czułość, wiąże się z dużą ilością wydzielanej oksytocyny, która ma wielkie znaczenie dla rozwoju niemowlaków, wpływa na lepszą relację z rodzicem, jest podstawowym budulcem relacji, poczucia wspólnoty, ma duży wpływ na późniejsze życie. Badania wykazały, że dla dziecka bliskość w pierwszym roku, w którym psychika dopiero się kształtuje, jest kluczowa w jego rozwoju psychicznym. Noworodki potrzebują czułości i ciepła dotyku, czy zwyczajnego kontaktu skóry ze skórą. Nawet tzw. kangurowanie, czyli przytulanie do klatki piersiowej matki, ma wielkie znaczenie, pozwala nawiązać więź, która będzie się rozwijać w przyszłości, jest inwestycją w dziecko. Taka bliskość fizyczna, przytulanie w sytuacji intymności, trzymanie za rękę, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, ma wielką moc. Dotyk oddziałuje nie tylko w wymiarze emocjonalnym, psychologicznym, ale także biologicznym, to ogólnoludzka potrzeba. Zauważono, że dzieci „dopieszczane” po latach charakteryzują się lepszymi umiejętnościami społecznymi i emocjonalnymi, lepiej potrafią komunikować uczucia, stają się wrażliwsze na ważne społecznie sygnały, rzadziej obserwowano u nich niepożądane społecznie zachowania, jak gromadzenie urazów, agresywność czy przemoc. Oczywiście, rozwój umiejętności emocjonalnych i społecznych następuje w całym okresie wychowania, a nie tylko w dzieciństwie.

Ze źródeł wiedzy o tym, w jaki sposób funkcjonowało społeczeństwo i o warunkach życia w II RP i powojniu wiemy, że oschły charakter starszych to nie jakiś indywidualny defekt egocentryczny – nie było miejsca na uczucia, okazywania czułości, zwłaszcza przez mężczyzn. Oschłość w relacjach z dziećmi w tym pokoleniu to norma, nie potrafili nawiązywać bliskiego kontaktu emocjonalnego, nie przytulali, nie całowali. Braki uczuć tego typu, zwłaszcza wśród ludności wiejskiej, czyli ogromnej większości społeczeństwa – zaciążyły na całym pokoleniu. Kto czytał głośne „Chłopki. Opowieść o naszych babkach”, Joanny Kuciel-Frydryszak (Warszawa 2023) – opowieść obnażającą nędzę i beznadzieję najsłabszych grup społecznych, lekturę o przygnębiającej wiejskiej oschłości, braku uczucia w życiu rodzinnym i współczucia, o dzieciach przedwcześnie wciąganych do prac codziennych i trosk, pogrążonych w apatii i noszących w sobie wielki smutek, którego nie mogli ukoić w relacjach rodzinnych. „Ten brak zainteresowania, chłód, tak dobrze znany potomkom klasy ludowej, często nie oznaczały braku uczuć i zgubionej więzi. Wielu zna ten sposób kontaktu ze swoich domów: brak ciepłych gestów przy powitaniu, zaledwie blade uśmiech. A potem wykładanie na stół najlepszych kąsków...” („Chłopki”, s.84).

Chłodne relacje rodziców z dziećmi były także kulturowo uwarunkowane – rodzice naszego pokolenia nie potrafili okazywać miłości swoim dzieciom. W tamtych czasach nie istniała komunikacja emocjonalna z dziećmi. W domu nie rozmawiało się o uczuciach, o własnych stanach emocjonalnych, młodzi byli sami ze swoimi problemami, lękiem i smutkami, żałami i zmartwieniami, o których nie chcieli, albo nie mogli opowiedzieć w swoim domu. W zasadzie wówczas nikt się dziećmi nie zajmował, uczyły się w szkole i wychowywały same wśród rówieśników; po powrocie ze szkoły spędzały czas na podwórku czy na wiejskim pastwisku.

Nawet dzieciaki dworskie i zamożnego mieszczaństwa wychowywały mamki, nianie, bony, wyręczano się opiekunkami i guwernantkami. Wiele dzieci z powojennego pokolenia wychowywało się w Państwowych Domach Dziecka. Sam się o to wystarałem, bo inaczej nie skończyłbym nauki w technikum. (Do czego jeszcze wrócę). Pamiętam jak nieraz chciałem być wysłuchanym, przytulić się do wychowawczyni, a ona trzymała „służbowy” dystans, siliła się na pozorowaną szorstkość i brak empatii, jako młoda kobieta kojarzyła umizgi wyrostka inaczej, w relacjach damsko-męskich, obawiała się, żeby piętnastoletni dryblas nie pozwalał sobie na więcej. A ja tęskniłem za bliskością, wyrazami empatii.

Dzieciństwo w powojennych realiach pierwszego pokolenia Polski ludowej naznaczone było biedą, przewlekłym niedożywieniem, stresującymi i dramatycznymi warunkami w zrujnowanym otoczeniu – a także stanem zdrowia psychicznego rodziców po traumatycznych przeżyciach w czasie wojny i wskutek przemęczenia ciężkimi warunkami i trudami powojnia. Dzieci dorastały bez należytej opieki rodziców – często tylko matki – zapracowanych odbudową i nadrabianiem niedostatku wszystkiego. Konsekwencje tych przeżyć odcisnęły się także na stanie emocjonalnym potomstwa, kondycji psychospołecznej, miały destrukcyjny wpływ na dobrostan psychiczny młodych, skutkowały obciążeniem psychicznym i ich późniejszymi losami, były znaczącym kontekstem w procesie rozwoju osobowości, formatowały wejście w dorosłość. Możliwe, że w ten sposób odtwarzamy zaburzenia osobowości rodziców, emocjonalne wzory zachowań przejęte od nich w okresie naszego dzieciństwa, niektóre nawyki i urazy: zamykanie się w sobie, apatię i niepokoje, drażliwość z powodu przemęczenia, ale i poczucie zagrożenia, spięcie w trybie czuwania, stąd gotowość do ataku lub obrony, agresywne zachowanie, wybuchowość myloną z cechą charakteru, zawziętość i drwiny, dokuczanie przy każdej okazji, naigrywania z odmienności.

Rzeczywistość powojenna była ponura, bynajmniej nie do śmiechu. Jeśli się śmiano to najczęściej z podtekstem ironicznym, lekceważącym lub raczej wymuszonym, a nie w radosnej relacji. No i wesoło robiło się dopiero po kilku głębszych, chociaż nie, niektórzy upijali się na smutno. Śmiejących się podejrzewano o lekceważenie i niepoważne traktowanie. To mi przypomina moją maturę w 1956 roku. Ostatni egzamin z topografii, już na luzie, wszystkie poprzednie zdane bez problemów. „Zgrywus” – jak nazywaliśmy inżyniera uczącego przedmiotów zawodowych, bo dowcipkował na poważnie, jak kabareciarz – zapytał: „powiedz synu, do czego służą te dziury?”. I wskazał na lineal w podstawie instrumentu na stoliku. Zaskoczony, tak łatwym pytaniem, parsknąłem uśmiechem zdziwienia: – no, żeby był lżejszy. Obok stał przewodniczący komisji, dyrektor przedsiębiorstwa geodezyjnego, jako przedstawiciel władz oświatowych, widocznie miał mi za złe, że – w jego mniemaniu – lekceważąco potraktowałem egzamin z topografii, naraziłem się za rzekomą frywolność, więc zaczął mnie maglować z astronomii, m. in. pytaniem o przejście z konta zenitalnego na kąt pionowy – z wiadomym skutkiem. Powiedziałem, co o tym myślę. Na koniec egzaminów maturalnych zostałem wezwany przed całe dostojne grono komisji i musiałem wysłuchać, jak skazaniec wyroku – pouczeń oburzonego pana przewodniczącego, jego lekcji pokory, o tym że „pokorne ciele dwie krowy ssie!”. (Dziś odwinąłbym pięknym za nadobne: „...a krowa, która groźnie ryczy, mleka nie daje”). Sędziwemu przedwojnemu inżynierowi, jak się zdaje, została powojenna zgryźliwość i ponura mściwość. Jemu mój uśmiech kojarzył się negatywnie, zapewne uważał, że z mojej strony to wyraz nonszalancji. A powinienem zachować powagę i pokorny dystans. Z jego strony to było coś więcej niż starczy sarkazm, pod pozorem zwracania uwagi, pouczenia, niby ku przestrodze, celowo po mnie jechał, publicznie dyskredytował, jakby miał przyjemność z tego rodzaju przemocowego zachowania, teraz nazywanego hejtem. Miałem poparcie grona

pedagogicznego i dobrą opinię jako przewodniczący samorządu szkolnego – i tylko dlatego ledwo się wybroniłem.

W powojennym pokoleniu zauważalny jest nadmiar ludzi pesymistycznie usposobionych, o smutnym spojrzeniu, oschłych, mało uśmiechniętych smutasów, zgorzkniałych bez powodu, zawistnych, zgryźliwych ponuraków, osób „zdraźliwych” – tak moja, wówczas kilkuletnia córka, nazwała kierowniczkę salonu „Mody Polskiej”, gdzie pracowała żona. Personelowi ten neologizm bardzo się podobał, jako trafne określenie humorzastej szefowej, przewrażliwionej na temat swojej osoby.

Dziś trudno zrozumieć te pretensje o rzekomo lekceważący czy frywolny uśmiech, bo stał się niemal obowiązkowy w relacjach publicznych – w pracy, zwłaszcza w handlu i reklamie, jako pozytywna wartość, umiejętność współpracy, zdolność kooperacji, wyraz zadowolenia czy wesołego usposobienia. Wzięcie mają celebryci i politycy z modnie wybieloną uźębieniem, o pogodnej aparycji i uśmiechniętej fizjonomii (vide astronauta Sławosz czy prezydent Nawrocki).

Warunki powojenne w jakich dzieci się chowały, nie sprzyjały prawidłowemu rozwojowi ich osobowości. Ten okres najbardziej nas doświadczył, przesądzał o tzw. dobrostanie każdej rodziny, jak sobie radziła. Zapamiętałem jak źle znosiłem nieobecność rodziców, dojmującą emocjonalną samotność, uczucie braku dotyku, prawdziwej bliskości, która miała dla mnie ogromne znaczenie. Rodzice to w pierwszym pokoleniu robotnicy, w zawodach odpowiednich do ich skromnego wykształcenia, po kilku klasach szkoły podstawowej. Mama ciężko pracowała w stolarni, zajmowała się politurowaniem na wysoki połysk, to ciężka harówka dla kobiety. Wychodziła do pracy gdy jeszcze spałem, a wracała, jak już leżałem w łóżku. Zdarzały się także jej kilkudniowe nieobecności podczas wyjazdów na delegacje służbowe. Jako dziecko przez większość dnia byłem zdany na siebie, nikt nie zajmował się moimi emocjami, nikt się z nimi nie liczył, nie miałem wsparcia, emocjonalnej bliskości. Także potem, w okresie gdy wyrastałem z wieku dziecięcego, już jako nastolatek, doświadczałem tej przykrości, że brakowało mi uważnej rozmowy, która pozwala by zrozumieć samego siebie, swoje możliwości i ograniczenia, pomagała w rozwoju samoświadomości, odkrywaniu mocnych i słabych stron, w podejmowaniu decyzji, weryfikowaniu zainteresowań. Potrzebowałem matczynej miłości, czułego spojrzenia, żeby mama przytuliła, pocałowała, powiedziała, że mnie kocha, nigdy tego nie mówiła, a przecież kochała.

A może niesprawiedliwie oceniam matkę? Przecież sama tak wiele przeżyła w dzieciństwie bez ojca, w czasie wojny i w małżeństwie z alkoholikiem, od którego w końcu sama się uwolniła. Miała w sobie coś, co dopiero teraz, po latach doceniam i co jej zawdzięczam. Emanowała spokojem i rozumą, była dzielną kobietą, siłaczką, dawała radę mimo przeciwności losu, miała zdolność rezystencji, podnoszenia się po kryzysach. Zajmowała się mną babka, być może starała się zastąpić mi ojca. Babka swoją młodość przeżyła w czasach pańszczyzny i zniewolenia przez zaborców. W tragicznych okolicznościach pierwszej wojny światowej straciła męża, została z pięciorgiem dzieci w spalonym domu. Ten nadmiar traumatycznych nieszczęść naznaczył ją smutną oschłością i szorstkością. Była silną osobowością, kobietą z charakterem, z wyglądu nacechowana prostotą, powściągliwa, mało przystępna, raczej nieufna i podejrzliwa. Surowa i bezwzględna w swoich opiniach, uparta i wymagająca, apodyktyczna i władcza wobec rodziny i sąsiedniego otoczenia. Na co dzień zasadnicza i chłodna w zachowaniach i relacjach z synami, już żonatymi, a nawet z córką już zamężną. Byliśmy jej podporządkowani, była filarem rodziny i wszystko trzymała w ryzach.

Nie przypominam sobie sytuacji, w której moi domownicy pytali o moje problemy, przejawiali

chęć pomocy, wysłuchania zwierzeń, pocieszali czy przytulali. Staralem się o uwagę bliskich, akceptację, szukałem oparcia, brakowało mi zainteresowania z ich strony, poczucia bezpośrednich relacji, emocjonalnej otwartości, zrozumienia, rozmowy. Nie zaznałem okazywanej czułości pod opieką mojej babki. Jej miłość do mnie wyrażała się w podsuwaniu czegoś dobrego do jedzenia: np. „kożuszka” z koziego mleka po zagotowaniu, posypanego cukrem, albo czegoś wyjątkowego, jak kogel-mogel, czyli przysmak z żółtka jaja utartego z cukrem. Kurze jaja, w każdej postaci, to był dla mnie zawsze rarytas, marzyłem, że jak zacznę pracować, to z pierwszej pensji kupię ze 20 jaj na jajecznicę, żeby wreszcie najeść się nimi do syta.

Chociaż liczne wspomnienia się zatarły, utrwaliły się różnego rodzaju doświadczenia, wzorce zachowań, rodzinne predylekcje, szczególne upodobania czy skłonności, nawet jak się było dzieckiem. Płacimy niezdolnością do autentycznej, głębokiej więzi z najbliższymi, nie potrafimy się wyzwolić z oziębłości, szorstkości w obcowaniu, impulsywnych reakcji, nieżyczliwości i wyrachowania - z kultury, w której zostaliśmy obsadzeni, bo nie wychowani.

Zastanawiałem się nieraz co wyniosłem z domu rodzinnego, co we mnie z matki nieobecnej, zawsze zapracowanej, co z babki? Co pozostało mi po rodzinie? Niewiele. Na pewno życiowe doświadczenia, to co nazywa się mądrością życiową. Nauczyłem się też samodzielności, zapobiegliwości w kulturze niedoboru. Mam ten ryt sprytu życiowego, zaradności, żeby mieć poczucie bezpieczeństwa, „na czarną godzinę”, jak mówiła babka, którą życie tej mądrości nauczyło. Zaradność była na szczęście rodzinnym dziedzictwem ze strony babki. Była asekurantem, potrafiła zabezpieczyć rodzinę w środki do życia, dzięki temu zawsze mieliśmy co jeść i pieniądze na podstawowe potrzeby. Być może, że z tego jak byłem traktowany, biorą się moje defektywne skazy psychiczne, że to przesądziło o tym jakim się stałem, że nie nabyłem umiejętności niezbędnych do tworzenia głębszych relacji, że byłem nadwrażliwym raptusem, narwańcem. No i chyba po babce mam szorstkość i oschłość. Na starość dopadły mnie też podatność na przygnębienie i nastroje depresyjne.

Stanisław Kwiatkowski, *prof. dr hab., socjolog, twórca i wieloletni dyrektor CBOS.*