

Moje osobiste spotkanie z Sars-covid-19

1. kwietnia 2020

Ja i Sars-covid-19

Wczoraj (31.3.) zrobiłem z użyciem mojej metody pracy z intencją spotkanie-online na temat kryzysu związanego z koronawirusem. Moja sparwa składała się z dwóch elementów:

JA

Sars-covid-19

Wybrałem reprezentanta dla Ja i dla Sars-covid-19. JA wstało wkrótce ze swojego krzesła, podeszło do mnie i przez krótką chwilę przyglądało mi się. Następnie wzięło koc, poszło do Sars-covid-19, który nadal siedział na swoim krześle, kaszłał tam i ciężko oddychał, i narzuciło na niego koc. Sars-covid-19 pozwolił na to, i dalej ciężko oddychał pod kocem.

Reprezentant mojego JA wrócił do mnie, stanął naprzeciw mnie i powiedział: „Mam tego dosyć.” Tym samym trafił w samo sedno. Wieczorem dnia poprzedniego miałem poczucie, że ze swojej strony powiedziałem już wszystko na temat korona-kryzysu, także z innej strony są dostępne argumenty, by rozpocząć zmianę w polityce zakazu opuszczania domów i wstrzymywania wszystkich bliskich kontaktów społecznych. Jeśli jednak ludzie tego nie słuchają, to i ja nie mogę nic zrobić. Muszę wówczas próbować dalej robić dla siebie to, co uważam za słuszne, i zrobić co najlepsze z tej traumatyzującej sytuacji na zewnątrz.

Po chwili reprezentant Sars-covid-19 zsunął się ze swojego krzesła. Dalej schowany pod kocem powiedział: „Ale ja też jestem częścią Ciebie!” Zaciekałem się i odwróciłem się do niego i wyobraziłem sobie, że klękam przed nim na podłodze. Reprezentant twierdził, jakoby był małym dzieckiem we mnie, którego ja nie chcę widzieć, było mu bardzo źle, czuło gorąco w klatce piersiowej, a w przeciwnym razie byłoby mu bardzo zimno.

Zacząłem sobie w tej chwili przypominać sytuację z mojego pierwszego roku życia. Według słów mojej matki po narodzinach bardzo dużo płakałem. Potem któregoś wieczoru mój ojciec miał podejść do mojego dziecięcego łóżeczka, mocno na mnie nakrzyczeć, i odtąd podobno byłem zawsze spokojny i grzeczny. Poza tym miałem informację od moich rodziców, że mając pół roku traciłem coraz bardziej na wadze i byłem bliski śmierci, aż w końcu lekarz rodzinny zmienił moje odżywianie z mleka w proszku na kleik ryżowy. Później znów przybrałem na wadze. Moja matka karmiła mnie piersią jedynie przez 6 tygodni po narodzinach.

Nagle w tym momencie usłyszałem w sobie płacz tego dziecka. Pojawiało się we mnie coraz więcej smutku i rozpacz. Wewnętrznie mogłem coraz bardziej zbliżyć się do skulonego pod kocem reprezentanta Sars-Covid-19. Dałem coraz więcej swobody moim uczuciom, czułem rozpacz tego dziecka, czasami płakałem i krzychałem razem z nim. W tej chwili podeszło także moje JA i czułem duże wsparcie od niego w tym bardzo bolesnym dla mnie procesie. Reprezentant Sars-Covid-19 potwierdził to, co już od dłuższego czasu podejrzewałem. Mój ojciec miał też położyć poduszkę na moją głowę, aby stłumić mój krzyk.

Po chwili poprosiłem jeszcze jedną kobietę i jednego mężczyznę, by weszli w rezonans z „matką” i „ojcem”. Oboje odwrócili głowy ode mnie i od moich części.

Moja matka powiedziała: „Mam poczucie, że muszę wesprzeć mojego męża, ponieważ on się tak słabo czuje. Co prawda widzę co się dzieje tam na ziemi, ale nie mogę z tym nic zrobić. Zastanawiam się, co my zrobiliśmy z tym dzieckiem, ale najlepiej, żeby on był cicho.”

Mój ojciec powiedział: „Owszem, widzę, że nasze dziecko jest w pewnego rodzaju potrzebie. Ale nie potrafię wejść w to głębiej emocjonalnie. To spowodowałoby wypłynięcie zbyt wielu moich własnych emocji, którym nie potrafię sprostać.“

To odpowiadało mojemu postrzeganiu moich rodziców. Moją matkę, ur. w 1933 roku, która wychowywała się w małym gospodarstwie rolnym w biednej rodzinie z 7 rodzeństwa, odbierałem zawsze jako przeciążoną i nieustannie zajęta sprzątnięciem, gotowaniem i pracą. Od mojego ojca czułem nieco więcej emocjonalności i miałem pewną nadzieję, że zostaną przez niego dostrzeżeni. Ale zwykle nie było tego dużo. Jako dziecko, ur. w 1934 roku, wychowywałem się w czasie wojny w Kraju Sudeckim, razem z całą swoją dużą rodziną został wypędzony z domu i zagrody, i już jako 14-latek musiał sam utrzymać się jako pasterz w Bayern.

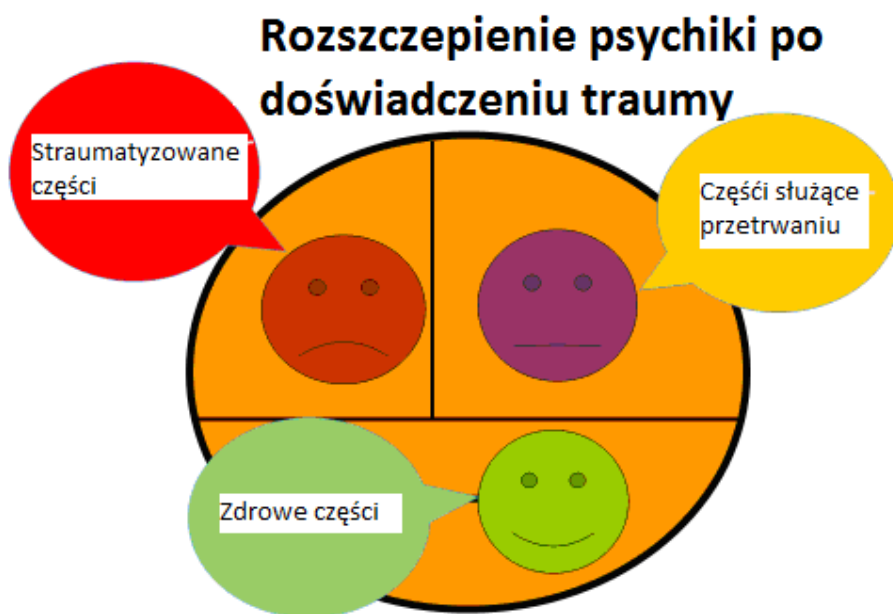
Reprezentant Sars-covid-19, tudzież teraz część mnie z wczesnego dzieciństwa, poczuł teraz jeszcze, jakoby nie był chciany przez rodziców i nie wiedział teraz, jak sobie z tym poradzić. On teraz jest, ale jednocześnie czuje się jakby był ciężarem dla matki i wstydzi się tego. Ma w sobie trudny do zniesienia strach, że ona go odrzuci.

Wewnętrznie nadal pozostałem w kontakcie z tym dzieckiem w sobie i z moim JA. Pojawiły się kolejne fale rozpacz i bólu, wyobraziłem sobie, że trzymam na kolanach to owinięte kocem dziecko, uchylam koc przy jego głowie, i dotykam je dłonią. Byłem coraz bardziej ogarnięty emocjami i na końcu miałem poczucie, że mogę oddychać głębiej i bardziej swobodnie.

Po około 45 minutach zakończyłem proces, któremu terapeutycznie towarzyszyła koleżanka.

Model podstawowy pracy IoPT (zorientowanej na tożsamość teorii i terapii psychotraumatycznej)

Dla lepszego zrozumienia następujących treści przedstawiam tutaj najpierw model podstawowy mojej zorientowanej na tożsamość teorii i terapii psychotraumatycznej (IoPT), który definiuje trzy różne psychiczne części: zdrowe części psychiczne, strauumatyzowane części, części służące przetrwaniu (ilustracja 1).



Ilustracja 1: Model podstawowy zorientowanej na tożsamość teorii i terapii psychotraumatycznej (IoPT)

Czego nauczyłem się z tego spotkania z samym sobą?

1. Sars-covid-19 także dla mnie jest triggerem dla osobistej traumy.
2. Dlatego jeśli zajmuję się tym tylko na zewnątrz, to pogłębiam rozszczepienie w sobie.
3. Mój punkt widzenia aktualnej sytuacji, jak prawdopodobnie u wszystkich innych ludzi, jest ukształtowany przez moje wczesne życiowe doświadczenia.
4. Obecny kryzys jest zatem szansą spotkania się z sobą samym w mojej głębi.
5. Dlatego nie ma tutaj obiektywnego spojrzenia na sytuację, którą można by udowodnić liczbami, statystykami i porównywaniem liczb. Każdy interpretuje takie liczby na podstawie szczególnego bieżącego stanu swojej psychiki.
6. Także działania tych, którzy teraz podejmują ogólne decyzje, nie są ukształtowane jedynie przez łatwe do przejrzania interesy związane z władzą, pieniędzmi i karierą, lecz także przez ich psychiczne stany, których oni zwykle wcale nie są świadomi.
7. Dalekosiężne, zmieniające całe życie społeczne działania polityczne powinny jednak móc być podejmowane w sposób możliwie wolny od nieświadomych stanów psychicznych opartych na nieprzepracowanych traumach.
8. Postrzeganie, odczuwanie, myślenie i działanie ukształtowane przez własne nieprzepracowane doświadczenia traumy prowadzi do różnych form strategii przetrwania. Są one kształtowane przez odpieranie emocji i nie są wystarczające wobec złożoności sytuacji życiowych. Składają się m.in. z: bycia tylko w głowie; żonglowania i manipulowania liczbami i statystykami; działania bez głowy; odpierania informacji nie pasujących do własnego konceptu; mówienia o wskaźnikach umieralności bez dopuszczenia do siebie stojącego za tym cierpienia; myślenia schematem przyjaciel-wróg; uogólniania siebie i coraz większego radykalizowania, gdy pojawia się nacisk z drugiej strony; stawania się coraz bardziej nieempatycznym gdy jest się konfrontowanym z rzeczywistym cierpieniem jako skutkiem własnych decyzji; nazywania ofiar sprawcami i z wielu innych.
9. Strategie przetrwania traumy próbują zwalczyć traumę za pomocą skrajności, nawet za pomocą traumy. Przez to stary emocjonalny dylemat nie zostaje rozwiązany, lecz zostają przez to stworzone kolejne dylematy. Prowadzi to do tego, że strategie przetrwania traumy także nie działają i nie przychodzą z pomocą w momentach, gdy byłoby to pilnie konieczne.
10. Racjonalne decyzje są możliwe tylko tam, gdzie są powiązane z własną, zdrową emocjonalnością. Uczucia (Emotion) i myśl (Ratio) nie są sprzeczne, gdy jesteśmy w naszych zdrowych częściach.
11. Nikogo nie można czynić odpowiedzialnym za jego wczesnodziecięce traumy. Odpowiedzialność powstaje wtedy, gdy mam możliwość konfrontacji z sobą samym, ale z niej nie korzystam, i wówczas inni muszą cierpieć z powodu moich strategii przetrwania traumy.

W moim osobistym przypadku moi rodzice jako istotnie odpowiedzialni za mnie jako niemowlę osoby wyraźnie nie działali z poziomu swoich zdrowych części, lecz przede wszystkim z poziomu swoich strategii przetrwania traumy. Doprowadzili do mojego cierpienia, następnie zignorowali to cierpienie, i jeszcze przez moją reakcję na to cierpienie postrzegali siebie jako moje ofiary. Moje reakcje na traumę w sytuacji zagrożenia próbowano słumić przez kolejne straumatyzowanie – nakrzyczenie na mnie i niemalże uduszenie mnie poduszką.

Na jakich uczuciach i myślach (Emotio-Ratio) opiera się nasze rozumienie choroby i zdrowia?

W obecnej kryzysowej sytuacji byłoby też ważne, by omówić model leżący u podstaw choroby i zdrowia. Który model jest sensowniejszy? Model A, który definiuje chorobę na podstawie symptomów i chce stworzyć zdrowie przez usunięcie symptomów? (zob. ilustracja 2).

Tradycyjny model

- Patogeny (Ke)
- Powodują symptomy (S) = choroby (Kh)
- Choroby są zwalczane przez usunięcie symptomów

Ke -----> S = Kh

- Środkami zwalczania symptomów są: operacje, lekarstwa, szczepionki przeważnie ze skutkami ubocznymi, które wywołują nowe symptomy
- Chory jest obiektem leczenia przez specjalistów

02.04.2020

Prof. Dr. Franz Ruppert

Ilustracja 2: Tradycyjny model choroby i zdrowia

Czy model B, który pojmuje symptomy choroby jako reakcje żywego organizmu na zewnętrzne zagrożenia (jak w moim przypadku kaszel, gorączka i gorąco w klatce piersiowej jako reakcja na emocjonalne zimno ze strony rodziców i nieodpowiedni pokarm niemowlaka zaniedbanego przez rodziców)? (zob. ilustracja 3).

Holistyczny model

- Patogeny (Ke) stymulują organizm (O) do przeciwdziałania
- Symptomy są wyrazem reakcji fizycznego i psychicznego układu odpornościowego (Rkpl)
- Zdrowie następuje przez wzmocnienie fizycznych i psychicznych sił obronnych organizmu

Ke -----> O -----> Rkpl

- Możliwe środki wzmacniające to: świeże powietrze, czysta woda, zdrowe jedzenie, konstruktywne relacje międzyludzkie, redukcja stresu, praca z traumą, prawda

● **Dotknięta osoba pozostaje podmiotem i otrzymuje wsparcie ze strony ekspertów w różnych dziedzinach**

02.04.2020

Prof. Dr. Franz. Ruppert

Ilustracja 3: Holistyczny model zrowia i choroby

[Aktualna strategia postępowania z Sars-covid-19](#)

W aktualnej sytuacji ma miejsce takie postępowanie z patogenem (Sars-covid-19, popularnie zwanym „korona”), że politycy opierają się na medykach i epidemiologach, którzy są zwolennikami tradycyjnego modelu choroby. To oznacza, że rozprzestrzenianie się patogenu powinno być utrudnione, łańcuchy zarażeń powinny być przerwane. Ta strategia zapewne jest sensowna, jeśli patogen zostanie zidentyfikowany w małym otoczeniu i jego dalsze rozpowszechnianie się zostanie utrudnione przez środki ochrony. Jeśli jednak doszło już do jego rozprzestrzenienia się na całym świecie, i z tego też powodu ogłoszono „pandemię”, wówczas takie środki nie są już efektywne. Przeciwnie, są one wręcz kontrproduktywne, ponieważ paraliżują całe życie społeczne i powodują przez to gigantyczne szkody gospodarcze i zdrowotne.

Może jeszcze jedna myśl odnośnie wykresów i statystyk, które teraz tak gorąco są omawiane na podstawie tego tradycyjnego modelu choroby i zdrowia. Na moim kursie podstawowym ze statystyki podczas moich studiów z psychologii nauczyłem się m.in.: Nie ufaj żadnej statystyce, której sam nie sfalszowałeś!

Druga strona w tradycyjnym rozumieniu choroby, leczenie chorób już w obliczu wyobrazonego zagrożenia przez patogeny staje się stanem wyjątkowym. Wiele krajów tak czy owak prawie nie ma łóżek w szpitalach z wystarczającą ilością oddziałów intensywnej terapii i nawet w bogatych krajach system szpitalny podlega ograniczeniom finansowym i cierpi na deficyt personelu. Próba przezwyciężenia tych braków prowadzi z kolei znów do luk w innych miejscach, tak że w efekcie końcowym już nawet normalna praca w szpitalach nie działa prawidłowo np. w przychodniach lekarskich. Także przez to tworzy się nowe cierpienie, symptomy chorób nie są leczone i niektórzy ludzie przez to nawet umierają.

Ponieważ z mojej perspektywy ta strategia jest strategią przetrwana traumy – np. system opieki medycznej powinien przetrwać szturm chorych – coraz bardziej widoczne ofiary tej strategii będą ignorowane jako zło konieczne, aby osiągnąć cel ostateczny. Na czym dokładnie polega cel ostateczny, ile to potrwa aż zostanie on osiągnięty – rok, dwa, trzy lata? – tego odtwórcy tej strategii nie umieją powiedzieć. Tak czy owak trzeba by tutaj zapytać, co zyskamy, gdy bitwa przeciwko Sars-covid-19 zostanie stoczona? Czy w następnym roku znów będzie trzeba używając podobnych środków zapowiedzieć wojnę kolejnemu „nowemu” wirusowi o nazwie w rodzaju „Mers-covid-20”?

Także polityczny wymiar tego tradycyjnego modelu zwalczania choroby jest teraz podczas kryzysu Korony wyraźnie widoczny. Zakaz kontaktu, by przerwać łańcuchy infekcji, musi być przeprowadzany z użyciem siły, ponieważ jest zasadniczo sprzeczny z rzeczywistością życia. Zdjęcia z Indii, na których ludzie na ulicy są bici i upokarzani przez policjantów, zdjęcia z Afryki, na których buldożery po prostu usuwają stanowiska sprzedawców na rynkach, i ludzie muszą teraz siedzieć słoczeni razem w swoich chatkach – bez pieniędzy na zakup jedzenia, bez czystej wody, itd. – zapisują się w pamięci. Za pomocą argumentu unikania choroby wywoływane są nowe choroby, być może nawet epidemie, tworzone są trudności i rozpacz, niszczone są źródła utrzymania ludzi, ludzie umierają, a nawet mogą się sami zabić będąc w trudnej sytuacji, jak na przykład podejrzewa się w przypadku Ministra Finansów landu Hesja Dr. Schäfer. Zewnętrzna sytuacja, która działa traumatyzująco przez to, że zabrania bezpośredniego międzyludzkiego kontaktu, który dla nas ludzi jest eliksirem życia jak jedzenie i picie – warto tu przypomnieć zdumiewające eksperymenty Harry'ego Harlowa z niemowlakami małp

Makaków Królewskich – pobudza stare, rozszczepione głównie we wczesnym dzieciństwie sytuacje traumy, i niezliczoną ilość ludzi wprowadza teraz bez ochrony w stan retraumatyzacji.

Także tutaj osoby odpowiedzialne za politykę mogą trzymać się tej strategii tylko, jeśli nie odczuwają współczucia wobec nieszczęścia innych, lecz heroicznie walczą z wirusem i tym samym udają ocalających ludzkie życie zgodnie z dewizą: Najważniejsze, że przeżyje możliwie dużo ludzi, ich jakość życia nie jest już tak ważna. I dotyczy to również środków ratujących życie, takich jak wymuszona wentylacja mechaniczna. Co prawda w danej chwili ratują one przeżycie, ale jednocześnie dla organizmu i jego psychiki są traumatycznym doświadczeniem, które pozostanie w nim do końca życia.

Jednostronność i ślepotą wobec rzeczywistości w strategiach przetrwania traumy ukazuje się też w swojej niespójności: Ludzie stoją godzinami w korkach i spalinach samochodowych, mieszkają w miastach spowitych smogiem i bardzo obciążają tym swoje płuca. I nagle problemem jest jedynie wirus, który może uszkodzić płuca. Przy tym prawdopodobnie jest on, jeśli już, raczej słynną kroplą przepełniającą czarę goryczy. W związku z tym zatrzymanie gospodarki z mniejszym ruchem lotniczym i samochodowym może mieć pozytywny wpływ na czystość powietrza.

Gdy jesteśmy w naszych częściach służących przetrwaniu traumy, wydaje się nam, że istnieje tylko jedna możliwość działania. A ludzie żądni władzy uważają, że muszą ją przeforsować jeśli to możliwe jako autokraci używając siły. Pokusie nadużywania tego tradycyjnego modelu choroby dla autokracji politycznej ulegają następnie niektórzy politycy, jak np. obecnie pan Orban na Węgrzech

Holistyczny model przy Sars-covid-19

Gdyby teraz zastosowanie znalazł holistyczny model zdrowia i choroby, istniałyby różne strategie działania:

- Ogólne wyjaśnienie sposobu działania ludzkiego układu odpornościowego
- Specjalne wsparcie jeśli chodzi o środki takie jak zdrowe odżywianie, czyste powietrze, czysta woda pitna
- Wspieranie konstruktywnych relacji interpersonalnych zarówno prewencyjnie, jak i na bieżąco
- Redukcja stresu w różnych obszarach życia
- Koniec z dalszym podsycaniem lęków, lecz wyjaśnienie tych lęków i wskazanie sposobów konfrontacji z nimi z fachowym wsparciem
- Wsparcie układu odpornościowego w przypadku infekcji, i zaprzestanie jego tłumienia np. poprzez środki zbijające gorączkę
- Przepracowanie starych traum z historii życia ludzi

To nie zależy ode mnie, by wypunktować wszystkie strategie. Z pewnością istnieją liczne możliwości zaproponowania odpowiednich środków specjalnym grupom bardziej narażonych ludzi, mających na celu wzmocnienie samych siebie jak też pierwotną i wtórną prewencję. Podstawowa zasada to przy tym zawsze: Ludzie pozostają podmiotem a zatem głównymi odpowiedzialnymi za swoje własne zdrowie. Nikt nie będzie uszcześliwiany na siłę ani autorytarnie przypisywany do kohorty wiekowej, która jest do czegoś zmuszana. Bądź co bądź ja mam już 63 lata i znam swoje sposoby i środki, by żyć dalej w zdrowiu.

Wszyscy mamy wybór

Gdy jesteśmy w zdrowych częściach naszej psychiki, także w czasie obecnego kryzysu mamy wybór i jesteśmy otwarci na dialog i na rozpoznanie, że złożone rzeczywistości i przede wszystkim kryzysy można pokonać tylko dzięki wspól-świadomości i konstruktywnej współpracy.

Literatura

Gresens, R. (2016). *Intuitives Stillen. Dem eigenen Gefühl vertrauen.* München: Kösel Verlag.

Mühlbauer, J. (2020). *Frauenfeindlichkeit in Indien – transgenerationale Traumata aus der Perspektive der IoPT.* KSH München.

Münzing-Ruf, I. (1991). *So stärken Sie Ihr Immunsystem.* München: Heyne Verlag.

Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.). (2017). *Mein Körper, mein Trauma, mein Ich.* München: Kösel Verlag.

Ruppert, F. (2018). *Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft?* Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Watzlawick, P. (19). *Anleitungen zum Unglücklich sein.*

Wodarg, W. (2015). *Falscher Alarm: Die Schweinegrippe-Pandemie.* In Borch-Jacobsen, M. (Hg.) (2015). *BIG PHARMA*, S. 310-325. München: Piper Verlag.