

**dr hab. Doni P. Whitsett**  
**Wykładowca uczelniany w zakresie pracy społecznej**  
**Uniwersytet Południowej Kalifornii**

**Zespół Stresu Pourazowego (PTSD) i inne konsekwencje zaangażowania w sektę**

**Wprowadzenie**

PTSD i inne konsekwencje zaangażowania w sektę to temat, którego nie można w obszerny sposób omówić w ciągu dwudziestu minut. Dlatego też zdecydowałam się omówić trochę mniej znane być może, lecz bardziej aktualne informacje dotyczące traumy, w szczególności aspektów neurobiologicznych, które, jak jestem przekonany, zdecydowanie pomagają wyjaśnić obraz symptomów.

Uważam, że PTSD jest w istocie rzeczą zaburzeniem *regulacji afektu*. Wiele osób zajmujących się zawodowo zdrowiem psychicznym zaczęło uważać, że *regulacja afektu* leży u podstaw dobrego zdrowia psychicznego, podczas gdy *zaburzenie regulacji afektu* jest podstawą choroby psychicznej. Po pierwsze, pozwólcie Państwu, że zacznę od opisanie, czym jest PTSD.

**Zespół Stresu Pourazowego**

Zgodnie z biuletynem „Harvard Mental Health Letter” (2007), PTSD stało się domyślną diagnozą dla wszelkich rodzajów obrazów symptomów. Jest to niefortunne, gdyż osłabia znaczenie i powagę diagnozy. W USA lub gdziekolwiek indziej naszą „biblią” zdrowia psychicznego jest Podręcznik Diagnostyczno-Statystyczny (DSM-IV), który, pomimo swoich wad, określa kryteria rozpoznawalnej diagnozy. Zgodnie z definicją zawartą w DSM, PTSD to: „Wystawienie na zdarzenie będące poza zasięgiem normalnego ludzkiego doświadczenia”. Aby przyjąć taką diagnozę dla klienta, jego objawy muszą się przejawiać w trzech aspektach: (Umieść to na tablicy)

**Ponowne przeżywanie** niechcianych wspomnień skutkujące natrętnymi myślami, wspomnieniami z udziałem wyobrażeń, myśli lub spostrzeżeń (flashback) i/lub koszmarami nocnymi. Ponieważ osoba nie zintegrowała swojego doświadczenia ze swoją osobowością, pozostaje ono „nieprzetrawione” i jest ponownie doświadczane w swojej oryginalnej formie.

**Unikanie:** osoba unika bodźców, które mogłyby wzbudzić wspomnienia i skutkować ponownym doświadczaniem zdarzenia i hiperpobudzeniem. Izoluje się także społecznie, by unikać jakiegokolwiek możliwości dalszej zdrady ze strony osób, którym ufa. Tłumienie swoich emocji jest także uznawane za część objawów związanych z unikaniem.

**Hiperpobudzenie**, trzecia odnoga trzyczęściowego obrazu, odnosi się do braku zdolności regulowania własnego afektu/emocji. Nagła aktywacja sympatycznej gałęzi AUN skutkuje wybuchem gniewu, przesadną odpowiedzią przerażenia, bezsennością i brakiem koncentracji.

Złożony PTSD został odróżniony od Prostego PTSD stopniem jego wpływu na ofiarę. Urodzenie się i dorastanie w sekcie lub spędzenie w niej wielu lat kwalifikuje do postawienia diagnozy Złożonego PTSD, bowiem skutki dorastania w tak stresującym środowisku mają daleko idące konsekwencje dla rozwoju. Bessel van der Kolk, traumatolog z Bostonu, ma dość otwartą definicję: (materiał dla słuchaczy).

### **Zaburzenia regulacji afektu jako konsekwencja zaangażowania w sektę**

**Regulacja afektu** to zdolność do uspokajania się, gdy jest się pobudzonym/niespokojnym i do ożywiania się, gdy jest się przygnębionym. Nabywamy tę zdolność po pierwsze poprzez bezpieczne przywiązanie z naszym najwcześniejszym opiekunem, zwykle matką, która zapewnia nam początkowo psychobiologiczne funkcje, biorąc niemowlę na ręce, gdy jest przygnębione i bawiąc się z nim dostarczając mu optymalnej stymulacji. Jeśli te potrzeby emocjonalne zostały zaspokojone, dziecko będzie wykazywać bezpieczne przywiązanie. Jego mózg będzie rozwijać konieczne aksony i dendryty, by połączyć cały mózg dla optymalnego funkcjonowania w świecie. Będzie w stanie przejąć na siebie funkcje uspokajające i ożywiające i nie zawsze będzie zależeć od innych, jeśli chodzi o regulację afektu.

Tak więc, spójrzmy na optymalny rozwój mózgu.

Żeby mózg pracował optymalnie, muszą istnieć silne połączenia synaptyczne między dolnymi, bardziej prymitywnymi i emocjonalnymi obszarami mózgu (pień mózgu i system limbiczny) a wyższymi obszarami korowymi (płaty czołowe), które sprawiają, że myślimy, wyciągamy wnioski i dokonujemy słuszych sądów. Dobrze funkcjonujący mózg posiada mocne połączenia między górą a dołem, tak, że myślenie i odczuwanie są zintegrowane. Gdy tak nie jest, ludzie albo „żyją we własnej głowie”, gdzie odcinają się od swoich uczuć (jak przy aleksytymii) lub po drugiej stronie, nieustannie zalewa ich afekt.

**Dostrajanie afektu** ze strony matki jest istotnym składnikiem potrzebnym mózgowi dziecka do rozwoju **regulacji afektu**. Gdy matka odpowiada zależnie od sytuacji i na czas, ciało dziecka zalewane jest endorfinami, tymi hormonami „szczęścia”, dzięki którym przywiązuje się do matki.

Z drugiej strony, dzieci urodzone lub dorastające w wysoko stresującym środowisku, takim jak sekta, odzierane są ze swojego wrodzonego prawa, być mieć rodziców, których priorytetem jest zaspokajanie tych potrzeb fizycznych i emocjonalnych. Przytłoczeni żądaniami sekty, by poświęcać swój czas i energię i wystawieni na wstydlive praktyki, dobrze udokumentowane w literaturze, rodzice nie są ani emocjonalnie ani fizycznie dostępni, by zapewnić bezpieczne przywiązanie potrzebne do optymalnego neurobiologicznego rozwoju. Zbyt uwikłani w czynności związane z sektą (np. uprawianie prozelityzmu, zbieranie funduszy) rodzice często uważają dziecko za przeszkodę w ich osobistych celach osiągnięcia oświecenia (w sektach opartych na religiach Wschodu), osiągnięciu zbawienia (w sektach opartych na Biblii), czy też osiągnięciu zdrowia psychicznego i samorealizacji (w sektach opartych na psychoterapii). Więzy przywiązania między rodzicami a dzieckiem są celowo osłabiane, gdyż na tyle, na ile jeden członek jest przywiązany do drugiego, o tyle jest on mniej przywiązany i zależny od przywódcy. Jego kontrola jest przez to zmniejszona.

Będąc w pozycji dziecka wobec przywódcy sekty, rodzice są ze sobą związani bardziej tak, jak rodzeństwo. Porzucili swoją rolę wykonawczej gałęzi rodziny i przekazali władzę decyzyjną przywódcy sekty, któremu często nadawany jest tytuł „ojca” lub „matki”. Funkcja rodziców jako „kierownictwa średniego szczebla” (Markowitz i Halperin, 1984), którzy ukierunkowują idee przywódcy wychowania dziecka oraz ich lojalność są sprawdzane poprzez to, jak posłusznie wypełniają jego rozkazy. Wściekli i sfrustrowani, rodzice często przenoszą swoje uczucia na swoje dzieci.

W tak stresujących warunkach utworzenie bezpiecznego przywiązania stanowi olbrzymie wyzwanie, o ile w ogóle jest to możliwe, a potem są konsekwencje. Badania EEG pokazały, że dzieci matek w depresji wykazują nadmierną aktywność w prawym płacie czołowym, który jest nastawiony na negatywne emocje i psychopatologię. Badacze w Baylor Medical Center także odkryli, że niemowlęta przynębionych matek miały o 20–30% mniejsze mózgi, niż niemowlęta matek nie będących w depresji. Słynne badania rumuńskich sierot, które nie były trzymane na rękach i z którymi się nie bawiono w dzieciństwie wykazały niewielką lub brak aktywności w częściach ich mózgowych dedykowanych emocjom. Stąd nie były one w stanie się przywiązywać, ponieważ nie potrafiły odczuwać.

### **Sieci neuronalne**

Kolejnym ważnym aspektem związanym z rozwojem mózgu dla naszych celów jest to, że sieci neuronalne uformowane w dzieciństwie oddziałują na nas przez całe życie. Chociaż rodzimy się z 100 miliardami neuronów (komórek mózgowych), połączenia lub synapsy między tymi neuronami nie są jeszcze rozwinięte. Zależą one od środowiska, które poinformuje je, które należy aktywować. Neurony, które są potrzebne człowiekowi do życia i zaadaptowania się w danym środowisku, zostaną pobudzone; te, które nie są potrzebne, obumrą.

I tak, jeśli określony zestaw neuronów zostanie pobudzony w tym samym czasie, mają one później tendencję do reagowania razem. Im częściej to robią, tym bardziej prawdopodobne jest, że będą reagować razem. Tak więc, jeśli dziecko jest karane za zadawanie pytań osobom starszym, neurony „kary” uaktywnią się za każdym razem, gdy dziecko zada pytanie przywódcy i wkrótce przestanie zadawać pytania. Przytaczając za Donaldem Hebbem, neurobiologiem, „Neurony, które reagują razem, są powiązane razem”. W ten sposób, ludzie uczą się, co jest akceptowalne w danym środowisku.

Problem oczywiście pojawia się w momencie, gdy dziecko dorastało w toksycznym środowisku, takim jak sekta. Ukształtowane przez to środowisko, jego uczucia o nim samym (zły, niegodziwy), innych (nie można na nich polegać, niegodni zaufania) i świata (niebezpieczne miejsce) tworzą negatywny szablon, który jeśli będzie projektowany na świat zewnętrzny, utrudnia dopasowanie.

### **Odpowiedź stresowa**

Życie w chronicznie wysoko stresującym środowisku upośledza zdolność do radzenia sobie ze stresem.

Aby lepiej to zrozumieć, musimy zrozumieć fizjologię normalnej odpowiedzi stresowej.

W obliczu nagłego niebezpieczeństwa, ciało wytwarza hormony adrenaliny, znane jako *kortyzol* i *epinefrynę*. Hormony te idą do serca, które zaczyna szybciej bić i do naszych mięśni, by przygotować ciało albo na walkę, albo na ucieczkę, gdy sądzimy, że nie mamy szansy wygrać walki.

W cudownej pętli sprzężenia zwrotnego, znanej jako oś PPN (oś podwzgórze-przysadka-nadnercza) poziom kortyzolu osiąga określoną wartość, która mówi ciału, że niebezpieczeństwo się skończyło i że wszystko jest już ok, by wrócić do poziomu bazowego, adrenalina nie jest już więcej potrzebna. W ten sposób, mamy dodatkową „prędkość nadświatlną”, gdy potrzebujemy poradzić sobie z sytuacją awaryjną, z którą nie mamy stale do czynienia. Ta pętla sprzężenia zwrotnego jest ważna, gdyż podczas, gdy kortyzol jest istotny w krótszym czasie, to długoterminowo jest on toksyczny. Jeśli pozostanie zbyt długo we krwi, kortyzol wypala połączenia synaptyczne w mózgu i niszczy organy ciała prowadząc do wrzodów, problemów żołądkowo-jelitowych, chorób serca, itp.

Dzieci żyjące w sekcie, żyją w rzeczywistości, w takim chronicznym stanie niepokoju. Ich ciała wciąż są „gotowe” do walki lub ucieczki. Gdy dr Bruce Perry pracował z dziećmi z Waco, odkrył, że nawet w spoczynku rytm ich serca był powyżej normy. Jeśli przeciętny rytm serca dziecka wynosi 80 uderzeń na minutę, rytm serca w spoczynku dzieci Gałęzi Dawidowej 6 tygodni po katastrofie w Waco wciąż był powyżej 100 (prezentacja z konferencji).

Posiadanie bezpiecznego przywiązania w dzieciństwie okazuje się pośredniczyć w odpowiedzi stresowej. Michael Meany z Uniwersytetu im. McGill w Montrealu przedstawił, że gdy niemowlęta szczura są często lizane i czyszczone, są mniej niespokojne i lękliwe, jako dorośle; co oznacza, że były w stanie uspokoić się w obliczu stresu. Choć nigdy nie jest jasne, na ile badania zwierząt generalizują się na zachowanie ludzi, badania nad przywiązaniem w warunkach naturalnych zdają się potwierdzać te odkrycia.

### **Uszkodzenie hipokampu**

Kolejnym ważnym odkryciem z literatury traumy jest to, że ludzie, którzy cierpią na PTSD, mają mniejszą objętość hipokampu. Hipokamp odpowiedzialny jest za wstawianie zdarzeń we właściwe foldery czasowe i przez to właściwe konsolidowanie pamięci. Jeśli hipokamp funkcjonuje poniżej optimum, osoba nie będzie posiadać prawidłowej perspektywy czasowej w zakresie historii swojego życia. W trakcie wydarzenia traumatycznego, hipokamp zalewany jest kortyzolem, hormonem stresu, i wyłącza się. Dlatego też wydarzenie nie jest umieszczane we właściwym folderze czasowym. Jeśli wydarzenie zostanie uruchomione w teraźniejszości, ciało zareaguje, tak jak w przeszłości wykazując charakterystykę *hiperpobudzenia* odnotowaną w PTSD. To samo badanie weteranów wietnamskich wspomniane powyżej pokazuje zmniejszoną objętość hipokampu w grupie osób z PTSD.

### **Dysocjacja**

Dyskusja o konsekwencjach zaangażowania w sektę nie byłaby kompletna bez omówienia **dysocjacji**, gdyż jest ona tak wszechobecna w tym zaburzeniu. Jak wiemy, w obliczu

niebezpieczeństwa, osoba będzie albo walczyć, albo uciekać, i gdy ani jedna z tych strategii nie jest możliwa, osoba ta „zastygnie”. Stan zastygnięcia jest stanem zdysocjowanym. Zapewnia stan ucieczki psychologicznej w sytuacji, gdy ucieczka fizyczna jest niemożliwa. Z taką sytuacją mają często do czynienia dzieci żyjące w chaotycznych, strasznych i często znieważających rodzinach. Niezdolne ani do walki, ani do ucieczki, dysocjują. Dysocjacji towarzyszy norepinefryna, kolejny hormon uwalniany w momencie, gdy osoba styka się z traumatycznym wydarzeniem. Norepinefryna odpowiedzialna jest za zawężenie uwagi, tak że osoba nie rozprasza się, lecz jest w stanie skoncentrować wszystkie swoje zdolności umysłowe na poradzeniu sobie z obecnym niebezpieczeństwem. Skutkuje to jednakże zapamiętywaniem tylko części zdarzenia, podczas gdy inne szczegóły są blokowane.

Na podstawie literatury traumy dowiedzieliśmy się, że tylko około 15% wystawionych na to samo zdarzenie rozwinie u siebie PTSD, i że ludzie najbardziej narażeni, to ci najbardziej zdysocjowani w trakcie zdarzenia. Wiemy również, że ludzie, u których prawdopodobieństwo dysocjacji w okresie dorosłości jest największe, to ludzie, którzy nauczyli się „wyłączać” jako dzieci. Dysocjacja stała się domyślnym mechanizmem radzenia sobie w stresowych sytuacjach.

Praktyki sekty są znane z tego, że wzbudzają stany dysocjacyjne: śpiewanie, powtarzanie mantr, recytacja z pamięci wersów Biblii, długie wykłady bez przerw i długie okresy medytacji są tylko próbką. Wiele sekt uczy ludzi technik ignorowania wątpliwości i negatywnych uczuć, takich jak śmianie się, gdy ktoś jest smutny. Dziewczynka, z którą kiedyś przeprowadzałam wywiad, gdyż jej matka, która nie była w sekcie, martwiła się o jej dziwne zachowanie, zaczynała szczekać jak pies, za każdym razem gdy była zaniepokojona. Robiła to dość często. Po latach takiego treningu jej mózg otrzymał twarde okablowanie w taki sposób, by się odłączać, gdy bodźce są zbyt niebezpieczne, podobnie jak pociąg, który odcepią się ze swojego zamierzonego miejsca przeznaczenia.

## Pozostałe konsekwencje

### Konsekwencje duchowe

Odnotowuje się różne symptomy powiązane z różnymi typami grup. W grupach opartych na Biblii, na przykład, były członkowie często mówią, że „słyszy” krytyczne głosy kaznodziei/pastora upominające go/ją. W grupach medytacji wschodnich atak wydaje się wychodzić dużo bardziej z wnętrza. Ponieważ granice między światem zewnętrznym a wewnętrznym są bardziej zamazane w tych grupach, gdzie członków uczy się, że Bóg jest jeden we Wszechświecie, wierzą oni, że guru może słyszeć ich myśli.

### Konsekwencje emocjonalne: Poczucie winy i wstydu

Poczucie **winy** i **wstydu** to dwie bardzo silne emocjonalne pozostałości zaangażowania w sektę, **wina** dotycząca zachowania wobec innych, szczególnie dzieci, by dostosować się i przeżyć w sekcie i **wstyd** tego, że było się tak podatnym na manipulację umysłową. Słuchamy rozdzierających serca historii dzieci, które nie odwiedziły swoich rodziców, gdy umierali lub nie uczestniczyli w ślubach czy pogrzebach. Dość powszechne są opowieści o wykorzystywaniu fizycznym i atakach słownych skierowanych na innych członków. Lecz wstyd za to, kim ktoś jest lub kim się stał, jest gorszy. Wstyd dociera do samego jądra osoby. I przeciwnie do winy, za

którą można odpokutować, nie ma antidotum na wstyd. Przebaczenie, od innych i od siebie samego, jest najlepszym lekiem na te rany.

### **Moralność**

Inna konsekwencja jest związana z **moralnością**. Sumienie przywódcy sekty, ze wszystkimi wadami, staje się standardem moralności dla grupy. Dotyczy to wszystkich aspektów życia, w szczególności seksualności, która jest także wykorzystywana do kontrolowania członków sekty. Albo zachęca się do uprawiania seksu, lecz często w określony sposób, albo seks jest zabroniony (za wyjątkiem oczywiście przywódcy). W większości sekt przeważają mężczyźni (jest niewiele sekt, gdzie przywódcą jest kobieta), mężczyźni uczą się, że mają prawo do uprawiania seksu i gwałt małżeński nie jest czymś niezwykłym.

### **Samospełniająca się przepowiednia**

Kolejnym skutkiem zaangażowania w sektę jest coś, co ja nazywam efektem samospełniającej się przepowiedni. W sektach członkom mówi się, że gdyby odeszli, stałyby się im straszne rzeczy. Na przykład w jednym z moich przypadków, dzieciom mówiono, że gdyby odeszły, wpadłyby w narkotyki, żyłyby na ulicy i zostałyby prostytutkami. I tak rzeczywiście się stało z klientką, którą spotkałam. Uczęszczając do szkoły prowadzonej przez grupę, bez formalnego wykształcenia, stopni naukowych czy umiejętności żyła na ulicy przez wiele lat, zachowując się dokładnie w taki sposób, jak przepowiedziano. Potwierdza to w jej umyśle prorocze zdolności przywódcy sekty. Na szczęście, trafiła na terapię przed powrotem do grupy.

### **Konsekwencje dla relacji małżeńskich**

Intymność w parze była również zabroniona w sekcie, tak, że gdy pary wychodzą z sekty ich umiejętności wchodzenia w relacje intymne są albo kiepskie, albo nie ma ich wcale. Okazywanie uczucia było niebezpieczne, gdyż mogłoby przyciągnąć uwagę na wiążące parę relacje, co zagroziłoby wszechmocnej kontroli przywódcy. Znalazłby on wtedy sposób, by wejść między nich, często uwodząc jednego z partnerów i nawiązując z nim stosunki seksualne. Mimo wszystko uprawianie seksu z „Bogiem” może być potężnym afrodyzjakiem. Miłość i seks nie były ze sobą związane i często przywódca wybierał na członków partnerów, którzy nie pasowali do siebie nawzajem, tak że prawdziwa intymność między nimi nie mogła się rozwinąć. Wówczas w terapii pary potrzebują pomocy w ponownym potwierdzeniu ich zaangażowania.

### **Identyfikacje i ryzyka dla par**

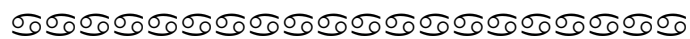
Kolejną konsekwencją zaangażowania w sektę jest *identyfikacja z agresorem*. Członkowie często przyjmują cechy przywódcy usiłując zamienić traumę w triumf; mogą stać się arogancy, seksistowscy, a nawet paranoidalni. i projektować takie podejście na partnera. Pary, w których oboje partnerzy byli w sekcie, są w szczególności narażone na różne projekcje i identyfikacje projekcyjne, gdyż oboje partnerzy podlegali podobnej dynamice i nie korzystają z zewnętrznym wpływów.

### **Wniosek**

Konkludując, zaangażowanie w sektę ma wiele konsekwencji. Podejmując wysiłki lepszego zrozumienia osób, którym udało się uciec z sekty, starałam się wyjaśnić sposoby, w jakich neurobiologia przyczynia się do PTSD i jego konsekwencji. Cytując za M. Teicher:

*Nasze mózgi są kształtowane przez nasze wczesne doświadczenia. Niewłaściwe traktowanie jest dłużej,  
które kształtuje mózg, by borykał się z walką, kosztem jednak głębokich, trwałych ran.*

Niemniej jednak dobrą wiadomością jest to, że mózg przez całe życie pozostaje plastyczny i w opiekuńczym, empatycznie dopasowanym środowisku mogą powstać nowe sieci neuronalne. Jest nadzieja dla nas wszystkich!



### **Material źródłowy**

Markowitz, A., & Halperin, D. A. (1984). Sekty i dzieci. *Cultic Studies Journal*, 1, 143-155.

Teicher, M. (2002) *Scientific American*. 68-75