

<https://doi.org/10.4467/2543733XSSB.25.029.22526>

ŁUKASZ ZWEIFFEL

Pomorska Szkoła Wyższa

 <https://orcid.org/0000-0002-4471-1619>

Jak radzić sobie z trudną historią
**Michał Bilewicz, *Traumaland: Polacy w cieniu przeszłości*,
Mando, Wydawnictwo WAM, Kraków 2024, ss. 336**

Ukazanie się książki Michała Bilewicza *Traumaland: Polacy w cieniu przeszłości* nie wywołało gorącej ogólnopolskiej dyskusji wśród ludzi nauki, publicystów, nie wspominając o politykach. W wielu recenzjach internetowych i na portalach sprzedażowych czytelnicy po lekturze *Traumalandu* piszą, że jest to książka dla odważnych i myślących. Bilewicz zaczyna od opisu koszmarów, jakie dotykały mieszkańców Polski w okresie II wojny światowej. Lista tragedii jest niestety potwornie długa i jej lektura porażająca nawet dla czytelnika obeznanego z historią tego okresu (s. 29).

Mikołaj Bilewicz przedstawia nie tylko traumatyczne doznania Polaków, ale też mieszkańców Rwandy i innych miejsc na świecie, gdzie panowało zło. Zestawienie to nie ma na celu umniejszenia cierpienia mieszkańców Polski, ale pokazania, że nie jesteśmy unikalni i jedyni w swoim cierpieniu. Należymy do, niestety dość licznej grupy narodów dotkniętych przez historię, co nie umniejsza tragedii przeżytej przez pokolenia Polaków, ale jedynie pokazuje, że nie jesteśmy jedyni (s. 43). Podobnie zresztą, jak wiele licznych nacji doświadczonych okrutnie przez historię. Okazuje się, że podobne problemy mają Izraelczycy, rdzenne ludy Ameryki Północnej, Kurdowie, Ślązacy, Kaszubi, mieszkańcy Ukrainy, Rwandy, Kambodży, ofiary zamachów terrorystycznych, klęsk żywiołowych, huraganów i tsunami. Życie z dziedzictwem traumy historycznej nie jest łatwe, efektem są stany lękowe, depresje, transmisja zespołu stresu pourazowego (PTSD) na następne pokolenia, to wszystko staje się częścią codziennego życia wielu ludzi. Okazuje się, że w sytuacji kryzysowej, takiej jak np. pandemia, dziedzictwo traumy historycznej przekłada się na wyższe ryzyko klinicznego lęku. W badaniach porównawczych (2022 rok) Polacy na tle innych nacji, takich jak Czesi, Rosjanie, Niemcy, Ukraińcy, reagowali na epidemie najbardziej lękowo, nawet bardziej od Izraelczyków. Co ciekawe emocjonalne i psychiczne problemy pojawiają się najczęściej u tych Polaków, którzy mają wysoką świadomość historycznych cierpień własnego narodu. Okazuje się, że ciągle myślenie o stratach, zbrodniach, zaborach i okupacjach, rzutuje negatywnie na stan psychiczny tych osób. Zanurzenie w kulturze traumatycznej zdaniem badaczy przenosi się na nadmierne reakcje lękowe w konkretnych sytuacjach



zyciowych (s. 61). W tym miejscu należałoby się poważnie zastanowić, jak zacząć radzić sobie z tym dziedzictwem traumy historycznej, bo obecne sposoby polegające na ciągłym, często bezrefleksyjnym, odtwarzaniu tragicznych wydarzeń, są na dłuższą metę zabójcze dla zdrowia psychicznego kolejnych pokoleń Polaków. Tego typu taktyka ciągłego odtwarzania tragicznych zdarzeń, w perspektywie krótkoterminowej może przynosić niektórym środowiskom zyski polityczne, ale w perspektywie długoterminowej są dla narodu wyniszczające. W takim wypadku powstaje pytanie, jak podejść do dziedzictwa traumy historycznej, by nie wypierać faktów historycznych, mieć świadomość ich istnienia, ale uniknąć powielania i przekazywania traumy kolejnym pokoleniom Polaków. Polska młodzież konfrontuje się z traumatycznymi tematami przy wielu okazjach, nie tylko na lekcjach polskiego i historii, ale w galeriach, muzeach, filmach, miejscach pamięci lub częstych rekonstrukcjach historycznych. Trzeba się zastanowić nad sposobem przedstawiania tej wiedzy historycznej młodzieży. Dobry jest tutaj przykład naukowców z Izraela, którzy od wielu lat w debacie publicznej zastanawiają się nad konsekwencjami wyjazdów młodych ludzi z tego kraju do obozów zagłady. Jeśli były to wyjazdy organizowane przez środowiska nacjonalistyczne, tworzyły u młodzieży izraelskiej poczucie narodowej dumy i wzmacniały poczucie tożsamości, ale nie czyniły ich bardziej empatycznymi. Kiedy przesłanie tych grup było bardziej uniwersalistyczne, w duchu zdania Zofii Nałkowskiej „ludzie ludziom zgotowali ten los”, to owszem wracali z silniejszym poczuciem empatii do innych prześladowanych grup etnicznych, ale wizyta w obozie zagłady przynosiła poczucie lęku i bezradności oraz utraty wiary w człowieczeństwo (s. 68). Problem z odwiedzinami w takich miejscach polega na tym, że brakuje młodzieży wiedzy historycznej na te tematy, a nauczycielom gotowości i czasu do pracy z młodzieżą. Jako przykład dobrych praktyk Michał Bilewicz podaje polski program edukacyjny „Po Auschwitz”, skierowany do uczniów szkół w Małopolsce. Celem tego programu jest uświadomienie młodzieży, czym jest dyskryminacja i skąd bierze się taka wrogość do innych. Zajęcia te poprzedza wizyta w Muzeum Auschwitz (s. 69). Być może taki program powinien stać się programem ogólnopolskim, a może i międzynarodowym. Powinien obejmować nie tylko wizyty w Oświęcimiu, ale we wszystkich miejscach zagłady i masowych mordów. Być może jest to sposób na uniknięcie powielania traum i zespołu stresu pourazowego PTSD. Tego ostatniego w Polsce jest bowiem wiele. Badania dotyczące PTSD związanego z II wojną światową, wykazały, że w krajach Europy Zachodniej zaburzenia stresu pourazowego zauważono u 4% dorosłych Niemców, 5% Holendrów, 2% Austriaków. Odsetek cierpiących na PTSD w tej części Europy szacuje się na około 5–10%, zaś w Polsce pełne objawy PTSD ma aż 29% badanych. Tak wysokich wskaźników PTSD można byłoby się spodziewać u weteranów wojennych, a nie u emerytów, którzy doświadczyli wojennej traumy w dzieciństwie. Co ciekawe, problem ten dotyczy w Polsce nie tylko osób starszych, którzy żyli w czasach drugiej wojny światowej, ale i zdecydowanie młodszych grup wiekowych. Zaburzenia tego stanu lękowego są w Polsce ogólnie wysokie, np. wśród polskich ratowników medycznych aż 54% spełnia kryteria diagnostyczne PTSD, zaburzenia stresu pourazowego występuje u 75% ofiar wypadków komunikacyjnych, 33% ofiar powodzi na Dolnym Śląsku w latach 90. XX w. Co zadziwiające, dotyka to też osoby – wydawałoby się – całkowicie zdrowe, np. wśród studentów warszawskich uczelni 11% ma pełne objawy PTSD, a także co piąty mieszkaniec warszawskich akademików ma ten sam problem. Jak widać różne życiowe tragedie wywołują wśród Polaków zaburzenia lękowe częściej niż u oby-

wateli innych państw, które też doświadczyły okupacji i przemocy wojennej. Zdaniem psycholog klinicznej, prof. Mai Lis-Turlejskiej, źródeł PTSD u Polaków w różnym wieku należy szukać w doświadczeniach wojennych ich dziadków oraz przemilczania traumy w późniejszym okresie. Jak twierdzi:

nieuznawana trauma jest źródłem wielkiego cierpienia, emocji związanych z lękiem, poczuciem bezsilności, bez mówienia o wojnie, bez załatwienia tamtych spraw, nie można mówić o historii, nie chodzi o to, by się umartwiać, przytłaczać i płakać, ale by tę traumę opisać i nazwać. (s. 78)

Polska kultura przesiąknięta jest martyrologią, przywoływane są notorycznie obrazy z okupacji, upamiętnianie historii masakr, pacyfikacji. W podręcznikach szkolnych też ma to miejsce, wydaje się, że celem tych działań, nie jest poradzenie sobie z traumatycznym bagażem historii, ale rozpamiętywanie i umartwianie, co potęguje poczucie bycia ofiarą. Ludzi historycznie strauumatyzowanych, pielęgnujących pamięć o historycznych zbrodniach, będzie więcej kosztować poradzenie sobie z utratą bliskiej osoby, z chorobą czy wypadkiem. Stąd takie częste przypadki PTSD u wielu Polaków. Zdaniem Autora kluczem do zrozumienia traumy Polaków jest poznanie skomplikowanej polskiej opowieści o historii. Pierwsze, co od razu jest widoczne w tej opowieści, to narodowa nadwrażliwość wyrażająca się w przesadnych i pełnych emocji reakcjach na wydarzenia, czy fakty związane z Polską i jej historią. Szczególnie jest to widoczne, gdy dotyczą ogólnie przyjętego poczucia bycia ofiarą, a w debacie publicznej pojawiają się fakty niewygodne dla tej narracji, jak na przykład temat Jedwabnego czy innych niewygodnych faktów dla orientacji na ciągłość cierpień własnego narodu. Nie jest to jedynie casus Polaków, podobna sytuacja ma miejsce w Izraelu, gdzie dominuje przekonanie, że izraelski naród jest wiecznie krzywdzony przez rozmaitych wrogów. Lista wrogów ulega ciągłej zmianie, stały jest jedynie mit „wiecznej ofiary”. Ludzie o silnej orientacji na cierpienia własnej nacji są skoncentrowani na unikalności tragedii, jakie dotykały jego naród. Hasła typu „żaden naród nie był nigdy krzywdzony tak bardzo jak my!”, najlepiej odzwierciedlają orientacje na bycie ofiarą. Przekonanie o unikalności cierpień własnej grupy etnicznej, prowadzi do uznania wyższości swojego narodu, izolacji od innych i marzeń o jednolitym społeczeństwie bez jakiegokolwiek kontaktów z innymi (s. 98). Jednak Bilewicz pisze, że nie zawsze krzywdy i traumy muszą prowadzić do negatywnych konsekwencji. Podaje przykład Ruandy, gdzie podjęto wysiłek na rzecz pojednania, rozliczenia sprawców zbrodni i umożliwienia ofiarom mówienia otwarcie o swoich przeżyciach. Niezmiernie istotna w takich sytuacjach jest rola mediów, które nie mogą utwierdzać jednostronnego przekazu. Bez tego ludzie nie będą mieli świadomości zróżnicowania postaw podczas wojny oraz zniekształcania interpretacji historii (s. 121). Michał Bilewicz uważa, że należy oswoić ludzi z myślą, że człowiek w rozmaitych sytuacjach zachowuje się różnie, czasem dobrze, a często gorzej, dopuszczenie myśli, że nie jest się aniołem, ułatwi pogodzenie się z tym, że w naszej historii zdarzały się epizody nie przynoszące chluby. Nieumiejętność radzenia sobie z trudną historią, jej zniekształcanie dla krótkoterminowych partykularnych interesów, zafiksowanie się na roli narodu-ofiary rzuca cień na codzienne funkcjonowanie społeczeństwa. Uniemożliwia zrozumienie otaczającej rzeczywistości, buduje nadwrażliwość i nieufność oraz otwarcie na wszelakiego rodzaju teorie spiskowe i paranoje polityczne (s. 139). Okazuje się, że mentalność spiskowa i przekonanie, że jesteśmy jako naród celem pewnych wpływowych grup, które od wieków chcą nam zaszkodzić, jest bliskie osobom silnie skoncentrowanym na wyjątkowo-

ści polskich historycznych cierpień i tragedii. To, że w społeczeństwach traumatyzowanych jest popyt na spiskowe teorie i wszelakie paranoje polityczne, zdaniem Bilewicza spowodowane jest kilkoma kwestiami. Pierwsza to ciągła obsesja na punkcie własnych cierpień, co przekłada się na syndrom oblężonej twierdzy, której wszyscy zagrażają. Kolejnym powodem są traumatyczne doświadczenia klęsk, które powodują utratę kontroli nad swoim życiem. W sytuacji, gdy ludziom się wydaje, że los wymyka im się z rąk, zaczynają wierzyć, że jakieś silne podmioty zewnętrzne kontrolują ich życie. Ostatnią jest spowodowane przez neoliberalną transformację gospodarczą lat 90. XX w. gwałtowne zakończenie epoki stabilnych warunków pracy na rzecz rosnących nierówności i prekaryzacji. Ludzie w takich sytuacjach kryzysowych poszukują prostych odpowiedzi, a teorie spiskowe i paranoje polityczne wydają się wtedy najprostszym rozwiązaniem trudnych sytuacji. Z tymi postawami wiąże się brak zaufania do państwa, władzy oraz innych ludzi. Polska jest na końcu wszelkich rankingów zaufania w Europie, ludzie nieufający samorządom, instytucjom państwa, będą ufać spiskowym teoriom czy paranojom politycznym, co przynosi tragiczne skutki w przypadku kryzysów, pandemii itd. (s. 167). Najważniejsze pytanie, jakie pojawia się podczas lektury *Traumalandu* to, czy jest możliwa nie tyle ucieczka z *Traumalandu*, ale szansa na wyjście z tego stanu i ozdrowienie. Przytaczana przez Michała Bilewicza amerykańska psycholożka kliniczna Carmen McLean¹, zajmująca się od lat PTSD, twierdzi, że „kto konfrontuje się ze swoimi tragicznymi przeżyciami [...] jest na dobrej drodze do wyzdrowienia” (s. 224). Wyzwolenie z zakłętą kręgu traumatyzacji przynosi wymiana władzy i wstydu, gdy dochodzi do konfrontacji zbrodniarza z ofiarą, wstydić ma się sprawca cierpienia. Otwarte mówienie o tragediach, jakie miały miejsce w Polsce podczas II wojny światowej, nie miało miejsca. Tysiące ofiar traumy wojennej nie mogły w otwarty sposób opowiedzieć, co ich spotkało, nie pozwoliły na to władze komunistyczne, ale też te opowieści nie pasowały do heroicznej narracji skoncentrowanej na oporze i walce partyzanckiej (s. 229). W powojennej Polsce zatem nie było miejsca na uznanie i mówienie traumy, brakowało tego wszystkiego, co uznaje się za podstawowe czynniki zdrowienia po traumatycznych przeżyciach. Do których należy gotowość do konfrontacji ze swoimi przeżyciami, otwartego mówienia o nich, a z drugiej strony uznania społecznego ze strony najbliższego otoczenia, instytucji oraz państwa. Prawdopodobnie w braku tego kryją się źródła problemów dzisiejszej Polski z przeszłością (s. 235). Poza tym od dekad patrzymy na historię przez traumatyczne okulary. Masakry i zbrodnie drugiej wojny światowej były i są nadal osią polskiej narracji o historii. Być może najwyższy czas poszukać innej opowieści o Polsce (s. 271). W takim kierunku idą Autorzy popularnych ostatnio ludowych historii Polski, od Adama Leszczyńskiego² po Dariusza Zalegę³. Starają się oni zgodnie z faktami historycznymi, ukazać historię mieszkańców tych ziem, którzy buntują się, walczą o swoje prawa, nie są tylko biernymi obserwatorami wydarzeń. Ta alternatywna historia ukazuje życie robotników, chłopów, naukowców, przedsiębiorców, ogólnie zwykłych ludzi, którzy pomimo różnych historycznych zawirowań, zaborów,

¹ Carmen P. McLean, PhD, https://www.ptsd.va.gov/about/divisions/dissemination/mclean_c.asp data dostępu: 16.01.2025.

² A. Leszczyński, *Ludowa Historia Polski: historia wyzysku i oporu: mitologia panowania*, Wydawnictwo W.A.B. – Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2020.

³ D. Zalega, *Chachary: ludowa historia Górnego Śląska*, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2024.

wojen, starali się cały czas żyć i rozwijać się. Często te dokonania nam umykają, patrzymy bowiem na historię Polski uwzględniając najczęściej tylko kontekst martyrologiczny. Michał Bilewicz, kończąc swoją książkę *Traumaland: Polacy w cieniu przeszłości*, zastanawia się, jak wyjść z zamkniętego kręgu historii? Próby w stylu czekoladowego orła były zbyt groteskowe, biorąc pod uwagę skalę historycznych traum, jednym rozwianiem jest uczciwe opisanie i nazwanie tych historii, nie po to, aby je rozpamiętywać, ale by wreszcie można było stwierdzić, że historia jest nauczycielką życia. Nie będzie to proces łatwy, wojna w Ukrainie, obawy co do powtórki z tragicznej historii będą nam ciągle towarzyszyć, ale można skupić się wreszcie na tym, co się udało, na Polakach, którzy pomimo przeciwności losu realizują pozytywne przesłanie.