

DR. ALETHA J. SOLTER

AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ SE VINDECE DE TRAUMĂ

GHIDUL PĂRINȚILOR PENTRU SUSȚINEREA
MECANISMELOR NATURALE DE VINDECARE PRIN
JOC ȘI CONECTARE

Traducere din limba engleză:
GEORGE CHIRIȚĂ

EDITURA  HERALD
București

*Această carte le este dedicată tuturor copiilor
traumatizați din lume, în speranța că vor primi
sprijinul de care au nevoie pentru a se vindeca.*

AVERTISMENT/DECLINAREA RESPONSABILITĂȚII

Ca resursă educațională pentru părinți, această carte oferă informații despre identificarea simptomelor de traumă la copii și recunoașterea încercărilor acestora de a se recupera. De asemenea, oferă sugestii pentru a facilita declanșarea mecanismelor naturale de vindecare pe care le au deja. Este posibil ca aceste sugestii să nu fie adecvate pentru copiii care suferă de anumite probleme fizice, emoționale sau comportamentale. Această carte nu este menită să înlocuiască psihoterapia sau ajutorul medical din partea unor profesioniști competenți. În cazul în care copilul tău suferă de probleme fizice, emoționale sau comportamentale, este recomandat să apelezi la servicii de consiliere și tratament profesional.

Menționarea unor terapii specifice în această carte are doar un scop informativ și nu implică recomandarea autoarei. Unele forme de terapie pot fi periculoase dacă sunt realizate de practicieni cu pregătire necorespunzătoare și există terapii care pot determina agravarea simptomelor. Dacă te gândești să alegi un terapeut pentru tine sau pentru copilul tău, este important să analizezi cu atenție atestările și recomandările terapeutului. Unele traume pot fi copleșitoare pentru copii și familiile lor, iar sugestiile din această carte pot fi nepotrivite sau insuficiente pentru a-i ajuta pe cei mici să se recupereze, mai ales în cazurile de abuz fizic sau sexual, neglijare, traume medicale, moartea unui membru al familiei, dezastre naturale și acte de terorism sau situații de război.

Autoarea și editorul nu oferă nicio garanție pentru eficiența sugestiilor din această carte, declinându-și răspunderea față de persoane sau entități în ceea ce privește orice prejudiciu cauzat sau presupus a fi cauzat, direct sau indirect, de informațiile conținute în această carte.

CUPRINS

INTRODUCERE	13
Experiența mea personală cu trauma	13
Scopul cărții	15
CAPITOLUL 1	
RECUNOAȘTEREA TRAUMEI DIN COPILĂRIE	19
Copiii nu sunt adulți în miniatură	19
Pionieri în studiul traumelor din copilărie	22
Vulnerabilitatea oamenilor față de traume	32
CAPITOLUL 2	
NEUROBIOLOGIA TRAUMEI	35
Hiperexcitație în timpul traumei (reacția „luptă-sau-fugi”)	36
Disocierea în timpul traumei (reacția de înghețare)	38
Traumele și memoria	41
Reacții posttraumatice	44
Interpretări eronate ale reacțiilor posttraumatice	51
CAPITOLUL 3	
EMOȚIILE POSTTRAUMATICE ȘI PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE VINDECĂRII	55
Emoțiile posttraumatice	56
Principiile de bază ale vindecării	61
Crearea siguranței și a conexiunii emoționale	66
Semne ale vindecării la copii	70

CAPITOLUL 4

MECANISMELE NATURALE DE VINDECARE

PARTEA ÎNTÂI: JOACA ȘI RÂSUL 73

Jocuri care îi ajută pe copii să se simtă în siguranță și conectați 74

Jocuri care îi ajută pe copii să-și reviziteze traumele și să își transforme amintirile 78

Interpretări greșite ale încercărilor copiilor de a se vindeca prin joacă 87

CAPITOLUL 5

MECANISMELE NATURALE DE VINDECARE

PARTEA A DOUA: PLÂNSUL ȘI FURIA 91

Plânsul spontan după traume 91

Beneficiile plânsului 93

Ce trebuie să faci când bebelușii și copiii plâng și se înfurie 100

Interpretări greșite ale încercărilor copiilor de a se vindeca prin plâns și furie 106

CAPITOLUL 6

SFATURI SUPLIMENTARE PENTRU A-ȚI AJUTA COPILUL

SĂ SE RECUPEREZE 113

Etapele de dezvoltare 113

Declanșatorii de traume și retraumatizarea 119

Diferențele dintre tehnicile de calmare și tehnicile de vindecare 122

Reconstruirea încrederii și a bucuriei 124

CAPITOLUL 7

STUDII DE CAZ. PARTEA ÎNTÂI: DE LA 0 LA 5 ANI 131

Un băiețel de 5 luni se recuperează după o intervenție chirurgicală și după spitalizare 131

Un băiețel de 3 ani își revine după o evacuare în urma unui incendiu de vegetație 138

O fetiță de 3 ani se recuperează după o vizită traumatizantă la dentist 140

O fetiță de 4 ani se recuperează după divorțul părinților 144

CAPITOLUL 8	
STUDII DE CAZ. PARTEA A DOUA: ÎNTRE 6 ȘI 12 ANI	147
Un băiat de 6 ani se recuperează după un accident grav	147
Un băiat de 7 ani își revine după un incident înfricoșător la școală	151
O fetiță de 7 ani se recuperează după un abuz sexual	152
Un băiat de 8 ani se recuperează după o vizită la camera de urgență	158
O fetiță de 12 ani se recuperează după ce a trăit experiența unui cutremur	161
REZUMAT AL PUNCTELOR PRINCIPALE	164
DEFINIȚIILE TERMENILOR	168
REFERINȚE	175
DESPRE AUTOARE	188
CE ESTE <i>AWARE PARENTING</i> ?	189

AJUTĂ-ȚI COPILUL
SĂ SE VINDECE
DE TRAUMĂ

INTRODUCERE

Experiența mea personală cu trauma

Când aveam 5 ani, un bărbat străin a intrat în dormitorul meu, m-a înfășurat într-un cearșaf alb și m-a luat de acasă cu o ambulanță care mă aștepta. A fost nevoie să fiu internată din cauza unei boli infecțioase și nu mi s-a permis să primesc niciun vizitator în timpul celor nouă zile de spitalizare. Îmi amintesc această experiență și intensitatea ei în detaliu. Asistentele care îmi aduceau mâncare și medicamente erau singurele mele surse de interacțiune socială, iar în cea mai mare parte a timpului am fost lăsată singură. Nu am simțit prea multă durere sau disconfort din punct de vedere fizic, ci doar sentimente pătrunzătoare de anxietate, singurătate, plictiseală și abandon. Eram înconjurată de cărți ilustrate și materiale pentru meșteșugit creativ, dar nu aveam cu cine să vorbesc sau să mă joc. Într-o seară, o asistentă prietenoasă mi-a spus o poveste de noapte bună despre o oaie. Am păstrat această amintire ca pe unul dintre rarele momente de conexiune din viața mea.

Pe drumul de la spital spre casă, în mașină cu toată familia, curiosul meu frate de 8 ani îmi puneă tot felul de întrebări, dar eu refuzam să-i răspund. De fapt, am rămas tăcută tot restul zilei. Îmi amintesc că m-am simțit total deconectată de familia mea, aproape ca și cum ar fi fost niște străini. În dimineața următoare, părea că am revenit la starea mea obișnuită. Cu toate acestea, am suferit de simptome posttraumatice după experiența asta.

Această traumă a separării a avut un impact major asupra mea. Întreaga copilărie, am avut un coșmar recurent în

care încercam să folosesc un telefon pentru a cere ajutor, dar telefonul nu funcționa niciodată cum trebuie și nu puteam să dau de nimeni. Acest vis îmi trezea mereu un sentiment de neputință și de abandon. La vârsta de 10 ani, am trăit un episod de anxietate cronică, crezând că mama mea va muri. Această teamă era declanșată de faptul că începuse de curând să studieze pentru un masterat, iar programul ei de cursuri universitare o împiedica să mă primească acasă cu brațele deschise în fiecare zi când mă întorceam de la școală. Cei doi frați mai mari ai mei erau acasă, așa că nu eram singură, dar îmi era dor de mama. De fiecare dată când ajungea cu câteva minute mai târziu decât promisese, eram convinsă că murise într-un accident de mașină. (Mama mea a trăit o viață lungă și sănătoasă, depășind vârsta de 90 de ani!) Mai târziu, când m-am îndrăgostit de cel care avea să devină soțul meu, mă simțeam speriată că va muri și aveam coșmaruri cu situații în care ajungeam mereu să fiu separată de el. Un alt impact al acestei experiențe din copilărie a fost că din acel moment mi-a fost frică de spitale. Mă simțeam îngrozită ori de câte ori aveam nevoie de internare într-un spital din cauza vreunei boli sau pentru o intervenție chirurgicală.

Părinții mei au fost iubitori și atenți, dar nu au știut cum să mă ajute să mă vindec de această traumă. De fapt, nimeni nu bănuia la acea vreme că o astfel de experiență poate fi traumatizantă pentru un copil. Dacă părinții mei ar fi pus în aplicare informațiile din această carte, probabil că nu aș fi suferit mai târziu de coșmaruri, anxietate de separare sau fobie de spital. Din fericire, am reușit să mă vindec de această separare timpurie traumatizantă prin terapie, la maturitate, și nu mai sufăr de pe urma sa.

Această experiență în spital, la vârsta de 5 ani, mi-a stârnit interesul pentru studiul traumelor din copilărie. Ajungând adultă, m-am simțit motivată să-i ajut pe părinții de pretutini-

deni să conștientizeze impactul traumei la copii și să descopăr modalități de a-i sprijini în procesul de vindecare a acestora.

Scopul cărții

Scopul acestei cărți este de a descrie impactul traumei asupra copiilor și de a-i ajuta pe părinți să recunoască și să faciliteze declanșarea mecanismelor naturale de vindecare a copiilor. Trauma din copilărie poate avea consecințe care se resimt pe parcursul întregii vieți. Ea este recunoscută în prezent ca fiind un factor major care contribuie la depresie, anxietate, abuz de substanțe, violență, boli psihice și chiar unele boli fizice apărute la maturitate. Efectele comportamentale și emoționale ale traumei devin adesea evidente destul de devreme. Comportamentul agresiv, necooperant, anxios, hiperactiv sau neatent la copii poate fi un indiciu al unei traume nevindecate. De fapt, psihiatrii bine informați în această privință consideră acum că traumele din copilărie, cum ar fi abuzul sau neglijarea, contribuie în mare măsură la diagnosticul psihiatrice din copilărie.

Copiii se nasc cu abilitatea de a se vindeca de efectele experiențelor traumatice. Ei știu cum să se recupereze și o vor face în mod spontan, dar numai dacă sunt îndeplinite anumite condiții. Cerința de bază pentru vindecare este conectarea cu un adult iubitor și de încredere, care îi ajută să se simtă în siguranță și care le permite să facă ceea ce corpul lor este conceput biologic să facă. Părinții iubitori au capacitatea cu totul specială de a-și ajuta copiii să se vindece de traume, deoarece părinții sunt, de obicei, principalele figuri de care se atașează copiii.

Am dezvoltat o abordare a parentingului bazat pe informarea referitoare la traume (*Aware Parenting*¹), care este

1 *Aware Parenting Institute* a fost fondat în 1990, este o organizație internațională care lucrează cu instructori care au formare oficială în

atât preventivă, cât și reparatorie. Aceasta include informații pentru prevenirea traumelor și, de asemenea, pentru a-i ajuta pe copii să se recupereze în urma traumelor, dacă acestea se produc. Abordarea *Aware Parenting* sintetizează trei aspecte de bază: cum să răspundem nevoilor de atașament ale copiilor, cum să rezolvăm problemele de comportament, fără a folosi pedepse sau recompense (disciplină nepunitivă) și cum să-i ajutăm pe copii să se vindece de stres și traume. Celelalte cărți ale mele¹ acoperă aceste trei aspecte și oferă multe sfaturi practice. Scopul acestei cărți este de a le oferi părinților sugestii creative pentru a-și ajuta copiii să se recupereze în urma traumelor și, de asemenea, de a explica mai multe despre teoria care stă la baza abordării *Aware Parenting* pentru vindecarea emoțională. Nu este necesar să citești celelalte cărți ale mele pentru a beneficia de pe urma acesteia. Totuși, dacă dorești mai multe sfaturi practice pentru a pune în aplicare toate cele trei aspecte ale abordării *Aware Parenting*, vei găsi răspunsuri în celelalte cărți ale mele.

Această carte se concentrează pe modalitățile prin care copiii (de la 0 la 12 ani) se pot vindeca de efectele evenimentelor traumatice specifice în contextul vieții de zi cu zi, propriii lor părinți acționând ca ghizi în procesul de vindecare. Aceste traume pot varia de la o înțepătură de albină până la o moarte subită survenită în familie. Cu toate acestea, cartea de față nu este menită să înlocuiască sfaturile medicale sau terapia profesională. Copiii care au simptome îngrijorătoare sau care au suferit traume complexe – cum ar fi abuzul sexual sau fizic

abordarea creată de dr. Aleta Solter. A se vedea în acest sens web site-ul awareparenting.com. (N. red.)

1 *Copiii noștri, frumoși și sănătoși – Cum să te vindeci prin joc, râsete și lacrimi*, trad. Gabriela Deniz, Ed. Herald, 2018; *Jocul atașamentului*, trad. Sanda Watt, Ed. Herald, 2019; *Bebelușul meu înțelege tot*, trad. Ruxandra Dumitrache, Ed. Herald, 2021; *O viață fără droguri*, Ed. Herald, 2015. (N. red.)

continuu, neglijarea sau violența domestică – au nevoie de un ajutor care depășește sfera de aplicare a acestei cărți.¹

Chiar și având alături părinți iubitori și atenți, copiii pot avea parte de evenimente înspăimântătoare sau dureroase, cum ar fi accidente sau bătăile de pe terenul de joacă, care îi fac să se simtă traumatizați și vulnerabili. În cazul în care copilul tău a fost traumatizat, această carte te va ajuta să recunoști și să facilitezi declanșarea mecanismelor naturale de vindecare a copilului tău. Atunci când copiii au fost răniți sau speriați, comportamentul lor va indica dacă au fost sau nu traumatizați și dacă au nevoie de sprijin pentru a-și reveni. Din nefericire, simptomele de traumă ale copiilor și încercările lor de a se vindeca sunt adesea neînțelese sau considerate a fi comportamente greșite. Este posibil să fi fost determinat să crezi că unele dintre comportamentele posttraumatice sau eforturile de recuperare ale copilului tău ar trebui descurajate, ignorate sau chiar pedepsite. Însă, prin informare și sprijin, poți învăța să identifici și să înțelegi simptomele și comportamentul copiilor tăi și să îi ajuți în mod eficient să se vindece de traume.

În trecut, părinții erau sfătuiți să evite să vorbească despre evenimentele traumatice cu copiii, din cauza credinței eronate că aceștia le vor uita dacă nu le vor menționa niciodată. Se presupunea despre copii că își vor reveni singuri în timp, iar nevoia lor de sprijin emoțional era foarte puțin înțeleasă. De exemplu, adulții le spuneau copiilor: „Nu plânge. Mama ta a plecat în ceruri!” și se așteptau ca ei să se adapteze la tragedia morții mamei lor. Rănile fizice se vindecă de obicei de la sine, cu timpul. Din păcate însă factorul timp nu este îndeajuns pentru a vindeca rănile emoționale cauzate de traume. Copiii

1 A se vedea în acest sens cartea *Recuperarea în urma traumei, abuzului sau neglijenței emoționale. PTSD: 13 pași esențiali ai procesului de vindecare*, de Pete Walker, publicată la Editura Herald, 2022. (N. red.)

se nasc știind cum să se recupereze, dar au nevoie de ajutor pentru a face acest lucru.

Procesele de vindecare descrise în această carte diferă considerabil de ceea ce înseamnă încurajarea copiilor să uite evenimentele traumatice sau pur și simplu să se calmeze. Vindecarea după traume este un proces activ. Ea implică asimilarea și integrarea experienței treptat, prin procesarea emoțiilor și completarea comportamentelor de supraviețuire care au fost blocate sau care nu au funcționat în timpul evenimentului. În acest fel, copiii pot diminua încărcătura emoțională asociată cu amintirile lor despre evenimentele traumatice. Experiențele traumatice vor rămâne întotdeauna o parte a poveștii de viață a unui copil, dar este posibil ca aceștia să elibereze tensiunea din corpul lor și să își transforme amintirile astfel încât experiențele să nu ducă la simptome posttraumatice pe care să le îndure pe tot parcursul vieții.

Dacă evenimentul traumatizant te-a afectat și pe tine (ca în cazul unui deces în familie), vei avea nevoie de tot sprijinul pe care îl poți găsi. Chiar dacă trauma nu te-a afectat direct, este firesc să te simțiți îngrijorat, supărat, neajutorat, vinovat sau furios atunci când copilul tău a fost traumatizat și se străduiește să facă față situației. Dacă suferi de propria traumă nevindecată, depresie, anxietate sau boală, s-ar putea să îți fie deosebit de dificil să pui în aplicare sugestiile din această carte. Stresul cauzat de problemele financiare, dificultățile în relație sau izolarea socială îți poate limita și mai mult încrederea și eficacitatea. Te rog să dai dovadă de blândețe față de tine și să cauți surse de sprijin în timp ce familia ta se străduiește să dobândească sănătatea emoțională. Nu ezita să apelezi la terapie profesională pentru tine sau pentru copiii tăi și nu uita nici că vindecarea necesită timp.

CAPITOLUL 1

RECUNOAȘTEREA TRAUMEI DIN COPILĂRIE

În acest capitol, vă voi oferi câteva informații de bază, care plasează traumele din copilărie în contextele dezvoltării copilului, al istoriei culturale și al evoluției. Aceste trei perspective contribuie la înțelegerea traumei din copilărie și a felului în care o putem trata.

Copiii nu sunt adulți în miniatură

În calitate mea de psiholog al dezvoltării¹ sunt foarte conștientă de diferențele dintre copii și adulți, iar aceste diferențe afectează felul în care traumele au un impact asupra copiilor și modul în care aceștia se vindecă. O înțelegere a dezvoltării copilului poate ajuta la clarificarea acestor diferențe.

Impactul traumei asupra copiilor în comparație cu impactul traumei asupra adulților

Mai mulți factori de dezvoltare ajută la explicarea motivelor pentru care trauma îi afectează pe copii în mod diferit față de cum îi afectează pe adulți. În primul rând, copiii au creierul imatur. De la concepție și de-a lungul primilor câțiva

¹ „Psihologia dezvoltării” este disciplina care investighează modificările comportamentale ce survin în viața individului, de la naștere până la moarte. Conform acestei discipline, modificările pot proveni pe cale genetică sau sunt datorate interacțiunii cu mediul. Astfel, dezvoltarea individului poate fi fizică, cognitivă (percepție, învățare, memorie, raționament, limbaj etc.) și psihosocială (personalitate, emoții, relații cu ceilalți). (N. red.)

ani de la naștere, creierul se dezvoltă rapid și continuă să se maturizeze până la vârsta de cel puțin 20 de ani. Cercetătorii au descoperit că sistemul nervos se dezvoltă și se organizează ca reacție la experiențe. Una dintre funcțiile sale este aceea de a învăța despre nivelul de amenințare a mediului și de a dezvolta structuri și funcții neuronale care îl vor ajuta pe copil să supraviețuiască în acel mediu. Dacă un copil crește într-un mediu plin de amenințări imprevizibile sau de experiențe dureroase și înspăimântătoare repetate, dezvoltarea neurologică a acelui copil va fi diferită de cea a unui copil al cărui mediu timpuriu este mai puțin stresant.

Experiențele timpurii pot determina chiar și genele care se vor exprima, iar copiii pot fi afectați de stres sau de traume înainte de a se naște. Studiile au descoperit că stresul matern, anxietatea sau depresia din timpul sarcinii pot afecta creierul în dezvoltare al fătului. Este adevărat că evenimentele traumatizante care au loc la vârsta adultă pot afecta profund comportamentul și emoțiile cuiva. Cu toate acestea, ele nu vor avea un impact asupra structurii și funcției de bază a creierului adult, deoarece acesta este deja pe deplin format.

În al doilea rând, copiii sunt mai vulnerabili decât adulții din cauza dependenței lor totale față de ceilalți pentru a le oferi hrană, adăpost, îmbrăcăminte, protecție, informații, conectare și dragoste. Copiii nu au prea multă putere sau libertate pentru a lua decizii majore cu privire la viața lor. În calitate de adulți, putem lua măsuri pentru a ne satisface propriile nevoi și pentru a cere ajutor dacă este necesar. De asemenea, avem mai mult control asupra vieții noastre, precum și mai multe cunoștințe și resurse care ne permit să evităm situațiile dureroase sau amenințătoare și să ne protejăm sau să ne apărăm atunci când este posibil.

În al treilea rând, copiii au mai puține informații, experiență și perspective decât adulții. Un copil de 2 ani care este operat nu poate înțelege pe deplin motivul operației și nu are cum

să știe dacă separarea de părinți sau durerea postchirurgicală se va sfârși vreodată. Ca adulți, înțelegem necesitatea intervențiilor medicale și știm că durerea nu va dura la nesfârșit. Când mama unui copil mic moare, acesta învață că figurile principale de atașament pot dispărea. Abandonul devine o parte înrădăcinată a mentalității sale și a așteptărilor subconștiente, deoarece îi lipsește perspectiva de a ști că acest fapt nu se petrece întotdeauna. Atunci când mama unui bărbat de 50 de ani moare, acesta se va simți trist și va avea nevoie să jalească, dar probabil că moartea nu îi va afecta așteptările privind relațiile de atașament.

Pe scurt, o diferență majoră între copii și adulți este că trauma din copilărie oferă cadrul organizatoric pentru creierul în dezvoltare, atât din punct de vedere neurologic, cât și cognitiv. Traumele care apar în timpul vieții adulte au efecte comportamentale, fiziologice și emoționale, dar nu afectează dezvoltarea neurologică sau cognitivă.

Procesele de vindecare la copii în comparație cu procesele de vindecare la adulți

Principiile de bază ale vindecării după o traumă sunt aceleași la toate vârstele. Însă procesul de vindecare se poate manifesta destul de diferit la copii față de adulți. Majoritatea adulților au zeci de ani de stres acumulat, traume nevindecate și reprimare emoțională, astfel încât traumele care apar la vârsta adultă adaugă, de obicei, un strat suplimentar la un sistem nervos deja supraîncărcat. Din această cauză, adulții pot avea nevoie de o gradare în progresul terapeutic. Însă copiii mici nu au trăit suficient cât să acumuleze mai multe straturi de traume nevindecate, astfel încât o nouă traumă în timpul copilăriei nu declanșează, de obicei, traume nevindecate din trecut. Acest lucru face posibilă vindecarea copiilor de traume specifice într-o perioadă mai scurtă în comparație cu adulții.