

**Richard C. Schwartz, PhD și Thomas Hübl, PhD
cu Fatimah Finney, LMHC**

Ce moștenim , fără să știm

**Eliberarea de poverile invizibile și cum
ne vindecăm de traumele individuale,
transgeneraționale și colective**

**Traducere din limba engleză de
WALTER-RADU FOTESCU**

**EDITURA  HERALD
București**

Cuprins

INTRODUCERE	9
1. Două abordări, un singur scop	17
2. Traumă, vindecare și experiență individuală	49
3. Trauma și colectivul	77
4. Rasism, poziție socială și traumă	103
5. Chemarea strămoșilor	135
6. Traumă și spiritualitate	163
CONCLUZIE	199
ANEXĂ PENTRU TERAPEUȚI	205
ANEXĂ PENTRU FACILITATORII DE GRUP	216
DESPRE AUTORI	222

Introducere

În urmă cu câțiva ani, am organizat împreună un program online numit „Connect. Restore. Reclaim.” („Conectează. Restabilește. Recuperează.”), la care au participat aproape 1 600 de oameni din întreaga noastră minunată lume. Printre participanți s-au numărat profesioniști din domeniul sănătății mintale, specialiști în coaching, educatori, practicieni ai terapiilor alternative, terapeuți corporali¹, studenți și oameni interesați să-și dezvolte atât cunoștințele profesionale, cât și pe cele personale. Tema programului era trauma, mai precis abordările noastre diferite, dar complementare, de vindecare a traumei. *Ce moștenim fără să știm* se bazează în linii mari pe programul „Connect. Restore. Reclaim.” și include materiale suplimentare conexe. Cartea aceasta își are rădăcinile în dorința noastră de a lucra din nou împreună pentru a oferi ceva util unei lumi care, așa cum simt mulți dintre noi, are nevoie de tot ajutorul pe care-l poate primi.

De ce încă o carte despre traumă? Și de ce acum?

Se pare că în fiecare an apar zeci (dacă nu sute) de cărți despre traumă. Într-un fel, este o veste ciudat de bună. În ultimele două decenii, trauma a primit atenția pe care o merită. Pe de altă parte, explozia de popularitate în ceea ce privește terapia traumei și studiile despre traumă sugerează că ceva mult mai puțin pozitiv se petrece.

¹ În orig. lb. engl., *bodyworkers*. (N. red.)

Pe scurt, noi credem că lumea trece printr-o metacriză. Nu este vorba doar că toți suferim de pe urma pericolului și a stresului provocate de schimbările climatice, opresiunea sistemică, reapariția alarmantă a fascismului și conflictele regionale care ne avertizează în permanență asupra riscului extinderii unui război – poate chiar nuclear. Acestea și alte probleme globale creează împreună un ecosistem guvernat de o dinamică care are la bază o criză cu riscuri imprevizibile și convergente. Actuala metacriză prin care trecem produce o senzație tot mai apăsătoare de incertitudine, frică și divizare între populații, creând astfel premisele pentru ca traumele individuale și colective să fie declanșate și intensificate în mod regulat.

În același timp, evoluția rapidă a inteligenței artificiale și viteza tot mai mare cu care circulă informația și cu care se dezvoltă tehnologia la nivel global îngreunează procesarea traumelor și a anxietăților cotidiene de către sistemul nostru nervos. Oamenii au evoluat de-a lungul a milioane de ani pentru a face față unor episoade de stres. Avem o capacitate incredibilă de a ne adapta; ca o măsură de siguranță, putem integra pericolele exterioare și reacțiile noastre la acele pericole cu relativă ușurință. Din păcate însă, suntem bombardați în mod constant cu informații și trebuie să ținem pasul și să reacționăm în timp real. Mai mult decât atât, aceia dintre noi care suferă de traumă se confruntă cu stagnare sau blocaje interioare care fac adaptarea mai dificilă. Drept urmare, ne confruntăm cu și mai multă presiune, epuizare, copleșire, fragmentare și polarizare.

Suferim de asemenea din cauza deconectării – de natură, de speranță, unii de alții și de noi înșine. Această deconectare ne poate inhiba capacitatea de a recunoaște metacriza drept ceea ce este, făcându-ne să reacționăm exagerat la amenințări sau să le minimizăm, iar aceasta, împreună cu poverile moștenite, despre care vom discuta

mai târziu în carte, ne poate convinge că alți oameni sunt problema și noi singuri suntem responsabili de vindecarea și siguranța noastră.

O abordare diferită

Problemele noastre actuale nu au o cauză unică, și o persoană care acționează pe cont propriu are puține șanse să producă o schimbare atunci când înfruntă o metacriză. E de datoria noastră să ne restabilim abilitatea de a ne conecta pentru a recâștiga și răspândi speranța de a construi o lume sustenabilă și mai plină de compasiune.

Deși oamenii de știință, filosofii și comunitățile indigene ne-au spus de mult timp că sistemele sunt interconectate și interdependente, cea mai mare parte a lumii rămâne sub vraja unei viziuni liniare și individualiste asupra lumii, în care separăm totul în particule. La o examinare mai atentă, vedem limpede că aerul pe care-l respirăm, hrana pe care o consumăm, traumele pe care credem că le îndurăm singuri – totul este modelat, influențat și generat de cauze și condiții multiple, sau, altfel spus, problemele individuale n-au fost niciodată doar ale noastre.

Ceea ce nu înseamnă că unele chestiuni nu merită o atenție individuală. E vorba doar de a sublinia că efortul individual nu este suficient și poate duce la o viziune obtuză. Trebuie să înțelegem că dimensiunile individuală, colectivă și ancestrală (transgenerațională – n. red.) ale traumei sunt aspecte ale unui sistem interdependent din care cu toții facem parte și în care toți ne străduim să găsim soluții. În viziunea noastră, nu putem vorbi de stare de sănătate individuală. Fiecare dintre noi este influențat fizic, psihologic și spiritual de moștenirea noastră transgenerațională și de mediile și culturile în care trăim. Întotdeauna acționează și alte forțe pe lângă biografia personală.

De aceea, în calitate de terapeuți care au lucrat cu mii de oameni și numeroase grupuri pentru a susține vindecarea traumei, amândoi ne concentrăm asupra despovăririi și vindecării colective. Mult prea multe abordări contemporane ale terapiei și recuperării sunt în continuare adânc înrădăcinate într-o abordare individualistă, fără să încorporeze pe deplin nici descoperirile recente din terapia familiei, nici noile progrese din cercetarea traumei. Amândoi ne propunem extinderea hărții vindecării. Credem cu tărie că următoarea fază a integrării traumei și a recuperării *trebuie* să includă armonizarea perspectivei colective, ancestrale și a celei spirituale pentru a favoriza o schimbare profundă, durabilă, autentică și larg accesibilă.

Pe măsură ce tot mai mulți oameni se dedică vindecării traumelor noastre individuale, putem naviga și schimba cursul metacrizei favorizând reziliența și conectarea colective. Munca de vindecare colectivă oferă un cadru pentru a înțelege cum operează traumele colective în profunzime, nu doar la suprafață, și cum pot fi abordate prin procese de vindecare intenționale. Un mod de a face lucrul acesta este să examinăm traumele specifice propriilor noastre culturi (de exemplu, cele generate și susținute de rasismul sistemic) cu intenția de a deveni mai puțin dispuși să participăm la activități care mențin trauma activă. După cum spune un proverb: „Oamenii răniți rănesc la rândul lor alți oameni; oamenii vindecați vindecă alți oameni”. În concepția noastră, atât rana, cât și capacitatea de vindecare depind de înțelegerea interdependenței noastre inerente.

Este adevărat că traumele colective ne-au modelat structurile sociale, instituțiile și normele culturale, influențând totul, de la educație și sistem medical la politică și justiție. Vestea bună este că abordarea traumei colective

poate să ducă la o schimbare sistemică, generând sisteme sociale mai juste și mai sănătoase. Munca de vindecare colectivă poate susține liderii, activiștii și organizatorii comunității în abordarea cauzelor originare ale problemelor sistemice prin metode ce acordă prioritate vindecării și transformării pe termen lung. În felul acesta, cu toții putem contribui încurajând omenirea să-și atingă potențialul deplin și abordând metacriza comună prin răspunsuri inovatoare și pline de compasiune.

Ce te poți aștepta să descoperi citind această carte

Ne propunem ca această carte să fie accesibilă și plină de informații, o sursă pentru reflecție și contemplare. Informațiile adunate aici nu se adresează doar terapeuților, specialiștilor în coaching și celor din domeniul sănătății, ci tuturor celor care încearcă să înțeleagă mai bine trauma, sunt preocupați de propria dezvoltare și doresc să ia parte la abordările colective ale vindecării. Indiferent de experiența ta de până acum, scopul nostru este să te apropii de cartea aceasta cu inima deschisă, să-ți aprofundezi înțelegerea traumei și a interdependenței și să-ți dezvolti capacitatea de a trăi o viață plină de energie pozitivă, conexiune autentică și dezvoltare posttraumatică.

Cu toții purtăm poveri moștenite, care sunt legate de traumele ancestrale, transgeneraționale. „Poverile” sunt sentimente (de exemplu, rușine sau groază) și convingeri (precum „sunt defect”, „sunt de neiubit”) extreme și persistente care se dezvoltă ca reacție la o traumă din trecut și care ajung să influențeze profund viața oamenilor. Poverile moștenite sunt un tip specific de povară transmisă prin intermediul familiei și al culturii. Ele se pot dezvolta ca urmare a interacțiunilor directe cu îngrijitorii (de exemplu,

experiența de a fi pedepsit din cauza unui comportament considerat neadecvat genului din naștere), a mesajelor primite în familie sau în societate (de exemplu, experiența de a fi marginalizat din cauza rasei sau etnicității) sau prin transmiterea epigenetică a traumei intergeneraționale.

Aceste poveri au un impact profund asupra felului în care privim lumea, a modului în care ne raportăm la ea, precum și asupra înțelegerii rolului nostru în problemele acestei lumi. Din fericire, ne putem elibera de aceste poveri astfel încât să ne vedem pe noi înșine, pe ceilalți și lumea mai clar, cu mai multă creativitate și compasiune. Întrucât traumele noastre individuale, ancestrale și colective sunt întrețesute, trebuie să ne extindem harta conștientizării și să dobândim instrumentele și aptitudinile necesare pentru vindecare.

Cartea aceasta își propune astfel să fie un ghid care să ne ajute să ne sporim conștientizarea în vederea despovărării individuale și colective. Te invităm să faci legătura între conținutul ei și propria experiență și să-ți pui întrebări despre tine și lumea în care trăiești. În mod ideal, reflecțiile tale vor scoate la iveală nu doar ce trebuie să vindec, ci și cum poți contribui la vindecarea colectivă.

Cartea aceasta te va purta prin diferitele dimensiuni ale traumei și vindecării – individuală, ancestrală, colectivă și spirituală. Pe parcurs, vei descoperi diverse abordări pentru vindecare și integrare: reflecții personale; meditații și practici înrudite; transcrieri ale ședințelor cu clienți și participanți la cursuri care dezvăluie cum arată munca noastră în timp real (și sugerează cum ar putea să arate și pentru tine). Am inclus de asemenea un capitol de la stimata noastră colegă Fatimah Finney, care a fost invitată la cursul nostru să susțină o prezentare și ne pune cu amabilitate la dispoziție expertiza sa în domeniul traumei rasiale și al poziției sociale.

Înainte de a porni la drum, este o idee bună să-ți pregătești un jurnal sau un dispozitiv digital de luat notițe, astfel încât să poți să ții evidența experiențelor pe măsură ce parcurgi cartea. Chiar și pentru scopul simplu de a te autoobserva, notițele te vor ajuta să asimilezi ceea ce ai descoperit în meditații și practici ulterioare. Profită de întrebările ce apar în fiecare capitol și folosește-ți jurnalul pentru a-ți aprofunda și integra experiențele. La fel ca această carte, jurnalul are rolul de a te ajuta să explorezi mai adânc, să asculți cu mai multă atenție și să folosești ceea ce înveți în beneficiul tuturor.

Două abordări, un singur scop

Dacă ai pus mâna pe această carte (sau, cum se întâmplă adesea în zilele noastre, ai făcut click pe un link ca să afli mai multe despre ea online), probabil că ai auzit deja de noi. Dacă nu, aruncă o privire asupra secțiunii *Despre autori* de la sfârșitul cărții. Tot ce trebuie să știi în acest moment este că amândoi avem doctorate și suntem terapeuți consacrați, cu decenii de experiență în a-i ajuta pe oameni să-și recunoască și să-și vindece rănilile, împărțând totodată un interes tot mai pronunțat pentru lucrul cu grupuri și pentru rolul influențelor ancestrale și sociale asupra traumei.

Pe tot parcursul cărții vorbim din punctul „nostru” de vedere, folosind pluralul pentru a exprima experiențele și viziunile noastre comune într-un mod accesibil cititorului. Uneori (mai ales în acest capitol) va fi o distincție mai evidentă între vocile noastre pentru mai multă claritate. În acest scop, vei observa câțiva termeni-cheie folosiți în capitolul de față, care-și propune să asocieze conceptele cu inițiatorii lor (de exemplu, „IFS”¹ cu Richard [Dick] și „prezență” cu Thomas). Intenția noastră este ca acest capitol să ofere o bază pentru înțelegerea muncii noastre,

¹ Internal Family Systems sau Terapia Sistemelor Familiale Interne. (N. red.)

atât împreună, cât și separat, și să te ajute să profiți mai mult de restul cărții.

Thomas Hübl

În ultimii 25 de ani am facilitat activități individuale, dar mai ales de grup la scară globală, pentru a integra trauma individuală și ancestrală. Abordarea mea este în ansamblu una holistică și integrativă, iar munca mea în dinamica grupurilor este înrădăcinată în mod special în tradițiile mistice și în știința traumei. Prin integrarea meditației și a practicilor de contemplare, abordarea mea i-a ajutat pe participanții din cadrul grupurilor să acceseze stări de conștientizare transpersonală, ce le deschid, la rândul lor, accesul la domenii mai profunde de înțelegere și introspecție. Prin colaborările mele cu oameni de știință și psihologi, integrez cele mai recente descoperiri din neurobiologie, cercetarea traumei și gândirea sistemică, pe care le aplic în lucrul cu grupurile. Aspectul acesta îl discut pe larg în anexele de la sfârșitul cărții.

Pe lângă vindecarea relațională și colectivă, pun accent pe cultivarea prezenței, ancorarea Sinelui¹ și vindecarea ancestrală (transgenerațională – n. red.). Fiecare dintre aceste elemente necesită spații sigure și pline de compasiune, precum și un proces lent și răbdător. Uneori mă refer la această abordare ca la „Fluiditatea IAC”, ceea ce subliniază tranziția naturală între cele trei dimensiuni ale integrării traumei (**I**ndividuală, **A**ncestrală și **C**olectivă),

¹ În lb. engl., în orig., *embodiment*, cuvânt care se referă la „manifestarea” Sinelui în corp, la „înrădăcinarea”, „ancorarea” Sinelui la nivelul corpului. Pe parcursul acestei cărți vom folosi intersanjabil termenii ancorare/înădăcinare/manifestare prin care traducem aceste cuvinte. În alte cadre terapeutice, cum ar fi Somatic Experiencing®, *embodiment* este tradus prin „corporalizare”; în terapia jungiană, termenul este uneori tradus prin „întrupare”. (N. red.)

în funcție de context. Ea oferă un cadru pentru a înțelege felul cum navigăm și integrăm straturile experienței și ale relaționalității. Facem lucrul acesta:

- Angajându-ne în practici de împământare, ancorare și creând un spațiu interior care să susțină integrarea rănilor noastre individuale;
- Devenind conștienți de rolul activ jucat de strămoșii noștri în viața noastră și de modul cum ne influențează genealogia, învățând să vindecăm tipare moștenite și să recuperăm înțelepciunea ancestrală pentru a crește fluxul de date ancestrale și gradul de relaționalitate;
- Extinzând conștientizarea noastră colectivă în vederea alinierii cu sistemele mai largi, inteligența de grup și conștiința comună a omenirii pentru a facilita integrarea rănilor colective și a favoriza învățarea și maturizarea colectivă posttraumatică.

Această interacțiune dinamică permite o vindecare în profunzime, armonizarea relațională și capacitatea de a răspunde eficient provocărilor complexe. Este o abordare relevantă mai ales pentru practicile informate din punctul de vedere al traumei și pentru leadershipul transformațional, unde implicarea unor niveluri de conștientizare multiple este crucială.

Ne angajăm în vindecarea individuală, ancestrală și colectivă înțelegând că lucrăm cu un sistem unitar. Prin acest proces de integrare, putem aduce mai multă fluiditate părților înghețate din noi înșine, din linia noastră ancestrală și din cultura în care trăim. Recunoscând trauma pe care o purtăm în noi, putem recunoaște și

putem contribui la vindecarea traumelor colective înrădăcinate în societățile și națiunile noastre.

Un alt aspect important al abordării mele este că vindecătorul, terapeutul sau facilitatorul pot accepta să lucreze cu clienți numai în măsura în care le permit propria lor maturitate și propriul nivel de integrare. Efectuând munca aceasta sensibilă și delicată, accentul se pune pe relaționarea în prezent, mai precis pe rezonanța dintre client și terapeut. Armonizarea relațională, precizia și capacitatea de a oferi un sistem nervos sigur și stabil creează condițiile în care clientul poate face o tranziție lină către experiențe relaționale normale și sănătoase. Împreună putem readuce la viață părți din noi înșine care sunt înghețate în timp, transformându-le într-o prezență reciproc împărtășită care în cele din urmă duce la o integrare pas cu pas a istoriei neintegrate sau a traumei din trecut.

În viziunea mea, vindecarea traumei este parte dintr-un proces mai vast de creștere și trezire spirituală. Practici precum meditația și contemplația ne ajută să ne conectăm la un scop mai vast, mai amplu decât noi înșine, permițându-ne să privim trauma într-un context mai larg, interconectat. În acest scop, abordarea mea creează o punte între psihologic și spiritual, dar și între individual și colectiv. În ultimă instanță, intenția mea este să sprijin un proces care aduce părțile fragmentate ale Sinelui într-o stare de flux și conexiune, favorizând un sentiment de plenitudine și integrare. Mult prea des încercăm să ne desprindem de trecut în tentativa de a ne debarasa de ceea ce considerăm o distragere. Prea mulți dintre noi nutresc gânduri precum: „asta este partea bună din mine” și „asta este partea rea din mine”. Încercăm să scăpăm de gândurile agasante în loc să le includem în complexitatea noastră minunată de firească. În munca mea,

mă străduiesc să ajut oamenii să recupereze acele părți din ei înșiși pe care, la un moment dat, le-au abandonat.

Prezență

Orice proces de vindecare se bazează pe prezență. Prezența creează siguranță; prezența este contagioasă; și prezența înseamnă să vezi. Când suntem prezenți, ne este clar ce se întâmplă într-un proces. Nu este vorba de încercare și eroare; momentul prezent este precis. Eu cred, de asemenea, că precizia este o formă de iubire. Când putem crea o legătură între ceea ce este cel mai universal cu ceea ce este cel mai specific – stările cele mai elevate ale vieții cu cele mai obișnuite –, atunci se manifestă iubirea.

Deși în munca mea pun accent pe prezență, totuși respect și răspunsul inteligent al traumei: „nu aici, nu acum”. A fi confuz și a nu fi pe deplin prezent este tot o formă de inteligență. În copilărie, confuzia, lipsa unei manifestări a Sinelui în corp și disocierea (reacția traumei de a scinda spațiul și timpul pentru a mări capacitatea noastră de a fi prezenți) au fost adesea căi de ieșire din situații copleșitoare. În acele momente, cel mai înțelept lucru era să te deconectezi de la spațiu și timp.

Practică

Relaționarea cu sentimentul de confuzie

Te invit să stabilești o relație cu sentimenteul de confuzie sau copleșire. Îngăduie-ți să te simți confuz sau copleșit. De fiecare dată când observi că-ți lipsește claritatea cu care ești obișnuit, stai puțin cu sentimentul acela. Uneori confuzia se poate transforma în stres sau agitație. E în regulă. Onorează orice apare. Poți spune: „Da, în momentul acesta sunt puțin stresat, nicio problemă”. Doar îndreaptă-ți atenția în această direcție și nu interveni. Când suntem copleșiți, avem nevoie de puțin spațiu și de un ritm mai lent, pentru a-i da sistemului nervos timp să digere experiența. Ca adulți, deseori depunem foarte mult efort să combatem confuzia și să redobândim senzația confortabilă de claritate. De regulă, confuzia nu pare nici o stare care oferă siguranță, nici utilă, dar observă ce se întâmplă când îi oferi puțin spațiu doar să existe. Uneori sunt îndeajuns două respirații mai lente și o conștientizare a experienței tale fizice/emoționale pentru ca acea confuzie să se transforme din nou în conectare.

Pe termen lung, confuzia – sau ceea ce am putea numi o constantă lipsă de prezență – poate duce la dificultăți, fiindcă avem nevoie de aceste părți ale noastre în viața de zi cu zi. Aspectele din noi înșine care se disociază de restul pot deveni amorțite, retrase sau deconectate de corp.