

BABETTE ROTHSCCHILD
VANESSA BEAR

DE LA TRAUMĂ LA VINDECARE

8 STRATEGII PRACTICE PENTRU REDOBÂNDIREA
CONTROLULUI ȘI A STĂRII DE SIGURANȚĂ

JURNAL DE LUCRU

Traducere de
ANACAONA MÎNDRILĂ-SONETTO

EDITURA  HERALD
București



ELOGII

„De la traumă la vindecare. 8 strategii practice pentru redobândirea controlului și a stării de siguranță – Jurnal de lucru este dolidora de informații și abilități practice valoroase pentru persoanele traumatizate! O nouă resursă minunată pentru supraviețuitori ai traumelor care lucrează la propria vindecare sau pentru terapeuți și clienți care lucrează împreună.”

Janina Fisher, autoarea cărților
Transforming the Living Legacy of Trauma
și *Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors*

„Venind în completarea cărții *Trauma: 8 strategii de vindecare*¹, acest caiet de lucru practic și educativ le oferă cititorilor un manual de vindecare de tip «cum să...» individualizat, de parcurs în ritmul propriu. Susținând puterea de factor activ a cititorului, autoarele prezintă fiecare idee și intervenție cu precizarea «cu permisiunea voastră» sau «doar ca invitație», ceea ce mi se pare foarte atrăgător și foarte gestaltist! Vocea blândă și tonul încurajator ale autoarelor îl sprijină pe cititor în alegerea de a lăsa cartea deoparte pentru a face numeroasele exerciții experiențiale de mare forță pe care le oferă.”

Linda A. Curran, BCPC (consilier profesional autorizat),
LPC (consilier clinic autorizat), CAACD (consilier avansat
autorizat în dependențe și substanțe psihotrope), CCDPD
(consilier profesional autorizat în tulburări comorbide) și
autoarea cărților *Trauma competency: A Clinician's Guide*
și *101 Trauma-Informed Interventions*

¹ Traducere de Marilena Constantinescu, Ed. Herald, 2022. (N. red.)

Seria „8 Keys to Mental Health”¹

Babette Rothschild, redactor coordonator al seriei

Seria „8 Keys” le oferă cititorilor cărți de self-help succinte, la preț modest și de calitate superioară, pe o varietate de subiecte de sănătate psihică. Fiecare volum este scris de un expert în domeniu, capabil să prezinte informații bazate pe dovezi științifice, într-o manieră concisă și clară. Aceste cărți se remarcă prin faptul că le oferă cititorilor teorii relevante și de ultimă oră în porții ușor de digerat, scrise într-un stil accesibil. Tonul este unul de respect față de cititor, iar mesajele pot fi aplicate în mod nemijlocit. Pline de exerciții și strategii practice, aceste cărți le dau cititorilor puterea de a se ajuta singuri.

¹ Din această colecție face parte și cartea *Stresul – 8 strategii de gestionare*, de Elizabeth Anne Scott, Ed. Herald, 2017. (N. red.)

Cartea de față este o resursă informațională generală adresată persoanelor care au suferit traume. Ea nu înlocuiește diagnosticul medical sau psihologic, tratamentul sau sprijinul terapeutic pentru supraviețuitori ai traumelor. Dacă vă aflați în pericol în acest moment, vă rugăm să căutați neîntârziat condiții de siguranță. Dacă vă confrunțați cu o urgență ce ține de sănătatea psihică sau fizică, vă rugăm să mergeți la cel mai apropiat serviciu de Urgențe. Această carte se adresează supraviețuitorilor traumelor, așa cum sunt definiți aceștia în paginile ei. Dacă suferiți de vreo altă afecțiune psihică pe lângă traumă – cum ar fi tendințe suicidare, leziuni traumatice ale creierului sau psihoză (dar lista nu se limitează la acestea), chiar dacă unele exerciții din această carte v-ar putea fi utile –, sfaturile pentru gestionarea respectivelor afecțiuni ies complet din sfera cărții de față. Dacă aveți limitări fizice, vă rugăm să vă consultați cu personalul medical care vă îngrijește, înainte de a încerca exercițiile fizice descrise în această carte, și urmați cu atenție instrucțiunile pentru fiecare exercițiu, deoarece chiar și o simplă mișcare de încălzire poate să provoace vătămări dacă este efectuată incorect sau necorespunzător.

Pacienții descriși în cartea de față și parcursul lor terapeutic sunt mozaicuri. URL-urile incluse în carte trimit sau fac referire la site-uri web care existau la momentul intrării în tipar. Editorul nu răspunde și nici nu trebuie să se considere că aprobă sau recomandă vreun site web, vreo aplicație sau vreun alt conținut pe care nu l-a creat. De asemenea, autoarele nu sunt răspunzătoare pentru materialul provenit de la terți.

Figurile de la paginile [68] și [69] sunt adaptate după figura din *Mindsight: The New Science of Personal Transformation* (*Mindsight: noua știință a transformării personale*, Ed. Herald, 2022), de Daniel J. Siegel, copyright © 2010, Mind Your Brain, Inc. Folosită cu permisiunea Bantam Books, aparținând de Random House, divizie a Penguin Random House LLC. Toate drepturile rezervate.

Vrem să dedicăm această carte, cu profundă recunoștință, lumii naturii, care ne hrănește cu prețuire, mirare și apartenență, precum și tuturor Îngerilor care ne iubesc și ne sprijină: cei din planul fizic și cei aflați altundeva.

CUPRINS

MULȚUMIRI	13
INTRODUCERE	14
STRATEGIA 1: STABILIȚI-VĂ PARCURSUL PRIN MINDFULNESS	24
Mai întâi, verificați-vă starea	26
Markerii somatici	28
Barometrul conștient	31
Barometrul vostru conștient	36
Stabiliți-vă parcursul	39
Plimbatul conștient	43
Prezența aici și acum, folosind gustul	47
Prezența aici și acum, folosind mirosul	48
Prezența aici și acum, folosind văzul	50
Prezența aici și acum, folosind sunetul	51
Prezența aici și acum, folosind simțul tactil	52
STRATEGIA 2: SĂ ÎNCEPEM CU EPILOGUL	58
Resurse actuale	62
Identificați-vă curcubeiele și luați-le cu voi	64
Linia timpului	67
Epilogul vostru	73
Am supraviețuit!	75
Celebrați-vă și onorați-vă supraviețuirea	77
STRATEGIA 3: REAMINTIREA NU ESTE OBLIGATORIE	83
Care etapă e cea mai utilă pentru voi în acest moment?	89
Tipuri de traumă	92
Pro și contra	95
Listă de dorințe privind siguranța și stabilitatea	99
Rutine și ritualuri	101
Pauze de stabilizare	104
Amintirea locului de siguranță	106
Ce înseamnă pentru voi să vă simțiți în siguranță și stabili?	112
Dați-vă întâlnire cu liniștea	119
Creșterea concentrării și atenției	121
Alegerea scaunului potrivit	123

Găsirea stabilității prin echilibru	127
Tipare creative liniștitoare	130
Observarea respirației regulate	131
Folosirea respirației pentru a vă stabiliza	134
STRATEGIA 4: OPRIȚI FLASHBACKURILE	140
Intern și extern	143
Dialogul cu voi înșivă: asta a fost o amintire	145
Mantra: asta a fost o amintire	146
Investiți cu putere anumite obiecte	148
Alte ancore pentru prezent	148
Fișa cu adevăruri despre prezent	149
Kitul pentru asigurarea prezenței aici și acum	151
Granițe protectoare	153
Desenați-vă granița protectoare	155
Triggeri de flashbackuri și resurse	156
Sesizarea tiparelor	160
Alcătuirea unui plan	161
Preluați controlul asupra flashbackului	162
STRATEGIA 5: ÎMPĂCAȚI IERTAREA DE SINE CU RUȘINEA	171
SECȚIUNEA A – IERTAȚI-VĂ LIMITĂRILE	171
Reacții ale sistemului nervos autonom	175
Limitări ce țin de răspunsul la traumă	177
Limitări suplimentare	181
„Ar fi trebuit să...”, „aș vrea să fi...”, „aș fi putut să...”	183
Resurse de tip „voi face...” și „pot să...”	187
Mantra de iertare a limitărilor	191
Scrisoare de iertare a limitărilor	192
SECȚIUNEA B – ÎMPĂRTĂȘIȚI-VĂ RUȘINEA	194
Care este rostul rușinii?	195
De unde știți când simțiți rușine?	199
Eliberați-vă de rușine	200
Trimiteți rușinea înapoi unde-i e locul	202
Împărtășiți-vă rușinea pentru a vă conecta sau reconecta cu ceilalți	207

Responsabilizați-vă și tratați-vă cu compasiune	217
STRATEGIA 6: PAȘI MICI PENTRU PROGRESE MARI	227
Reducerea la pași mai mici	232
Obiective ale refacerii	236
Împărțirea unui obiectiv în pași	238
Pași gestionabili	241
Mergeți încet	241
Pași alternativi	243
Pași cu susținere	245
Pledați pentru ritmul vostru	247
STRATEGIA 7: PUNEȚI-VĂ CORPUL ÎN MIȘCARE	254
Găsiți-vă activitatea	258
Pași mici și alternative	260
Mișcare în natură	263
Încercați-le	265
Găsiți-vă un tovarăș pentru mișcare	266
Instituiți o „contabilitate”	268
Faceți din mișcare un obicei	270
Obişnuințe de mișcare prin care faceți economie de timp	272
Postura	276
Conectarea cu forța voastră	280
Creșterea tonusului muscular	283
Exerciții de echilibru	286
STRATEGIA 8: SĂ FACEM LIMONADĂ	294
Ce lucruri prețuiesc eu acum?	298
Duceți binele mai departe	310
Cum să ajutați	313
<i>Kintsugi</i>	321
Pregătiți sau nu?	328
Cu pași mici spre limonadă	333
Evaluati-vă capacitățile de angajament actuale	335
O încercare de probă	338
TRIMITERI BIBLIOGRAFICE	344
INDEX	347

INTRODUCERE

De-a lungul întregii istorii și în toate culturile, oamenii s-au confruntat cu traume și s-au recuperat după ele: de la războaie și catastrofe naturale de mare anvergură la traume devastatoare în familii și comunități. Unele strategii de vindecare au rezultat din instinct spontan și înțelepciune lăuntrică, altele au fost transmise din generație în generație. Începând din a doua jumătate a secolului XX, au fost introduse intervenții inspirate din experiența clinică, cercetarea științifică și descoperirile din domeniul neuroștiinței. Un lucru este însă cert: nu există strategii, intervenție sau metodă singulară de vindecare a traumei care să se potrivească tuturor. Demersul de a explora și descoperi ce vi se potrivește vouă, personal, și numai vouă va fi un factor major în recuperarea voastră. Acest caiet de lucru vă va ajuta să identificați, să evaluați și să înțelegeți resursele pe care le aveți deja și, de asemenea, vă va oferi altele, pe care poate că le veți considera utile pentru a fi adăugate în instrumentarul vostru.

Indiferent dacă persoana a fost victimă directă sau martor ocular și indiferent de tipul traumei trăite, reacțiile la nivelul corpului și al psihicului sunt foarte asemănătoare. Sistemul nervos devine hiperactiv, iar la cei la care apare tulburarea de stres posttraumatic, acele vibrații continuă să se facă simțite mult timp după încheierea evenimentului traumatic. Între reacțiile des întâlnite se numără vigilența și reactivitatea sporită față de pericolele percepute, episoadele de anxietate sau panică, flashbackuri care vă pot păcăli să credeți că v-ați întors în locul și momentul evenimentului, puseurile de neliniște în anumite locuri sau situații și tot felul de simptome somatice neliniștitoare, care

provoacă dificultăți de concentrare, perturbă somnul și digestia și așa mai departe. Ca urmare, supraviețuitorii unei traume pot avea dificultăți în a se conecta, în totalitate sau parțial, cu propriul corp și cu propriile stări emoționale sau cu alți oameni. Pot avea impresia că le fuge pământul de sub picioare sau că undeva ceva nu e tocmai așa cum ar trebui să fie.

Pentru cei a căror experiență traumatică ține de trecut, un bun punct de pornire este recunoașterea faptului că ați supraviețuit. Și iată o dovadă în acest sens: dacă n-ați fi supraviețuit, n-ați putea citi această carte. Recunoașterea faptului că ați supraviețuit este, de asemenea, consolidată atunci când învățați să sesizați când mintea și corpul vostru *reacționează la o amintire* a pericolului spre deosebire de atunci când *trăiesc cu adevărat, în prezent*, un pericol. Acest lucru vă va ajuta să vă creați capacitatea de a separa o amintire de ceea ce se întâmplă în acest moment. Noi¹ urmărim ca această carte să vă ajute să vă dați seama că ați supraviețuit și să dobândiți instrumente cu ajutorul cărora să vă recuperați după traumă, inclusiv să reduceți și chiar să vindecați simptomele active.

Acest caiet de lucru vine în completarea cărții *8 Keys to Safe Trauma Recovery (Trauma – 8 strategii de vindecare)*², scrisă de Babette Rothschild în 2010. Ea urmărește să completeze și să îmbogățească acel prim volum. Cartea inițială a oferit informații teoretice desprinse din neuroștiință și psihoterapie, alături de strategii de a prelua controlul asupra procesului de vindecare a traumei. Cele două cărți sunt gândite să se completeze reciproc; nu este însă necesar s-o fi citit pe prima ca să beneficiați de pe urma acestui caiet de lucru. Principala diferență între cartea de față și cea inițială este că aici veți găsi mai multe exerciții și activități practice, pe când cealaltă se concentrează mai mult pe teorie. În ambele cărți, cele opt strategii-cheie esențiale pentru

¹ Acolo unde vedeți „noi” sau „a noastră/al nostru/ale noastre”, pronumele se referă la cele două autoare ale cărții de față: Babette Rothschild și Vanessa Bear.

² Traducere de Marilena Constantinescu, Ed. Herald, 2022. (N. red.)

recuperarea în condiții de siguranță după traume sunt explorate prin diferite activități ce urmăresc să vă ajute să vă simțiți în siguranță, stabili și având puterea de a vă controla psihicul, corpul și viața după ce ați trecut printr-o traumă.

VINDECAREA DUPĂ TRAUMĂ NU AR TREBUI SĂ FIE TRAUMATICĂ

Acest caiet de lucru *nu* subscrie la vechiul motto „Cine nu suferă nu câștigă”¹. Dimpotrivă, avem credința că vindecarea după traumă nu ar trebui să fie traumatică. Desigur, uneori e posibil ca ecourile celor întâmplare în trecut să vă zdruncine; totuși, intenția cărții de față este să reducă impactul acelor experiențe, astfel încât să vă puteți bucura de o mai bună calitate a vieții în prezent.

Siguranța are importanță maximă. În timpul unei traume și după, capacitatea voastră de a identifica lucrurile nepericuloase și pe cele periculoase poate fi deformată sau îngreunată. Spre exemplu, e posibil să demarați procesul de explorare a unei amintiri despre traumă și, dintr-odată, să vă copleșească emoțiile sau să pierdeți contactul cu ceea ce vă înconjoară și cu momentul prezent. În cazul multor oameni, revizitarea regulată a detaliilor evenimentelor traumatice poate să dăuneze procesului de vindecare. Tocmai de aceea, în prezentul caiet de lucru subliniem importanța construirii unei baze de stabilitate și reziliență, care include capacitatea de a deosebi trecutul de prezent și de a observa care lucruri dau impresia de siguranță și care nu. Activitățile din cartea de față sunt create pe baza experienței noastre clinice și influențate de ea, și au fost confirmate de neuroștiință, psihologie și psihologie somatică. Exercițiile aferente fiecăreia dintre cele opt strategii se deosebesc ca mod de abordare, oferind explorări ale creativității, mișcării, capacității de conștientizare atentă (mindfulness), conexiunii cu natura,

¹ În engl., „No pain, no gain”. (N. red.)

vizualizării și scrisului. Sperăm să găsiți o ofertă variată, care să hrănească diferitele laturi ale personalității voastre. Vă rugăm să *nu* vă așteptați ca toate exercițiile sau abordările să vi se pară atractive. Ne propunem să oferim o gamă largă de experiențe, pe care să le explorați și dintre care să alegeți cu grijă. Ar trebui ca, atunci când încheiați parcurgerea cărții, să fi adunat un set de instrumente adaptate în mod individual la nevoile voastre. Nu vă așteptați ca instrumentarul vostru să semene cu al altcuiva.

STRUCTURA CĂRȚII

Conținutul acestui caiet de lucru are aceeași alcătuire precum cartea *Trauma: 8 strategii de vindecare*.

În cartea de față, fiecare capitol dedicat unei strategii conține:

- o explicație a temei pe care o vizează strategia, ilustrată printr-un exemplu sau mai multe;
- o prezentare teoretică generală succintă;
- o discuție despre obiectivul urmărit prin exercițiile respectivului capitol;
- între 5 și 10 exerciții corelate cu acea strategie;
- îndrumări pentru a evalua care activități au fost utile și pentru a stabili când și unde vor avea utilitate maximă pentru voi;
- un plan pentru modul în care veți folosi (sau nu) acea strategie.

Întrucât acesta este un caiet de lucru, partea de teorie va fi scurtă. Dacă vă doriți o explicație sau o înțelegere mai aprofundată a vreunui dintre subiecte, lectura cărții inițiale ar putea oferi mai multă hrană pentru gândire, însă nu e necesară pentru a folosi caietul de lucru, însoțitorul ei. În cazul unora dintre voi, teoria va fi interesantă și vă va ajuta să dobândiți stabilitate prin cunoaștere. Totuși – și acest lucru este valabil pentru toate părțile cărții de față –, dacă teoria nu vă interesează sau nu vă incită, aveți toată libertatea de a sări peste ea. Chiar dacă veți considera că este mai

bine să citiți și să aplicați strategiile într-o altă succesiune decât cea în care le prezintă cartea, vă va fi de folos să citiți mai întâi Strategia 1. Ea pune o bază pentru restul cărții, care vă va ajuta să decideți care va fi următoarea strategie pe care o veți citi și așa mai departe. În continuare urmează o privire de ansamblu asupra ideilor principale discutate în fiecare Strategie.

Strategia 1: Stabiliți-vă parcursul prin mindfulness

- vă dezvoltați capacitatea de conștientizare și deveniți conștienți de senzații fizice, sentimente și gânduri;
- diferențiați senzațiile, sentimentele și gândurile plăcute de cele neplăcute;
- învățați să vă mențineți atenția îndreptată spre ceea ce se întâmplă chiar acum;
- folosiți mindfulnessul ca să vă descoperiți propriul Barometru Conștient.

Strategia 2: Să începem cu epilogul

- recunoașteți faptul că evenimentul traumatic s-a încheiat și că a trecut timp de atunci (dacă într-adevăr s-a încheiat și a trecut timp);
- confirmați că ați supraviețuit.

Strategia 3: Reamintirea nu este obligatorie

- vă identificați gradul de stabilitate actual și calitatea vieții actuale;
- evaluați dacă explorarea amintirilor traumatice vă este utilă sau nu;
- obțineți alternative la explorarea amintirilor și instrumente cu ajutorul cărora să vă simțiți mai stabili.

Strategia 4: Opriți flashbackurile

- faceți diferența între factorii activatori (triggeri) și întâmplările propriu-zise;
- separați amintirea trecutului de prezent;
- vă folosiți simțurile pentru a identifica siguranța și pericolul.

Strategia 5 A: Iertați-vă limitările

- înțelegeți și acceptați că, în timpul producerii traumei, controlul vă este luat;
- explorați importanța conexiunii cu ceilalți și a susținerii.

Strategia 5 B: Împărtășiți sentimentul de rușine

- împărțiți răspunderea într-un mod echilibrat;
- înțelegeți, acceptați și dizolvați rușinea rezultată din traumă.

Strategia 6: Pași mici pentru progrese mari

- învățați că mersul „încet și constant” face adesea ca drumul refacerii după traumă să fie mai scurt;
- câștigați-vă dreptul de a atinge obiective într-un ritm care asigură reușita;
- primiți cu brațele deschise „evitarea” și o redefiniți.

Strategia 7: Puneți-vă corpul în mișcare

- dobândiți capacitatea de a administra un antidot pentru reacția de înghețare;
- vă îmbunătățiți capacitatea de conținere, autocontrolul, controlul asupra corpului și tonusul muscular;
- disipați și reglați stresul.

Strategia 8: Să facem limonadă

- găsiți un sens în experiențele voastre;
- transformați adversitatea în avantaj;
- identificați activități și proiecte care vă vor lărgi atenția pe care o îndreptați spre lume;
- contracarați efectele traumei fiind activi și utili.

VOI SUNTEȚI LA VOLAN

Exercițiile din cartea de față au fost alese pe baza celor care s-au dovedit utile în cazul nostru, al clienților noștri și al clienților celor pe care-i formăm și-i supervizăm. Totuși, niciun exercițiu nu se potrivește tuturor oamenilor, așadar nu vă așteptați ca fiecare exercițiu să vă atragă sau să funcționeze în cazul vostru. În plus, nu sunteți nicidecum obligați și nici nu se așteaptă nimeni să le efectuați pe toate. Când citiți unul, vedeți cum vă cade. Dacă sună bine și vă face o impresie plăcută, încercați-l. Aveți grijă ca, atunci când faceți un exercițiu, să observați în continuare ce simțiți la nivel de senzații fizice, stări emoționale și gânduri. Apoi evaluați-l și păstrați-le doar pe acelea care par potrivite, eliminându-le pe celelalte. Puteți să folosiți câteva dintre instrumente, multe sau pe toate, și le puteți folosi alături de alte activități de self-help pe care le-ați găsit sau le veți găsi benefice.

Vă încurajăm, ba chiar vă implorăm să fiți năzuroși. Găsiți-vă vocea interioară de „Bucle de aur”¹ și identificați ce vi se pare că „se potrivește la fix” pentru a vă ajuta să vă recuperați după traumă. Barometrul Conștient și activitățile din cadrul Strategiei 1 o să vă ajute în acest sens; tocmai de aceea am plasat respectiva strategie înaintea celorlalte.

¹ În engl., *Goldilocks*, poveste populară cu o fetiță care intră în casa unei familii de urși, cărora le evaluează obiectele; de obicei metaforă pentru a exprima echilibrul între două extreme. (N. red.)

Veți putea constata că diferite exerciții sunt utile sau nu în diferite momente. Ce pare potrivit azi ar putea să nu fie potrivit mâine și invers. Ca urmare, sunt recomandate evaluări regulate. Când un lucru nu pare potrivit, gândiți-vă dacă nu cumva ar putea fi pus la păstrare în buzunarul de la spate și încercat din nou cu altă ocazie. Făcând experimente cu diferite exerciții, în diferite combinații și la momente diferite, le veți identifica pe cele care funcționează cel mai bine în cazul vostru, precum și situațiile în care se potrivesc cel mai bine.

Toate activitățile au fost alese și descrise cu grijă, astfel încât să nu activeze triggere. Totuși, dacă vă simțiți mai degrabă activați în loc să vă simțiți mai stabili, acest lucru poate semnala că o activitate oarecare nu vi se potrivește, cel puțin nu în acel moment.

VA FUNCȚIONA?

Sperăm că acest caiet de lucru vă va ajuta în recuperare. Totuși, el nu este gândit ca program de tratament propriu-zis. O întrebare care ni se adresează adesea este dacă e posibilă vindecarea traumelor. Experiența uneia dintre autoare, Vanessa, poate oferi un răspuns în acest sens. Vindecarea ei ajunsese într-un impas, până când a întâlnit o persoană care, la fel ca ea, se confruntase timp de mulți ani cu flashbackuri, panică și dificultăți de autoreglare. Acea persoană depășise respectivele simptome în asemenea măsură, încât ele nu mai apăreau aproape deloc. Simplul fapt de a afla că o altă persoană a reușit să se schimbe a făcut ca posibilitatea să devină dintr-odată reală pentru Vanessa. Asta a aprins o lumină la capătul lungului tunel al recuperării sale. A fost nevoie de multe resurse și de oarecare efort ca să-și găsească drumul, dar cunoașterea faptului că e posibil i-a oferit o lumină de urmat.

Așadar, da, e întru totul posibil să vă recuperați după traumă și să aveți o calitate mai bună a vieții. Însă recuperarea arată altfel pentru fiecare persoană. E posibil să continuați sau nu să simțiți

vibrațiile ori umbrele a ceea ce vi s-a întâmplat. Și într-un caz, și în celălalt, puteți negreșit să deveniți mai bine înzestrați ca să faceți față situațiilor, să vă concentrați asupra prezentului, să preluați controlul și să recunoașteți eventualele vibrații remanente drept amintiri, în loc să simțiți că re trăiți trauma. Trecutul nu poate fi schimbat și experiențele pe care le-ați trăit nu se vor șterge, însă vestea bună e că deja le-ați supraviețuit. Recunoscând-vă supraviețuirea și implicându-vă în propria vindecare, vă veți schimba în unele privințe; veți fi îndeosebi mai puternici și mai bogați în resurse.

Uneori, supraviețuitorii traumelor trăiesc un sentiment de regresie. Asta se poate întâmpla dacă vă activează ceva pe neașteptate sau dacă un eveniment din viața cotidiană vă pune piedici. Dar, cu cât vizitați acel sentiment cu instrumente tot mai eficiente de a face față situațiilor, cu atât vă veți întoarce din acea regresie aparentă. În cele din urmă, veți crea o superautostradă cu ajutorul căreia puteți să vă readuceți, rapid și consecvent, la un sentiment de stabilitate. De asemenea, veți începe să observați că intervalul între activare și revenirea la calm și la momentul prezent se scurtează treptat. Acesta va fi un semn cert cum că vă aflați în procesul de vindecare.

AVERTISMENT

Ceea ce împărtășim în această carte se bazează pe experiență, teorie și ipoteze făcute în cunoștință de cauză. În domeniul psihologiei sau al tratării traumei nu există adevăruri incontestabile; chiar și-n științe sau medicină ele sunt foarte puține. Cunoașterea și înțelegerea traumei, a creierului, a corpului și a universului se schimbă și evoluează permanent. În plus, o anumită abordare sau un exercițiu dat nu vor avea același efect pentru toți oamenii. Ceea ce îi este de ajutor unei persoane poate să nu-i fie altelea și viceversa. Acestea fiind spuse, exercițiile împărtășite aici sunt întemeiate pe practici și teorii îndelung cercetate,

pe care le-am găsit eficace în cazul multor oameni. Unele vă vor fi probabil utile, dar nu vă așteptați ca toate să fie astfel.

Poate simțiți o oarecare dezamăgire pentru că nu există o singură abordare-panaceu a recuperării după traumă. Vestea bună e însă că fiecare dintre voi este expert în ceea ce privește propria persoană. Noi considerăm că unul dintre minunatele instrumente pe care le aveți, unul pe care-l puteți dezvolta folosind unelte din această carte, este capacitatea de a recunoaște ce pare potrivit pentru *voi* și vă ajută pe *voi*. Conștientizând acest lucru, puteți să alegeți și să ajustați instrumentele de refacere care se potrivesc cel mai bine cu nevoile voastre individuale.

TIPURI DE TRAUMĂ

Un considerent important, atunci când evaluați dacă vreți să vă explorați amintirile traumatice sau nu, este tipul traumei voastre. Citiți tipurile de traumă de mai jos și observați care vi se aplică în cea mai mare măsură.

Traume rezolvate

Ați avut parte de traume în trecut, însă ele nu vă afectează viața de zi cu zi sau sistemul nervos. Dacă aveți o bună calitate a vieții și traumele din trecut nu vă influențează negativ, poate că vă gândiți că nu are rost să tulburați apele procesând amintiri despre traumă. Traumele se vindecă adesea fără terapia traumei, de obicei printr-o conexiune bună și prin susținerea dobândite ca urmare a uneia sau mai multor relații apropiate. E întru totul posibil să vă fi vindecat fără să fi fost necesară o intervenție expresă.

O singură traumă nerezolvată

Ați trăit un singur eveniment traumatic care s-a încheiat (vezi Strategia 2), dar continuă să vă influențeze negativ. Sau ați trăit mai mult de unul, dar celălalt (celelalte) sunt rezolvate. Dacă în prezent sunteți stabili și în siguranță și sunteți capabili să vă păstrați sentimentul de stabilitate și siguranță când reflectați la trecut, atunci explorarea amintirilor traumatice ar putea fi potrivită pentru voi – dacă alegeți să o faceți.

Tipuri de traumă

Multiple traume nerezolvate, cu stabilitate

Ați trăit multiple incidente traumatice separate. Când reflectați asupra trecutului, puteți să diferențiați coerent fiecare traumă, fără a le amesteca unele cu altele.

Când ajungeți să vă simțiți în suficientă siguranță și suficient de stabili, și sunteți capabili să vă liniștiți când vă gândiți la trecut, ați putea dori să explorați Etapa 2, luând câte un incident pe rând, dacă doriți să faceți acest lucru și simțiți că e probabil să beneficiați de pe urma lui.

Multiple traume nerezolvate, cu instabilitate

Ați trăit mai mult de un singur eveniment traumatic. Când reflectați la trecut, e greu să le delimitați sau detaliile unor incidente se strecoară în altele, sau le activează pe altele.

În acest moment, nu vă recomandăm lucrul în Etapa 2.

PRO ȘI CONTRA

După ce v-ați evaluat siguranța și stabilitatea actuală și tipul de traumă, ați putea considera că Etapa 2 este o opțiune de bun-simț pentru voi. Ce altceva vă este necesar pentru a lua decizia?

METODĂ

Folosiți spațiul de mai jos pentru a enumera argumentele pro și contra explorării amintirilor voastre despre traumă, astfel încât să puteți lua mai ușor o decizie. Puteți, de asemenea, să le stabiliți importanța folosindu-vă Barometrul Conștient.

Pro	Contra