

MEGAN SALAR

Ghid practic EMDR pentru traumă și PTSD

Cum să ne vindecăm trecutul traumatic,
să gestionăm efectul factorilor declanșatori
și să ne recăpătăm controlul asupra vieții

Traducere din limba engleză:
WALTER-RADU FOTESCU

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

PREFAȚĂ	11
INTRODUCERE	15
Suntem împreună în această călătorie	16
Deosebirea dintre traumă și PTSD	18
Supraviețuirea și aspirația de a te simți pe de-a-ntregul viu	19
Cum funcționează EMDR în lucrul cu PTSD și cu trauma	21
Lucruri de reținut	23
CAPITOLUL 1	
Pregătește-te pentru călătoria ta de vindecare	25
Neînțelegeri privind trauma și PTSD	27
Cum reacționează creierul la traumă	30
<i>Simțurile și declanșatorii/ triggerele experienței traumatice</i>	32
<i>Simptomele voastre fizice</i>	35
Eliberează-te de povara autoînvinovățirii	38
Reconectează-te cu tine însuși	41
Urmărește-ți propriul scop	43
Puterea imaginației	44
Îmbrățișarea Fluturului	46
Locul Calm	47
Identificarea promisiunilor de schimbare	53
Călătoria eroului	54
CAPITOLUL 2	
Învață care sunt instrumentele tale esențiale	57
De ce terapia EMDR este eficientă în tratarea traumei și a PTSD-ului	57

Puterea de a vindeca gândurile intruzive	60
Tehnici de stimulare bilaterală	63
Identificarea sinelui ideal	65
Identificarea factorilor declanșatori/triggere	71
Fă cunoștință cu echipa de restaurare	77
CAPITOLUL 3	
Câștigă resurse pentru a-ți înfrunta durerea	87
Găsește încredere și conexiune în tine însuși	90
Construirea autocompasiunii	91
Cronologia rezilienței voastre	95
Creează un container	97
Exercițiul Containerului	98
CAPITOLUL 4	
Explorează-ți experiențele traumatice din trecut și credințele de bază	105
Înțelegerea experiențelor din trecut	107
Chestionarul experiențelor adverse din copilărie	109
Impactul traumei și PTSD-ului asupra relațiilor	114
Credințe de bază	116
<i>Credințe de bază negative</i>	117
<i>Credințe de bază pozitive</i>	122
Învăță să te accepți	125
Distanțarea de amintirile traumatice	127
Alege-ți un videoclip	128
CAPITOLUL 5	
Recuperează-ți trecutul, prezentul și viitorul	131
A învăța să-ți accepți trecutul	134
Actualizează-ți sinele din trecut	134
Îmbrățișează-ți prezentul	140
Construirea autoacceptării	140
Trei afirmări ale rezilienței	142
Înfruntă viitorul cu putere și sprijin	143
Apelează la echipa ta de restaurare pentru a primi credințe noi	145

CAPITOLUL 6

Creează noi abilități de a gestiona factorii declanșatori	155
Când trauma iese din nou la suprafață	157
Depășirea strategiilor de adaptare (coping)	157
Înlocuirea strategiilor de adaptare din trecut cu aptitudini noi	162
Curajul de a spune cine ești	165
Vindecare prin creativitate	167
Acceptarea creativității	168
Angajează conexiunea creier-corp pentru a simți mai mult calm	169
Îndepărtează-te de factorii declanșatori	170
Înțelegerea factorilor declanșatori personali	174
Încetinirea imediată a reacțiilor la declanșatori	179
Folosiți-vă forțele	183

CAPITOLUL 7

Vindecare în momentul prezent	193
Identifică părțile tale interioare	196
Cunoaște-ți lumea interioară	197
Recunoaște diversitatea din tine	205
Îngrijește-ți aspectele rănite	206
Eliberarea părților rănite	208
Drumul pe care mergi	215

CAPITOLUL 8

Deblochează-ți viitorul	221
Identificarea scopului	222
Redefinirea trecutului	223
Ce devii	227
Întâmpină viitorul cu curaj	227
Îmbrățișează-ți adevărata identitate și reziliența	232

MULȚUMIRI	235
-----------	-----

BIBLIOGRAFIE	238
--------------	-----



Prefață

O călătorie de vindecare este descrisă adesea ca un drum lung și sinuos, plin de cotituri și serpentine. E util ca de-a lungul drumului să ai o călăuză pricepută, al cărei scop este de a te ajuta să te simți mai puțin singur și să străbați teritoriul interior care încă se poate simți devastat de evenimentele traumatice. Deși un terapeut este o sursă esențială de îndrumare înțeleaptă, este firesc să se caute susținere și sprijin suplimentar, mai ales între ședințe. Îmi amintesc cât năzuiam să am o asemenea îndrumare când, în urmă cu mulți ani, am început terapia EMDR pentru a-mi vindeca propriile răni. Cât de reconfortant ar fi fost dacă aș fi avut ghidul lui Megan Salar să mă însoțească și să mă ajute să înțeleg că sentimentele vulnerabile pe care le aveam erau absolut normale. Acum, după mai bine de douăzeci de ani, pot spune cu toată încrederea că terapia EMDR mi-a schimbat viața și m-a inspirat să devin la rândul meu terapeută, formatoare și consultantă, călăuzindu-i pe nenumărați alții prin această abordare transformatoare a vindecării.

Când am întâlnit-o prima oară pe Megan, amândouă am avut imediat un sentiment de conexiune, dându-ne seama că împărtășeam aceleași valori privind rolul terapiei EMDR în recuperarea după experiențele traumatice. Amândouă subliniem necesitatea de a adapta această modalitate la nevoile și la ritmul individual al fiecăruia. Amândouă recunoaștem că, pentru a te vindeca, orice terapie bună presupune să te simți suficient de în siguranță. Împreună, credem în reziliență și în capacitatea umană de a depăși adversitățile atâta timp cât avem destul sprijin. Cartea aceasta va fi fără îndoială o voce reconfortantă într-o noapte apăsătoare, în care te simți înfricoșat sau singur. Când ai un istoric de experiențe traumatice, poți experimenta gânduri intruzive sau flashbackuri în

care imaginile sau emoțiile dureroase se simt copleșitoare. Ce este însă provocator în aceste momente este că e mai greu să-ți aduci aminte sau să pui în practică abilitățile și resursele învățate de la terapeut. Tocmai în asemenea momente poți lua această carte, iar Megan te va călăuzi cu afecțiune înapoi la un sentiment de liniște și calm interior. Ea te va invita să lași deoparte autocritica și să te îmbrățișezi cu iubire și compasiune. Mai mult, ai acum la îndemână instrucțiuni practice care te vor ajuta să revii cu picioarele pe pământ, pe drumul vindecării.

Reziliența se bazează pe înțelegerea faptului că avem capacitatea de a lucra cu sentimentele dificile de teroare, furie, rușine și disperare și că, procedând astfel, putem descoperi în cele din urmă un sens mai profund al înțelepciunii, forței, libertății și păcii. Când urci un munte, nu vei ajunge pe vârf fără efort. Totuși, dacă dispui de resursele necesare – ca de pildă o hartă bună, încălțăminte adecvată, apă suficientă și bețe de drumeție –, poți sta până la urmă pe vârf fiindcă ai avut sprijin și n-ai renunțat. La fel, călătoria ta necesită să ai acces la resurse și să înaintezi cu luare aminte, luând lucrurile pas cu pas.

Reziliența nu este ceva înăscut; mai degrabă, ea presupune cultivarea unor gânduri și comportamente benefice pe care le poți practica în mod repetat. Instrumentele rezilienței necesită cultivarea autocompasiunii, lucrul curajos cu emoțiile dificile din trecut și dezvoltarea capacității de a vizualiza viitorul pe care râvnești să-l creezi. Practicarea acestor abilități îți va consolida capacitatea nu doar de a face față adversităților, ci și de a progresa ca urmare a perseverenței pe calea vindecării. În timp ce îți construiești reziliența, vei constata că ești mai capabil să navighezi printre obstacolele ce se ivesc ca parte a acestei lumi umane și complexe pe care o împărțim. Cu toții ne confruntăm cu provocări în viață; totuși, ne putem întări capacitatea de a naviga printre acești factori de stres inevitabili cu un sentiment mai puternic de stabilitate interioară și seninătate.

E nevoie de mult curaj pentru a rămâne deschis în fața unei lumi care a fost o sursă de suferință, durere sau trădare. Ai în mână o carte care îți va servi neîndoiește drept sursă de mângâiere și speranță în momentele de șovăială cu care te-ai putea confrunta pe durata călătoriei de vindecare cu terapia EMDR. Revino iar și iar la ea, fiindcă prin practica repetată a acestor instrumente vindecătoare vei descoperi puterea profundă și neclintită pe care o porți în tine.

Arielle Schwartz, PhD

Psiholog clinician, formator EMDR și autoare a șase cărți având ca subiect recuperarea după experiențele traumatiche, între care *Manual de tratament pentru tulburarea complexă de stres posttraumatic (CPTSD)* și *Terapia EMDR și psihologia somatică*.



Introducere

Ești puternic. Ești un supraviețuitor. Ești un luptător din creștet până-n tălpi.

Răsufală, micule viteaz. E un războinic în tine.

Beau Taplin

Nu suntem niciodată singuri atunci când suferim. Niciodată. Sunt cuvinte greu de crezut întru totul, și câteodată eu însămi fac eforturi să le cred. Poate trăiți într-o lume sfârșită, la fel ca mulți dintre noi, o lume în care viața e mizerabilă, dureroasă și confuză, și uneori durerea e copleșitoare. Suferința pe care o simțiți pare atât de vastă și de grea, încât aveți impresia că e insurmontabilă. Vă întrebați dacă veți fi vreodată în stare să găsiți liniștea pe care o căutați. Și poate vă simțiți singuri: singuri în modul cum reacționați și vă luptați cu lucrurile, singuri în suferință, singuri în rușine, singuri în stresul intens, singuri cu frica voastră. Și poate credeți că sunteți singurii obligați să simtă sau să trăiască viața în felul acesta. Poate chiar credeți că nimeni nu ar putea să vă înțeleagă sau să vă accepte dacă ar ști ce demoni purtați în lăuntrul vostru.

Durerea pe care o simțiți e ca și cum v-ați zbate în furtună printre resturile unui naufragiu? Valurile par cât munții și se sparg peste tot în jurul vostru. Printre talazuri, firește că nu-i puteți vedea pe ceilalți supraviețuitori luptându-se cu propriile lor valuri de durere, eșecuri și deznădejdi. Vreau să știți, chiar dacă încă nu credeți, că deja sunteți supraviețuitori. Sunt mulți supraviețuitori la fel ca voi care așteaptă să fie uniți, vindecați și aduși împreună. Aveți încredere în mine. M-am zbatut eu însămi printre multe valuri ale mele, crezând că sunt singură și pierdută pentru totdeauna. Citind această carte, porniți într-o călătorie de vindecare ce presupune

să deveniți o plută de salvare atât pentru voi înșivă, cât și pentru atâția alții, disperați să găsească și să stabilească legături cu supraviețuitori așa ca voi.

SUNTEM ÎMPREUNĂ ÎN ACEASTĂ CĂLĂTORIE

Ne putem găsi unii pe alții în locuri mai mult sau mai puțin verosimile. Voi m-ați găsit prin intermediul acestei cărți; în timpul unei slujbe de vară în facultate, eu am găsit semeni într-o supraviețuire la un centru rezidențial de tratament pentru băieți adolescenți. Era un loc cu totul improbabil pentru mine și categoric ultima mea opțiune de muncă pe timpul verii, având în vedere că toți băieții aveau caziere juvenile, probleme cu abuzul de droguri și tulburări grave de sănătate mentală. Mă îndoiam de capacitatea mea de a-i ajuta, întrucât nu mă atinsesem de droguri în viața mea, promisem o singură amendă pentru exces de viteză și evitasem activitatea infracțională pentru a mă concentra asupra sportului. Cum aș fi putut deveni o plută de salvare în aceste furtuni ale vieții despre care nu știam nimic? Nu bănuiam că vara aceea îmi va schimba viața.

Mi-am dat curând seama că drogurile și infracționalitatea care-i învăluie pe băieții aceștia erau doar măști care le ascund și le protejează rănilor profunde; ei se agățau de aceste măști pentru a supraviețui. Am recunoscut durerea, trauma, abandonul, frica, singurătatea, visurile sfărâmate și simpla supraviețuire ale acestor băieți, fiindcă pe toate acestea le cunoșteam eu însămi foarte bine. Aceleași experiențe mă bântuiseră încă de la primele amintiri. Am avut alte măști de supraviețuire decât ale lor, dar sub măștile noastre erau flashbackuri, coșmaruri și gânduri obsesive de frică, vinovăție și îndoială. Deși eu învățasem cum să mă adaptez, să-mi folosesc aptitudinile sportive pentru a-mi găsi un rost și să evit suferința care dăinuia la mine acasă și în mecanismele minții mele, am început să mă văd pe mine însămi în băieții aceștia. Le-am invidiat curajul și capacitatea brută de a-și exprima prin fapte și cuvinte propriul

lor adevăr, oricât de confuz și de haotic ar fi fost acesta. Într-un fel, i-am invidiat chiar și pentru ajutorul pe care-l primeau, care mie mi se părea inaccesibil.

Băieții aceștia vorbeau limba mea, iar eu o vorbeam pe a lor. Nu prin droguri sau comportament, ci printr-o durere profundă pe care puțini își dau osteneala s-o recunoască. Toți înțelegeam dispararea. Eu știam cum să abordez tacticile lor disperate de supraviețuire. Cel mai important, am observat copilul pierdut din colț, izolat și singur, fiindcă și eu fusesem copilul acela. Vederea propriei mele realități îngropate reflectată în băieții aceia mi-a oferit prilejul să intervin și să fac ceea ce tânjisem ca altcineva să fi făcut pentru mine. Am făcut singurele lucruri pe care știam să le fac pe atunci: să-i accept. Să-i bag în seamă. Să-i ascult. Să-i susțin. Să păstrez limite ferme, dar afectuoase. Să-l tratez pe fiecare în funcție de potențialul lui în loc să mă limitez la greșelile pe care le făcuse. Cu toții ne dorim lucrurile acestea și vrem să fim văzuți astfel, fiindcă ne dau speranță. A fost o experiență foarte tristă, care mi-a aprins un foc în suflet. Mi-am schimbat specializarea din management sportiv în psihologie și am decis să devin terapeuță. Deși suferința acelor băieți, la fel ca și a mea, provenea din experiențele traumatice din copilărie, misiunea vieții mele – și scopul acestei cărți – este de a-i ajuta pe oamenii care au trecut prin evenimente traumatice de orice fel în viața lor, indiferent că e vorba despre abuz, violență, accidente devastatoare, război, dezastre naturale sau alte astfel de experiențe.

Oricine merită să fie susținut, să aibă un loc unde să se simtă în siguranță, să fie văzut drept cine este cu adevărat, și nu judecat sau înlănțuit de experiențele sale din trecut. Toți merităm un loc unde putem fi susținuți și vindecați, și unde să simțim că viața ne este redată. Trebuie să știți că, indiferent prin ce tip de experiență traumatică ați trecut și cu ce suferință v-ați confruntat, sunt oameni și locuri care vă vor susține, vă vor iubi și vă vor da putere mai mult decât ați crezut vreodată posibil. Suntem împreună în călătoria aceasta.



CAPITOLUL 1

Pregătește-te pentru călătoria ta de vindecare

Sălbăticia este locul unde toți creatorii și profetii, și nonconformiștii și temerarii au trăit întotdeauna, și e uimitor de însuflețită. Drumul într-acolo e greu, dar autenticitatea în locurile acelea e viață.

Brene Brown, *Curajul în sălbăticie*

Haideți să ne luăm de la bun început un angajament, că nu veți precupeți niciun efort în această călătorie. Pe măsură ce vom aborda durerea și suferința voastră, știu că va fi greu și că reacția viscerală este să evitați sau să găsiți motive de a nu înfrunta aceste emoții. Sunt sentimente absolut normale. Veți face tot posibilul pentru a vă proteja de durerea pe care ați simțit-o în trecut; cu toții facem asta, este instinctul de supraviețuire în forma sa cea mai pură. Amintirile și gândurile despre experiența traumatică anterioară pot să pară retraumatizante, și reacția firească va fi fără îndoială de a evita această suferință.

Dacă ați investit în această carte, presupun că ați ajuns într-un punct în care recunoașteți că suferința vă însoțește, indiferent dacă o înfrunțați deschis sau o lăsați îngropată în lăuntru vostru. Iar opțiunea voastră de a fi acolo unde sunteți acum, citind aceste rânduri, îmi spune că doriți să vă vindecați și să depășiți durerea. Dacă așa stau lucrurile, am vești bune: veți începe într-adevăr să deprindeți aptitudinile și instrumentele necesare pentru a înfrunta lucrurile acestea și a le depăși.

A depăși ceva presupune ca mai întâi să trecem *prin* acel ceva. Dacă nu învățăm cum să navigăm prin dificultățile noastre, riscăm să stagnăm și să continuăm să suferim în tăcere. A fi prezenți, aici și acum, înseamnă că sunteți deja pe calea către mișcarea și schimbarea pe care le căutați.

Reflectați un moment și scrieți ce sperați să vindecați și să depășiți. Notati orice vă trece prin minte.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Să lucrăm împreună pentru a începe să vă eliberați de judecata de sine. Aceasta vă va ajuta să vă reduceți izolarea, singurătatea și gândurile și sentimentele negative. În primul rând, trebuie să examinăm tiparul vostru specific de autojudecată.

Care sunt câteva dintre modurile în care vă judecați, vă depreciați sau vă comparați cu alții? Bifați casetele care vi se potrivesc.

- ☐ Comparați frecvent experiențele voastre cu ale altora.
- ☐ Minimalizați sau subapreciați experiențele dureroase prin care ați trecut.
- ☐ Credeți că sunteți vinovați pentru evenimentele negative din viața voastră.
- ☐ Sunteți foarte exigenți cu voi înșivă și aveți pretenții mai mari de la voi decât de la alte persoane din viața voastră.
- ☐ Vă străduiți să vă iertați sau să depășiți greșelile pe care le-ați făcut.
- ☐ Credeți că sunteți prea sensibili sau reactivi emoțional și că alții sunt mai stabili emoțional decât voi.
- ☐ Sunteți critici la adresa voastră ca persoană și credeți că sunteți mai prejos decât cei cu care vă comparați.
- ☐ Simțiți o mare rușine pentru lucrurile pe care le-ați suportat în viață.
- ☐ Aveți permanent senzația că ceva nu e în regulă cu voi și presupuneți că alții se descurcă sau își gestionează viața mai bine decât voi.
- ☐ Vă lipsește încrederea în capacitatea voastră de a lua decizii și a face schimbări.

Pentru a renunța la autojudecată și la tendința de a vă compara cu alții, trebuie mai întâi să învățați cum să schimbați relația cu voi înșivă.

RECONECTEAZĂ-TE CU TINE ÎNSUȚI

Pentru a te conecta cu tine însuși e nevoie de vulnerabilitate, încredere și explorare. Poate vă întrebați ce înțeleg prin „conexiune”. Permiteți-mi să explic. Conexiunea este capacitatea de a fi conștient de sentimentele, comportamentele, reacțiile și senzațiile tale fizice. Este capacitatea de a te acorda cu tine însuși într-un mod imparțial și plin de compasiune. Iar în relațiile cu alții, este capacitatea de a fi vulnerabil, transparent și prezent cu cei mai apropiați. Conexiunea necesită asociere mai degrabă decât comparație și ne dă un sentiment de siguranță că, de fapt, nu suntem singuri.

Antidotul suferinței constă în conexiune: Conexiune cu iubirea. Conexiune cu iertarea. Conexiune cu vulnerabilitatea. Conexiune cu onestitatea. Conexiune cu sprijinul. Conexiune cu sinele vostru real, autentic. Conexiune cu cei capabili să vă vadă puterea și capacitățile.

Reflectați preț de o clipă ce înseamnă conexiunea pentru voi.
Conexiunea cu mine înseamnă:

Descrieți partea cea mai importantă din voi față de care v-ar plăcea să învățați să simțiți mai multă iubire și conexiune.

Identificarea sinelui ideal

Acum că ați învățat patru opțiuni de stimulare bilaterală, e timpul să puneți EMDR în practică. Vreau să vă prezint un exercițiu util, care vă va ajuta în consolidarea stimei de sine și a rezilienței emoționale și vă va face să vă simțiți mai puțin singuri. Exercițiul a fost adaptat din lucrările lui Francine Shapiro și Laurel Parnell (Shapiro 2018; Parnell 2018). Folosind EMDR și imageria ghidată, el vă va ajuta să vă recunoașteți punctele forte, capacitățile și resursele lăuntrice de care dispuneți. Mă voi referi frecvent la acest exercițiu pe toată durata călătoriei voastre EMDR, și-l puteți practica de câte ori simțiți că e nevoie. O versiune audio a exercițiului (în limba engleză – *n. red.*) poate fi descărcată la <http://www.newharbinger.com/49586>.

Dacă nu folosiți înregistrarea audio, este util să citiți în întregime exercițiul de câteva ori, până când vă familiarizați cu pașii ca să-l executați cu ușurință din memorie. Ar fi, de asemenea, util să luați notițe în timp ce-l citiți prima oară. Aceasta vă poate ajuta să vă conectați la senzațiile și imagistica exercițiului.

În sfârșit, vă rog să revedeți cele patru tipuri de tehnici de stimulare bilaterală descrise mai înainte, menționate aici în formă prescurtată, și să alegeți tipul pe care-l veți folosi pentru acest exercițiu.

Mișcările ochilor. Mișcați două degete (de la aceeași mână) de la dreapta la stânga, cu o viteză și la o distanță confortabile, și urmăriți-le cu ochii. Ca o alternativă, vă puteți mișca ochii de la un colț la altul al camerei.

Îmbrățișarea fluturelui. Încrucișați brațele pe piept, ca și cum v-ați îmbrățișa singuri. Așezați mâinile ușor

pe umeri sau pe partea de sus a brațelor și loviți ușor și continuu pe rând în partea dreaptă și apoi în cea stângă. Folosiți un ritm și o presiune confortabile, dar sesizabile.

Bătăi ușoare peste genunchi. Într-o poziție așezat, puneți mâinile pe vârfurile genunchilor și loviți ușor de la dreapta la stânga, continuu, cu un ritm și o presiune confortabile, dar sesizabile.

Stimulare auditivă. Alegeți și descărcați un sunet de pe lista de Resurse disponibilă pe site-ul web al acestei cărți (<http://www.newharbinger.com/49586>). Utilizând căști, faceți ca sunetul să se audă numai în difuzorul din dreapta, apoi numai în cel din stânga.

Alegeți orice metodă de stimulare bilaterală care este eficientă pentru voi și vă face să vă simțiți confortabil. Vă voi spune când să adăugați stimularea bilaterală și când să opriți folosirea sa. Când vă îndemn să folosiți stimularea bilaterală, faceți-o timp de aproximativ 30–60 de secunde.

Pentru a începe:

1. Găsiți un loc liniștit și o poziție confortabilă.
2. Preț de câteva momente, imaginați-vă pe voi înșivă în formă ideală. Aceasta poate fi o imagine a voastră într-un viitor când ați atins obiective pe care vi le-ați propus sau într-o perioadă care vi s-a părut cea mai fericită sau mai sigură. Alegeți o imagine a voastră care vă face să vă simțiți încrezători. Descrieți-vă pe voi înșivă și ce faceți aici:
