

PETE WALKER

Autor al cărții *The Tao of Fully Feeling*

PTSD

13 PAȘI ESENȚIALI AI PROCESULUI DE VINDECARE

RECUPERAREA ÎN URMA TRAUMEI, ABUZULUI
SAU NEGLIJENȚEI EMOȚIONALE

Traducere din limba engleză:
SEBASTIAN OLAR

EDITURA  HERALD
București



Feedback la prima carte a lui Pete Walker, *The Tao of Fully Feeling* și despre website-ul său: www.pete-walker.com

„Scriu din partea Societății Supraviețuitorilor și Recuperării după Abuz (SSRA)¹, situată în Canada. Am dori să includem cei *13 pași pentru gestionarea flashbackurilor* în manualul nostru de resurse.”

„M-am regăsit. M-am regăsit în cuvintele dumneavoastră. E ca și cum m-ați deschis, ați pășit în sinele meu traumatizat, v-ați plimbat puțin, apoi ați ieșit și ați scris despre ce ați descoperit în mine. Pentru prima dată în viața mea... și am peste 50 de ani... nu mă simt defect... nebun... *ciudat*... sau chiar de neîubit.” – **D. M.**

„Am stat în aeroportul din San Francisco și am citit cartea dvs. (în toaletă, tremurând și plângând) pentru a-mi face curaj să merg spre următoarea etapă a călătoriei mele. M-a ajutat atât de mult până și să știu că locuiți în acea zonă; ciudat, când eu nici măcar nu vă cunoșteam! Website-ul și cartea dvs. sunt de neprețuit pentru mine.” – **A. R.**

„Vreau să vă mulțumesc foarte mult pentru tot ajutorul pe care mi l-ați oferit (mie și tuturor persoanelor cărora le-am transmis linkul către website-ul dvs. de când am aflat despre el). Înțelegerea dvs. legată de flashbackurile emoționale a făcut o diferență enormă în viața mea. Nu mă mai simt azvârlit în toate părțile de valuri uriașe, acum am o placă cu care pot să fac surf măcar pe unele dintre aceste valuri și, chiar dacă aș cădea, știu că nu va fi pentru totdeauna.” – **J., Noua Zeelandă**

¹ În original, Survivors of Abuse Recovering (S.O.A.R.) Society. (*N. red.*)

CUPRINS

MULȚUMIRI	23
NOTĂ	24
INTRODUCERE	25

PARTEA I

O IMAGINE DE ANSAMBLU ASUPRA VINDECĂRII

CAPITOLUL 1. CĂLĂTORIA DE VINDECARE A CPTSD	31
DEFINIȚIA TULBURĂRII COMPLEXE DE STRES POST-TRAUMATIC	32
Un exemplu de flashback emoțional	33
Rușinea toxică: învelișul flashbackului emoțional	34
Lista simptomelor frecvente ale CPTSD	36
Ideația suicidală	37
Diagnostice greșite pe care s-ar putea să le fi primit	38
Originile CPTSD	40
Mai multe despre traumă	41
Cele patru reacții la traumă: <i>luptă, fugă, înghețare, complianță</i>	43
Cei 4F într-o familie care provoacă CPTSD	44
Parentajul deficitar provoacă o rivalitate patologică între frați	46
CAPITOLUL 2. NIVELURI DE RECUPERARE	50
Principalele stagnări în dezvoltare provocate de CPTSD	51
VINDECAREA COGNITIVĂ	53
Îmblânzirea criticului interior	54
Blocarea dezvoltării Eului sănătos	55
Psihoeducația și vindecarea cognitivă	56
MINDFULNESS	57
VINDECAREA EMOȚIONALĂ	59
Recuperarea naturii emoționale	59
INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ	62
Rușinea toxică și uciderea sufletului	64
Doliul ca formă de inteligență emoțională	65
Doliul și descărcarea verbală	66
VINDECAREA SPIRITUALĂ	67
Alinarea pierderilor cauzate de abandon printr-un sentiment mai profund de apartenență	67
Recunoștința și parentajul suficient de bun	70
VINDECAREA SOMATICĂ	72
Autoajutorarea somatică	73

CPTSD și terapia somatică	75
Rolul medicației	76
Automedicația	77
Abordarea problemelor alimentare	77
CAPITOLUL 3. ÎMBUNĂTĂȚIREA RELAȚIILOR	79
Avertisment	79
CPTSD ca tulburare de atașament	80
Originea anxietății sociale	80
O călătorie de vindecare relațională	81
Cum vindecăm rușinea care ne leagă de însingurare	82
Găsirea unui ajutor relațional suficient de bun	84
Parentomie și vindecare relațională	85
Gestionarea conflictelor care apar în relații	86
Reparentajul	87
Automaternaj și Autopaternal	87
Automaternajul susține compasiunea față de sine	88
Limitele iubirii necondiționate	89
Îngrijirea copilului interior	90
Afirmatii de reparentaj	91
Autopaternalizarea și operațiunea de salvare prin călătoria în timp	92
Reparentarea cu ajutorul celorlalți	93
Taoismul relaționării cu tine și cu ceilalți	95
CAPITOLUL 4. EVOLUȚIA RECUPERĂRII	97
Semne ale recuperării	97
Etapile recuperării	98
Susținerea răbdării prin progresul treptat în procesul de vindecare	99
Supraviețuire versus dezvoltare	101
Dificultăți de identificare a semnelor recuperării	104
Acceptarea recuperării ca proces care durează întreaga viață	106
Flashbackuri terapeutice și dureri de creștere	107
Stres optim	109
PARTEA BUNĂ A LUCRURILOR	110
„Viața neexaminată nu merită trăită”	111
Imperialismul emoțional impus de „Don’t Worry, Be Happy”	113
PARTEA A II-A	
NUANȚELE FINE ALE RECUPERĂRII	
CAPITOLUL 5. ȘI DACĂ NU AM FOST NICIODATĂ LOVIT?	118
Negarea și minimizarea	118
Abuzul verbal și cel emoțional	119

Neurobiologia teoretică a criticului	120
Neglijența emoțională: rana centrală în CPTSD	121
Sindromul eșecului în dezvoltare	122
Foamea emoțională și dependența	124
Baza evoluționistă a nevoilor de atașament	124
Abandonul sabotează inteligența emoțională și pe cea relațională	127
Deminimizarea abandonului emoțional	128
Capacitatea de a fi vulnerabili	129
Puterea narațiunii	131
CAPITOLUL 6. CARE ESTE TIPUL MEU DE TRAUMĂ?	134
Aplicarea sănătoasă a celor 4F	134
CPTSD CA TULBURARE DE ATAȘAMENT	137
<i>TIPUL LUPTĂ ȘI DEFENSA NARCISICĂ</i>	138
Agresorul fermecător	139
Alte tipuri de narcisiști	140
Recuperarea dintr-o reacție polarizată de luptă	141
<i>TENDINȚA DE A FUGI ȘI MECANISMUL DE APĂRARE OBSESIV-COMPULSIV</i>	143
Disocierea specifică emisferei cerebrale stângi	144
Recuperarea dintr-o reacție polarizată de fugă	145
<i>TIPUL ÎNGHEȚARE ȘI APĂRAREA DISOCIATIVĂ</i>	147
Disocierea specifică emisferei cerebrale drepte	147
Recuperarea dintr-o reacție polarizată de înghețare	148
<i>TIPUL COMPLIANTĂ ȘI MECANISMUL DE APĂRARE CODEPENDENT</i>	152
Recuperarea dintr-o reacție polarizată de complianță	152
TIPURI HIBRIDE DE TRAUMĂ	153
<i>Tipul hibrid luptă–complianță</i>	153
<i>Tipul hibrid fugă–înghețare</i>	155
<i>Tipul hibrid luptă–înghețare</i>	156
AUTOEVALUARE	157
Spectrele reacțiilor 4F pozitive și negative	157
Recuperare și autoevaluare	157
CAPITOLUL 7. RECUPERAREA DIN CODEPENDENȚA CAUZATĂ DE TRAUMĂ	159
DIFERENȚA DINTRE ORIGINILE REACȚIILOR DE LUPTĂ, FUGĂ ȘI ÎNGHEȚARE	160
O DEFINIȚIE A CODEPENDENȚEI CAUZATE DE TRAUMĂ	163
SUBTIPURI CODEPENDENTE	164
Complianță–înghețare: <i>țapul ispașitor</i>	164
Complianță–fugă: <i>superasistentă</i>	166
Complianță–luptă: <i>mama sufocantă</i>	167

MAI MULTE DESPRE RECUPERAREA DINTR-O REAȚIE POLARIZATĂ DE <i>SUPUNERE</i>	168
Confruntarea fricii de autodezvăluire	170
Procesul de doliu în codependență	170
Recuperarea avansată	171
„N-am nicio problemă cu dezaprobarea”	173
CAPITOLUL 8. GESTIONAREA FLASHBACKURILOR EMOȚIONALE	176
Declanșatori și flashbackuri emoționale	179
„Privirea aceea”: un declanșator comun al flashbackurilor emoționale	181
Declanșatori interni și externi	183
Recunoașterea progresivă a declanșatorilor	184
Semne că te afli într-un flashback	184
Mai multe despre automedicație	186
Flashbackuri în ședințele de terapie	187
Doliul anulează flashbackurile (Pasul 9)	188
Gestionarea criticului interior (Pasul 8)	189
GESTIONAREA AVANSATĂ A FLASHBACKURILOR	190
Conștientizarea depresiei de abandon	190
Flashbackurile ca strigăt de ajutor al copilului interior	191
Utilizarea flexibilă a pașilor de gestionare a flashbackului	193
Declanșatori existențiali	194
Recuperarea într-o etapă avansată	194
ASISTAREA COPIILOR ÎN GESTIONAREA FLASHBACKURILOR EMOȚIONALE	195
CAPITOLUL 9. ATENUAREA CRITICULUI INTERIOR	198
ORIGINEA CRITICULUI ÎN CPTSD	198
14 ATACURI COMUNE DIN PARTEA CRITICULUI INTERIOR	200
Atacurile perfecționismului	200
Atacurile de Imaginare a Pericolului	203
Flashbackurile inițiate de critic	204
Gândurile ca declanșatori	204
Criticul ca internalizare a părinților care provoacă rușine	206
Înfruntarea încăpățănării criticului interior	208
Perfecționismul și neglijarea emoțională	209
Mai multe despre imaginarea pericolului	209
Folosirea furiei pentru oprirea gândurilor venite din partea criticului interior	210
Rușinea este vina întoarsă pe nedrept împotriva sinelui	213
Îmbrățișarea criticului	215

ÎNLOCUIREA GÂNDURILOR ȘI CORECTAREA LOR	216
Înlocuirea și corectarea perspectivei	217
Înlocuirea perspectivei și recunoștința	218
Plasticitatea creierului	220
CAPITOLUL 10. ATENUAREA CRITICULUI EXTERIOR	222
CRITICUL EXTERIOR: DUȘMANUL RELAȚIONĂRII	222
TIPURILE 4F ȘI RAPORTUL DINTRE CRITICUL EXTERIOR ȘI CEL INTERIOR	223
ATITUDINEA PASIV-AGRESIVĂ A CRITICULUI EXTERIOR	225
Refuzul de a pune în cuvinte perspectiva criticului	225
FLASHBACKURI DOMINATE DE CRITICUL EXTERIOR	226
MODELAREA CRITICULUI EXTERIOR ÎN MASS-MEDIA	228
Criticul: producător subliminal de filme de categoria a doua	229
Vizionarea știrilor ca declanșator	230
INTIMITATEA ȘI CRITICUL EXTERIOR	231
Situția fără șansă de câștig	232
Îndepărtarea celorlalți	233
OSCILAREA ÎNTRE CRITICUL EXTERIOR ȘI CEL INTERIOR	233
Un exemplu concret de oscilație a criticului	235
CRITICUL CA JUDECĂTOR, JURIU ȘI CĂLĂU	236
Găsirea țapului ispășitor	237
ATITUDINEA MINDFULNESS ȘI ATENUAREA CRITICULUI EXTERIOR	238
Când atitudinea mindfulness pare să amplifice vocea criticului	239
Înlocuirea și corectarea gândurilor: înlocuirea criticului	240
DOLIUL SCURT-CIRCUITEAZĂ CRITICUL EXTERIOR	241
Privarea de combustibil a criticului exterior prin	
elaborarea transferului	241
Descărcarea sănătoasă a criticului exterior	242
Nervii la volan, transferul și criticul exterior	242
CAPITOLUL 11. DOLIUL	246
Doliul aprofundează înțelegerea	246
Doliul pentru absența îngrijirii parentale	247
DOLIUL AMELIOREAZĂ FLASHBACKURILE	250
Obstacole pe care criticul interior le ridică în calea doliului	250
Dezamorsarea criticului prin procesul de doliu	252
CELE PATRU PROCESE ALE DOLIULUI	253
Furia contribuie la destructurarea compulsiilor pentru repetiție	255
Plânsul și compasiunea față de sine	258
Plânsul și furia în tandem	258
Teoriile neuroștiințelor și descărcarea verbală	262

Atunci când gândești și simți simultan	263
Descărcarea verbală de unul singur	264
Disocierea atrofiază descărcarea verbală	265
Disocierea specifică emisferei stângi	266
Descărcarea verbală vindecă abandonul	267
Descărcarea verbală și intimitatea	268
Simțirea poate vindeca problemele digestive	270
Legătura dintre emoții și corp	270
Echilibrarea simțirii și exprimării emoțiilor	271
Cum înveți să simți	272
Un exercițiu de simțire	272
Tehnici de inițiere și susținere a doliului	273
CAPITOLUL 12. HARTA: GESTIONAREA DEPRESIEI DE ABANDON	276
Cicluri de reactivitate	276
Straturile de disociere prezente în ciclul de reactivitate	279
Abandonul parental duce la autoabandon	280
Deconstruirea autoabandonului	280
A gândi deprimat versus a te simți deprimat	281
Practica mindfulness metabolizează depresia	282
Mindfulness somatic	282
Conștientizarea somatică poate declanșa în mod terapeutic amintiri dureroase	283
Tehnica introspecției somatice	284
Dizolvarea depresiei prin practica de a o simți pe deplin	285
Foamea ca depresie camuflată	286
Pseudo-ciclotimia	287
Separarea suferinței necesare de suferința inutilă	289
Recuperarea se desfășoară treptat	289
O abordare integrativă a unui flashback	290
CAPITOLUL 13. O ABORDARE RELAȚIONALĂ A VINDECĂRII ABANDONULUI	295
Dimensiunea relațională a psihoterapiei	295
VINDECAREA RELAȚIONALĂ ÎN PTSD-UL COMPLEX	296
1. EMPATIA	299
2. VULNERABILITATEA AUTENTICĂ. RELAȚIA DUCE LA RELAȚIONARE SĂNĂTOASĂ	300
Dezvăluirea emoțională terapeutică	301
Recomandări pentru autodezvăluire	302
Autodezvăluirea emoțională și împărtășirea propriului istoric traumatic	303
3. DIALOGAREA SĂNĂTOASĂ	304

Satisfacerea nevoilor narcisice sănătoase	305
Psihoeducația ca parte a dialogului sănătos	307
Dialogarea sănătoasă și cei 4F	308
4. REPARAREA COLABORATIVĂ	310
De la abandon la intimitate: un studiu de caz	313
Atașamentul sigur dobândit	315
Salvarea supraviețuitorului de criticul interior	316
GĂSIREA UNUI TERAPEUT	319
Găsirea unui grup de sprijin în mediul real sau virtual	320
CONSILIEREA MUTUALĂ	321
CAPITOLUL 14. IERTAREA: ÎNCEPE CU TINE	324
CAPITOLUL 15. BIBLIOTERAPIA ȘI COMUNITATEA CĂRȚILOR	330
LECTURI RECOMANDATE ÎN MOD SPECIAL	332
CAPITOLUL 16. INSTRUMENTE DE SELF-HELP	335
Concluzie	336
SETUL DE INSTRUMENTE 1. ÎNȚENȚII SUGERATE PENTRU RECUPERARE	338
SETUL DE INSTRUMENTE 2. CARTA DREPTURILOR OMULUI	340
SETUL DE INSTRUMENTE 3. RĂSPUNSURI INTERIOARE RECOMANDATE LA ATACURILE DES ÎNTÂLNITE ALE CRITICULUI INTERIOR	342
ATACURILE PERFEȚIONISMULUI	342
ATACURILE DE EXAGERARE A PERICOLULUI	345
SETUL DE INSTRUMENTE 4. INSTRUMENTE PENTRU REZOLVAREA CU AFECȚIUNE A UNUI CONFLICT	346
(1) Mai multe despre <i>time-out</i> , legat de pasul nr. 16 de mai sus	348
(2) Mai multe despre transferul descris la pașii nr. 19 și nr. 20	349
SETUL DE INSTRUMENTE 5. MOTIVE DE RECUNOȘȚINȚĂ LEGATE DE TINE 12X12	351
MOTIVE DE RECUNOȘȚINȚĂ LEGATE DE ALȚII 12X12	355
SETUL DE INSTRUMENTE 6	359
13 PAȘI PENTRU GESTIONAREA FLASHBACKURILOR	359
BILBIOGRAFIE	362

NOTĂ

Nu sunt un expert academic în domeniul tulburării complexe de stres post-traumatic (CPTSD)¹. Am citit și am studiat foarte mult, dar în niciun caz exhaustiv și nu mi-am propus să fiu permanent la curent cu cele mai recente descoperiri. Aduc aici aproape 30 de ani de tratare a supraviețuitorilor traumei în cadre individuale și de grup. Lucrurile pe care le descriu reprezintă o abordare pragmatică, multidimensională a recuperării, bazată pe ceea ce am văzut lucrând cu clienții mei, cu cei dragi și cu mine însumi.

¹ Echivalentul în română al PTSD (*post-traumatic stress disorder*) este tulburare de stres post-traumatic. S-a preferat menținerea în text a formei englezești, aceasta fiind versiunea încetățenită în discursul clinic. Astfel, *Complex PTSD* (CPTSD – tulburare complexă de stres post-traumatic) apare în română la fel ca în original. (N. red. spec.)

INTRODUCERE

Dacă te afli în dificultate imediată, te rog să consulți capitolul 8 și să citești lista cu cei *13 pași pentru reducerea fricii și a stresului* specifice CPTSD. În urmă cu 40 de ani călătoream cu un tren în India, care mergea de la Delhi la Calcutta. După un an prin India, eram la sfârșitul unei căutări spirituale eșuate. În loc de iluminare, fantezia mea de mântuire mi-a adus doar disperare și dizenterie amoebiană¹. Aceasta din urmă m-a costat aproape 14 kilograme și m-a făcut să arăt ca un călugăr sfrijit. Și mai rea a fost pierderea totală a speranței care fusese aprinsă de citirea poeziei „Song of the Open Road” a lui Walt Whitman. Această speranță mă sprijinise pe parcursul a 5 ani de călătorii prin lume după ce am fost dat afară fără menajamente din casa familiei mele. Dar să ne întoarcem la tren. Stăteam pe scaunul meu înghesuit de clasa a II-a alături de cei indezirabili, între găini și capre, citind versiunea în engleză a unui ziar indian. Ziarul m-a informat că destinația mea, Calcutta, era acum inundată de 100 000 de refugiați din Bangladesh care tocmai fugiseră din casele lor afectate de inundații. Se pare că toți dormeau pe străzile din centrul orașului, în spațiile de sub balcoanele ieșite în afară ale tuturor clădirilor care mărgineau străzile. Am ajuns noaptea târziu și, desigur, trupuri adormite, înfășurate în cearșafuri, umăr la umăr, acopereau toate străzile. M-am cazat într-un hotel de 20 de cenți pe noapte, despre care îmi povestise un coleg de călătorie. Am dormit pe sărite, temându-mă de priverile pe care urma să o văd în dimineața următoare. Cum m-aș putea descurca să văd mulțimi de oameni disperați, mai

¹ Mortalitatea prin deshidratarea și denutriția bolnavului este foarte mare în absența tratamentului. (N. red.)

ales când nu puteam să le ofer nimic? Nu știam sigur nici dacă am destui bani cât să ajung până în Australia, unde speram să-mi pot reumple portofelul. Când, în sfârșit, m-am mobilizat și am coborât scările, târziu în dimineața următoare, am fost șocat de cât de diferită era imaginea de pe străzi. Cearșafurile fuseseră întinse ca niște pături de picnic și toate găzduiau familii fericite. Pe micile sobe portabile se făcea de mâncare și se încălzea ceai. Adulții se târguiau cu o vitalitate și un entuziasm incredibile, iar copiii..., copiii (și asta mi-a rămas întipărit în memorie) se cățărau pe părinții lor în toate felurile, în special pe tații lor, făcând acrobații jucăușe și afectuoase, de care tații lor păreau să se bucure la fel de mult ca ei. Am fost asaltat de un amestec de sentimente care nu semăna deloc cu ceva ce eu să fi simțit până atunci: un cocktail ciudat de ușurare, încântare și anxietate. Anxietatea nu am înțeles-o decât 10 ani mai târziu, când mi-am dat seama că invidia se insinuase dedesubtul conștiinței mele. Îmi stârnea o invidie profundă această revărsare superbă de dragoste familială pe care nu o simțisem și pe care nici măcar nu o mai văzusem până atunci. Sitcomurile de familie pe care le văzusem când eram mic – și nici măcar cele mai siropoase – nu reușiseră nici pe departe să creeze o reprezentare atât de autentică și palpabilă a unei legături sănătoase și a unui atașament sănătos.

Când mi-am dat seama ce fusese toată treaba asta – ani mai târziu, pe când eram student la antropologie și asistență socială –, mi-am adus instantaneu aminte de scene similare, dar la un nivel mai puțin grandios, pe care le văzusem în alte țări neindustrializate: în Maroc, Thailanda, Bali și într-o rezervație aborigenă din Australia.

Aceste amintiri mi-au vorbit, într-un mod visceral, și despre un anume fel de relații iubitoare pe care nu îl văzusem niciodată în familia mea sau în familiile prietenilor mei. Pe măsură ce am digerat această experiență de-a lungul anilor și am folosit-o pentru a depăși negarea mea cu privire la ceea ce ratasem în copilărie, am început căutarea de zeci de ani care m-a determinat să scriu această carte, precum și *The Tao of Fully Feeling*, care o precede.

The Tao of Fully Feeling este un însoțitor al acestei cărți și detaliază multe dintre principiile de bază din această carte.

Așadar, cartea de față este efortul meu plin de speranță de a crea o hartă pe care să o poți urma pentru a vindeca rănilile care vin din faptul că nu ai primit suficientă dragoste în copilărie. Dacă uneori devin puțin repetitiv cu privire la unele probleme, precum diminuarea vocii critice și trăirea doliului pentru pierderile din copilărie, fac asta în încercarea mea de a găsi diferite modalități de a sublinia din nou și din nou importanța capitală a abordării acestor teme ale procesului de recuperare. Dacă te rătăcești și nu ești sigur cum să regăsești drumul, aceste teme vor fi întotdeauna elemente esențiale care te vor ajuta să revii.



Uneori, le recomand cititorilor să parcurgă cuprinsul și să înceapă cu titlul de capitol care îi atinge cel mai mult. Deși cartea este structurată într-un mod oarecum liniar, călătoria de recuperare a fiecăruia este diferită, iar călătoriile pot fi inițiate într-o varietate de moduri.

Călătoria către vindecare poate începe atunci când moartea cuiva sau o mare pierdere provoacă în noi o furtună emoțională care descătușează un izvor ascuns de durere din copilărie; sau când un prieten împărtășește ceva despre procesul său de vindecare, fapt ce ne atinge o coardă sensibilă; sau când o carte ori o emisiune TV declanșează o analiză mai serioasă a ceea ce s-a întâmplat cu adevărat în copilărie; sau când e abordat un anumit subiect în terapia de cuplu; sau când o criză de vindecare sub formă de atacuri de panică ori o cădere nervoasă necesită să primim ajutor din exterior; sau atunci când strategiile de automedicație dezvoltate pentru a alina sentimentele depresive și anxietatea scapă de sub control și avem nevoie de ajutor din exterior.

Sper ca această carte să fie pentru tine, cititorule, ca un manual de vindecare și că anumite secțiuni te vor chema în mod repetat, întrucât, în timp și ca urmare a unui efort considerabil, anumite teme continuă să capete sensuri din ce în ce mai profunde.

Astfel, vei descoperi că lista de capitole și subiecte este destul de cuprinzătoare și, uneori, cel mai bun mod de a folosi această carte este să o răsfoiești și apoi să citești secțiunile și capitolele care îți captează cel mai mult atenția.

În plus, aceasta nu este o formulă unică pentru vindecare. În funcție de tiparul specific al traumei tale din copilărie, unele dintre sfaturile prezentate aici pot fi mai puțin relevante sau chiar irelevante pentru tine. În acest caz, te rog să te concentrezi asupra informațiilor care ți se par aplicabile și utile.

Mai sper și că această hartă te va ghida să te vindeci într-un mod care să te ajute să devii o sursă neclintită de compasiune și bunătate în primul rând pentru propria persoană și că în această călătorie vei găsi cel puțin încă o altă ființă umană care te va iubi tot așa. Am ilustrat această lucrare cu multe exemple din viața reală. Toate numele și informațiile de identificare au fost modificate pentru a proteja confidențialitatea clienților.

PARTEA I

**O IMAGINE DE ANSAMBLU
ASUPRA VINDECĂRII**

CAPITOLUL 1

CĂLĂTORIA DE VINDECARE A CPTSD

Am scris această carte din perspectiva unei persoane care suferă de tulburare complexă de stres post-traumatic (CPTSD) și care a cunoscut o reducere semnificativă a simptomelor de-a lungul anilor. Am mai scris-o și din punctul de vedere al unei persoane care a descoperit și multe părți pozitive de-a lungul acestei călătorii lungi, întortocheate și pline de hopuri pe care o presupune vindecarea de CPTSD. Am mai văzut acest tip de recuperare și la unii dintre prietenii mei, și la mulți dintre clienții cu care am lucrat perioade îndelungate.

Să începem cu veștile bune în legătură cu CPTSD: este un set de reacții învățate și reprezentate de nereușita de a îndeplini numeroase sarcini de dezvoltare importante. Aceasta înseamnă că tulburarea este dobândită, nu moștenită genetic. Cu alte cuvinte, spre deosebire de majoritatea diagnosticelor cu care este confundată, nu este nici înnăscută și nici nu reprezintă un defect de caracter. Așadar, este învățată. Nu este întipărită în ADN-ul tău. Este o tulburare cauzată de cultura [mediului] în care ai fost îngrijit (sau în care nu ai fost îngrijit), nu de natura ta.

Iar aceasta este o veste cât se poate de bună, pentru că orice a fost învățat poate fi dezvățat și viceversa. Ceea ce nu ți-a fost oferit de către părinți îți poți tu oferi acum singur sau poți primi de la alte persoane. Vindecarea de CPTSD conține în mod caracteristic importante componente de dezvoltare personală și relațională. Componenta relațională poate veni de la autori, prieteni, parteneri, profesori, terapeuți, grupuri terapeutice sau orice combinație de acest tip. Îmi place să le numesc pe toate acestea „comitetul de

reparentaj”. Trebuie să subliniez totuși că mulți supraviețuitori care vin din familii care au cauzat CPTSD au fost atât de profund trădați de părinții lor, încât va trebui să treacă mult timp înainte ca ei să poată avea încredere în altă ființă umană într-atât încât să se poată implica într-un proces de vindecare relațională, asta dacă o vor putea face vreodată. În acest caz, animalele de companie, cărțile și website-urile terapeutice pot deveni surse importante de vindecare relațională.



Această carte descrie o abordare de tratament multimodal al CPTSD. Este orientată către cea mai întâlnită formă de CPTSD, aceea care provine din creșterea într-o familie unde au existat abuzuri severe și/sau neglijență. Astfel, cartea descrie un parcurs de vindecare a rănilor provocate de trauma abuzului și a abandonului. Putem vorbi despre abuz traumatizant și despre abandon la nivel verbal, emoțional, spiritual și/sau fizic. Mai mult, abuzul sexual este deosebit de traumatizant. Sunt de părere că există o epidemie de familii traumatizante. Estimările prezente spun că 1 din 3 fete și 1 din 5 băieți sunt abuzați sexual înainte să ajungă la vârsta adultă, iar statistici recente, furnizate de The Kim Foundation, raportează că 26% dintre americanii de peste 18 ani au fost diagnosticați cu o tulburare mintală.

Dacă abuzul sau neglijența sunt suficient de severe, oricare dintre ele poate determina apariția CPTSD la copil. Acest lucru se aplică și în cazul neglijenței emoționale, dacă ambii părinți sunt părtași la acest comportament, după cum vom vedea în capitolul 5. Când abuzul și neglijența sunt multidimensionale, CPTSD este cu atât mai grav.

DEFINIȚIA TULBURĂRII COMPLEXE DE STRES POST-TRAUMATIC

CPTSD este o formă mai gravă a tulburării de stres post-traumatic. Diferă față de acest sindrom traumatic mai cunoscut prin

5 dintre cele mai comune și problematice aspecte: flashbackuri emoționale, rușine toxică, abandon de sine, un critic interior neiertător și anxietate socială.

Flashbackurile emoționale reprezintă poate cea mai notabilă și definitorie caracteristică a CPTSD. Supraviețuitorii abandonului traumatizant sunt extrem de susceptibili la flashbackuri emoționale dureroase care, spre deosebire de PTSD, nu au în mod tipic o componentă vizuală.

Flashbackurile emoționale sunt regresii subite și adesea prelungite în rolul copleșitor de copil abuzat/abandonat. Aceste stări pot include teamă covârșitoare, rușine, alienare, furie, doliu și depresie. Includ, de asemenea, activarea nenecesară a reacțiilor noastre instinctuale de luptă sau fugă.

Trebuie spus aici că flashbackurile emoționale, la fel ca majoritatea lucrurilor în viață, nu sunt de tipul „totul sau nimic”. Flashbackurile pot varia în intensitate de la subtile la oribile. E posibil să varieze și în privința duratei, de la câteva clipe la săptămâni întregi, caz în care degenerază în ceea ce mulți terapeuți numesc regresie. În sfârșit, o definiție clinică mai cuprinzătoare a CPTSD poate fi găsită la pagina 121 a importantei cărți semnate de Judith Herman, *Trauma and Recovery*.

Un exemplu de flashback emoțional

În timp ce scriu aceste rânduri, îmi amintesc primul flashback emoțional pe care am putut să îl identific, chiar dacă nu am făcut asta decât la 10 ani după ce a avut loc. La momentul când s-a întâmplat, locuiam cu partenera mea din prima relație serioasă pe care am avut-o. Perioada de lună de miere a relației noastre a încetat brusc în momentul în care ea a început să țipe pe neașteptate la mine pentru ceva ce nu mai rețin.

Îmi amintesc însă foarte clar cum m-a făcut să mă simt când țipa. Era ca o vijelie distrugătoare și arzătoare. M-am simțit ca spulberat, de parcă m-a stins în interiorul meu așa cum o suflare stinge flacăra unei lumânări.

SETUL DE INSTRUMENTE 1

INTENȚII SUGERATE PENTRU RECUPERARE

Iată o listă de intenții și nevoi pe care e normal și sigur să ți le dorești sau să speri la ele... pentru a le cultiva cu energie mentală, spirituală, emoțională și fizică. Ca de obicei, concentrează-te pe cele care te atrag cel mai mult. Sari peste cele care nu par că ți se potrivesc sau pentru care nu te simți pregătit.

1. Vreau să dezvolt o relație mai iubitoare și mai plină de acceptare, în mod constant, cu mine însumi. Îmi doresc o capacitate din ce în ce mai mare de a mă autoaccepta.
2. Vreau să învăț să devin cel mai bun prieten posibil al meu.
3. Vreau să atrag în viața mea relații care se bazează pe iubire, respect, corectitudine și sprijin reciproc.
4. Vreau să descopăr o capacitate de exprimare de sine completă, dezinhibată.
5. Vreau să obțin cea mai bună stare de sănătate fizică posibilă.
6. Vreau să cultiv un echilibru dintre vitalitate și liniște.
7. Vreau să atrag prieteni iubitori și o comunitate iubitoare de care să mă bucur.
8. Vreau să mă eliberez tot mai mult de rușinea toxică.
9. Vreau să mă eliberez tot mai mult de frica inutilă.
10. Îmi doresc un loc de muncă plin de satisfacții și împliniri.

11. Îmi doresc o cantitate suficientă de liniște sufletească, a minții, a spiritului și a trupului.
12. Vreau să-mi cresc capacitatea de a mă juca și de a mă distra.
13. Vreau să creez suficient spațiu în viața mea pentru frumusețe și natură.
14. Îmi doresc resurse fizice și financiare suficiente.
15. Vreau o cantitate suficientă de ajutor (din partea mea, din partea celorlalți sau ajutor divin) pentru a obține lucrurile de care am nevoie.
16. Vreau dragostea, harul și binecuvântarea lui Dumnezeu.
17. Îmi doresc un echilibru între muncă, odihnă și joacă.
18. Îmi doresc un echilibru între stabilitate și schimbare.
19. Îmi doresc un echilibru între interacțiuni iubitoare și o autosuficiență sănătoasă.
20. Îmi doresc o exprimare emoțională completă, cu un echilibru între râs și lacrimi.
21. Îmi doresc un sentiment de sens și împlinire.
22. Vreau să găsesc modalități eficiente și nonabuzive de a gestiona furia.
23. Vreau toate acestea pentru toate ființele.