

PETE WALKER

TERAPIA TRAUMEI COMPLEXE

C-PTSD

De la supraviețuire la integrare
prin 6 dimensiuni de intervenție

Traducere din limba engleză:
ANACAONA MÎNDRILĂ-SONETTO

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Dedicație	VII
Nota traducătoarei	VIII
Introducere și acreditările autorului	13
CAPITOLUL 1	33
O abordare pe șase dimensiuni a tratării holistice a TSPT complexe	
CAPITOLUL 2	74
Facilitarea remedierii și dezvoltării nivelului relațional	
CAPITOLUL 3	109
Folosirea autodezvăluirii vulnerabile pentru a consolida inteligența relațională și emoțională	
CAPITOLUL 4	147
Vindecarea relației supraviețuitorilor cu ei înșiși	
CAPITOLUL 5	195
Sprijinirea procesului de remediere și dezvoltare în continuare a relaționării sănătoase cu sine	
CAPITOLUL 6	202
Facilitarea remedierii și dezvoltării nivelului comportamental	
CAPITOLUL 7	235
Facilitarea remedierii și dezvoltării nivelului cognitiv	

CAPITOLUL 8	271
Facilitarea remedierii și dezvoltării nivelului emoțional	
CAPITOLUL 9	330
Facilitarea remedierii și dezvoltării nivelului somatic	
CAPITOLUL 10	355
Facilitarea remedierii și dezvoltării nivelului spiritual	
CAPITOLUL 11	372
Drumul spre recuperare	
CAPITOLUL 12	414
Materiale utile pentru clienți	
CAPITOLUL 13	436
Extras din prima carte a autorului	
Mulțumiri	457
Bibliografie	458

INTRODUCERE ȘI ACREDITĂRILE AUTORULUI

Sunt psihoterapeut autorizat în California. Dețin o diplomă de licență în asistență socială și una de masterat în psihologia consilierii. De asemenea, am un amplu CV de studii postuniversitare pe subiecte corelate cu trauma. Cel mai notabil lucru este că am lucrat cu numeroși supraviețuitori ai traumei de-a lungul ultimilor 40 de ani. În aceeași perioadă am oferit, de asemenea, numeroase cursuri, scrieri și consultări pentru alți terapeuți de traumă și supraviețuitori ai traumei.

Includ în cartea de față numeroase idei unice, pe care le consider validate de raționarea mea inductivă și de cercetările mele. Cercetările se bazează pe selecționarea de date din cantitatea imensă de feedback de la clienți, cititori ai cărților mele și alți terapeuți care atestă eficacitatea abordării mele pluridimensionale prin care îi ajut pe supraviețuitori să se recupereze din TSPTC¹.

Abordarea mea de autoterapie este expusă amănunțit în cartea mea bestseller, *Recuperarea în urma traumei, abuzului sau neglijenței emoționale – PTSD – 13 pași esențiali ai procesului de vindecare*², care

¹ Tulburarea complexă de stres posttraumatic (TSPTC sau TSPT complexă), cunoscută și ca CPTSD (*complex posttraumatic stress disorder*) a fost subiectul unor dezbateri profesionale continue de la definirea sa de către Judith Herman, în 1992. A fost inclusă ca o caracteristică asociată a tulburării de stres posttraumatic (ro. TSPT/en. PTSD) în *DSM IV* și mai apoi în *DSM V*, iar diagnosticul revizuit de TSPT în *DSM V* cuprinde mai multe criterii dintre cele asociate cu TSPT complexă. Pentru mai multe informații despre acest subiect, se pot consulta și cărțile *Manual de tratament pentru tulburarea complexă de stres posttraumatic*, de Arielle Schwartz, trad. Ana Ciutacu, Editura Herald, 2024, respectiv *Ghid practic EMDR pentru trauma și PTSD*, de Megan Salar și Arielle Schwartz, trad. Walter Fotescu, Editura Herald, 2024. (N. red.)

² *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*, cartea a fost tradusă în limba română și publicată de Editura Herald cu titlul: *Recuperarea în urma traumei, abuzului sau neglijenței emoționale din copilărie. PTSD – 13 pași esențiali ai procesului de vindecare*, trad. Sebastian Olar 2022, București. Pentru facilitarea lecturii, trimiterile la acest volum vor fi realizate cu titlul prescurtat al versiunii în română, anume: *Recuperarea în urma traumei*. (N. red.)

a primit peste 10 000 de recenzii de cinci stele pe amazon.com. În plus, am primit zeci de mii de e-mailuri, apeluri telefonice și scrisori de recunoștință de la cititori care îi atestă utilitatea unică și profundă.

Fără pic de reclamă, popularitatea acestei cărți a explodat în ultimii zece ani. Punând la socoteală formatul de carte tipărită, cel electronic, cel audio, cel pe CD și edițiile tipărite și electronice ale traducerilor, s-a vândut în peste 300 000 de exemplare, strict prin recomandare din gură-n gură. Multe dintre aceste guri sunt ale supraviețuitorilor și terapeuților care m-au informat că au cumpărat mai multe exemplare ale cărții mele ca să le dăruiască prietenilor, rudelor și clienților, aceștia recomandând cartea, la rândul lor, și altora.

La această muncă de cercetare se adaugă cele patru decenii de muncă proprie de recuperare, fiind eu însumi supraviețuitor de TSPT complexă. Aici intră mii de ore de terapie individuală și de grup. Modelul meu s-a dezvoltat și prin cantitatea considerabilă de terapie a traumei pe care am asigurat-o în format individual și de grup, precum și prin numeroasele ore de supervizare, consultare și educare oferite altor terapeuți de traumă. Mulți supraviețuitori mi-au scris ca să exclare că singurul lucru care i-a ajutat cu adevărat a fost cartea mea. Nu puțini au adăugat că asta s-a întâmplat după ani de numeroase experiențe dezamăgitoare cu terapia, felurite cursuri și alte cărți. Mulți au exprimat, de asemenea, un sentiment de profundă *uimire* față de faptul că acea carte a mea surprinde mecanismele lumii lor lăuntrice, pe care nimeni altcineva n-a perceput-o și n-a înțeles-o.

Destui supraviețuitori mi-au adresat, într-o formă sau alta, următoarea interogație: „Cum ai reușit să pătrunzi în mintea mea, să cunoști atât de bine cum funcționează psihicul meu?” Versiunea mea preferată a acestui simțământ a fost următoarea: „Am învățat din cartea ta atât de multe despre chinurile mele interioare! Parcă ai fi intrat în creierul meu și ai fi scris apoi despre el”.

Câteva sute de terapeuți mi-au spus, de asemenea, că le recomandă și uneori le oferă clienților cartea mea. Mulți alții mi-au mulțumit pentru numeroasele articole gratuite, ce pot fi descărcate de pe pagina mea web, *pete-walker.com*, pe care le-o dau, de asemenea, clienților ca material de referință. Mulți cititori mi-au

spus că le-au prezentat terapeuților lor cartea, iar acum o folosesc împreună, în ședințele de terapie, ca pe un manual.

Am mai primit mesaje de la cel puțin 100 de supraviețuitori care se confruntau cu TSPTC care mi-au spus, sub o formă sau alta: „Cartea ta mi-a salvat viața... *la propriu...* Chiar mă aflam la un pas de sinucidere”.

Și, după toate astea, cartea mea a ajuns acum să fie disponibilă în 23 de limbi. Am primit de la supraviețuitori adulți din 60 de țări mulțumiri pentru ghidajul oferit de cartea mea, care i-a ajutat să reducă semnificativ și să remedieze simptomele de TSPTC profund întipărite în ei de familia de origine. Foarte multe dintre relatările lor despre neglijare și abuz neîncetat sunt remarcabil de asemănătoare între ele, la fel și descrierile simptomelor. Consider că acest lucru vine în sprijinul observației mele cum că o mare parte a lumii suferă de o pandemie psihică de parentaj traumatizant.

Îmi pare tot mai mult că lumea devine, constant, tot mai captivată de imitarea valorilor occidentale. În acest context, aptitudinile de parentaj par să se deterioreze, tot mai mulți părinți adoptând basmul distructiv cum că intervalele minime de timp de calitate petrecute cu copiii pot să înlocuiască nevoia acestora de a petrece o cantitate semnificativă de timp împreună cu părinții.



Sincer, succesul cărții mele m-a uimit din cale-afară. Din fericire, el m-a ajutat să-mi demontez *sindromul impostorului*, un simptom urât și des întâlnit cu TSPTC, profund întipărit în mine de părinții deosebit de virulenți în devalorizarea mea și de clericii catolici care le-au fost tovarăși de conspirație.

Atenuarea continuă și constantă a sindromului impostorului se datorează faptului că văd cu ochii mei sau mi se povestește despre recuperarea treptată a multor supraviețuitori cu TSPTC prin folosirea modelului meu holistic, cu șase dimensiuni. Numeroși cititori îmi spun că abordarea mea îi ajută enorm să repare daunele suferite cât timp s-au aflat în „grija” unor părinți sau îngrijitori abuzatori sau neglijatori.

Mulți dintre ei afirmă totodată, recunoscători, că harta, perspectiva și instrumentele abordării mele îi ajută să identifice acele

dimensiuni ale dezvoltării lor stagnante care încă mai sunt nevalorificate și să lucreze cu ele. Aceste dimensiuni sunt *stratul relațional*, *stratul comportamental*, *stratul cognitiv*, *stratul emoțional*, *stratul somatic* și *stratul spiritual* al inteligenței lor înnăscute, încă nemani-festă. Cu îndrumare din partea unui terapeut priceput, care lucrează într-o manieră informată cu privire la traumă, vătămarile și stăgările în dezvoltare pot fi remediate.

1. Terapeuții pot să stimuleze *dezvoltarea și inteligența relațională* a supraviețuitorilor, relaționând cu ei în maniere care le ameliorează înstrăinarea socială și le dezvoltă capacitatea de apropiere intimă.
2. Terapeuții pot să le stimuleze *dezvoltarea și inteligența comportamentală*, prin psihoeucație cu privire la reacțiile lor înguste și ineficace în fața pericolului. Acest lucru îi ajută apoi să ia decizii mai eficace atunci când sunt activați.
3. Terapeuții pot să le stimuleze *dezvoltarea și inteligența cognitivă*, ajutându-i să-și atenueze *criticul interior* toxic și să așeze în locul lui un Eu și o funcție executivă cu caracter de autosuținere, care să fie „prietenoase cu utilizatorul”.
4. Terapeuții pot să le stimuleze *dezvoltarea și inteligența emoțională*, prin psihoeucație, care îi determină să-și jlească și să-și descarce oceanul de durere nerezolvată din copilărie. De regulă, acest proces duce la dezvoltarea compasiunii de sine și a spiritului ocrotirii de sine. La apogeul lui, supraviețuitorii descoperă valoarea pe care o au toate stările lor afective.
5. Terapeuții pot să le stimuleze *dezvoltarea și inteligența somatică*, așa încât să devină mai prezenți în corp și să învețe să reducă hiperexcitarea sistemului lor nervos simpatic. La rândul lui, acest lucru duce la echilibrarea sistemului nervos autonom, cu îmbunătățirea accesului la funcțiile parasimpatice ale odihnei și relaxării, cu somn mai bun și autoîngrijire mai bune în ce privește nevoile fiziologice.

6. Terapeuții pot să le stimuleze *dezvoltarea și inteligența spirituală*, ajutându-i să-și reducă deprimarea și pesimismul în fața Vieții și să resimtă tot mai des Viața ca pe un dar plin de minunare, împlinire și sens.



Aud deseori despre cartea mea că este deosebit de utilă pentru că e scrisă dintr-o perspectivă cu efect de neutralizare a rușinii, umanistă și alinătoare. Abordarea mea folosește psihoeducația pentru a le oferi validare supraviețuitorilor traumei și pentru a le servi drept mărturie cum că simptomele lor sunt reacții *normale* ale copilului la moduri *anormale* de a crește în copilărie – moduri de a crește dominate de abuz și neglijare, pericol și lipsă a iubirii.

Supraviețuitorii își încep recuperarea când înțeleg cu adevărat că, la vremea copilăriei, nu au avut cum să-și dea seama că sunt supuși la traume și să se apere de traumatizare. Cunoașterea acestui fapt îi ajută să-și dezvolte compasiunea față de sine în legătură cu suferința lor îndelungată. Din această compasiune se poate naște apoi o pornire sănătoasă a ocrotirii de sine în fața credinței formate de timpuriu, prin spălarea creierului, că ei sunt de vină pentru toate simptomele lor. Mulți îmi adoptă modelul pentru că-i ghidează să-și dezvolte bunătatea și ocrotirea de sine instinctive, stagnante în dezvoltare, dar capabile să-i elibereze de traumă.

Faptul că sunt, eu însumi, supraviețuitor de TSPTC cu o recuperare considerabilă ajută în acest sens, mai ales pentru că-mi ilustrez cărțile cu viniete despre ce a fost util pentru recuperare și ce nu, în cazul meu și al clienților mei. Supraviețuitorii îmi spun în repetate rânduri că acest lucru îi despovărează de rușine, îi învață tehnici terapeutice prin care se pot ajuta singuri și le sporește motivația de a munci pentru recuperare.

Mai mult decât atât, în propriul proces de recuperare am descoperit că empatia terapeuților mei relaționali mi-a vindecat treptat rănilor care își aveau sursa într-o copilărie grav lipsită de empatie și cauzatoare de TSPTC. Nu pot să subliniez îndeajuns că, pentru a folosi cu eficacitate empatia, terapeuții trebuie să facă apel la o abordare relațională care face uz de calități precum căldura,

vulnerabilitatea, autenticitatea, reciprocitatea și compasiunea. Acestea și altele asemenea sunt explorate pe larg în Capitolele 2 și 4.

PREZENTARE GENERALĂ A ABORDĂRII PE ȘASE DIMENSIUNI

În această carte folosesc mai mult jargon psihologic decât în celelalte. Fac acest lucru pentru a-i implica deplin pe psihoterapeuții care n-au mai tratat acest diagnostic. Este deosebit de important, căci foarte puțini au învățat să lucreze eficace cu TSPT complexă.

Caut, de asemenea, să obțin un echilibru, prin împletirea limbajului specializat cu cel cotidian. Folosesc cu intermitențe limbajul obișnuit ca să exemplific modalități de a-i psihoeduca pe supraviețuitori în cuvinte pe care le aceștia pot înțelege, cuvinte care le stimulează încrederea și implicarea într-o participare deplină la propria recuperare. În plus, îmi propun ca această carte să le fie accesibilă și celor care nu sunt terapeuți autorizați, ci oferă ajutor prin coaching sau alte forme de sprijin.

Deși cartea de față este orientată în mare măsură spre a-i ghida pe psihoterapeuți să trateze eficace TSPTC, văd că există dovezi considerabile potrivit cărora modelul meu multidimensional poate fi folosit și de persoane care au urmat un temeinic proces terapeutic, care dau dovadă de rafinament psihologic și care sunt specialiști în coaching, consilieri, prieteni ai supraviețuitorilor și alți supraviețuitori care au ajuns să se recupereze.

Pot beneficia de ea și cei care apelează la *self-help*, mai ales în ce privește repararea relației traumatizate cu ei înșiși. Asta presupune să învețe să se iubească, să se ocrotească și să aibă grijă de ei înșiși în maniere care le demontează obiceiurile dobandite de a se disprețui și abandona pe sine.



Tema centrală a acestei cărți este aceea că supraviețuitorii netratați ai traumelor încă active din copilărie continuă să sufere de stagnări în dezvoltare pe șase dimensiuni-cheie. Repet, aceste șase dimensiuni ale vătămării survin la nivelul *relațional, comportamental, cognitiv, emoțional, somatic și spiritual* al ființei lor esențiale.

Dimensiunea-cheie a tuturor acestor suferințe este cea relațională, căci toate simptomele severe de TSPTC derivă din doi factori cauzali primordiali:

1. **Înstrăinarea socială cronică.** Creșterea copiilor cu „îngrijitori” al căror mod de relaționare cu ei este caracterizat în mod constant de abuz și/sau de neglijare, ceea ce îi afundă în anxietate cronică, rușine toxică și singurătate disperată. Copiii care cresc în astfel de iaduri se simt rareori – poate niciodată – în siguranță, iubiți, valoroși sau alinați. Mai rău chiar, la ei apare de regulă o anxietate socială puternică sau chiar o fobie socială, care-i izolează adesea în starea deznădăjduită a lipsei de încredere față de toți oamenii.
2. **Înstrăinarea de sine cronică.** Drept urmare, nu ajung să lege cu ei înșiși o relație caracterizată de grijă, susținere și ocrotire de sine. De regulă, relaționează cu ei înșiși așa cum au făcut-o părinții lor traumatizanți. Se observă pe ei înșiși numai într-o lumină negativă. Sunt propriii lor dușmani cei mai mari, incapabili să aibă grijă de ei înșiși sau chiar să-și arate un dram de îngăduință.

În consecință, tratarea eficace a TSPTC depinde în foarte mare măsură de crearea de către terapeuți a unei relații cu supraviețuitorii caracterizată de siguranță și sprijin. De regulă, acest proces depinde de reactivarea dezvoltării stagnante a *instinctelor* compasiunii față de sine și ocrotirii de sine. Pentru a o obține, terapeuții le fac clienților un mare serviciu psihoeducându-i cu privire la nevoia de a avea compasiune față de ei înșiși și de a se ocroti. Terapeuții stimulează această evoluție manifestând cu regularitate sentimente de empatie, compasiune și ocrotire față de clienți.

Măsura în care terapeuții redeșteaptă în supraviețuitori bună-tatea față de ei înșiși este și măsura în care supraviețuitorii își dizolvă înstrăinarea de sine și înstrăinarea de alții. Acest lucru promovează, la rândul lui, maturarea¹ unui fundament ferm al stimei de sine și

¹ În orig. en. *maturation*. Pentru autor, „maturarea” Eului, a instinctelor, a inteligențelor naturale, a sinelui este un proces organic, nu o „reparare rapidă”. Pete Walker preferă termenul de „maturare” în locul celor de circulație comună în jargonul psihologic, precum „dezvoltare” sau „maturizare”, pentru a sublinia ideea că funcțiile Eului și răspunsurile afective sunt deja prezente, dar rămân stagnante

al unei capacități de a avea relații caracterizate de apropiere intimă autentică. Aceste teme-cheie sunt dezvoltate pe tot parcursul cărții de față, îndeosebi în Capitolele 2, 3 și 4. Studiile de caz din acele capitole demonstrează intervenții pe care terapeuții le pot folosi ca să-i ajute pe supraviețuitori să obțină repararea relațiilor, atât cu sine, cât și cu alții.

Capitolul 5 dezvoltă și tema relaționării sănătoase cu sine. Capitolele 6, 7, 8, 9 și 10 prezintă abordări relaționale prin care supraviețuitorii pot fi ajutați să-și vindece dezvoltarea stagnantă pe dimensiunea comportamentală, cognitivă, emoțională, somatică și respectiv spirituală a ființei și inteligenței lor.

Așadar, în ansamblu, această carte este o hartă, un ghid terapeutic pentru tratarea TSPTC și o tovarășă a cărții mele de *self-help*, *Recuperarea în urma traumei*. Terapeuții, experții în coaching și alți specialiști în domenii de asistență care construiesc relații bazate pe grijă cu supraviețuitorii pot folosi ambele cărți ca să-i ajute pe supraviețuitorii traumelor din copilărie să se ocupe de stagnările din dezvoltarea lor. Progresul în remedierea acestor stagnări depinde foarte mult de gradul de încredere construit în relația terapeutică.

PSIHOTERAPIA RELAȚIONALĂ

TSPT complexă rezultată în urma abuzului și a neglijării din copilărie generează, de regulă, o *tulburare de atașament*. Cei care sunt traumatizați constant în copilărie au experiențe foarte puține – sau deloc – cu a primi grijă ori sprijin din partea cuiva. Ei își formează credințe inconștiente că toți oamenii sunt periculoși și deseori simt anxietate puternică în preajma altora.

Această carte le oferă terapeuților numeroase instrumente și perspective pragmatice, cu ajutorul cărora să-i ajute pe supraviețuitori să se deschidă, în terapie, față de prima lor relație interumană caracterizată de siguranță, susținere și alinare consecventă.

sau insuficient de integrate. Prin „maturare”, Walker sugerează că psihicul uman crește similar unui organism viu. Trauma (mai ales cea din copilărie) nu „strică” ceva definitiv, ci întârzie sau blochează dezvoltarea naturală. Astfel, vindecarea nu este doar corectarea unor simptome, ci reluarea unui proces de creștere întrerupt. Maturarea Eului se referă la formarea unor funcții de autoreglare emoțională, realism în gândire, capacitate de a tolera frustrarea etc. (*N. red.*)

CAPITOLUL 1

O ABORDARE PE ȘASE DIMENSIUNI A TRATĂRII HOLISTICE A TSPT COMPLEXE

Patru decenii de practicare a psihoterapiei relaționale m-au învățat că nu există mai mare traumă și stagnare în dezvoltare decât cea cauzată de privarea, în copilărie, de o relație susținătoare cu un îngrijitor iubitor. În mod tragic, o astfel de privare îi condamnă pe majoritatea supraviețuitorilor cu TSPT complexă netratată la o viață de însingurare și profundă neîncredere în alții.

Deși părinții disfuncționali, mai mult decât oricare alt grup, își traumatizează copiii până în punctul în care aceștia ajung să se confrunte cu TSPTC, folosesc termenul de „îngrijitor”, pentru a include și alte persoane decât părinții, care au în grijă copii și care declanșează în ei TSPTC. Acești „îngrijitori” pot fi instituții, asistenți maternali, culte, rude, profesori, clerici, frați mai mari sau tirani de prin cartier. (Țin să subliniez că există un număr însemnat de îngrijitori suficient de buni în majoritatea acestor categorii.)

Când nu resimt niciodată sau resimt rareori empatie și ocrotire din partea îngrijitorilor, copiii nu au pe nimeni care să-i îndrume să-și dezvolte pe deplin cele șase dimensiuni fundamentale ale inteligenței lor înnăscute. Iar acest lucru îi condamnă apoi la o stagnare pe viață a dezvoltării *inteligenței* lor intrinseci, de tip *relațional, comportamental, cognitiv, emoțional, somatic și spiritual*.

Fără asistență într-o etapă ulterioară a vieții, acești supraviețuitori nu învață niciodată să se dezvolte și să se susțină pe deplin la toate cele șase niveluri ale ființei lor. Nicidecum din vina lor, acești supraviețuitori rămân împotmoliți în suferința pricinuită de faptul că sunt capabili de prea puțină susținere de sine sau chiar deloc, lucru care-i face să se zbată pentru a se menține la suprafață, într-un ocean de deprimare, rușine și frică cronice.

Terapeuții pot folosi abordarea holistică din această carte pentru a-i ajuta pe supraviețuitorii cu TSPTC să depășească vătămările și

stagnările în dezvoltare pricinuite de copilăria lor traumatică. Această nouă carte prezintă o versiune minuțios prelucrată, actualizată și extinsă a cărții mele bestseller, *Recuperarea în urma traumei*.

Abordarea mea pe șase dimensiuni îi poate ghida pe psihoterapeuți și pe alți oameni care oferă ajutor, profesional sau nu – experți în coaching, consilieri, terapeuți stagiari și persoane dragi –, să-i sprijine pe supraviețuitorii traumelor din copilărie să restabilească și să reactiveze dezvoltarea celor șase instincte cruciale stagnante. Aceste instincte formează baza dimensiunilor-cheie ale funcționării lor sănatoase și ale inteligenței lor înăscute.

Terapeuții îi pot ghida și stimula pe supraviețuitori să își trezească instinctele prin care să își dezvolte în mod continuu cele șase facultăți cu funcție de autosusținere ale inteligenței lor generale. Doresc să subliniez aici că prin „inteligență” nu mă refer la intelect, în sensul dezvoltării academice. La supraviețuitorii care primesc, în copilărie, suficient sprijin pentru a-și dezvolta înțelepciunea înăscută se poate observa o înțelepciune general-umană. Ființele umane sunt înzestrate cu o înclinație naturală, care ține de bunul lor simț, de a se dezvolta și de a-și folosi cele șase forme de inteligență pentru a crea o experiență sănătoasă, înfloritoare și plină de sens a vieții.

Iată câteva înțelesuri de bun-simț ale celor șase dimensiuni ale inteligenței umane instinctive:

1. *Inteligența relațională* își dorește în mod firesc interacțiuni sociale alinătoare și tinde spre apropiere intimă față de oameni care prezintă suficientă siguranță. Copiii netraumatizați devin capabili de empatie, dialog autentic, susținere reciprocă și vulnerabilitate autentică în relațiile lor primare, inclusiv în relația cu ei înșiși.

2. *Inteligența comportamentală* își dorește și caută în mod firesc echilibrul pe două niveluri extrem de importante: (a) socializarea în maniere care echilibrează nevoile proprii cu ale altora și (b) implicarea în viață în maniere care echilibrează productivitatea cu odihna și relaxarea.

3. *Inteligența cognitivă* evoluează firesc spre a sprijini, proteja și îngriji starea de bine a persoanei. De asemenea, ea stimulează în mod firesc

dezvoltarea unui Eu sănătos, care devine administratorul „prietenos cu utilizatorul” al psihicului său și care ghidează demersurile prin care persoana încearcă să-și împlinească speranțele și visurile.

4. *Inteligența emoțională* se desfășoară în mod firesc sub forma găsirii unui set tot mai cuprinzător de oameni, activități și lucruri de îndrăgit sau de iubit. De asemenea, această inteligență descarcă în mod firesc durerea, frica, rușinea și deprimarea prin cele patru procese instinctive cheie ale doliului: plânsul, înfurierea, ventilarea verbală și trăirea conștientă a tuturor emoțiilor lor. Cu timpul, inteligența emoțională ajunge să găsească valoare și sens în toate trăirile afective.

5. *Inteligența somatică* îmbracă forma întreținerii sănătății fizice a corpului printr-un regim de alimentație sănătoasă, odihnă și mișcare. De asemenea, ea are o tendință firească de a ține în echilibru cele două jumătăți ale sistemului nervos autonom. În momente de pericol, sistemul nervos simpatic activează instinctiv hipervigilența, *blindarea*¹ și *adrenalinizarea*². Când pericolul trece, sistemul nervos parasimpatic transformă aceste reacții în stări de destindere, relaxare și odihnă.

6. *Inteligența spirituală* manifestă tot mai mult recunoștință pentru darul de a fi viu și conștient, într-un corp și un psihic care știu că viața e o comoară, chiar și atunci când, câteodată, nu e tocmai blândă cu noi.

O temă centrală a cărții de față este aceea că terapeuții trebuie să-i ajute pe supraviețuitorii cu stagnări în dezvoltare să repare și să reactiveze evoluția celor șase dimensiuni ale inteligenței lor.

¹ Termenul englezesc *armoring* (tradus aici prin „blindare”) provine din conceptele psihosomatice dezvoltate de Wilhelm Reich și integrate ulterior în literatura despre traumă. El desemnează tensiunea musculară și rigiditatea corporală care se formează ca un mecanism de apărare inconștient împotriva trăirii emoțiilor dureroase sau copleșitoare. În acest sens, „blindarea” corpului reflectă rigiditatea musculară și emoțională prin care persoana se protejează de senzațiile de frică, rușine ori suferință, dar care, pe termen lung, blochează fluxul natural al energiei vitale și al sentimentelor autentice. (N. red.)

² În orig. en. *adrenalinization*. Termenul nu există ca atare în limba română, autorul inventează limbaj pentru propria abordare, sugerând prin *adrenalinizare* hipersecreția de adrenalină. (N. red.)

Repet, această misiune se bazează, de regulă, pe sarcina crucială pentru dezvoltare de a le asigura supraviețuitorilor o experiență relațională continuă de siguranță și grijă. Terapeuții care le asigură supraviețuitorilor acest lucru pot începe apoi să rectifice cele mai costisitoare două stagnări în dezvoltare: (a) lipsa de-o viață a unei relații susținătoare cu oricare altă ființă umană, care determină, la rândul ei, (b) incapacitatea de-o viață de a lega o relație de siguranță și grijă cu ei înșiși și cu oricine altcineva.

Tratamentul pentru remedierea acestor două pierderi grave este explorat pe tot cuprinsul cărții de față. Până nu trăiesc experiența unei relații reparatoare cu o persoană din partea căreia simt, în mod consecvent, o grijă plină de compasiune, ocrotire și susținere, supraviețuitorii cu TSPT nu-și dezvoltă compasiunea față de sine și capacitatea de a se ocroti.

Iată un alt mod de a formula această idee: o *experiență de atașament sigur câștigat* în relație cu un terapeut sau cu o altă figură de sprijin creează o temelie necesară de la care aceștia să poată începe să abordeze maturarea dezvoltării stagnante.

Abordarea informată cu privire la traumă din această carte este ancorată în psihoterapia relațională, care le cere terapeuților și altor specialiști în domenii de asistență să le asigure supraviețuitorilor o experiență relațională demnă de încredere și îndelungată. Când le reușește acest lucru, deseori este prima relație caracterizată de siguranță și sprijin din viața supraviețuitorului. Ulterior, supraviețuitorii internalizează adesea această relație, într-o manieră care îi ghidează să creeze relații mai sănătoase cu ei înșiși și cu ceilalți.

TRAUMA RELAȚIONALĂ: PRINCIPALA STAGNARE ÎN DEZVOLTARE

Dificultățile cronice de relaționare stau la baza majorității stagnărilor în dezvoltare, iar terapeuții obțin rezultate excelente atunci când îi ghidează pe supraviețuitori să-și dezvolte capacitățile relaționale. Terapeuții eficace dau prioritate încorporării siguranței, susținerii, consecvenței și grijii în relația terapeutică.