

Babette Rothschild

TRAUMA
8 STRATEGII DE VINDECARE

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD

București

Această carte le este dedicată lui Lone Reimert și lui Lennart Ollars, persoanele extraordinare care mi-au fost psihoterapeuți și profesori în timpul celor nouă ani de studii, muncă, dezvoltare personală și aventură pe care i-am petrecut în Danemarca. Le mulțumesc pentru sprijinul neconținut de care au dat dovadă și pentru că mi-au oferit șansa de a-mi reveni și de a afla atât de multe despre trauma pe care o purtam în interior.

Cuprins

<i>Prefață: Bunul-simț și recuperarea posttraumatică</i>	9
<i>Mulțumiri</i>	13
<i>Introducere</i>	15
Strategia 1. Stabiliți-vă parcursul cu mindfulness	22
Strategia 2. Să începem cu epilogul... Ați reușit!	47
Strategia 3. Reamintirea nu este obligatorie	63
Strategia 4. Opriți flashbackurile	86
Strategia 5. Împacăți iertarea de sine cu rușinea	104
Împărtășiți sentimentul de rușine	121
Strategia 6. Pași mici pentru progrese mari	139
Strategia 7. Puneți-vă corpul în mișcare	157
Strategia 8. Să facem limonadă	175
<i>Postfață: Evaluarea progresului în procesul de recuperare</i>	192
<i>Lecturi suplimentare</i>	196
<i>Precizări pentru cititorii cărților de tipul self-help</i>	198
<i>Precizări pentru clienții din trecut, din prezent</i>	
și pentru viitorii clienți ai psihoterapiei posttraumatice	201
<i>Precizări pentru psihoterapeuții specializați</i>	
în tratarea traumelor	204

PREFAȚĂ:

Bunul-simț și recuperarea posttraumatică

Bunul-simț¹ stă la baza tuturor cărților mele și constituie fundamentul abordării mele în calitate de profesor, devenind un subiect popular în cadrul tuturor sesiunilor de training pe care le susțin. Ediția a unsprezecea a dicționarului Merriam Webster Collegiate definește bunul simț drept „o judecată rațională și corectă obținută pe baza unei simple percepții a situației sau a faptelor”. Chiar dacă această definiție pare de la sine înțeleasă, uneori bunul simț poate fi foarte dificil de definit și de aplicat. De fapt, unul dintre cei mai apropiați prieteni ai mei din Londra, Michael Gavin, îmi amintește deseori că „bunul-simț *nu* este foarte general”². Din păcate, sunt nevoită să fiu de acord cu el, mai ales când este vorba despre traumă.

În timpul recuperării mele, în perioada de după procesul de recuperare posttraumatică, dar și pe parcursul studiilor mele profesionale, m-au frământat o mulțime de întrebări: „De ce a trebuit ca drumul meu către vindecare să fie uneori atât de brutal și de dur? Nu a fost de ajuns că am suferit enorm în timpul traumei? Mai era necesar să sufăr din nou, în timp ce încercam să

¹ Traducem prin bun-simț sintagma din lb. engleză (în original) *common sense*, pornind de la definiția din lb. română a bunului-simț ca fiind: capacitate bazată pe experiența cotidiană de a judeca, de a aprecia just oameni, lucruri, evenimente. (DEX, Ed. a II-a, Univers Enciclopedic, București, 1998.) (*N. red.*)

² În original: *Common sense is not very common.* (*N. tr.*)

mă vindec de pe urma ei?” De ce părea că procesul care încearcă să amelioreze sau să elimine efectele traumei implică, de fapt, aproape același nivel de teroare și suferință ca și evenimentele și incidentele traumatice? Bunul-simț striga în mine din răspuțeri, transmițându-mi că trebuie să existe și alte opțiuni pentru recuperarea posttraumatică; trebuie să existe și alte moduri prin care acest proces să poată asigura o protecție mai mare și să fie mai puțin traumatic.

În primul rând, scopul meu este acela de a reduce trauma din cadrul procesului de recuperare, fie el individual sau asistat prin psihoterapia traumei. Mă preocupă extrem de mult faptul că atât de mulți oameni (printre care și eu) se confruntă cu situația în care vindecarea traumelor este la fel de atroce – uneori chiar mai înfiorătoare – decât incidentele traumatice în sine.¹

Majoritatea evenimentelor traumatice durează destul de puțin, dar atunci când opțiunile de recuperare sunt indisponibile, limitate sau greșit aplicate, rănilor provocate pot persista întreaga viață.

După mulți ani în care am lucrat cu clienți suferind de stres posttraumatic, am asigurat supervizarea psihoterapeuților specializați în traumă, am studiat intens cercetările din domeniu și literatura de specialitate, după ani de lucru cu propriul meu trecut traumatic, am ajuns la concluzia că în recuperarea posttraumatică esențialul se rezumă la câteva aspecte majore:

- Recunoașterea faptului că cel care a experimentat trauma a *supraviețuit* de fapt traumei respective.
- Înțelegerea faptului că un flashback² este doar o *reamintire*.

¹ Pe parcursul textului, voi folosi atât forme de singular, cât și de plural în cazul unor termeni ca „traumă”, „incident”, „eveniment”, în funcție de contextul în care aceștia vor fi folosiți. Sunteți rugați ca, pe măsură ce parcurgeți textul cărții, să ajustați formele acestora în conformitate cu propria experiență personală. (N. a.)

² *Flashback* este un termen care desemnează reamintirea unei experiențe din trecut, însoțită de o puternică senzație de retrăire a acelui eveniment. (N. tr.)

- Autoiertarea pentru faptul de a nu fi fost capabil(ă) să preîntâmpine sau să împiedice evenimentul traumatic.
- Ușurarea sentimentului de rușine.
- Reducerea etapelor procesului de recuperare la o dimensiune gestionabilă.
- Mobilizarea corpului, așa încât acesta să iasă din starea de blocaj sau de copleșire.
- Descoperirea și înțelegerea sensului sau scopului traumei și folosirea acestuia atât pentru propria evoluție, cât și pentru cea a lumii personale.

Puteți observa că *reamintirea traumei* nu face parte din această listă. Eu pun la îndoială această practică răspândită de investigare și de reluare a amintirilor traumatice în mod repetat. Cei mai mulți oameni presupun că această strategie este necesară pentru *toată lumea*, dar ideea aceasta se opune bunului-simț. Pentru unii este destul de util, dar pentru alții această practică are efecte dezastruoase. Mai mult decât atât, procesarea detaliilor evenimentului traumatic nu este întotdeauna (sau de regulă) necesară pentru a rezolva alte eventuale probleme. De fapt, oamenii care își revin singuri după o traumă tind să își amintească mult mai puțin intens traumele personale, fiind astfel scutiți de nevoia de a-și reaminti sau de a identifica în mod repetat fiecare detaliu al acestora. De asemenea, este important de reținut că o bună parte dintre victimele traumelor suferă o agravare a simptomelor atunci când sunt încurajate sau forțate să își amintească traumele respective.

Există percepția extrem de greșită cum că în cadrul recuperării posttraumatice este nevoie să te simți mai rău înainte de a te putea simți mai bine. Aceasta este o altă concepție contrară bunului-simț. Dacă reamintirea unui incident îi provoacă persoanei respective o stare mai rea, atunci cel mai bine este să evite să își amintească, cel puțin atât timp cât a-și reaminti mai degrabă rănește decât vindecă. Scopul pe care ni-l propunem în

vindecarea traumei trebuie să fie ameliorarea, nu intensificarea suferinței. Bunul-simț cere ca îmbunătățirea calității vieții să fie obiectivul nostru principal. Retrăirea ororilor trecutului ar trebui să fie o parte integrantă din procesul recuperării doar atunci când servește acestui scop. Bineînțeles, nu vreau să spun că supraviețuirii unei traume ar trebui să se simtă întotdeauna bine. Ar fi nerezonabil. În procesul de recuperare care urmează unui incident traumatic vor exista perioade de disconfort. Cu toate acestea, disconfortul provocat de recuperarea posttraumatică nu trebuie să compromită calitatea vieții individului sau capacitatea acestuia de a funcționa normal în viața de zi cu zi.

Un principiu fundamental al bunului-simț terapeutic, de la care nu m-am abătut niciodată, este să nu ne așteptăm să existe două persoane la fel. Principiul se aplică atât persoanelor supuse traumelor, cât și răspunsurilor acestora la intervențiile de recuperare. Nu m-aș aștepta niciodată ca o strategie să funcționeze exact la fel pentru doi oameni diferiți. Rezultatele recuperării posttraumatice sunt cele mai bune când bunul-simț este aplicat din belșug, în scopul adaptării oricărei abordări sau oricărui program terapeutic la nevoile *unice* ale fiecărui caz în parte.

M-am străduit să fac așa încât din paginile acestei cărți să răzbată bunul-simț și, de asemenea, să demistific procesul de recuperare posttraumatică. Sper ca această carte să fie încă un instrument care să contribuie semnificativ la capacitatea și hotărârea de a vă gestiona și dobândi vindecarea.

Introducere

Scopul meu profesional a fost întotdeauna să devin redundantă; cu alte cuvinte, serviciile mele să nu mai fie necesare. Aș fi cea mai fericită dacă acest obiectiv ar fi atins ca urmare a eliminării tuturor traumelor din lume. Dar, din moment ce este puțin probabil ca acest lucru să se întâmple, voi încerca să devin redundantă în alt mod: persoanele traumatizate să devină extrem de bine pregătite și de informate, foarte bine echipate pentru a-și gestiona propria vindecare. Sper ca *Trauma: 8 strategii de vindecare* să-și aducă din plin contribuția la atingerea acestui obiectiv. Scopul meu pentru această carte este acela de a vă furniza cunoștințele și instrumentele esențiale pentru a obține vindecarea, transformând procesul de recuperare posttraumatică într-o călătorie desfășurată în condiții de siguranță.

Poate că vă întrebați de ce continuu să folosesc expresia „în condiții de siguranță” atunci când vorbesc despre recuperarea posttraumatică. Așa cum poate cei mai mulți dintre voi (cei care citiți această carte) știu deja, recuperarea posttraumatică este dificilă. Este ușor să greșești. Majoritatea cărților de *self-help*¹ oferă o singură abordare.

De asemenea, programele de tratament posttraumatic și psihoterapeuții care ajută în cadrul acestui proces tind să prefere o singură metodă. Așadar, atunci când investiți timp și bani în cărți de *self-help* sau în ședințe de psihoterapie, este foarte ușor să vă simțiți obligați să urmați cu sfințenie alegerea făcută. Dacă

¹ O carte care aparține genului *self-help* este scrisă cu intenția de a-și instrui cititorii, astfel încât aceștia să își poată rezolva singuri problemele. (*N. tr.*)

sunteți norocoși, aceasta vi se vor potrivi. Cu toate acestea, dacă nu sunteți norocoși și metoda eșuează în cazul vostru, s-ar putea să vă simțiți responsabili pentru eșec și să vă întrebați: „Ce e în neregulă cu mine? De ce la mine nu funcționează?” În astfel de situații, lucrul cel mai „nevinovat” care ar putea apărea este frustrarea; cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla ar fi degradarea funcționalității voastre.

Însă există un alt mod de a aborda această dilemă, unul care poate face ca procesul de recuperare posttraumatică să confere o siguranță mai mare. Pentru început, vreau să vă ajut să ajungeți pe „scaunul șoferului”, să fiți cel/cea care conduce propriul proces de recuperare posttraumatică, să vă pun în mână toate instrumentele de care aveți nevoie pentru a atinge în condiții de siguranță obiectivul propus și să fiți capabili/capabile să faceți acest lucru fie că sunteți abia la începutul procesului de vindecare, fie că lucrați în această direcție de mai multă vreme. Când preluați controlul, este posibil să decideți să utilizați un pic dintr-o anumită metodă și mai mult dintre alta, apelând la orice combinație despre care constatați că are rezultate bune *în cazul vostru*. Trauma de care suferiți vă face să simțiți că nu dețineți controlul. Când voi conduceți procesul de recuperare, acest lucru vă ajută să revendicați și să redobândiți controlul asupra propriei persoane, asupra simptomelor și asupra propriei vieți. Aceste 8 strategii sunt dedicate împlinirii acestui scop.

Recuperarea posttraumatică presupune mult mai mult decât simpla reamintire și procesare a detaliilor incidentelor traumatiche. De fapt, pentru unii dintre voi, concentrarea atenției asupra trecutului nu este un lucru necesar sau de dorit. În primul și în primul rând, recuperarea posttraumatică trebuie să ducă la *îmbunătățirea calității vieții*. Orice lucru care promovează acest obiectiv și duce la îndeplinirea sa este benefic pentru proces; tot ceea ce compromite acest obiectiv nu este bun. Poate că sună foarte simplist, dar, într-un fel, acest principiu este elementar.

Orientată către acest obiectiv, fiecare dintre cele 8 *strategii* este concepută pentru:

- sporirea gradului de informare cu privire la traumă
- îmbunătățirea autocunoașterii
- calmarea sistemului nervos, astfel încât să puteți gândi mai clar și să luați decizii mai ușor

Aceste strategii vă vor da posibilitatea de a accesa atât propriul bun-simț, cât și înțelepciunea corpului și minții voastre. Dispunând de aceste „arme”, veți fi capabili/capabile să faceți judecăți (bine informate) despre ceea ce este și ceea ce nu este *bine* pentru persoana voastră, despre ceea ce promovează recuperarea și vă îmbunătățește calitatea vieții și, de asemenea, despre ceea ce duce la compromiterea acestora. Puteți folosi oricare dintre cele 8 *strategii* sau pe toate 8, fie separat, fie împreună cu oricare altă carte de *self-help* sau profesională, sau împreună cu orice alt program pe care îl urmați.

Ce înseamnă o recuperare reușită?

Poate că vă întrebați ce înseamnă o recuperare posttraumatică reușită. În cele ce urmează, voi schița criteriile pe baza cărora se stabilește dacă procesul de recuperare a avut succes, dar voi extinde analiza acestor criterii de-a lungul întregii cărți, precum și în postfața acesteia. Există cel puțin două moduri de a măsura cât de mult succes a avut recuperarea, două aspecte extrem de necesare în evaluarea reușitei:

- *măsurile obiective* includ comportamente pe care oricine le poate vedea: de exemplu, faptul că mergeți iar la serviciu, mâncați normal, reluați activități pe care le abandonaserăți și așa mai departe. Caracteristicile unice ale aspectelor pe care le veți măsura depind de modul în care trauma v-a afectat viața de zi cu zi.

- *măsurile subiective* vor fi stabilite de voi în proporție de 100%. Veți analiza dacă simțiți că starea voastră s-a îmbunătățit

în mod adecvat, dacă modul în care vă comportați în viața de zi cu zi este cel dorit, dacă dețineți controlul asupra simptomelor anterioare. De exemplu, dacă ați dobândit atât capacitatea de a controla apariția și efectul reamintirii incidentului traumatic, cât și abilitatea de a vă calma sau dacă vă simțiți în largul vostru cu propria minte și cu propriul corp.

Structura cărții

Cartea *Trauma: 8 strategii de vindecare* este organizată pornind de la ideea accesibilității și ușurinței utilizării ei. Fiecare capitol analizează o strategie și include 9 elemente centrale:

1. Descrierea problemei care va fi abordată de strategia prezentată în capitolul respectiv.
2. Exemple de cazuistică destinate prezentării problemelor pe care strategia respectivă este menită să le rezolve.
3. Discutarea problemelor, introducând și aspectul teoretic, după caz.
4. Descrierea strategiei.
5. Unul sau mai multe exemple de aplicare a strategiei, care au legătură cu cazuistica prezentată.
6. Îndrumare sub formă de sfaturi, consiliere, întrebări sau o listă de verificare, pentru a vă ajuta să decideți dacă trebuie să continuați cu unul sau mai multe dintre exercițiile prezentate.
7. Trei sau mai multe exerciții pentru a dobândi experiență în utilizarea strategiei respective.
8. Întrebări și o conștientizare bine direcționată, pentru a evalua beneficiile personale aduse de strategia respectivă. Plasarea acestei secțiuni în fiecare capitol va contribui la consolidarea unuia dintre principiile de bază ale acestei cărți: necesitatea evaluării perma-

nente, cu deplină atenție, a filosofiilor și tehnicilor prezentate, inclusiv a celor din această carte.

9. Ultima secțiune va călăuzi cititorii prin procesul de implementare și evaluare continuă a strategiei respective în viața de zi cu zi.

Pentru confortul cititorilor

Pe cât mi-a stat în putință, am eliminat orice material care ar fi putut tulbura cititorii acestei cărți. Discutarea tipurilor de traume și a celor câteva exemple de persoane cu un trecut traumatic se limitează la descrieri scurte, schematice, eliminând acele detalii pe care mulți cititori le-ar putea găsi supărătoare. Dorința mea cea mai mare este să demonstrez în aceste pagini că nu este obligatoriu ca recuperarea posttraumatică să fie traumatizantă. Cu toate acestea, desigur, nu pot să prevăd toate punctele sensibile sau sursele de disconfort ale fiecărui cititor. De aceea, vă asigur că, dacă ceva din această carte vă provoacă sau vă tulbură în vreun fel, acele cuvinte *nu* au fost scrise cu acest scop. Vă recomand să citiți având încredere că fiecare cuvânt și fiecare situație au fost alese și editate cu mare atenție, pentru a oferi cel mai înalt nivel de informare și de interes, în același timp reducând la minimum potențialul disconfort al tuturor cititorilor.

Corespondență și feedback

Informațiile mele de contact sunt notate pe pagina tehnică aflată la începutul cărții. Salut feedbackul dumneavoastră – atât pe cel pozitiv, cât și pe cel negativ. În același timp, este posibil să nu pot răspunde fiecărui email sau fiecărei scrisori, dar voi face tot ce îmi stă în putință pentru a lua la cunoștință cele comunicate de voi. Amintiți-vă, de asemenea, că nici e-mailurile, nici serviciul poștal nu sunt sisteme perfecte. Uneori, scrisorile și mesajele se răătăcesc. Deci, dacă nu primiți un răspuns de la

mine, vă rog să nu percepeți acest lucru ca pe o respingere. Vă rog să presupuneți fie că nu am primit mesajele voastre, fie că, din alte motive, nu am putut să vă răspund. De asemenea, vă rog să nu trimiteți scrisori lungi, care includ detalii intime ale cazului vostru personal, deoarece este posibil ca și altcineva să citească ce ați scris (Internetul este un spațiu virtual mult mai public decât conștientizează majoritatea oamenilor.) Dacă doriți un răspuns, cu cât este mai concisă comunicarea voastră, cu atât mai bine.

În atenția cititorului

A devenit o tradiție pentru mine să adaug o secțiune numită *În atenția cititorului* atât în cărțile mele, cât și la începutul tuturor conferințelor și sesiunilor mele de pregătire. Toate informațiile discutate și intervențiile propuse în această carte sunt sprijinite pe teorie, ipoteze și supoziții. Acest lucru se explică prin faptul că, în domeniul traumei, totul este teorie și supoziții. Nu se știe sigur nimic, nu există fapte tangibile și indiscutabile. De fapt, acest lucru este valabil pentru tot ce înseamnă psihologie și chiar pentru o mare parte (dacă nu chiar cea mai mare) a științei și medicinei. Convingerile se schimbă tot timpul, pentru că mereu se descoperă și se procesează noi informații. Chiar medicul meu mi-a amintit că, în medicină, „evanghelia de astăzi este erezia de mâine”. Vedem frecvent că tratamente și medicamente sunt scoase pe piață, iar apoi sunt retrase. Același lucru se aplică și în recuperarea posttraumatică. Mai important decât atât, nu este înțelept să presupunem că un lucru care funcționează pentru o persoană va funcționa și pentru o alta. Pentru voi, cel mai bun program de recuperare posttraumatică va fi cel adaptat nevoilor voastre individuale.

În Danemarca se spune că, atunci când primiți o nouă informație, trebuie să o „mestecați bine” – *at tygge på*. Dacă nu are gust bun, ar trebui să o scuipați imediat. Cu toate acestea, dacă

are gust bun, mai întâi înghițiți un pic din ea și vedeți cum o digerați „stomacul” vostru. Nu mă aștept – și chiar nu doresc – ca cititorul să înghită tot ce scriu. Nici măcar nu cred că ar fi sănătos să o faceți. Sper doar că veți gusta ceea ce vă este oferit în aceste pagini și că veți absorbi și veți folosi doar ce puteți digera fără probleme și care are noimă pentru voi.

Unul dintre sloganurile mele preferate este: „Sunt plătit pentru opinia mea, nu ca să am dreptate”. La sfârșitul zilei – sau, în acest caz, la sfârșitul acestei cărți –, tot ceea ce eu sau orice alt autor ori terapeut avem de oferit sunt propriile opinii. Desigur, este important ca părerile folosite în evaluarea situațiilor și în planificarea și efectuarea recuperării să fie făcute în cunoștință de cauză, să fie respectuoase și să denote profesionalism. Dar nu confundați opiniile cu faptele concrete. Doar pentru că un terapeut expert citează anumite studii de cercetare sau alte dovezi științifice care susțin că strategia sau intervenția X, Y sau Z este cea mai bună, nu există nicio garanție că acestea vi se vor potrivi ca o mănușă. La urma urmei, voi sunteți cei mai buni experți în ceea ce vă privește. Adoptați doar opiniile care se potrivesc cu ceea ce știți despre voi înșivă. Astfel, vă puteți asigura că folosiți cea mai bună abordare de recuperare posttraumatică și că recuperarea va avea loc în condiții de siguranță.

STRATEGIA 1.

STABILIȚI-VĂ PARCURSUL CU MINDFULNESS¹

Măsura lucrurilor în care credem și pe care le facem este limitată de lucrurile pe care nu reușim să le observăm. Și pentru că nu reușim să observăm că nu reușim să observăm, vom avea puține șanse de schimbare, până nu vom observa că această lipsă de observare ne modelează gândurile și faptele.

R.D. Laing

Valoarea supremă a vieții noastre depinde mai degrabă de conștientizare și de puterea contemplării decât de simpla supraviețuire.

Aristotel

Deși în prezent se bucură de o popularitate semnificativă, practica mindfulness nu este deloc o noutate. Fiind înrădăcinat în budism și în filosofia orientală, conceptul de mindfulness a fost introdus în psihologie în 1900, prin terapia Gestalt și prin psihosomatică. Începând cu anii 1990, conceptul de mindfulness a câștigat un respect din ce în ce mai mare, dovedindu-se a fi un element testat și confirmat în procesul recuperării posttraumatice. Chiar și acum acest concept este susținut de mulți psihoterapeuți adepți ai metodelor tradiționale de tratare și cercetare a traumei. Scopul acestui capitol este evidențierea principalelor principii ale practicii mindfulness utile pentru procesul de vindecare și pentru

¹ Apelând la inspirata definiție a lui Kabat-Zinn, mindfulness înseamnă „a fi atent într-un mod special; în mod intenționat și necritic, în momentul prezent”. Termenul implică astfel prezența deplin conștientă aici și acum, atenția deplină la momentul prezent. (*N. red.*)

trasarea parcursului de recuperare. Din acest motiv, discuția legată de practica mindfulness se limitează la aceste aspecte. Discuția nu va include aspectele mindfulness-ului legate de meditație sau de practica spirituală.

Cel puțin la suprafață, conceptul de mindfulness este destul de simplu. În linii mari, el reprezintă autocunoașterea direcționată, care include mai multe aspecte: conștientizarea senzațiilor corporale (temperatura corpului, tensiunea musculară, senzația de ghem în stomac), a stărilor corporale (foame, somn), a sentimentelor (fericire, tristețe), a imaginilor și gândurilor, toate acestea fiind observate pe măsură ce apar și dispar din câmpul conștiinței. Ca atare, practica mindfulness vă permite să accesați tot felul de informații despre propria persoană. În procesul de recuperare posttraumatică, toate aceste aspecte vor fi deosebit de utile, fie câte unul, fie în combinație.

Probabil că ați folosit deja starea de mindfulness în viața de zi cu zi, poate chiar cu regularitate. Apelarea la senzațiile sau reacțiile corpului pentru a hotărî ce să mâncați la prânz sau ce haine să alegeți când vă pregătiți să plecați la serviciu sunt exemple ale folosirii atenției depline (mindfulness). De obicei, nu conștientizăm cât de multe informații presupune procesul de luare a deciziilor. Achiziția obiectelor de mobilier este un alt domeniu în care oamenii folosesc de obicei mindfulness-ul. Amintiți-vă când ați cumpărat cel mai recent un scaun sau o canapea pentru o cameră de acasă ori de la birou. Pe ce v-ați bazat alegerea? Nu-i așa că v-ați așezat pe mai multe scaune sau canapele, pentru a compara cum v-ați simțit – dacă erau tari sau moi, dacă vă simțeați confortabil sau nu? Și care au fost trăirile voastre? Ați observat cumva, când v-ați așezat pe un scaun sau pe altul, că vă simțiți mai bine, mai fericit(ă), mai relaxat(ă), mai atent(ă) sau mai agitat(ă)?