

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MATÉ, GABOR

Mitul normalității / Gabor Maté; trad. din lb. engleză: Andreea Tincea, Andra Manole. – București: Herald, 2022

ISBN 978-973-111-990-8

I. Tincea, Andreea (trad.)

II. Manole, Andra (trad.)

159.9

The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture

Copyright © 2022 by Gabor Maté

Avery, an imprint of Penguin Random House LLC, New York

penguinrandomhouse.com

Notă pentru cititori:

Nici editorul și nici autorii nu sunt implicați în oferirea de sfaturi și servicii de specialitate către cititorul individual. Ideile, procedurile și sugestiile conținute în această carte nu sunt oferite cu intenția de a substitui consultarea cu medicul/terapeutul tău. Toate problemele legate de propria sănătate cer supervizare medicală. Nici autorii și nici editorul nu sunt responsabili pentru niciun fel de pierdere sau problemă presupus survenită din lecturarea oricărei informații sau sugestii din această carte.

Dr. Gabor Maté

în colaborare cu Daniel Maté

MITUL NORMALITĂȚII

Traumă, boală și vindecare într-o cultură toxică

Traducere din limba engleză:

ANDREEA TINCEA

ANDRA MANOLE

EDITURA  HERALD

București

Cel mai bun medic este și filosof.

Aelius Galenus (Galen din Pergamon)

Căci pentru ca medicina să își poată îndeplini cu adevărat marea sa sarcină, trebuie să intervină în viața politică și socială. Ea trebuie să semnaleze obstacolele care împiedică funcționarea socială normală a proceselor vitale și să purceadă la eliminarea lor.

Rudolf Virchow, medic german din secolul al XIX-lea

Atunci când încerci să supraviețuiești, transformi boala într-o strategie de supraviețuire, iar pierderea în cultură.

Stephen Jenkinson

CUPRINS

Cuvânt-înainte de conf. univ. dr. Diana Lucia Vasile	17
Nota autorului	21
Introducere	
De ce normalitatea este un mit (și de ce contează acest lucru)	22

PARTEA I NATURA NOASTRĂ INTERCONECTATĂ

01. Ultimul loc în care ai vrea să fii: Fațetele traumei	35
<i>Ce este trauma și ce face ea</i>	39
<i>Două tipuri de traume</i>	41
<i>Ce nu este trauma</i>	44
<i>Trauma ne separă de propriile corpuri</i>	45
<i>Trauma ne disociază de trăirile noastre viscerele</i>	46
<i>Trauma limitează flexibilitatea răspunsului</i>	48
<i>Trauma favorizează o viziune a sinelui bazată pe rușine</i>	49
<i>Trauma ne distorsionează viziunea asupra lumii</i>	50
<i>Trauma ne înstrăinează de prezent</i>	51
<i>Nu a început cu tine</i>	52
02. Trăind într-o lume imaterială:	
Emoțiile, sănătatea și unitatea corp-minte	56
<i>Mecanismul stresului</i>	64
<i>Amintiri în flăcări: Cazul Glenda</i>	67
03. „Îmi zgudui creierul”: Biologia noastră extrem de interpersonală	70
04. Tot ce mă înconjoară: Rapoarte ale noii științe	77
05. Revolta împotriva corpului: Misterul sistemului imunitar rebel	85
<i>Durere și supărare: Miray, Bianca și scleroza multiplă</i>	95
<i>De ce crește numărul bolilor autoimune?</i>	98

06. Nu este „un lucru”: boala ca proces 101
Dincolo de metafora războiului 103
O doctoriță s-a vindecat singură 109
07. O tensiune traumatică: Atașament vs. Autenticitate 112

PARTEA A II-A DENATURAREA DEZVOLTĂRII UMANE

08. Cine suntem noi cu adevărat? Natură umană,
Nevoi umane 131
09. O fundație solidă sau fragilă: Nevoile ireductibile
ale copiilor 139
10. Probleme încă din prag: Înainte de a veni pe lume 151
11. Ce opțiuni am? Nașterea într-o cultură medicalizată 160
12. Horticultura pe Lună: Parenting subminat 172
Suprimarea instinctului, ca la carte 173
De ce contează stresul parental 182
Toți părinții singuri 185
13. Forțarea creierului în direcția greșită:
Sabotarea copilăriei 190
14. Un șablon pentru suferință:
Cum ne construiește cultura caracterul 207
Prima trăsătură de „caracter”: Separarea de sine 212
A doua trăsătură de „caracter”: Foamea de a consuma 213
A treia trăsătură de „caracter”: Pasivitate hipnotică 215

PARTEA A III-A REGÂNDIREA ANORMALULUI: AFECȚIUNILE CA ADAPTĂRI

15. [Orice] doar ca să nu mai fi tu [însuși]:
Dezmințind miturile despre dependență 219
Două întrebări esențiale 225
16. Mâna sus: O nouă perspectivă asupra dependenței 232

17. O hartă inexactă a durerii noastre: Ce greșim în
legătură cu bolile psihice 243
18. Minte poate face lucruri uimitoare: De la nebunie la sens 261

PARTEA A IV-A TOXICITĂȚILE CULTURII NOASTRE

19. De la societate la celulă: Incertitudine,
conflict și pierderea controlului 283
20. Jefuirea spiritului uman: Deconectarea și nemulțumirile sale 294
21. Nu le pasă dacă te omoară: Sociopatia ca strategie 304
22. Un sentiment de sine agresat: cum rasa și clasa
ne intră sub piele 318
23. Amortizoarele de șoc ale societății: De ce femeile
o duc mai rău 336
24. Le simțim durerea: Politica noastră plină de traume 350

PARTEA A V-A CĂI SPRE ÎNTREGIRE

25. Minte conduce totul: Posibilitatea de vindecare 367
26. 4 principii ale vindecării și cele 5 forme de compasiune:
Câteva principii de vindecare 380
1. Autenticitatea 381
2. Autonomia 382
3. Furia (Anger) 384
4. Acceptarea 386
Cele 5 forme de compasiune 388
27. Un dar îngrozitor: Boala ca profesor 396
28. Înainte ca [propriul] corp să spună Nu:
Primii pași ai întoarcerii către sine 413
*Înainte ca [propriul] corp să spună Nu:
un exercițiu de autoinvestigare* 417

29. A vedea dincolo de credințe:	
Anularea convingerilor autolimitative	427
<i>Pasul 1: Reetichetarea</i>	429
<i>Pasul 2: Reatribuirea</i>	430
<i>Pasul 3: Refocalizarea</i>	431
<i>Pasul 4: Reevaluarea</i>	432
<i>Pasul 5: Re-crearea</i>	433
30. De la dușmani la prieteni: Lucrul cu obstacolele în calea vindecării	435
31. Iisus în <i>tipi</i> : Psihedelice și vindecare	452
32. Viața mea ca experiență a autenticității: Atingerea spiritului	468
33. Desființarea unui mit: O viziune despre o societate mai sănătoasă	485
<i>O societate conștientă de traumă</i>	490
<i>Conștientizarea traumei: Medicină</i>	491
<i>Conștientizarea traumei: Lege</i>	493
<i>Conștientizarea traumei: Educație</i>	494
Mulțumiri	502
Note	505
Index	540

CUVÂNT-ÎNAINTE

Conf. univ. dr. Diana Lucia Vasile

Am iubit dintotdeauna cărțile. Am crescut cu o bibliotecă mare, cu doi părinți care au susținut deschiderea și preocuparea pentru citit. În plus, mi-a plăcut să studiez, nu doar să citesc, pentru că eram curioasă și aflam lucruri foarte interesante despre lume. Cel mai interesant mi s-a părut faptul că aflam cum este viața pentru o altă persoană, cum gândește, cum simte, cum exprimă, ce se întâmplă în sufletul ei. Așa m-am apropiat cumva de mine. Mi-a luat mult timp să realizez că era unul dintre drumurile prin care mă căutam. Mă căutam ca să mă înțeleg, să mă liniștesc chiar. Obiceiul cititului a rămas cu mine, precum și cel al studiului prin cărți, al studiului despre lume și al studiului meu despre mine ca om.

Cred că bănuiești deja cât de mult am așteptat această carte! Și cât de mult m-am bucurat să o parcurg! Știam deja că Gabor Maté este un vorbitor foarte bun și că a reușit prin cărțile sale să ajungă în sufletele înțelepte ale multor oameni porniți pe drumul înțelegerii și dezvoltării propriei persoane. Da, în sufletele înțelepte ale oamenilor. Pentru că există o astfel de parte în fiecare dintre noi. O parte care rezonază cu adevărul, cu ceea ce este potrivit pentru sine, cu ceea ce face ca sufletul să se umple de energie și să simți că te înalți, iar gândurile sunt toate în acord cu ceea ce simți. Atunci simți că totul în tine este aliniat. Atunci se întâmplă să se creeze terenul prielnic pentru dezvoltare, pentru vindecare. Asta reușește Gabor să facă în timpul prelegerilor sale și cu fiecare carte pe care a scris-o. Reușește asta pentru că și-a dedicat mulți ani căutării adevărului său, iar acum, împreună cu fiul său Daniel, împărtășesc lumii învățăturile și practicile lor. Împărtășesc cu încredere, cu bucurie, cu smerenie, cu speranță, cu dorința de a contribui la o lume mai bună, mai sănătoasă. Sunt conștienți de importanța muncii lor, dar și de provocările care li se așază în față.

Cartea este un manifest foarte bine documentat al necesității, acum mai mult ca oricând, de a ne cunoaște natura noastră umană,



O pictură realizată de soția mea, Rae, pe baza unei fotografii din 1944 (în colțul din stânga sus) cu mine la trei luni, ținut de mama mea, Judith. Steaua galbenă pe care o poartă este insigna rușinii impusă spre a fi purtată de evreii maghiari, la fel ca în alte teritorii ocupate de naziști. Rae surprinde bine privirea bântuită și frica din ochii mei de copil. Acrilic pe pânză, 40 × 30 in, 1997.

01 ULTIMUL LOC ÎN CARE AI VREA SĂ FII: FAȚEȚELE TRAUMEI

Este greu să ne imaginăm scopul unei vieți individuale fără să vizualizăm și un fel de traumă și este greu pentru majoritatea oamenilor să știe ce să facă legat de asta.

– MARK EPSTEIN, *The Trauma of Everyday Life**

Imaginează-ți: la vârsta fragedă de 71 de ani, cu șase ani înainte de a scrie aceste rânduri, autorul aici de față se întoarce la Vancouver, după o excursie în Philadelphia. Conferința a fost un succes, publicul a fost entuziast, mesajul meu despre impactul dependenței și al traumei asupra vieții oamenilor a fost primit cu căldură. Am călătorit într-un confort neașteptat, după ce am primit un loc la clasa business, grație amabilității din partea companiei Air Canada. Coborând peste panorama imaculată din Vancouver (o panoramă întinsă din-mare-până-n-cer), sunt și eu un tipic Mic Jack Horner** în colțul meu din avion, radiind de strălucirea gândului: „Ce băiat bun sunt”. În timp ce aterizăm și începem să ne îndreptăm spre poarta de îmbarcare, un mesaj de la soția mea, Rae, luminează micul ecran: „Îmi pare rău. Nu am plecat încă de acasă. Mai vrei să vin?” Mă încordez brusc, satisfacția fiind înlocuită de furie. „Nu-ți bate capul”, dictez sec în telefon. Amărât, debarc, trec de vamă și iau un taxi spre casă, ajungând în 20 de minute. (Am încredere că cititorul strânge mai apăsător cartea în mâini, plin de empatie și indignare față de nedreptatea suferită de autorul aici de față.) Văzând-o pe Rae, mârâi un „Bună!”, care este mai mult o acuzație decât un salut, și abia dacă o

* Mark Epstein este psihiatru, profesor de meditație budistă și autor. (N. a.) [A se vedea și cartea *Gânduri fără gânditor. Psihoterapia dintr-o perspectivă budistă*, publicată la Editura Herald, 2015. (N. red.)]

** Adresa la personajul Little Jack Horner dintr-un cântec pentru copii înregistrat prima dată în secolul al XVIII-lea, cu implicații de satiră și morală socială. Micul Jack Horner sta cuminte într-un colț și se faleste ca este un baietel cuminte! Versuri: *Little Jack Horner / Sat in the corner, Eating his Christmas pie; / He put in his thumb, / And pulled out a plum, / And said, „What a good boy am I!”* (N. red.)

privesc. De fapt, abia dacă am privit-o în următoarele 24 de ore. Când mi se adresa, nu scoteam decât niște mormăieli scurte și monotone. Îmi feream privirea, partea superioară a feței îmi era încordată și rigidă, iar maxilarul îmi era încleștat în permanentă.

Ce se întâmplă cu mine? Ăsta-i răspunsul unui adult matur în al optulea deceniu de viață? Doar la nivel superficial. În astfel de momente, adultul Gabor este prea puțin prezent în mix. Cea mai mare parte din mine se află prinsă în mrejele trecutului îndepărtat, aproape de începuturile vieții mele. Acest tip de deformare temporală fizico-emoțională, care mă împiedică să trăiesc în momentul prezent, este una dintre amprentele traumei, o temă de bază pentru mulți oameni din cultura noastră. De fapt, este atât de profund „implicită” încât mulți dintre noi nu știu că este acolo.

Semnificația cuvântului „traumă”, în limba greacă, este „rană”. Fie că ne dăm seama sau nu, rănilor noastre sau modul în care le facem față sunt cele care ne dictează o mare parte din comportament, ne modelează obiceiurile sociale și ne formează modul în care gândim despre lume. Ea poate chiar să determine dacă suntem sau nu *capabili* să gândim rațional în chestiuni de cea mai mare importanță pentru viața noastră. Pentru mulți dintre noi, trauma se arată în parteneriatele noastre cele mai intime, provocând tot felul de necazuri relaționale.

În 1889, psihologul francez Pierre Janet*, un pionier în domeniu, a descris pentru prima dată memoria traumatică spunând că este reținută în „acțiuni și reacții automate, senzații și atitudini... reluate și reconstituite în senzații viscerele”¹. În secolul prezent, vindecător și unul dintre cei mai importanți psihologi specializați în traume, Peter Levine, a scris că anumite șocuri asupra organismului „pot altera echilibrul biologic, psihologic și social al unei persoane într-o asemenea măsură încât amintirea unui anumit eveniment ajunge să afecteze și să domine toate celelalte experiențe, perturbând aprecierea momentului prezent”². Levine numește acest lucru „tirania trecutului”.

În cazul meu, șablonul ostilității mele față de mesajul lui Rae își are originea în jurnalul pe care mama mea l-a ținut, cu mâzgălituri

* A se vedea și cartea *Automatismul psihologic – Experimente ce stau la baza noilor teorii despre traumă și disociere (vol. I)*, de Pierre Janet, publicată la Editura Herald, 2022. (N. red.)

aproape ilizibile și completat cu intermitențe, în primii mei ani în Budapesta, în timpul și după cel de-al Doilea Război Mondial. Ceea ce urmează, tradus de mine din limba maghiară, este însemnarea ei din 8 aprilie 1945, când eu aveam 14 luni:

„Dragul meu omuleț, abia după multe și lungi luni de zile iau din nou stiloul în mână, pentru a-ți putea schița pe scurt ororile de nedescris ale acelor vremuri, ale căror detalii nu vreau să le cunoști... Pe 12 decembrie, Crucile cu Săgeți* ne-au forțat să intrăm în ghetto-ul îngrădit din Budapesta, din care, cu extremă dificultate, ne-am refugiat într-o casă protejată de elvețieni. De acolo, după două zile, te-am trimis, prin intermediul unui străin, la mătușa ta Viola, pentru că am văzut că micuțul tău corp nu ar fi putut suporta condițiile de viață din acea clădire. Astfel au început cele mai groaznice cinci sau șase săptămâni din viața mea, în care nu te-am putut vedea.”

Am supraviețuit, datorită bunăvoinței și curajului unei femei creștine necunoscute căreia mama mea m-a încredințat pe stradă și care m-a transportat la rudele mele care se ascundeau în condiții relativ mai sigure. Reunit cu mama mea după ce armata sovietică i-a pus pe fugă pe germani, nu am reușit nici măcar să o privesc timp de câteva zile.

Marele psihiatru și psiholog britanic din secolul XX, John Bowlby, era familiarizat cu un astfel de comportament: el l-a numit detașare. La clinica sa, el a observat zece copii mici care trebuiau să suporte o separare prelungită de părinții lor din cauza unor circumstanțe incontrollable. „La prima întâlnire cu mama după zile sau săptămâni de absență, fiecare dintre copii a manifestat un anumit grad de detașare”, a observat Bowlby. „Doi dintre ei păreau să nu o recunoască pe mamă. Ceilalți opt s-au întors sau chiar s-au îndepărtat de ea. Cei mai mulți dintre ei fie au plâns, fie au fost aproape să plângă; o parte dintre ei alternau între o față înlăcrimată și una inexpressivă”³. Poate părea contraintuitiv, dar această respingere reflexă a mamei iubitoare este o adaptare: „Am fost atât de rănit când m-ai abandonat”, spune mintea copilului mic, „încât

* Mișcarea politică și paramilitară fascistă antisemită virulentă din Ungaria, aliată cu ocupații naziste. (N. a.)

nu voi relua legătura cu tine. Nu îndrăznesc să mă supun din nou la acea durere”. În cazul multor copii – și eu am fost cu siguranță unul dintre ei – reacții timpurii ca acestea se întipăresc în sistemul nervos, în minte și în corp, făcând ravagii în relațiile viitoare. Ele apar pe parcursul întregii vieți ca răspuns la orice incident care seamănă chiar și vag cu amprenta inițială – adesea fără nicio amintire legată de circumstanțele care le-au provocat. Reacția mea petulantă și defensivă față de Rae semnala faptul că vechile circuite emoționale din adâncul creierului, programate în copilărie, preluaseră controlul, în timp ce părțile raționale, calmante și de autoreglare ale creierului meu fuseseră deconectate.

„Toate traumele sunt preverbale”, a scris psihiatrul Bessel van der Kolk.⁴ Afirmția sa este adevărată în două sensuri. În primul rând, rănille psihice pe care le suferim ne sunt adesea provocate înainte ca creierul nostru să fie capabil să formuleze orice fel de narațiune verbală, ca în cazul meu. În al doilea rând, chiar și după ce devenim înzestrați cu limbaj, unele răni sunt imprimate în regiuni ale sistemului nostru nervos care nu au nicio legătură cu limbajul sau cu conceptele; vorbim aici de diverse zone ale creierului, desigur, dar și de restul corpului. Rănille sunt stocate în părți din noi pe care cuvintele și gândurile nu le pot accesa direct – am putea chiar numi acest nivel de codificare traumatică nivel „subverbal”. După cum explică Peter Levine, „memoria conștientă, *explicită*, este doar vârful proverbial al unui iceberg foarte adânc și puternic. Abia dacă face aluzie la straturile scufundate ale *experienței primare implicite* care ne mișcă în moduri pe care mintea conștientă poate doar să și le imagineze”⁵.

Spre lauda ei, soția mea nu-mi va permite să dau toată vina pentru întreaga mea criză de isterie de la sosire pe naștiți, fasciști și traume infantile. Da, povestea din spate merită compasiune și înțelegere – și ea mi le-a oferit pe ambele, din abundență – dar vine un moment în care să spui „Hitler m-a pus” nu prea mai merge. Responsabilitatea poate să fie și trebuie să fie asumată. După 24 de ore de liniște impusă, Rae s-a săturat. „Oh, termină odată”, a spus ea. Și așa am făcut (o măsură a progresului și a unei oarecare maturizări din partea mea). Înainte, mi-ar fi luat zile întregi sau chiar mai mult să „termin”: să renunț la resentimente și fac în așa fel ca

centrul meu să se dezghețe, fața să se relaxeze, vocea să se înmoaie și capul să se întoarcă de bunăvoie și cu dragoste spre partenerul meu de viață.

„Problema mea este că sunt căsătorit cu cineva care mă înțelege”, am spus adesea, și doar parțial în glumă. În realitate, desigur, marea mea binecuvântare este că sunt căsătorit cu cineva cu limite sănătoase, care mă vede așa cum sunt acum și care nu mai trebuie să sufere consecințele vizitelor mele prelungite și neplanificate în trecutul îndepărtat.

Ce este trauma și ce face ea

Amprenta traumei este mai endemică decât ne dăm seama. Poate părea o afirmație derutantă, deoarece „trauma” a devenit un fel de cuvânt-cheie în societatea noastră. În plus, cuvântul a căpătat o serie de valențe colocviale care îi confundă și îi diluează sensul. O reglare de conturi clară și cuprinzătoare este justificată, în special în domeniul sănătății – și, din moment ce totul este conectat, în aproape toate celelalte domenii ale societății, de asemenea.

Concepția obișnuită a traumei evocă noțiuni de evenimente cataclismice: uragane, abuzuri, neglijență flagrantă și război. Acest lucru are efectul neintenționat și înșelător de a împinge trauma spre domeniul anormalului, al neobișnuitului, al excepționalului. Dacă există o categorie de oameni pe care îi numim „traumatizați”, asta trebuie să însemne că majoritatea dintre noi nu suntem așa. Aici ne înșelăm amarnic. Traumele pătrund în cultura noastră, de la funcționarea personală până la relațiile sociale, stilul de parentaj, educație, cultură populară, economie și politică. De fapt, o persoană *fără* semne ale traumei ar fi o abatere de la regulă în societatea noastră. Suntem mai aproape de adevăr atunci când ne întrebăm: Unde ne încadrăm fiecare dintre noi în spectrul larg și surprinzător de cuprinzător al traumei? Pe care dintre numeroasele sale semne le-a purtat fiecare dintre noi toată viața (sau cea mai mare parte din viață) și care a fost impactul? Și ce posibilități s-ar deschide dacă am deveni mai familiari, chiar intimi, cu ele?

Întâi, trebuie să adresăm o întrebare de bază: Ce este trauma? În sensul în care folosesc eu cuvântul, „trauma” este o rană interioară, o ruptură sau o divizare de durată în interiorul sinelui din cauza unor

evenimente dificile sau dureroase. Conform acestei definiții, trauma este în primul rând ceea ce se întâmplă în interiorul cuiva ca urmare a evenimentelor dificile sau dureroase care se abat asupra sa; nu este vorba de evenimente în sine. „Trauma nu este ceea ce *ți se* întâmplă, ci ceea ce se întâmplă în *interiorul* tău”, după cum formulez eu. Gândiți-vă la un accident de mașină în care cineva suferă o contuzie: accidentul este ceea ce s-a întâmplat; rana este ceea ce durează. În mod similar, trauma este o rană psihică, depusă în sistemul nostru nervos, în minte și în corp, care durează mult după incidentul (sau incidentele) care a(u) avut loc, putând fi declanșată în orice moment. Este o constelație de greutate, compusă din rana în sine și din poverile reziduale pe care rănilor noastre le impun asupra trupurilor și sufletelor noastre: emoțiile nerezolvate pe care ni le conferă; strategia de supraviețuire și gestionare a durerii pe care o dictează; scenariile tragice sau melodramatice ori nevrotice pe care le trăim involuntar, dar inexorabil; și, nu în ultimul rând, prețul pe care acestea îl au asupra corpului nostru.

Atunci când o rană nu se vindecă de la sine, se pot întâmpla două lucruri: poate rămâne deschisă sau, mai frecvent, poate fi înlocuită de un strat gros de țesut cicatrizat. Fiind o rană deschisă, reprezintă o sursă continuă de durere și un loc în care putem fi răniți iar și iar de cel mai mic stimul. Ne obligă să fim mereu vigilenți – să ne oblojim mereu rănilor, ca să spunem așa – și ne limitează în capacitatea noastră de a ne mișca flexibil și de a acționa cu încredere, pentru a nu fi răniți din nou. Cicatricea este preferabilă, oferind protecție și menținând țesuturile împreună, dar are dezavantajele sale: este strânsă, dură, inflexibilă, incapabilă să crească, ea reprezintă o zonă de amorțeală. Carnea originală sănătoasă, vie, nu se mai regenerează.

Fie că e rană deschisă sau cicatrice, trauma nerezolvată este o constricție a sinelui atât la nivel fizic, cât și psihic. Ea ne constrânge la nivelul capacităților înăscute și generează o distorsiune durabilă a viziunii noastre asupra lumii și a celorlalți oameni. Trauma, până când nu o rezolvăm, ne ține blocați în trecut, furându-ne din bogățiile momentului prezent, limitând ceea ce putem fi. Impunându-ne să suprimăm părțile rănite și nedorite ale psihicului, ea fragmentează sinele. Până când nu este văzută

și recunoscută, trauma este, de asemenea, o barieră în calea creșterii. În multe cazuri, ca și în al meu, ea distruge sentimentul de valoare al unei persoane, otrăvește relațiile și subminează aprecierea pentru viața însăși. La începutul copilăriei, poate chiar să interfereze cu dezvoltarea sănătoasă a creierului. Și, după cum vom vedea, trauma este un antecedent și un factor care contribuie la bolile de toate felurile de-a lungul întregii vieți.

Luate împreună, aceste efecte constituie un obstacol major și fundamental în calea prosperității pentru foarte mulți oameni. Ca să-l citez din nou pe Peter Levine: „Trauma este probabil cea mai evitată, ignorată, subestimată, negată, neînțeleasă și netratată cauză a suferinței umane”⁶.

Două tipuri de traume

Înainte de a continua, să facem distincția între două forme de traumă. Prima – sensul în care clinicienii și profesorii precum Levine și van der Kolk folosesc de obicei acest cuvânt – implică răspunsuri automate și adaptări ale corpului și ale minții la evenimente dureroase și copleșitoare specifice și identificabile, fie că au avut loc în copilărie, fie mai târziu. După cum am învățat din activitatea mea medicală și după cum au arătat pe larg cercetările, multor copii li se întâmplă lucruri dureroase, de la abuzul direct sau neglijarea severă în familia de origine până la sărăcie, rasism sau opresiune care sunt caracteristici cotidiene ale multor societăți. Consecințele pot fi teribile. Mult mai frecvente decât se recunoaște de obicei, astfel de traume dau naștere la simptome și sindroame multiple și la stări fizice sau mentale diagnosticate ca fiind patologice – o legătură care rămâne aproape invizibilă pentru ochii medicinei și psihiatriei tradiționale, cu excepția unor „boli” specifice, cum ar fi tulburarea de stres posttraumatic (PTSD în engleză sau TSPT în română – n. red.). Acest tip de vătămare a fost numit de unii „trauma cu *T* mare”. El stă la baza a mare parte din ceea ce este etichetat drept boală mintală. De asemenea, creează o predispoziție la boli fizice prin stimularea inflamației, creșterea stresului fiziologic și afectarea funcționării sănătoase a genelor, printre multe alte mecanisme. Pe scurt, deci, trauma cu *T* mare apare atunci când persoanelor vulnerabile li se întâmplă lucruri care nu ar fi trebuit să se

întâmples, cum ar fi, de exemplu, abuzul unui copil, violența în familie, un divorț plin de ranchiună sau pierderea unui părinte. Toate acestea se numără printre criteriile de afectare a copilăriei în bine-cunoscutele studii privind experiențele adverse din copilărie (ACE). Repet, evenimentele traumatiche în sine nu sunt identice cu trauma – rănirea de sine – care apare imediat în urma lor în interiorul persoanei.

Există o altă formă de traumă – și aceasta este cea pe care eu o consider aproape universală în cultura noastră – care a fost uneori numită „trauma cu *t mic*”. Am fost deseori martor la ce urme de lungă durată pot lăsa în psihicul copiilor evenimente aparent obișnuite – ceea ce un cercetător de referință a numit în mod emoționant „adversitățile mai puțin memorabile, dar dureroase și mult mai răspândite ale copilăriei”⁷. Acestea pot include agresiune din partea colegilor, comentariile dure, banale, dar repetate, ale unui părinte bine intenționat sau chiar și doar lipsa unei conexiuni emoționale suficiente cu adulții care îi îngrijesc.*

Copiii, în special cei foarte sensibili, pot fi răniți în mai multe feluri: prin lucruri rele, da, dar și prin lucruri bune care nu se întâmplă, cum ar fi faptul că nevoile lor emoționale de armonizare nu sunt satisfăcute sau experiența de a nu fi văzuți și acceptați, chiar și de părinți iubitori. Traumele de acest tip nu necesită suferință manifestă sau nenorociri de genul celor menționate mai sus, dar pot duce, de asemenea, la durerea de deconectare de sine care apare ca urmare a faptului că nevoile fundamentale nu sunt satisfăcute. Astfel de non-evenimente sunt ceea ce pediaterul britanic D. W. Winnicott numea „atunci când nu se întâmplă nimic, deși s-ar fi putut întâmpla ceva în mod profitabil” – un subiect la care vom reveni atunci când vom lua în considerare dezvoltarea umană. „Traumele din viața de zi cu zi ne pot face cu ușurință să ne simțim ca un copil fără mamă”, scrie psihiatrul Mark Epstein.⁸

Dacă, în ciuda deceniilor de dovezi, „trauma cu *T mare*” abia dacă a fost înregistrată pe ecranul radarului medical, „trauma cu *t mic*” nici măcar nu a luminat ecranul.

* A se vedea în acest sens și cartea *Recuperarea în urma traumei, abuzului sau neglijenței emoționale – PTSD: 13 pași esențiali ai procesului de vindecare*, de Pete Walker, publicată la Editura Herald, București, 2022. (N. red.)

Chiar dacă facem această distincție între traume mari și mici, având în vedere continuitatea și spectrul larg al experienței umane, să ținem cont de faptul că în viața reală liniile de demarcație sunt fluide, nu sunt ușor de trasat și nu ar trebui să fie menținute în mod rigid. Ceea ce au în comun cele două tipuri de traumă este sintetizat de Bessel van der Kolk: „Trauma are loc atunci când nu suntem văzuți și știuți”.

Deși există diferențe dramatice în ceea ce privește modul în care cele două forme de traumă pot afecta viața și funcționarea oamenilor – varianta cu *T mare* fiind, în general, mult mai dureroasă și mai invalidantă – există, de asemenea, multe suprapuneri. Ambele reprezintă o fracturare a sinelui și a relației cu lumea. *Această fracturare este esența traumei*. După cum scrie Peter Levine, trauma „se referă la o pierdere a legăturii – cu noi înșine, cu familiile noastre și cu lumea din jurul nostru. Această pierdere este greu de recunoscut, pentru că se întâmplă încet, în timp. Ne adaptăm la aceste schimbări subtile; uneori fără să le observăm”⁹. Pe măsură ce conexiunea pierdută se interiorizează, ea ne făurește viziunea asupra realității: ajungem să credem în lumea pe care o vedem prin lentila ei fisurată. Dă de gândit să realizăm că ceea ce credem că suntem și modul în care acționăm în mod obișnuit, inclusiv multe dintre aparentele noastre „puncte forte” – cele mai mici și cele mai funcționale aspecte ale sinelui nostru „normal” – sunt adesea, parțial, pedeapsa unei pierderi traumatiche. De asemenea, poate fi deconcertant pentru mulți dintre noi să ne gândim că, oricât de fericiți și de bine adaptați am crede că suntem, este posibil să ne încadrăm undeva pe spectrul traumei, chiar dacă departe de polul lui *T mare*. În cele din urmă, comparațiile eșuează. Nu contează dacă putem indica alți oameni care par mai traumatizați decât noi, pentru că nu se poate compara suferința. Nici nu este potrivit să ne folosim propria traumă ca pe o modalitate de a ne plasa deasupra celorlalți – „Tu nu ai suferit așa cum am suferit eu” – sau ca o bătă pentru a respinge nemulțumirile legitime ale altora atunci când ne comportăm distructiv. Fiecare dintre noi ne purtăm rănilor în felul nostru; nu are sens și nici valoare să le măsurăm în raport cu cele ale altora.