

CUPRINS

INTRODUCERE	
Lumea poate fi înspăimântătoare	9

PARTEA I

Ce poți învăța dintr-o traumă

CAPITOLUL 1	
Cadrul conceptual.....	29
CAPITOLUL 2	
Trauma de zi cu zi.....	40
CAPITOLUL 3	
Ce este progresul posttraumatic.....	71
CAPITOLUL 4	
Factori oscilanți.....	98
CAPITOLUL 5	
Ce lasă moștenire o traumă.....	125
CAPITOLUL 6	
De la trauma colectivă la progresul colectiv	151

PARTEA A II-A

Parcurgerea etapelor

CAPITOLUL 7	
Etapa conștientizării: acceptarea radicală	185
CAPITOLUL 8	
Etapa trezirii: siguranță și protecție.....	200
CAPITOLUL 9	
Etapa devenirii: o nouă poveste.....	223
CAPITOLUL 10	
Etapa trăirii: integrarea.....	250
CAPITOLUL 11	
Etapa transformării: înțelepciune și evoluție.....	264
CAPITOLUL 12	
Cum să nu regrezezi.....	296
Mulțumiri	321
Indice.....	327

Pentru Ariel
en memoria de papi

PARTEA I

**Ce poți învăța
dintr-o traumă**

CAPITOLUL 1

Cadrul conceptual

Cred nu doar că trauma se poate vindeca, ci și că procesul de vindecare poate fi catalizatorul unei profunde renașteri.

- PETER A. LEVINE

În ultimii treizeci de ani, am avut privilegiul să lucrez cu indivizi, cu familii și cu întregi comunități care au suferit enorm din cauza unor traume personale, culturale sau sistemice. Am împărtășit multe dintre poveștile lor în aceste pagini, pentru a ilustra felul în care trauma se infiltrează în viața noastră și în cea a familiilor și a comunităților noastre: refugiați care fug de regimuri represive și violente; femei și copii abuzați fizic, sexual sau emoțional; comunități care se destramă ca urmare a genocidului, fie el actual sau istoric; victime ale masacrelor din școli și familiile lor, dar și sute de alți oameni care încearcă să înțeleagă și să-și revină după divorțuri dificile, după agresiuni școlare, după încercări de sinucidere, după accidente și morți premature.

Sunt recunoscătoare că au avut încredere în mine, că mi-au permis să fiu martora durerii lor și să le ascult poveștile.

Procesul terapeutic le deschide calea spre vindecare și, dincolo de ea, spre progres și înțelepciune. Îmi frâng inima poveștile lor despre vieți distruse, despre familii destrămate, despre disperarea și singurătatea care le erodează capacitatea de a funcționa normal. Iar toate poveștile despre vulnerabilitate, curaj și hotărâre îmi confirmă credința în spiritul uman. Iar și iar, activitatea mea terapeutică îmi reamintește că în urma adversității putem evolua în moduri uneori surprinzătoare.

Procesul de evoluție posttraumatic nu este unul ușor, dar există metode de a-l facilita. Am sperat mereu că oamenii își vor găsi terapeutul, mentorul, profesorul sau partenerul care crede în posibilitatea creșterii posttraumatice sau poate un spațiu, un grup sau o organizație care să le faciliteze progresul. Modelul meu în cinci etape a fost inspirat de pionerii care au studiat progresul posttraumatic și este rezultatul activității mele clinice și al învățămintelor trase din terapia cu numeroși clienți, fiind modelat după propria călătorie spirituală. Îl consider a fi un fâgaș, o hartă sau un cadru conceptual care oferă un limbaj universal și o structură cu ajutorul cărora înțelegem cum să procesăm trauma și să progresăm de pe urma ei.

După cum vom vedea pe parcursul acestei cărți, modelul descrie procesul vindecării, apelând la psihologia psihodinamică, neurobiologie și epigenetică. Abordarea este una holistică, vizând mintea, corpul și spiritul, atât la nivel individual, cât și colectiv. Modelul este inspirat de o abordare relațională și sistemică, este intergenerațional și cultural.

Progresul nu este niciodată liniar. Nu există o abordare simplă, pentru că emoțiile și experiențele umane nu sunt deloc simple. Nu intenționez să pun experiențele, emoțiile și reacțiile în niște cutiuțe care corespund celor cinci etape. Fiecare emoție, fiecare gând, fiecare reacție este unică, iar fiecare om

le resimte diferit. Cu toate acestea, de-a lungul timpului, se întrevăd câteva tipare, un limbaj comun care exprimă caracterul aproape universal al felului în care indivizii se confruntă cu trauma, dar și a felului în care se vindecă, ceea ce nu înțeapă să mă uimească. Modelul codifică aceste observații și ne oferă un cadru pentru a înțelege ceea ce ni se întâmplă. Scopul meu este să pun la dispoziție un limbaj comun, care să ne ajute să interpretăm ceea ce ni se întâmplă.

Modelele precedente de PPT

Conceptul de progres posttraumatic (PPT) a apărut cu mult timp înainte de a mă naște și există o multitudine de căi de a-l obține. Am beneficiat de pe urma unor cercetători, clinicieni și mentori incredibili care m-au precedat și a căror gândire a modelat-o pe a mea, pregătind terenul pentru cadrul conceptual pe care l-am elaborat.

Richard Tedeschi și Lawrence Calhoun, cei doi psihologi și cercetători care au inventat termenul de *progres posttraumatic*, folosesc un model în cinci pași, care presupune să înveți ceva de pe urma traumei, să-ți gestionezi suferința, să-ți dezvălui trauma, să-ți creezi o poveste și să-ți găsești o misiune proprie. Judith Herman, autoarea cărții *Trauma and Recovery*, folosește un model de vindecare în patru pași, care se concentrează pe responsabilizarea individuală: crearea unui spațiu sigur, amintirea traumei și jelierea sinelui din trecut, crearea unei noi identități și revenirea în comunitate. Stephen Joseph, în cartea sa *What Doesn't Kill Us*, descrie șase „indicatoare” care pot facilita evoluția personală. Acestea sunt: estimarea situației, nutrirea speranței, schimbarea poveștii, identificarea

schimbării, valorizarea schimbării și concretizarea schimbării. Teoria lui Ronnie Janoff-Bulman despre presupunerile spulberate – pe care o voi analiza în capitolele următoare – a avut o contribuție esențială la înțelegerea creșterii posttraumatice. Iar sub îndrumarea și mentoratul lui Carl Auerbach, doctor și profesor de psihologie la Yeshiva University, am elaborat modelul inițial, după ce am făcut terapie cu refugiați cambodgieni.¹ În ultimii douăzeci de ani, modelul a evoluat și a devenit mai complex, până a ajuns la forma actuală.

Orice model înseamnă o încercare de structurare, o hartă care poate fi urmărită pentru a ne vindeca și a progresa. În mare parte, abordările descrise mai sus sunt rezultatele unei perspective individuale și prezintă o teorie despre trauma centrată pe experiența individului, teorie care arată cum trauma îl împiedică pe acesta să funcționeze. Însă abordarea mea include și aspectele culturale, contextuale și sistemice. Modelul meu abordează vindecarea dintr-o perspectivă neuropsihologică, intergenerațională și spirituală și descrie cum se manifestă în corp, în minte și în sistemul nervos.

Cele cinci etape ale modelului PPT

Cadrul conceptual pe care l-am elaborat presupune mai înainte de toate înțelegerea faptului că asumarea procesului de evoluție înseamnă să fii dispus să ieși din zona de confort dând

1 Pentru mai multe detalii, vezi capitolul scris împreună cu Carl Auerbach din *Mass Trauma and Emotional Healing Around the World*, Ani Kalayjian, Dominique Eugene (ed.), Praeger Press, Westport, 2010. (N. a.)

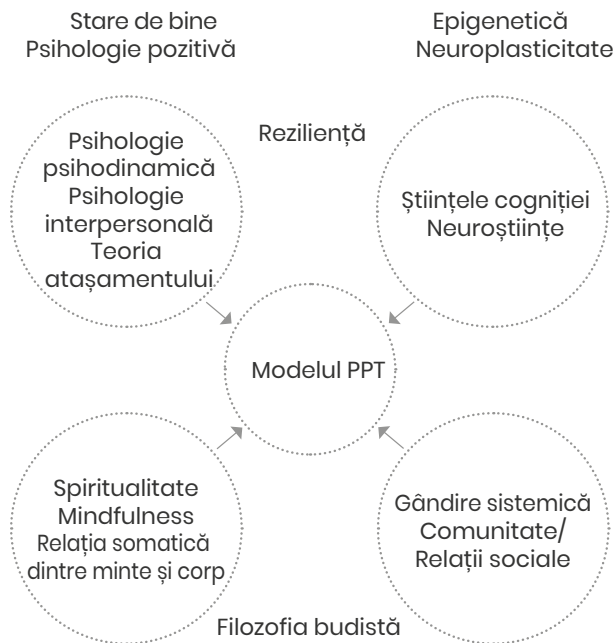
dovadă de atenție și receptivitate față de darurile înțelepciunii și ale dezvoltării.

Atât trauma, cât și evoluția posttraumatică sunt mereu relaționale, contextuale. Cu alte cuvinte, este imposibil să separi individul de familia, de comunitatea, de cultura sau de tradiția sa. Traumele noastre nu se produc în singurătate, deci nici vindecarea nu poate avea loc în solitudine. Ceea ce ni s-a întâmplat ne afectează la nivel personal, dar și la nivelul relațiilor cu ceilalți, ne afectează felul în care vedem lumea și locul nostru în ea. Această înțelegere – că indivizii nu există de unii singuri și că facem parte dintr-un grup mai mare – este întretesută în însăși structura vieții noastre.

În al doilea rând, modelul este influențat de neuroștiințe, în special de studiul epigeneticii și al neuroplasticității, despre care vom vorbi pe larg în capitolul 5. Neuroștiințele studiază felul în care creierul și sistemul nervos procesează traumele nerezolvate nu doar din copilărie, ci și pe cele transmise din generație la generație. Studiile recente din epigenetică au schimbat felul în care înțelegem trauma și pe cel în care abordăm vindecarea.

În cele din urmă, modelul vizează triada minte–corp–animă. Pelerinajele și expedițiile făcute, tradițiile pe care le-am asimilat, măștrii spirituali cu care am studiat, toate mi-au deschis ochii și sufletul la cât de interconectați suntem cu toții. Avem puterea să ne vindecăm și, făcând asta, să ne vindecăm familia și comunitatea, dar și să protejăm generațiile viitoare. Tehnicile meditative, practicile care vizează sănătatea minții și a corpului, manipularea energiei și alte practici pe care le-am învățat mi-au arătat înțelepciunea care zace în cea mai cumplită suferință. M-au învățat că suntem mai mult decât corp, minte și experiențe: suntem ființe spirituale cu experiențe umane.

Abordări teoretice ale PPT



Cele cinci etape: calea spre o nouă realitate

Așadar, cum arată traseul de la suferință la evoluție? Cum ne orientăm? În primul rând, trebuie să nu uităm că procesul de vindecare nu este unul liniar. Etapele sunt menite să ducă de la una la alta, dar nu să fie parcurse individual, bifând căsuțe. S-ar putea să descoperi că zăbovești în anumite puncte până când ești pregătit să mergi mai departe. Poate că devii conștient de ceva în etapa a treia și trebuie să te întorci la a doua, ca

să recapeți senzația de siguranță sau să ceri ajutorul cuiva. S-ar putea să recunoști o experiență care îți provoacă suferință, iar pe alta, nu.

Întregul proces începe cu **acceptarea radicală**, etapa în care admiți că suferi și că nu ai instrumentele emoționale sau forța fizică necesară ca să faci față singur situației în care te afli. Este momentul capitulării. Sinele este slăbit și vulnerabil. Ți-e greu să relaționezi, te simți izolat de familie și de prieteni, derutat și copleșit. Lumea este haotică, răuvoitoare și instabilă, nepăsătoare la strigătele tale de ajutor.

Când ai acceptat că viața ta este zdruncinată și că ești pregătit să ceri ajutor, ajungi în etapa a doua, **Siguranță și protecție**. În această etapă, cauți pe cineva în care poți avea încredere, un spațiu sigur sau o situație în care te simți protejat, astfel încât să poți să te despovărezi – fără rușine sau sentimente de vinovăție – și să-ți exprimi adevăratele sentimente. Acest lucru se întâmplă atunci când îți observi și identifici sentimentele, când descoperi unde sunt localizate în corp și când te reconectezi la ele. Le poți exprima în nenumărate feluri: vorbind, plângând, mișcându-te, dansând, urlând, bățâindu-te – orice îți pune sângele în mișcare. Cuiva îi pasă de tine și te simți mai puțin singur, protejat de lumea din jur. Lucrurile devin mai puțin înspăimântătoare. Fiind în siguranță, îți dai voie să simți durerea și-i lași pe ceilalți să reacționeze cu bunătate. În sfârșit, poți să respiri în voie.

Primele două etape ale progresului posttraumatic pot fi intense – este ceva asemănător distrugerii lumii, așa cum o știi tu. Dar, așa cum spune poetul sufist Rumi, rana este locul prin care pătrunde lumina, eliberându-te de ani de suferință. Această senzație de vastitate interioară deschide calea spre cea de-a treia etapă: **O nouă poveste**. Este o etapă mai degrabă

intermediară și exploratorie. Îți permiți să fii curios și deschis față de alte moduri de a gândi și de a fi. Te simți mai puternic, mai apreciat de comunitate, iar lumea începe să aibă din nou sens, dar într-un mod diferit. Aduni noi informații, îți faci planuri și elaborezi o nouă perspectivă asupra propriei persoane și asupra lumii – deși, în acest punct, aceasta este mai degrabă teoretică, n-ai internalizat încă nimic. Probezi noi identități ca să ți-o reconstruiești pe cea proprie și, timid, recunoști lumea ca fiind tolerantă și inteligibilă.

În etapa a patra, **Integrarea**, ai ales un nou set de valori și de credințe și ești pregătit să le pui în practică, să testezi acest nou sine în lume. Ești mai sigur pe tine și, per ansamblu, relațiile tale sunt mai sănătoase și ai mai mult control asupra propriei vieți. Începi să dezvolti această nouă poveste pe care ai creat-o – noul fel în care te înțelegi pe tine însuți, relația cu ceilalți și cu lumea –, pentru a cuprinde toate experiențele tale. Ești cine ești pentru că ai trecut prin ce-ai trecut. Acum, că ai început să te vindeci, știi cum să integrezi evenimentele din trecut în cadrul noii narațiuni, să armonizezi vechea lume cu cea nouă. Integrarea poate arăta ceva de felul acesta: *Sunt o supraviețuitoare a violenței domestice, dar sunt și profesoară, membră a familiei și o prietenă iubitoare.*

Cea de-a cincea etapă, pe care o numesc **Înțelepciune și evoluție**, este nucleul tare al activității mele. În acest punct, trauma devine catalizator al transformării și este etapa la care îmi doresc ca toată lumea să ajungă.

În această etapă, începi să ai un sentiment clar al identității și al apartenenței, te simți mai încrezător și mai influent. Poate că ai descoperit deja misiunea vieții tale și ai noi energii și pasiuni datorită experiențelor tale. Ți se schimbă prioritățile, inclinând spre cea de a fi în slujba celorlalți, pentru

că acum știi ce este cu adevărat important. Viața are scop și sens. Te simți în largul tău și ai mai multă claritate decât aveai înainte de experiența traumatizantă. Înțelegi că există mai multe modalități de a acționa, mai multe ocazii de apariție a noi posibilități. În această etapă, mulți simt că au crescut din punct de vedere spiritual, că au o conștiință superioară. De obicei, acest lucru generează dorința de a se raporta la ceilalți cu mai multă compasiune, sporindu-le dorința de a deveni o parte esențială a comunității lor.

Fiecare dintre aceste etape vizează trauma, vindecarea și progresul prin intermediul a trei filtre diferite, dar interconectate: relația cu sinele, relația cu ceilalți și poziția sinelui în fața celorlalți.

Sinele. Înțelegerea a ceea ce suntem, a identității noastre. Este vizată puterea forței personale. Întărindu-ne relația cu sinele, învățăm să ne iubim în totalitate – vulnerabilitățile, dar și reziliența, sinele distrus, dar și pe cel încrezător.

Ceilalți. Relațiile pe care le avem, puterea obținută prin legături, felul în care relaționăm; existența noastră dincolo de sinele individual, felul în care forța de care dispunem se manifestă în relațiile cu ceilalți.

Lumea. Viziunea noastră despre lume și felul în care ne implicăm sau ne retragem din ea. Uneori, numim acest lucru „putere de acțiune“, ceea ce ne dă senzația că avem control asupra mediului nostru. Considerăm că lumea este fie haotică, fie gestionabilă, fie lipsită sau plină de posibilități. Este puterea noastră individuală care se exercită în lume.

În partea a doua a cărții, explic în detaliu fiecare pas pe calea către conștientizare și evoluție, cu exemple din poveștile menționate până acum, precum și din altele, noi. În felul acesta, vom înțelege cum oameni cu experiențe diferite – și reacții multiple la aceste experiențe – trec de la suferință la evoluție. Îți voi explica cum să integrezi aceste etape în viața ta – de la practici la întrebări la care să răspunzi și ponturi pe care să le pui în aplicare – pentru a te ajuta în călătoria spre vindecare.

PARCURGEREA CELOR CINCI ETAPE

1. **Etapa conștientizării: acceptarea radicală.** Recunoaștem și acceptăm suferința provocată de experiența din trecut și influența pe care o are asupra vieții noastre din prezent.
2. **Etapa trezirii: siguranță și protecție.** Ne refugiem în protecția pe care ne-o oferă terapeutul, mentorul sau grupul de oameni în care avem încredere.
3. **Etapa devenirii: o nouă poveste.** Ne acordăm permisiunea de a ne imagina viața ca fiind plină de posibilități și de legături.
4. **Etapa trăirii: integrarea.** Acceptăm înțelepciunea rezultată din experiențe și o integrăm într-o nouă înțelegere a propriei persoane, a relațiilor noastre și a lumii.
5. **Etapa transformării: înțelepciune și evoluție.** Ajungem într-un punct în care ne simțim în largul nostru, în care avem grijă de trupul și de sufletul nostru, de independența și de relațiile noastre, și în care tindem spre o viață mai conștientă, pusă în slujba celorlalti și a iubirii necondiționate.

CAPITOLUL 2

Trauma de zi cu zi

Trebuie să ai în tine haos și frenezie pentru a da naștere unei stele care dansează.¹

– FRIEDRICH NIETZSCHE

Adevărata călătorie nu înseamnă să descoperi ținuturi noi, ci să vezi lucrurile cu alți ochi.

– MARCEL PROUST

În copilărie, ne bazuim pe cei apropiați să ne ghideze, să ne educe și să ne ofere atenție. Iar când sunt „îndeajuns de buni“, asigurându-ne un mediu sigur și benefic, lumea noastră are sens. Este sigură și previzibilă. Dacă nu se întâmplă nimic care să ne dinamiteze aceste presupuneri, le păstrăm și la maturitate. Când creștem, s-ar putea să credem în mod inconștient că lucrurile bune li se întâmplă oamenilor buni și, dimpotrivă, lucrurile rele li se întâmplă doar oamenilor răi sau nepăsători.

1 Irvin D. Yalom, *Plânsul lui Nietzsche*, traducere de Luana Schidu, Humanitas, București, 1996, p. 228. (N. red.)