

Cuprins

<i>Dedicație</i>	11
<i>Mulțumiri</i>	13
<i>Cuvânt-înainte de Gabor Maté</i>	15
<i>Introducere</i>	19
<i>Prezentarea generală a cărții</i>	23

PARTEA I

ÎNȚELEGEREA TRAUMEI	27
----------------------------------	----

Capitolul 1

Ce este trauma? Definiție funcțională	29
Trauma se află în sistemul nervos – nu în incident!	30
Motivul pentru care trupurile noastre nu uită: ce ne-a învățat cercetarea cerebrală	35

Capitolul 2

Amploarea traumei – surse variind de la obișnuit la neobișnuit	41
Cauze comune ale traumei din copilărie	42
Prevalența șocantă a violenței în familie și în comunitate	50
Câteva cuvinte despre fetuși, sugari și copiii mici	57
Când sursa traumei rămâne un mister	60

Capitolul 3

Semnele și simptomele traumei la copii	62
Simptome universale ale traumei	63
Recunoașterea simptomelor la cei foarte mici: de la sugari până la preșcolari	65

Recunoașterea simptomelor la copiii de vârstă școlară	75
Simptomele traumei în timpul adolescenței	80
Reacții traumatice întârziate	87
Simptomele traumei sexuale	89
De ce unii copii prezintă simptome de traumă, iar alții nu	90
Când simptomele persistă: cum afectează trauma creierul unui copil	92
Grupuri de simptome secundare ale traumei: rezumat	93
Concluzii	98

PARTEA A II-A

GHID GENERAL PENTRU PREVENIREA TRAUMEI DIN COPILĂRIE	99
---	-----------

Capitolul 4

Primul ajutor emoțional sau cum să fii un „pansament bun“	101
Cum oferim sprijinul adecvat unui copil copleșit	102
Prezentarea simplificată a creierului tripartit	104
Familiarizarea cu propriile senzații	106
Sincronizarea la ritmurile, senzațiile și emoțiile copilului tău. . .	112
Primul ajutor pentru prevenirea traumei: ghid pas cu pas	117
Seducerea creierului reptilian: abilități lingvistice	120
Nu trebuie să doară pentru totdeauna	123
Senzațiile și emoțiile nu sunt același lucru!	126
Cum să avem grijă de nevoile emoționale ale copiilor lăsându-ne ghidați de ei	129
Folosirea jocului pentru a-ți ajuta copilul traumatizat	133
Concluzii	142

Capitolul 5

Senzații, imagini și sentimente: folosirea imaginarului din lumea animală și a poezioarelor pentru a regăsi „resursele“ și puterea interioară și pentru a transforma simptomele traumei . . .	144
Ce sunt „resursele“ și de unde vin ele?	144
Folosirea poezioarelor și a poveștilor pentru prevenirea și vindecarea traumei	149
Concluzii	164

PARTEA A III-A

MANUAL DE GESTIONARE A SITUAȚIILOR

FRECVENT ÎNTÂLNITE 165

Introducere

Instrumente diferite pentru situații diverse. 167

Capitolul 6

Primul ajutor în caz de accidente și căzături. 169

Primul ajutor în caz de accidente și căzături: reguli de bază. 170

Puterea limbajului de a alina și vindeca. 175

Abordarea emoțiilor prin ascultare și povestire. 178

Lucrul cu accidentele sau căzăturile, atunci când
apar simptome. 184

Folosirea muzicii pentru vindecarea traumei. 188

Rezumat. 189

Capitolul 7

Instrumente de prevenire a traumei pentru părinți și specialiști
în domeniul medical. 190Importanța pregătirii copiilor, atunci când este necesară
o procedură medicală. 190Instrucțiuni de pregătire a copilului pentru
o intervenție chirurgicală sau alte proceduri medicale. 193

Intervenții chirurgicale opționale. 200

Sensibilitate la durerea copiilor. 201

Capitolul 8

Divorț, moarte și despărțire: cum să-i ajutăm pe copii
să-și plângă pierderile. 207

Diferențierea emoțiilor. 207

Două perspective asupra divorțului: roz sau întunecat?. 211

Concluzii. 223

Ajută-ți copilul să treacă prin procesul de doliu. 224

Capitolul 9

Prevenirea și vindecarea răni sacre a agresiunii sexuale. 239

Protejarea copiilor de rana traumei sexuale. 240

Ce pot face îngrijitorii pentru a reduce predispoziția copiilor ... 243

Emoția rareori discutată de dezgust	256
Repercusiunile frecvent trecute cu vederea ale abuzului sexual înainte de pubertate	257
Ecouri în generația următoare: transformarea moștenirii	262

PARTEA A IV-A

CĂTRE O PERSPECTIVĂ UMANISTĂ A TRAUMEI 269

Introducere

Speranță pentru viitor prin prevenire și schimbare socială	271
--	-----

Capitolul 10

Despre venirea pe lume: nașteri și bebeluși	273
O viitoare mamă mulțumită asigură pântecul ideal	274
Fetușii și bebelușii sunt ființe sensibile, conștiente	278
Onorarea miracolului nașterii	283
Nașterea după program: inducerea nașterii și cezariana	287
Primele trei luni	293
De ce au nevoie bebelușii pentru o dezvoltare sănătoasă	304
Miraculoasa lume a bebelușilor	311

Capitolul 11

Înlăturarea obstacolelor de învățare și autocontrol în școlile secolului XXI	318
Elevii noștri neînțeleși	320
Evitarea și recunoașterea unui diagnostic greșit: Este autism sau tulburare de stres posttraumatic?	347
Furia în școli	352
Violența în școli	359
Grupurile de consiliere pentru doliu din cadrul școlar	365
Recomandări pentru profesori	369
Activități pentru profesori și consilieri școlari: mai multe instrumente pentru clasă	380
Activități fizice și jocuri care favorizează răspunsurile defensive sănătoase, stabilirea limitelor și coeziunea grupului	388
Activități de echilibrare care restabilesc reflexele protectoare, încrederea și reziliența	398
Concluzii	402

Capitolul 12

Cum răspundem la dezastrele naturale și la cele provocate de om: intervenții în situații de criză la școală și nu numai	404
În primul rând, nu face rău!	405
O abordare alternativă la intervenția în situații de criză	408
Restabilirea rezilienței școlărilor după dezastre: alte lecții din Thailanda	413
Noua noastră realitate	418
Epilog sau epitaforă?	425

Capitolul 13

Transformarea îngrijirii medicale pentru viitor: plan pentru diminuarea traumei pediatrice	429
Povestea lui Peter	429
Starea de fapt în industria sănătății	431
O perspectivă a medicinei alternative și integrative pentru secolul XXI	432
Concluzii	443

ANEXE 445

Primul ajutor în caz de accidente și căzături: ghid de consultare rapidă	447
Fișă de lucru pentru observarea și notarea simptomelor	448
<i>Bibliografie</i>	451

Cuvânt-înainte

În fiecare an, mai mult de patru milioane de copii din Statele Unite ale Americii sunt expuși unui eveniment traumatic¹. Aceasta este o subestimare, valabilă doar dacă restrângem foarte mult definiția traumei la circumstanțe adverse evidente, cum ar fi abuzul sexual sau fizic, accidentări majore sau pierderea ori moartea cuiva drag. Însă, așa cum arată Peter Levine și Maggie Kline în această lucrare revoluționară, trauma rezidă nu atât în evenimentul exterior, cât mai ales în modul în care sistemul nervos al copilului procesează acel eveniment. Bazată pe activitatea de pionierat desfășurată decenii întregi de dr. Levine, autorii clarifică faptul că păstrarea în memorie și înghețarea emoțiilor neprocesate declanșate de întâmplările adverse sunt cele care creează impactul negativ pe termen lung.

În calitate de medic lucrând în prezent cu persoane dependente de droguri, văd zilnic cum experiențele traumatiche timpurii sunt stocate în mintea și în trupul oamenilor, fiind zilnic „transpuse în fapt” spre exterior, sub forma violenței față de ceilalți, sau spre interior, sub forma convingerilor și comportamentelor autovătămătoare.

Esențială este prevenirea sau gestionarea de o manieră înțelegătoare și abilă a influențelor potențial traumatiche. În prezent, se cunoaște faptul că experiențele negative fac mult mai mult decât să dea naștere unor amintiri neplăcute sau dinamici inconștiente negative: acestea pot provoca modificări pe viață în chimia creierului și în fiziologia corpului.

1. B.D. Perry, „Neurobiological Sequelae of Childhood Trauma: Posttraumatic Stress Disorder in Children”, în M. Murberg, editor al lucrării *Catecholamines in Post-traumatic Stress Disorder: Emerging Concepts*, American Psychiatric Press, Washington, DC, 1994, pp. 253–276.

Asemenea experiențe pot avea un impact chiar și asupra fătului. Un studiu recent a descoperit niveluri anormale de cortizol, hormonul stresului, în sânge¹, la copiii în vârstă de un an ai femeilor traumatizate în timpul sarcinii de tragedia de la 11 septembrie 2001. Potrivit numeroaselor studii asupra oamenilor și animalelor, experiențele adverse timpurii pot conduce la dezechilibre permanente ale neurotransmițătorilor esențiali care reglează starea emoțională și comportamentul.

Multe întâmplări „obișnuite“, de zi cu zi, pe care le luăm drept fapte inevitabile ale vieții, pot deveni traumatice, iar cu cât copilul este mai mic, cu atât pot avea un impact traumatic asupra sa incidente cu un mai puțin evident caracter vătămător. O căzătură „minoră“, de exemplu, poate deveni traumatică dacă respectivul copil nu este sprijinit în procesarea acesteia într-un mod sănătos și, mai ales, dacă îi este indusă rușinea pentru că „a avut o reacție exagerată“ sau dacă este etichetat drept „prea sensibil“. O procedură medicală opțională poate, de asemenea, să aibă efecte negative pe termen lung, dacă cel mic nu este sprijinit și pregătit în mod adecvat și dacă reacțiile sale nu sunt acceptate cu empatie. După cum argumentează Levine și Kline în mod convingător, cultura noastră instituie în mod inconștient traume asupra copiilor, de la practici de naștere nenesesar de intruzive și tehnici pedagogice instituționalizate și mecanice, până la cazuri de divorțuri ale părinților, când nevoile emoționale ale copilului se pierd în mijlocul suferinței resimțite de ambii părinți.

Mesajul pozitiv al acestei cărți este acela că multe dintre aceste traume pot fi prevenite, iar acolo unde întâmplările în sine sunt inevitabile, impactul lor traumatic poate fi evitat sau, cel puțin, redus ca intensitate. Cheia este să permitem copiilor și să-i încurajăm să treacă prin traiectoria naturală a reacțiilor lor emoționale de șoc la întâmplări dificile fără să încercăm să le cenzurăm sau să le controlăm aceste reacții, fără să le ținem o predică și fără să proiectăm asupra lor propriile noastre temeri și anxietăți.

Adevărul fundamental împărtășit de autori este acela că prima sarcină a adultului este să se ocupe de propria sa stare emoțională, deoarece doar în prezența calmă, competentă și încurajatoare a adultului pot găsi copiii spațiul necesar pentru a-și rezolva propriile tensiuni. Ceea ce suntem este mai important decât ceea ce facem. Mai precis, ceea ce suntem atunci când ne confruntăm cu o situație neplăcută va dicta atât forma, cât și impactul

1. R. Yehuda et. al. „Transgenerational Effects of Posttraumatic Stress Disorder in Babies of Mothers Exposed to the World Trade Center Attacks during Pregnancy“, in *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 90, nr. 7, pp. 4115–4118.

a ceea ce facem. Levine și Kline ne ajută să ne exersăm rolul de vindecători ai traumei prin folosirea celor mai buni instructori posibili: propriile noastre trupuri și sentimente.

Tehnicile de „rezistență la traumă” prezentate de Levine și Kline în această carte sunt magistrale în înțelepciunea și simplitatea lor, în atenția lor pas cu pas la detalii, precum și în motivația clară a aplicării lor. Autorii au grijă să-și aplice principiile în moduri practice, adecvate nevoilor specifice ale diferitelor etape ale copilăriei, de la naștere până la adolescență.

Trauma prin ochii copilului nu este un manual academic – deși ar putea înlocui cu ușurință multe dintre acestea – și nici un volum de self-help pe tema cum să gestionezi trauma. Ci este o carte de învățături scrisă pentru a trezi discernământul iubitor al adultului care are un copil în grijă, în calitate de părinte sau de specialist, fiind, în egală măsură, un ghid care să ne călăuzească în sprijinirea copiilor în momente dificile care, în lipsa intervenției noastre înțeleghătoare și abile, i-ar putea marca pe viață.

Nu știu cu ce altă lucrare aș putea compara această carte. Se spune despre unele cărți că, prin originalitatea lor, „ies din tipare”. *Trauma prin ochii copilului* merge și mai departe: își creează propriul tipar, iar toți cei care se ocupă de sănătatea și fericirea copiilor îi vor fi recunoscători pentru aceasta.

Gabor Maté, doctor în medicină,
autor, printre altele, al cărților

*Ține-ți copiii aproape: De ce părinții trebuie
să conteze mai mult decât anturajul
și Când corpul spune nu: Costul stresului ascuns*

Introducere

Această carte dorește să fie un ghid accesibil, concret, pentru prevenirea și vindecarea traumelor din copilărie. Acest volum ilustrat include instrumente esențiale pentru părinți, persoane care au grijă de copii și specialiști din diverse discipline, care s-au dedicat muncii cu copiii în contexte de zi cu zi, cum ar fi școli, spitale, instituții medicale sau cabinete de psihoterapie. Pe lângă sugestiile ușor de urmat pentru a face viața puțin mai ușoară și mai sigură pentru toți în aceste vremuri tulburi, sunt incluse și numeroase exemple de cazuri preluate din vasta experiență a ambilor autori.

Activitatea lui Peter A. Levine se bazează pe formarea sa profesională în biofizică medicală, psihofiziologie și psihologie, teoriile sale inovatoare provenind din atenta observare a comportamentului instinctiv al animalelor sălbatice în mediul lor natural. Astfel, el a remarcat imunitatea înăscută a acestora la simptomele traumatice și a petrecut 35 de ani dezvoltând și perfecționând o metodă numită Somatic Experiencing® (SE), bazată pe descoperirile sale din natură.

Abordarea unică a traumei realizată de către dr. Levine a primit recunoaștere pe scară largă, la nivel național și internațional, atât în mediile profesionale, cât și de către publicul general. Bestsellerul său *Trezirea tigrului: Vindecarea traumei* a fost tradus în 18 limbi¹ (fiind publicat inițial în limba engleză în 1997, de către North Atlantic Books). A mai publicat *Healing Trauma: A Pioneering Program in Restoring the Wisdom*

1. Dr. Peter A. Levine, *Trezirea tigrului. Vindecarea traumei. Capacitatea înăscută de a depăși experiențele copleșitoare*, Traducere din limba engleză de Monica Vișan, Editura For You, București, 2020 (n.red.).

of Your Body¹ (carte cu CD); și *It Won't Hurt Forever: Guiding Your Child Through Trauma* și *Sexual Healing: Transforming the Sacred Wound*, ambele programe audio de la Sounds True. Dr. Levine este vorbitor, profesor și consilier foarte solicitat. El îndeplinește funcția de consultant în cadrul The Meadows din Arizona, renumit centru rezidențial pentru tratarea adicțiilor. A oferit leadership în eforturile fundamentale în cadrul unor comunități traumatizate de război și dezastre naturale. Programul său profesional de formare s-a dezvoltat rapid în lumea întreagă.

Maggie Kline, care deține un masterat în Psihoterapia Familiei, este de 30 de ani dedicată ajutorării copiilor de toate vârstele, în calitate de profesoară, psihoterapeut și psiholog școlar. Ceea ce a învățat de la dr. Levine cu peste un deceniu în urmă i-a oferit piesa lipsă în puzzle-ul vindecării eficiente, dar blânde, a traumei, care depășește barierele culturale, etnice, religioase și socioeconomice. Ea integrează în mod creativ arta, jocul, poezia și poveștile în Somatic Experiencing[®]. Maggie folosește cunoștințele dobândite prin SE[®] în cabinet, în sistemul public de învățământ și cu părinții. Activează, de asemenea, ca formator superior în Somatic Experiencing[®], în cadrul Programului de Certificare Profesională al Foundation for Human Enrichment (FHE) a dr. Levine. În plus, Maggie a participat la ușurarea traumelor în operațiunile de salvare din Thailanda, după tsunamiul devastator din 2004. Ea a colaborat cu Peter Levine la programele lui educaționale audio din cadrul Sounds True, fiind autoarea, împreună cu el, a articolului „It Won't Hurt Forever – Guiding Your Child Through Trauma“, apărut în numărul din ianuarie/februarie 2002 al revistei *Mothering*.

Atât Peter, cât și Maggie nutresc dorința sinceră de a alina suferința nenecesară a atâtor copii din lume, ale căror prețioase vieți tinere sunt extrem de afectate de experiențe mult prea șocante și copleșitoare chiar pentru majoritatea adulților. Înțelegând că trauma generează violență, iar violența generează traumă, intenția autorilor este aceea de a oferi informații, exemple și activități care să rupă acest cerc vicios. Copiii sunt liberi să-și dezvolte o conștiință de sine puternică, atunci când tulburarea interioară se transformă în pace interioară, creând, astfel, condițiile necesare pentru ca ei să devină tot ceea ce pot deveni. În acest ghid exhaustiv, autorii te îndeamnă să construiești „comunități de grijă“, care încurajează și dezvoltă reziliența naturală a copiilor. Cartierele, școlile, spitalele și clinicile

1. În limba română, cartea este în curs de apariție la editura Pagina de psihologie (n.red.).

sunt îndrumate să aducă acel „dram de prevenire“ necesar pentru a îndrepta curentul actual de disperare într-o nouă direcție.

Această carte oferă speranța unei alternative pentru acele „transpuneri în fapt“, fie îndreptate înspre interior (către sine), sub forma anxietății sau a bolii, fie îndreptate înspre exterior (către ceilalți), sub forma hiperactivității și violenței, atât de dureros de frecvente în zilele noastre, ca o consecință a unei hiperstimulări traumatice. Peter și Maggie te invită cu bunăvoință să te alături lor în visul colectiv de a țese o nouă structură socială cu ajutorul instrumentelor puternice de intervenție asupra traumei oferite aici, astfel încât copiii din lumea întreagă să poată fi liberi să fie copii.

Foundation for Human Enrichment (FHE) poate fi găsită online pe website-ul www.traumahealing.org