

LBRIS

We know
books

Eva Drozdowski

**Manual de vindecare
a traumelor prin
TERAPIA EMDR**

Traducere din limba franceză de
Corina Iordănescu

philobia

MANUEL POUR GUÉRIR D'UN TRAUMATISME
AVEC L'EMDR

Eva Drozdowski

© 2022, Éditions Eyrolles, Paris, France

MANUAL DE VINDECARE A TRAUMELOR
PRIN TERAPIA EMDR

Eva Drozdowski

ISBN: 978-630-6614-12-7

© 2024 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducător: Corina Iordănescu
Redactare: Dorina Oprea
Corectură: Oana Țăranu
DTP: Gabriela Căpitănescu
Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DROZDOWSKI, EVA

Manual de vindecare a traumelor prin terapia EMDR / Drozdowski Eva;
trad. din lb. franceză de Corina Iordănescu. – București: Philobia, 2024
ISBN 978-630-6614-12-7

I. Iordănescu, Corina (trad.)

159.9

Cuprins

Introducere 7

Partea întâi

Suntem cu toții traumatizați?

Capitolul 1

Diferitele tipuri de traume 15

Principalele două tipuri de traume 16

Traumele, acolo unde nu ne așteptăm 23

Incidența traumelor 28

Traumele care nu se văd 30

Capitolul 2

Experiențele traumatizante 37

Agresiunile 37

Doliul 38

Accidentele 41

Violența psihologică 41

Războaiele 42

Violența domestică 43

Agresiunile sexuale 50

Tulburările provocate de rețelele de socializare 53

Capitolul 3

| | |
|---|----|
| Sunt traumatizat? | 61 |
| Diferența dintre amintirile traumatice și amintirile neplăcute | 61 |

Partea a doua

Tulburarea de stres posttraumatic

Capitolul 4

| | |
|---|-----|
| Ce este tulburarea de stres posttraumatic. | 81 |
| Istoric și definiție..... | 81 |
| Simptomele TSPT..... | 84 |
| Particularitatea traumelor complexe..... | 86 |
| TSPT și disocierea..... | 90 |
| Stresul | 95 |
| Trauma și dependențele | 101 |

Capitolul 5

| | |
|--|-----|
| Inegali în fața traumelor | 105 |
| Legătura de atașament..... | 106 |
| Legătura dintre traumă și stres..... | 116 |
| Tipurile de atașament la vârsta adultă | 120 |
| Resursele | 123 |
| Reziliența | 125 |
| Familia simbolică..... | 134 |
| Depresia | 141 |
| Când un eveniment traumatic nu este traumatizant | 149 |

Capitolul 6

| | |
|---|-----|
| Impactul neurobiologic al TSPT | 155 |
| Modelul neurobiologic al TSPT | 157 |
| Care sunt structurile cerebrale implicate în TSPT?..... | 161 |
| Amintirile traumatice și amintirile normale | 166 |

Partea a treia

Cine este păpușarul care trage sforile?

Capitolul 7

| | |
|--|-----|
| Creierul nostru la lucru | 171 |
| Conexiunile sinaptice și tăierea sinaptică | 171 |
| Tehnicile de autocalmare | 176 |

Capitolul 8

| | |
|---|-----|
| Ce se petrece în subconștientul nostru | 187 |
| Cine vorbește, tu sau trauma ta? | 188 |
| Impactul traumelor asupra vieții sentimentale..... | 191 |
| Convingerile (cognițiile) negative..... | 199 |

Partea a patra

Vindecarea: procesarea amintirilor traumatice cu ajutorul terapiei EMDR

Capitolul 9

| | |
|------------------------------------|-----|
| Ce este terapia EMDR? | 211 |
| Istoric și descoperire..... | 211 |
| Cum funcționează?..... | 214 |

Capitolul 10

| | |
|--|-----|
| Derularea terapiei EMDR | 221 |
| Un protocol riguros în opt etape | 221 |
| Câteva exemple de ședințe de terapie | 234 |
| În căutarea amintirii-sursă | 253 |

Capitolul 11

| | |
|--|-----|
| O terapie recunoscută de tratare a TSPT, dar nu numai | 261 |
| Rezultate reale, vieți transformate | 262 |
| Limitele terapiei EMDR | 267 |
| Dezvoltarea personală posttraumatică | 268 |
| | |
| Concluzie | 271 |
| Anexă | 275 |
| Mulțumiri | 285 |
| Note bibliografice | 287 |

Introducere

modul în care funcționează și mecanismele care stau la baza sa. O vom explora prin intermediul exemplelor extrase din ședințele de terapie, care-ți vor permite să descoperi aproape în timp real cum funcționează această metodă, evoluția și progresul pacienților după încheierea terapiei. Vom vedea, de asemenea, care este aria sa de aplicabilitate și în ce situații poate fi recomandată.

Scopul meu este ca, prin această carte, să împărtășesc observațiile, descoperirile, precum și experiența mea din practica clinică și de a face cunoscută această metodă terapeutică cât mai multor oameni, pentru a-i încuraja pe cei care au nevoie de ajutor să facă acest pas. Fiindcă există o soluție eficace de vindecare a stresului posttraumatic, dar și a unei amintiri sau a unei experiențe negative din viața ta care nu a fost încă pe deplin digerată, care este încă prezentă, te afectează în viața de zi cu zi și din cauza căreia ai senzația că, în anumite privințe, nu ești sau nu ai fost niciodată pe deplin împlinit.

Pe tot parcursul cărții de față îți voi propune mai multe exerciții prin care să poți identifica amintiri dificile, să ai cât mai multe resurse interioare, care să te ajute în cazul în care te confrunți cu o stare de stres și/sau angoasă, dar și cu tulburări de somn. Acest ghid, sper, te va ajuta să înțelegi toate mecanismele care generează astfel de probleme dar, mai ales, să înțelegi că există soluții, că nu ești victima unei fatalități inexorabile și că, grație plasticității cerebrale, suntem capabili să ne schimbăm, să ne ameliorăm suferințele și să ne vindecăm.

Lectură plăcută!

„Cel mai mare serviciu pe care-l putem face unui om: să-l învățăm cât mai devreme să știe cum să-și folosească viața.“

– Henry de Montherlant

Partea întâi

Suntem cu toții traumatizați?

Capitolul 1

Diferitele tipuri de traume

Ce este o traumă? Termenul este folosit în sens larg în limbajul curent și se referă la ceva ce ne-a șocat, ne-a lăsat siderați, ceva ce depășește modul nostru obișnuit de a înțelege situațiile cu care ne confruntăm în viață.

Cuvântul „traumatism” provine din limba greacă, „trauma” având inițial sensul de „rană, leziune”. Termenul a fost preluat în limbajul chirurgical și se referă la impactul unui șoc mecanic exercitat de un agent extern asupra unei părți a corpului, care provoacă o rană sau o contuzie. Prin extensie, traumatismul psihic sau trauma desemnează „consecințele unui șoc brutal produs ca urmare a efectului unui factor exterior vizibil, neașteptat, de o violență extremă asupra unei persoane, care poate avea impresia unei morți iminente”ⁱ.

Altfel spus, trauma psihică este un șoc psihologic care apare în urma unei situații sau a unui eveniment în care o persoană se consideră a fi în pericol de moarte, în care, dintr-odată, propria sa moarte devine posibilă. „Trauma psihică rezultă din întâlnirea cu «realitatea» morții. Asta înseamnă că subiectul se vede mort sau își percepe moartea ca pe o anihilare reală și nu în forma imaginară ce caracterizează, în mod normal, raportul oamenilor cu moartea.”ⁱⁱ

Definiția care apare în DSM-5 („Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders” – Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mentaleⁱⁱⁱ), ediția a cincea, apărută în 2015,

este următoarea: „Subiectul este expus morții sau pericolului morții, unor suferințe grave sau pericolului unor astfel de suferințe, violenței sexuale sau amenințării unei astfel de violențe într-unul sau mai multe moduri, astfel“:

- A fost expus în mod direct uneia sau mai multor experiențe traumatizante.
- A fost martorul direct al uneia sau mai multor evenimente traumatice în care a fost implicată o altă persoană (sau mai multe).
- A aflat că un membru al familiei apropiate sau un prieten apropiat a fost implicat într-un eveniment traumatic.
- A fost expus în mod repetat sau direct la detalii șocante legat de unul sau mai multe evenimente traumatice (de exemplu, membrii echipelor de primă intervenție care colectează rămășițe umane; polițiști expuși în mod repetat unor detalii privind abuzuri comise împotriva minorilor).

Evenimentul traumatic este așadar o amenințare la adresa integrității fizice (riscul pierderii vieții sau riscul unor leziuni fizice), dar și a celei psihice a unei persoane (umilire, încălcarea onoarei și a demnității umane).

Principalele două tipuri de traume

În prezent, traumele sunt clasificate în mod curent în două categorii, traume simple și traume complexe. În 1990, Lenore Terr, un psihiatru american, a propus o clasificare în traume de tip I și tip II. Trauma de tip I este provocată de un eveniment unic, limitat în timp, având un debut și un final (de exemplu, un accident de mașină). Trauma de tip II este indusă de situații traumatice repetate, de prezența lor constantă sau de riscul ca ele să se producă și durează o perioadă lungă de timp (de exemplu, cazurile de violență domestică). O a treia categorie a fost

introdusă de Eldra Solomon și Kathleen Heide^{iv}, care au definit traumele de tip III ca fiind experiențe violente și copleșitoare care s-au manifestat în mod repetat, pe o perioadă îndelungată și care au apărut devreme în viața subiectului (în copilărie). Traumele de tip I desemnează deci traumele simple, iar cele de tip II și III sunt traumele complexe.

Trauma simplă

Prin traumă simplă se înțelege un eveniment traumatic izolat, care s-a petrecut o singură dată: concret, duci o viață cât se poate de normală și într-o zi ți se întâmplă ceva, ai un accident, ești victima unei agresiuni etc. „Un traumatism provocat de un eveniment unic, limitat în timp, care are un moment de debut și un final bine delimitat“^v. Prin urmare, în această categorie se înscriu situații punctuale și încadrate precis în timp, cum ar fi orice tip de accident, o agresiune, o catastrofă naturală...

Cédric, de profesie informatician, cu funcție de conducere într-o firmă de IT, avea o viață împlinită și plină de satisfacții, era căsătorit, avea un copil. Într-o dimineață, în timp ce mergea cu mașina spre serviciu pe autostradă, ca în fiecare zi, la aceeași oră, a observat în oglinda retrovizoare o camionetă albă care se apropia cu viteză. A aruncat rapid o privire în dreapta, cu intenția de a schimba banda, dar era imposibil, din spate venea un camion. Camioneta albă nu dădea semne că încetinește, o vedea în oglinda retrovizoare cum se apropie cu viteză; în acel moment, Cédric „și-a văzut moartea“. În ultima clipă, camionul din dreapta a frânat cu un zgomot infernal și accidentul a fost evitat la milimetru. După această experiență, Cédric nu a mai putut niciodată să conducă pe autostradă.

Acesta a fost un exemplu de traumă simplă.

Trauma complexă

De regulă, traumele complexe își au originea în copilărie și sunt caracterizate de faptul că evenimentele care le generează se produc foarte devreme în viața subiectului, au consecințe nocive asupra dezvoltării sale psihoafective și au o natură recurentă. Vorbim despre o traumă complexă atunci când un individ se confruntă cu situații violente, în mod repetat și regulat, pe o perioadă lungă de timp sau care riscă să se producă în orice moment. Violențele de natură fizică și psihică din interiorul familiei, abuzurile sexuale, războaiele sunt exemple de evenimente care pot declanșa o traumă complexă.

Următoarele situații pot avea drept consecință producerea unei traume complexe:

- Agresiuni fizice: un copil care este bătut sau lovit de unul sau de ambii părinți în scop punitiv sau educativ.
- Agresiuni sexuale: violențe sexuale comise de un membru al familiei, părinți incestuoși, un anturaj pedofil și/sau un climat incestuos.
- Violențe psihologice: părinți care își „sufocă” copiii, îi denigrează, îi insultă, îi desconsideră, îi supun unor acte de șantaj emoțional.
- Expunerea la acte de violență conjugală: un copil care este martorul unor episoade de violență verbală sau fizică între părinți.
- Abandonul, trădarea, instrumentalizarea: părinți care își abandonează copilul/copiii, părinți înregimentați într-o sectă.
- Neglijență emoțională, fizică, carențe afective: copii lăsați să se descurce singuri, cum ar fi cei cu părinți dependenți de alcool sau de droguri; copii care au crescut într-un me-

diu caracterizat de un stil de atașament nesigur, ai căror părinți nu au răspuns sau au răspuns în mod neadecvat nevoilor copiilor; părinți care și-au prostituat copilul etc.

„Când tatei îi sărea țandăra, mă zgâlțâia zdravăn de câteva ori, zbang-zbang. Cred că a-nceput să facă asta când aveam vreo doi ani. [...] Mama nu zicea nimic, nu știa ce să facă, îi era frică să nu-l enerveze și mai tare.” (Thibaud, 22 de ani).

„Mama îmi spunea că nu sunt bună de nimic și că din cauza mea ne părăsise tata. Că dacă n-aș fi existat eu, ea n-ar fi avut atâtea necazuri în viață.” (Valérie, 53 de ani).

„Tatăl meu se purta foarte violent cu mama. O lovea frecvent, era oribil; o auzeam plângând în bucătărie, eu și fratele meu eram tare speriați, ne era frică să n-o omoare.” (Armel, 41 de ani).

„Părinții mei se certau foarte des. Era o situație foarte dificilă pentru mine și pentru fratele meu, nu mai puteam suporta. Într-o vară am plecat cu mama, cu tata și cu fratele meu într-o vacanță în sudul Franței, cu trenul. La un moment dat, înainte să oprească trenul într-o gară, tata s-a ridicat de pe locul lui, și-a luat valiza și ne-a spus «Eu cobor aici.» Ne-a pupat și dus a fost. Mama plângea, n-a zis nimic. Tocmai ne părăsise ca să fie împreună cu amanta lui. Nu l-am mai văzut decât după mulți ani. Eu și fratele meu nu știam la momentul respectiv că avea pe altcineva; mama știa, dar nu ne-a spus nimic.” (David, 27 de ani).

„Mama obișnuia să bea, în fiecare seară după ora șase. Se ascundea de tata, dar el își dădea seama imediat că nu mai e coerentă. Nu mai suporta să o vadă așa, se ducea și se închidea în dormitor, iar eu rămâneam cu ea. Nu-mi făcea nimeni de mâncare seara, mama îmi spunea să-mi pun un bol de cereale sau ce vreau eu. Apoi îi scoteam pantofii din picioare, ca să poată

dormi comod pe canapea. În zilele în care mă săturam să tot fac asta, îmi spunea că sunt o fiică rea, care nici măcar nu are grijă de mama ei.” (Chloé, 19 ani).

Toate aceste situații, în care victima este expusă în mod repetat și pentru o perioadă îndelungată unor experiențe nocive, pot da naștere unei traume complexe.

Helena, o femeie de 34 de ani, de origine georgiană, a fost dată spre adopție la vârsta de 3 ani, fiindcă mama ei nu se putea ocupa de ea. Își amintește de ziua în care cei de la serviciile sociale au venit să o ia de lângă mama ei și să o ducă la orfelinat. A trăit timp de doi ani la o casă de copii, unde a fost supusă unor violențe fizice și psihologice. A fost adoptată la vârsta de 4 ani și a fost agresată sexual de un prieten al familiei adoptive.

Helena a avut parte de un început de viață trist, din cauza repetatelor experiențe traumatice trăite în perioada petrecută la orfelinat. În acest exemplu, violența devine ceva obișnuit pentru acest copil care, în cele din urmă, se așteaptă să fie supus unor astfel de tratamente în mod curent. A fost adoptată de o familie iubitoare, dar din păcate a fost victima unei agresiuni sexuale comise de un prieten al tatălui adoptiv. Ne putem imagina ce impact a putut avea această experiență asupra dezvoltării sale psihologice, asupra încrederii în persoanele adulte și în propria persoană. Este un caz tipic de traumă complexă.

Astfel de situații sunt acte de violență repetată de care victima nu se poate apăra. În general, sunt violențe comise în mod deliberat de către persoane cunoscute (nu e vorba nici de un accident, nici de un eveniment care se petrece în mod firesc și nici de rezultatul hazardului sau al neșansei) și, de multe ori, agresorii sunt persoane care se presupune că trebuie să aibă grijă de ea.

Valorile și normele care guvernează relațiile umane sunt încălcate și nu mai au niciun sens pentru victimă. Astfel de acte de violență sunt un atentat la integritatea fizică și psihică a individului și un afront adus demnității umane. Ele devin de-a dreptul insuportabile pentru victime, ducând la pierderea stimei de sine și a încrederii în lumea înconjurătoare.

O astfel de traumă este considerată „complexă”, căci copilul expus unor experiențe de acest gen va trebui să-și controleze și să-și adapteze comportamentul; întreaga structură a personalității sale se va modifica. Confruntat în mod regulat cu situații nocive, care îi afectează dezvoltarea normală din punct de vedere psihoafectiv, copilul își va modifica construcția propriului eu, modul în care se raportează la sine însuși și felul în care înțelege lumea. Va fi nevoit să recurgă la mecanisme de adaptare patologică. Acest tip de traumă este deci unul complex, fiindcă denaturează în mod fundamental edificiul psihic al individului. Pentru a putea depăși aceste experiențe și a supraviețui din punct de vedere psihic, copilul va trebui să se supraadapteze, adică să compenseze prin adoptarea de strategii de apărare și de protecție.

De exemplu, Chloé, a cărei mamă era alcoolică, a fost nevoită să se „parentifice”. Mama ei nu mai era capabilă să-și îndeplinească funcțiile materne și atunci micuța Chloé se ocupa de ea ca o adevărată mămică. Își pregătea singură cina (un bol de cereale), ca să nu pună încă o obligație în sarcina mamei și îi scotea pantofii din picioare pentru ca aceasta să poată dormi confortabil. Chloé își neglija propriile nevoi pentru a se îngriji de mama ei și pentru ca aceasta să nu devină agresivă când se afla sub influența alcoolului.

Impactul acestor experiențe asupra dezvoltării copilului este considerabil. Anxietatea, hipervigilența, depresia, o stimă de