

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BERCELI, DAVID

Procesul revoluționar de eliberare a traumei, stresului și tensiunii din corp.

Exerciții somatice de autoîngrijire prin metoda TRE® / David Berceli; trad.

din lb. engleză: Marius Roman. – București: Herald, 2024

ISBN 978-630-6550-79-1

I. Roman, Marius (trad.)

615

The revolutionary trauma release process: transcend your toughest times / David Berceli.

Original English language edition published by Namaste © 2008 by David Berceli.

Romanian edition copyright © 2024 by Editura Herald. Translation arranged by

Waterside Productions, Inc. and PRAVA I PREVODI All rights reserved.

Published by NAMASTE PUBLISHING, Inc.

PO Box 62084

Vancouver, BC, Canada V6J 4A3

www.namastepublishing.com

Notă către cititori / Disclaimer: Informația prezentată în această carte este mai degrabă una selectivă decât exhaustivă. Informația medicală și psihologică este în continuă evoluție și este necesar așadar ca cititorul să exercite o grijă atentă în formarea de concluzii bazate doar pe această carte. Din aceste motive, nici David Berceli, nici editorii nu își asumă responsabilitatea sau răspunderea care pot să survină în urma erorilor sau omisiunilor, în urma folosirii oricărei informații prezentate în această carte. TRAPS, Trauma Release Process LLC, David Berceli și Namaste Publishing, Inc. nu sunt răspunzători pentru nicio formă de daună directă, indirectă, punitivă, incidentală, specială și nici de consecințele care pot să apară în urma folosirii sau în conexiune cu folosirea acestor exerciții. Exercițiile prezentate în această carte nu sunt menite să trateze (engl. *cure*) sau să vindece (engl. *heal*) bolile ori suferințele asociate cu trauma, ci doar să elibereze efectele traumei de la nivelul musculaturii, și nu ar trebui să fie folosite drept substitut pentru procedurile potrivite pentru recuperarea în urma traumei, proceduri de natură medicală sau psihologică. Pentru stabilirea unui diagnostic, unui tratament sau a unui plan de acțiune pentru recuperare în urma traumei, cititorul trebuie să consulte întotdeauna un profesionist autorizat în domeniul sănătății mintale cu care poate discuta personal despre simptomele clientului și despre tratamentul adecvat. Aceste exerciții nu sunt indicate pentru femeile însărcinate, pentru bebeluși sau copii. De asemenea, nu este indicat să fie folosite de nicio persoană care are o condiție medicală serioasă cum ar fi probleme cardiace, tensiune sangvină neregulată, precum și orice altă condiție medicală ce necesită reglementări stricte, fără aprobarea și supervizarea unui doctor specializat în a oferi însoțirea necesară persoanei.

Deși această carte vorbește despre un proces de recuperare în urma traumei care poate fi autoadministrat, persoanele cu defense/apărări psihologice fragile, cu o biografie complexă care înregistrează multiple și repetate traume, precum și persoanele cu limitări fizice restrictive sau leziuni la nivelul genunchilor, spatelui, zona pelviană sau la nivelul mușchilor, tendoanelor sau care au suferit răniri la nivelul oaselor trebuie să consulte un medic profesionist înainte de a pune în aplicare aceste exerciții.

David Berceli, PH.D.

PROCESUL REVOLUȚIONAR DE ELIBERARE A TRAUMEI, STRESULUI ȘI TENSIUNII DIN CORP

*Exerciții somatice de autoîngrijire
prin metoda TRE®*

Traducere din limba engleză de

Marius Alexandru Roman

EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

PREFAȚĂ	11
MULȚUMIRI	15
CUVÂNT-ÎNAINTE	17

PARTEA I

SĂ ÎNȚELEGEM STRESUL,
ANXIETATEA ȘI TRAUMA

01. VIAȚA ESTE TRAUMATIZANTĂ	21
O cu totul altă abordare	22
Aliniază-te cu ceea ce este	24
Când viața dă focul mai tare	25
Trauma este prin natura ei „individuală”	27
Un șoc pentru sistem	28
Învățăm să „strângem din dinți”	29
Stresul și viața de familie	32
02. O PERSPECTIVĂ ASUPRA URAGANULUI KATRINA	35
O condamnare pe viață?	37
Când ajutorul din partea profesioniștilor nu ne este la îndemână	38
O fereastră se deschide	39

03. „AJUTĂ-MĂ SĂ MĂ VINDEC SINGUR”	41
Indicii de la un popor străvechi	42
Un strigăt de ajutor	43
Programați să facem față traumei	44
Dincolo de „a discuta despre pentru a trece peste”	45
04. CÂND VIAȚA NU MERGE AȘA CUM AR FI TREBUI	47
În lăuntrul minții noastre	48
Cum procesează creierul trauma	49
Traumele ne pot distruge sănătatea	50
Cum se face că bolile rezultă din traume	52
05. CUM POATE SĂ RĂMÂNĂ BLOCAT „BUTONUL DE PORNIRE INSTANTANEE”	55
Un sistem de protecție care s-a defectat	56
Blocați în trecut	57
A reînvia trecutul	58
06. DINCOLO DE CANAPEAUA TERAPEUTULUI	61
Înțelepciunea corpului	62
E nevoie de mai mult decât de o formă clasică de consiliere	64
Când corpul intră în scenă	65
Ajungând la mușchi	66
07. CUM PROCESEAZĂ CORPUL TRAUMA	69
A tremura de frică	70
Tremuratul este benefic	71
Dacă tremuri, ai pierdut controlul?	72
A ține totul în lăuntru	74
Testarea teoriei	76
Complet încordați	78
08. CE ESTE INSTINCTUL VISCERAL	81
Când obiectivitatea este afectată	82
Cei trei muschetari	83

09. COPLEȘITI DE TRAUMĂ	87	14. A VINDECA DEZBINAREA ȘI SEPARAREA	131
Efecte răvășitoare	89	Reconectarea părților alienate	131
Consecințe profunde	90	„Îi uram pe toți atât de mult, încât frizam paranoia”	132
Trauma indirectă, vicarianță	91	Cum învățăm să facem distincția, să gândim	
Uzura	92	discriminatoriu, să discernem	133
10. AM LUAT-O RAZNA?	95	Folosirea stereotipurilor este un mecanism de apărare	134
O experiență personală	95	15. „DUMNEZEU NU MAI EXISTA PENTRU MINE”	137
Înapoi acasă, întors de pe front	96	O experiență nimicitoare	138
Semne ale comportamentului provocat de traumă	97	O trezire spirituală	138
A rupe tăcerea	98	Sinele nostru spiritual	140
Mișcarea feministă ne-a deschis ochii	100	Solitudinea – o cheie pentru reinventarea de sine	142
11. LUCRUL CU TULBURAREA DE STRES POSTTRAUMATIC (PTSD)	101	Să îi iertăm vieții „greșelile”	144
Stres copleșitor	101	Iertarea nu vine ușor	146
„Corpul meu gonește cu 1 000 de rotații pe minut”	102	„Eram mai înspăimântat și mai furios	
Senzația de opiu	104	decât familia mea”	149
Lovitura în doi pași	105	A-ți asuma responsabilitatea pentru propria	
De ce uneori înghetăm	107	stare generală de bine	150
Identificarea tulburării de stres posttraumatic (PTSD)	108	16. VREMURILE DIFICILE NE POT FACE MAI PUTERNICI	153
12. „NOUĂ NU NI SE ÎNTÂMPLĂ ASTFEL DE LUCRURI”	111	A înțelege sensul perioadelor traumatice	154
Prezumții false	112	Maica Tereza face lumină	155
Copiii traumatizați devin adulți traumatizați	114	Trauma ca profesor	157
Răscumpărarea generațiilor neglijate	116	Încredere în bunătatea vieții	158
Un grup special de oameni	117	Doar înainte	159
Un preț pe care ni-l putem permite	118	17. UN SOLDAT ARATĂ CALEA	161
13. TRAUMA LA LOCUL DE MUNCĂ	121	„Până și moartea era mai bună decât această	
Încrederea este esențială	121	amorțeață interioară”	161
Programați să nu avem încredere	122	„Încă sunt viu!”	162
Semne ale traumei la locul de muncă	125	Somnambuli prin viață	164
Repararea relațiilor deteriorate	126	18. CORPUL ȘI MOMENTUL PREZENT	167
Stimularea longevității corporațiilor	127	Tremurul și trecutul corpului	167
		Spiritualitate prin mijlocirea corpului	168

Tremurul și corpul	169
Tremurul și conștiința	172
Tremurul și fizica	173

PARTEA A II-A

PROCESUL DE ELIBERARE A TRAUMEI (TRP)TM

19. PROCESUL DE ELIBERARE A TRAUMEI (TRP) TM	179
Cât de des?	182
Tensiunea ficăruia este unică	183
Câteva cuvinte de avertizare	184
20. EXERCIȚIILE	187
Exercițiul 1	188
Exercițiul 2 / Variantele A și B	191
Exercițiul 2 / Varianta A	191
Exercițiul 2 / Varianta B	193
Exercițiul 3 / Variantele A și B	195
Exercițiul 3 / Varianta A	195
Exercițiul 3 / Varianta B	197
Exercițiul 4	199
Exercițiul 5	202
Exercițiul 6	207
Exercițiul 7	208
ANEXA 1. PERSONALUL CARE LUCREAZĂ ÎN CONTEXTE TRAUMATIZANTE	213
ANEXA 2. LABIRINTUL NEGOCIERII ȘI MEDIERII	217
ANEXA 3. O ABORDARE VIBRAȚIONALĂ	221
NOTA EDITORULUI	223

PREFAȚĂ

de David Berceli

Scopul acestei cărți este de a-i oferi cititorului o practică zilnică, ușor de urmat, în mod regulat, pentru a reduce nivelul de stres și anxietate din corp, precum și pentru a elibera tiparele inconștiente de acțiune și reacție induse de traumă. Milioane de oameni din jurul lumii trăiesc la un nivel de stres mult mai mare decât cel normal, și asta ca rezultat al crizelor globale cu care ne confruntăm în prezent: efectele post-pandemice, războiul din Europa de Est și tensiunile politice care există între unele dintre cele mai importante națiuni de pe Pământ. Chiar și sursele obișnuite de stres din viața de zi cu zi – printre care instabilitatea financiară, problemele relaționale și dificultățile care apar în familie – pot să producă un cumul de stres la nivelul corpului și al minții. Societatea contemporană are nevoie de o tehnică ușor de folosit pentru a reduce deja obișnuitele cote de stres în care trăim la nivel individual, familial, cultural și național.

Această carte oferă o tehnică de autoîngrijire care-l ajută pe cititor în procesul de recăpătare a echilibrului și armoniei la nivelul continuumului corp-minte. Această tehnică vizează reconectarea creierului cu corpul prin intermediul dublei căi de comunicare a sistemului nervos. Tehnica a fost creată pentru a putea fi folosită de indivizi, familii, grupuri, organizații și de către alți oameni care trăiesc și/sau lucrează în medii stresante și care poate au trecut prin experiențe traumatice de ordin fizic, psihologic sau emoțional.

CAPITOLUL 1

VIAȚA ESTE TRAUMATIZANTĂ

O mamă își frânge mâinile și respiră agitat. Fiul său de 10 ani întârzie prea mult venind de la școală.

În altă locuință, un soț ajunge acasă neobișnuit de devreme pentru cină. Se duce spre fotoliul preferat și se cufundă în el disperat. Tocmai și-a pierdut slujba.

În altă parte, o adolescentă de 17 ani se aruncă în brațele mamei sale, mărturisindu-i printre hohote de plâns că nu poate trăi fără iubitul ei, care a anunțat-o că se mută cu familia într-un alt stat.

De-a lungul vieții ne confruntăm continuu cu posibilitatea de a trece prin experiențe dureroase. Deși unii dintre noi duc o viață mai ușoară, mai puțin stresantă, nimeni nu poate evita complet perioadele dificile.

Tendința noastră este să ne împotrivim acestor experiențe atunci când apar. Nu ne plac experiențele dificile și, în mod cert, nu întâmpinăm cu brațele deschise durerea! Încercăm în mod natural să fugim de aceste provocări. Sau, dacă ne-au prins deja în strânsoarea lor, ne luptăm cu ele.

Opunând rezistență față de ceea ce nu ne place, de fapt ne agravăm disconfortul. Luptând cu noi înșine, ajungem să fim anxioși, iar zilele noastre ajung să fie stresante. Viața devine și mai dificilă, noi și mai tensionați.

Dacă ne simțim prinși în prea multe situații dificile, începem să credem că viața a luat-o pe un drum greșit, că am dat-o în bară cumva. Pe măsură ce stresul și anxietatea ne domină tot mai mult viața, plătim și un preț pentru asta. Starea noastră generală de bine e compromisă. Suferim de stres emoțional și mental, ce poate escalada în angoasă. În scurt timp, toate acestea își pun amprenta asupra noastră: rămânem fără energie, sănătatea fizică ni se deteriorează.

Dar *nu evenimentele* ne deteriorează sănătatea, ci *modul în care răspundem* la ele.

O CU TOTUL ALTĂ ABORDARE

Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr, Maica Tereza și Nelson Mandela sunt exemple de indivizi care au supraviețuit unui stres formidabil. Fiecare dintre ei a suferit enorm în viață. Totuși, au traversat aceste perioade de anxietate și stres într-un mod care a schimbat viața a milioane de oameni.

M-am întrebat deseori ce i-a făcut pe acești oameni să fie diferiți de majoritatea celorlalți. Aveau oare o unicitate a lor, ce le permitea să atingă un nivel de potențial uman la care doar puțini oameni în lume pot avea acces?

Reflectând la viața lor, mi-am dat seama că modul în care ei au abordat momentele cu adevărat dificile a fost diferit de modul în care mulți dintre noi abordăm astfel de momente. Acești oameni au plonjat efectiv în miezul celor mai chinătoare experiențe prin care treceau, explorându-le adâncimile, trăind durerea momentului în toată imensitatea ei și *rămânând în* situația dificilă prin care treceau în loc să fugă de ea.

Mahatma Gandhi a fost încarcerat și a trecut prin greutăți severe, fiind în același timp complet neînțeleș chiar și de către persoanele care îl iubeau. Însă, datorită faptului că a fost deplin prezent în experiența prin care trecea, prin faptul că a explorat durerea și și-a asumat-o până la capăt printr-o adâncă

introspecție, a ajuns la concluzia că „nonviolența” era singurul răspuns la criza prin care trecea națiunea lui. Rezultatul este că India a devenit o țară liberă. Cum a fost posibil ca o intuiție atât de profundă să rezulte dintr-o suferință atât de intensă? Cum a putut o experiență de încarcerare să producă un mesaj ce-i invită pe oameni să se ridice la un nivel superior de conștiință?

Martin Luther King Jr a trecut și el prin numeroase suferințe personale și sociale. Cei care îl susțineau și îl urmau voiau să se răzvrătească și să răstoarne guvernul care tolera prejudecățile și discriminarea. Asemenea lui Gandhi, și el a explorat experiențele dureroase pe care i le-a adus viața. A plonjat efectiv *în* suferință, cercetându-și sufletul, și a ieșit din ea cu convingerea că „nesupunerea civică” este calea de urmat. Cum au putut aceste două cuvinte simple și totuși puternice – cuvinte ce aveau să schimbe conștiința unei națiuni – să apară dintr-o atât de mare suferință?

Când a constatat amplitudinea degradării umane, plimbându-se pe străzile din Calcuta, Maica Tereza a luat decizia de a trăi printre cei mai săraci dintre săraci. De ce a trebuit să îmbrățișeze un stil de viață atât de dificil? Ce câștiga din asta? Ce se aștepta să primească în schimbul acestui sacrificiu? Pe măsură ce se cufunda în suferința ce o înconjură, Maica Tereza a început să vadă omenirea cu alți ochi. Viața și cuvintele sale au provocat omenirea să acceadă la un nivel superior de conștiință. Rezultatul este că i s-a decernat Premiul Nobel, cea mai înaltă distincție ce-i poate fi conferită unei ființe umane.

Apoi există exemplul lui Nelson Mandela care a fost întemnițat 27 de ani pentru că s-a opus apartheidului. Tot ce voia era pur și simplu să fie tratat ca o ființă umană. După atâția ani petrecuți în închisoare, ar fi putut deveni un om acru, furios și mai înverșunat împotriva guvernului decât atunci când a fost încarcerat. La urma urmei, a fost privat de cea mai mare parte a vieții lui împotriva voinței sale. Și totuși, după ce a fost eliberat, a transmis un mesaj de „reconciliere”. A vrut să-i aducă împreună

pe *asupritor* și pe *asuprit*. Tocmai învățând să vadă prin ochii unei experiențe incredibil de dificile Mandela și-a conturat această viziune, permițând astfel ca suferința îndurată de atât de mulți oameni din Africa de Sud să poată aduce un beneficiu izbăvitor întregii omenirii.

Fiecare dintre aceste mari personalități ale timpului nostru, despre ale căror vieți vom mai vorbi și într-un alt capitol, ne-au îndemnat să devenim mai morali, mai etici, mai iubitori și, în ultimă instanță, mai umani. Aceste personalități ne-au arătat că, plonjând în momentele cele mai grele și ieșind din ele transformați, primim darul extraordinar al unei viziuni noi.

În cele din urmă, singura diferență pe care am constatat-o între acești indivizi excepționali și majoritatea celorlalți oameni este că mulți dintre noi tindem deseori să fugim de momentele dificile, să le dăm la o parte sau să ne prefacem că nu există. Vrem cu orice preț să evităm durerea și suferința. Dar am devenit tot mai convins că evitând, negând și temându-ne alungăm tocmai experiențele ce caută să stimuleze o evoluție a conștiinței noastre. De fapt, ne refuzăm nouă înșine ocazia de a deveni persoana după care tânjim să fim și care, în ultimă instanță, suntem meniți să devenim.

ALINIAZĂ-TE CU CEEA CE ESTE

Atunci când ne luptăm cu ceea ce se întâmplă în viața noastră, ne provocăm suferință nouă înșine și celor din jur. Ne facem rău nouă și relațiilor noastre.

Această carte înaintează ideea că rezistența pe care o opunem oricărui aspect al vieții este contraproductivă. A lupta împotriva a ceea ce ni se întâmplă nu duce decât la o suferință și mai mare. Conștientizarea acestui lucru face loc unei noi abordări.

Cum să facem față situațiilor stresante astfel încât să nu ne împotmolim, viața noastră să nu devină un câmp de bătălie, iar sănătatea să nu ni se deterioreze?

De vreme ce nu putem evita astfel de situații, răspunsul înțelept este să le *lăsăm* pur și simplu să fie așa cum sunt.

Pentru că oamenii sunt organisme vii pe această planetă, la fel ca alte specii, suntem programați să *experimentăm*, să *îndurăm* și să *supraviețuim* perioadelor de stres. Nu doar că putem să supraviețuim trecând prin astfel de experiențe, dar și învățăm din ele, adaptându-ne. De fapt, dacă n-ar fi avut capacitatea să învețe din situațiile stresante și să se adapteze, specia noastră ar fi dispărut de mult. Faptul că suntem în continuare aici arată că am învățat din stresul pe care l-au îndurat strămoșii noștri și că ne-am adaptat cu succes.

Adevărul este că nicidecum în cursul vieții noastre nu vor lipsi momentele ce duc la stres și provoacă anxietate. Odată ce acceptăm acest lucru, în noi se produce o schimbare. Ne dăm seama că nu e nimic greșit cu aceste momente. Mai mult, putem învăța să le folosim în beneficiul nostru.

CÂND VIAȚA DĂ FOCUL MAI TARE

Stresul și anxietatea nu sunt unul și același lucru, deși sunt întovărășite și deseori se declanșează, se stârnesc reciproc.

Stresul ia naștere din senzația că o anumită serie de circumstanțe *nu ar trebui să aibă loc*.

Când considerăm că ceva din viața noastră nu decurge cum ar trebui, adoptăm o atitudine mentală de rezistență. Ne opunem mental la ceea ce ni se întâmplă. Asta este ceea ce definim drept *stres*. A apărut ceva și vrem să scăpăm de acest ceva, să trecem peste, să îl dăm la o parte din calea noastră. Cu alte cuvinte, *fugim de cum este viața noastră acum*.

Anxietatea ia naștere din senzația că ceva *ar trebui* să se întâmple, dar clar nu se întâmplă.

Când considerăm că ceva ar trebui să se întâmple, tânjim, râvnim atât de mult, încât jinduirea eclipsează capacitatea de a aprecia ceea ce viața ne oferă în prezent. Tânjind după ceva ce nu

se întâmplă, ajungem să nu mai fim satisfăcuți de viață așa cum este în prezent. Efectul acestei situații asupra bunăstării mentale și asupra sănătății noastre este același ca în cazul stresului.

Atât în cazul stresului, cât și în cazul anxietății, ce se întâmplă este că simțim că vrem să fim în altă parte. Suntem nefericiți, nemulțumiți de viața pe care o ducem în prezent. Astfel că, deși suntem obligați să îndurăm situația în care ne aflăm, întrucât nu găsim o cale de ieșire, am vrea să fugim de ce ni se întâmplă. Suntem, desigur, aici, dar mintea noastră e în altă parte, iar asta înseamnă o scindare la nivelul sinelui nostru.

De obicei reușim să trecem peste astfel de momente. Când în viața noastră se petrec lucruri pe care le considerăm bune, uităm de ceea ce „nu ar trebui să se întâmple” ori de ceea ce „ar trebui să se întâmple”.

Problema cu „a trece pur și simplu peste” o perioadă de stres sau anxietate este că, deși viața pare să meargă înainte, de fapt nimic nu s-a schimbat. Poate că am lăsat în urmă o perioadă deosebit de dificilă, însă *noi rămânem la fel*. În realitate, nu am făcut decât să ne agravăm slăbiciunea în fața stresului sau anxietății, devenind și mai vulnerabili față de orice viitoare sursă de suferință. Deoarece era prea copleșitor și nu aveam abilitățile necesare, nu i-am permis evenimentului stresant să aibă efectul transformator pe care ar fi trebuit să-l aibă și de aceea suntem la fel de vulnerabili în fața perioadelor dificile ulterioare. Despre cum asemenea perioade pot deveni un dar, transformându-ne, vom vorbi într-un alt capitol.

Inițial, poate că tot ceea ce reușim să facem este să fugim de stresul și anxietatea care apar în viață, pentru că sunt prea greu de înfruntat. Însă Universul ne va invita la momentul potrivit să continuăm explorarea stresului până ce ajungem să-l stăpânim. Universul pare să dea focul mai tare în cel mai potrivit mod pentru noi. Apare o situație nouă, de data asta, în mod previzibil mult mai serioasă. În timp ce stresul și anxietatea cresc exponențial,

noi ajungem să suferim și mai intens. Deoarece situația solicită sistemul nostru nervos dincolo de capacitățile lui normale de a face față, experimentăm o reacție care va fi mult mai severă, cu efecte ce nu vor dispărea prea ușor.

TRAUMA ESTE PRIN NATURA EI „INDIVIDUALĂ”

Pe lângă stres și anxietate, mulți dintre noi experimentăm *traume*. Nu e ușor să ne dăm seama când cineva trece printr-o traumă. Asta întrucât ceea ce poate fi copleșitor pentru o persoană se poate să nu fie la fel pentru altă persoană.

Dacă o experiență este sau nu traumatică pentru un individ ține de mai mulți factori: vârsta (să ne gândim doar cât de vulnerabili pot fi copiii sau bătrânii), gravitatea pericolului, gradul de vătămare fizică potențială, posibilitatea de a ieși din situație, cât de obișnuit este individul să facă față momentelor dificile, precum și efectul cumulat al traumelor anterioare.

De exemplu, în funcție de trecutul personal, un soldat poate resimți o bătaie ca fiind traumatizantă, pe când pentru altul ea poate fi doar ușor tulburătoare. Cuiva care a avut un accident de mașină îi poate fi frică de șofat mulți ani după incident, în timp ce altă persoană, care s-a aflat în aceeași mașină, își poate depăși teama în câteva săptămâni.

Nu trebuie să judecăm drept slăbiciune faptul că cineva se simte traumatizat, căci reacția noastră la situațiile potențial traumatizante este instinctuală și deci în afara controlului conștient. Nu luăm conștient decizia de a fi traumatizați, e vorba despre un răspuns *automat* aici.

De fapt, vom vedea că o *reacție traumatică este un răspuns pozitiv, nu negativ*. Nu este un semn de slăbiciune, ci mai curând

¹ A se vedea legat de subiectul traumă și corp și cărțile *Corporalizarea emoțiilor. Cum să ne îmbunătățim viața din punct de vedere mental, afectiv, fizic și comportamental*, de Raja Selvam (2023), precum și *Trauma și corpul. O abordare senzoriomotorie a psihoterapiei*, de Pat Ogden (2024), apărute la Editura Herald, București. (N. red.)

o încercare a corpului de a se apăra. În aceste momente dificile sistemul de alertă primar al organismului uman este activat cu scopul de a ne asigura supraviețuirea.

Trauma poate fi experimentată la nivel fizic, mental și emoțional. Indiferent că ne afectează corpul, mintea sau emoțiile, ori toate trei simultan, ea face parte integrantă din experiența umană. E imposibil să trecem prin viață fără a fi afectați la un anumit nivel de traumă.

Deși trauma este un aspect inevitabil al vieții – rezultatul auto-apărării curajoase a corpului –, ea este fără doar și poate o experiență intensă, pe care mai degrabă am evita-o, căci ne bagă într-o stare de șoc. Și totuși, ea reprezintă o parte integrantă a vieții omenеști și a evoluției noastre. Oricât am încerca să ne apărăm de experiențele traumatice, nu le putem împiedica să apară.

UN ȘOC PENTRU SISTEM

De vreme ce ideea că traumele au un rol în viața noastră nu este una prea larg acceptată, este esențial să ne schimbăm modul în care privim experiențele traumatice.

Trauma este comună speciei umane. Să luăm în considerare faptul că viața începe cu o traumă: venim pe lume prin procesul dureros al nașterii – o experiență în care suntem împinși, strânși și presați corporal, iar uneori chiar trași afară cu instrumente rigide, metalice. Nu suntem întâmpinați într-un mod deloc plăcut.

Ieșind la lumină pentru prima oară, venirea pe lume reprezintă un șoc pentru organism. Camera plină de aer rece, luminile puternice și vocile altor oameni reprezintă o schimbare drastică față de căldura întunecată și liniștitoare cu care ne obișnuiserăm în pântecul matern. Făcându-ne intrarea într-o atmosferă atât de ostilă, nu e de mirare că ne începem viața țipând din toți rărunchii.

Bebeluși fiind, întinși în pătuț, suntem luați cu asalt de dureri provocate de foame, colite, iritații la nivelul pielii și de o mulțime

de alte suferințe pe care nu le înțelegem și la care nu știm să răspundem decât plângând neajutorați și cu îndârjire.

La momentul potrivit descoperim capacitatea de a ne deplasa. La început suntem nesiguri pe mișcările noastre, ceea ce înseamnă inevitabile ciocniri și loviri de obiecte dure. Șocul căderilor repetate, în timp ce învățăm să pășim, este în sine stresant.

Chinuindu-ne să ne ridicăm pe picioare, primim confirmarea că viața va fi presărată cu tot felul de cucuie, tăieturi și zgârieturi, toate însoțite de lacrimi, fie de la durerea fizică, fie din cauza Eului rănit.

ÎNVĂȚĂM SĂ „STRÂNGEM DIN DINȚI”

Drumul spre independență este traumatic nu doar din punct de vedere fizic, ci și emoțional. De fapt, cultura noastră ne face cunoștință și cu considerabile traume psihoemoționale, traume cauzate în principal de condiționările sociale. Situațiile ce ne amenință Eul social – precum respingerea, rușinea, teama de eșec și judecățile negative venite din partea celorlalți – ne determină să reacționăm ca și când am fi amenințați fizic. Corpul adoptă o postură de supunere și retragere, aplecându-se în față, cu capul lăsat în jos, exact aceeași postură pe care o adoptă și în cazul confruntării cu pericolul unei traume fizice.

Când suntem foarte tineri, trauma însoțește deseori chiar și cele mai plăcute experiențe. De pildă, când ne jucăm cu alți copii, se găsește mereu cineva care să vrea jucăria din mâna noastră. În scurt timp plăcerea se transformă în lacrimi, tantrumuri și traumă, în timp ce suntem târați de la locul de joacă sau din curtea prietenului nostru de către cel/cea care ne îngrijește¹, apoi suntem amenințați, se strigă la noi și poate chiar suntem agresați fizic, fiind plesniți.

¹ În orig., engl. *caregiver*, îngrijitor care poate fi mama, tata, bunicul, bunica, bona etc. (N. red.)

Apoi ne confruntăm cu trauma emoțională când suntem dați la creșă ori la grădiniță. Dacă până atunci am fost în siguranță, acasă, cu părinții ori cu un îngrijitor, dintr-odată suntem lăsați ziua întreagă printre străini, experiență ce ne tulbură pe mulți dintre noi, făcându-ne să plângem: „Mami, tati, nu mă lăsați aici!”

Când mergem la școală, sunt multe șanse să ne lovim de fenomenul bullyingului¹, o nenorocire care a apărut mai întâi pe terenurile de sport și în autobuzele școlare. Sunt puțini aceia dintre noi care reușesc să-și încheie anii de școală fără să fi fost victime ale comportamentelor de bullying. Această formă de agresiune repetată poate fi extrem de traumatizantă pentru un copil.

Iată un caz elocvent: o fetiță afro-americană împlinește 11 ani, iar părinții au decis s-o trimită la un gimnaziu în celălalt capăt al orașului, într-un cartier diferit din punct de vedere cultural. Până atunci contactele ei sociale se rezumaseră la familii afro- și japonezo-americane din clasa de mijloc. Astfel că, atunci când s-a urcat în autobuzul ce o ducea spre școala din înstăritul cartier locuit numai de „albi”, fetița nu a fost pregătită pentru șocul cultural care o aștepta.

Prima experiență traumatizantă a avut loc atunci când, deși stația unde cobora era printre ultimele în care ajungea autobuzul, niciun copil nu a vrut să o lase să se așeze pe scaunul de lângă el, deși autobuzul era supraaglomerat. Întrucât era percepută ca „timidă și tocilară”, ceilalți nu s-au obosit să se dea mai încolo și s-o lase pe scaun lângă ei. Zi de zi, șoferul autobuzului le cerea elevilor să-i facă loc, însă chiar și când i se făcea loc fetița era nevoită să stea doar pe o bucătică de scaun.

În fiecare zi, pe parcursul celor 24 de kilometri, ea făcea echilibristică pe marginea scaunului, având grijă că nu cadă pe culoar. Lângă ea stătea un elev disprețuitor, care abia îi lăsa puțin

¹ A se vedea în acest sens și cartea *Stop bullying. 8 strategii eficiente pentru părinți și profesori de recunoaștere, oprire și prevenire a comportamentului agresiv*, de Signe Whitson, apărută la Editura Herald, 2022, București. (N. red.)

spațiu liber și care se bucura să profite de eleva afro-americană, căci aceasta era timidă, docilă și nu îl confrunta niciodată.

Din păcate, uneori copiii pot fi cruzi cu alți copii. Pentru cel respins, este o experiență stresantă, plină de anxietate, traumatică. Aproape în fiecare zi, pe tot drumul până la școală, această fetiță plângea în tăcere.

La școală, ciocnirea culturală nu a fost atât de rea pe cât se așteptase. A descoperit că avea multe lucruri în comun cu una dintre fetele care locuia în zonă, astfel că au devenit prietene. Însă asta i-a atras acelei fete propriile experiențe traumatice. Copiii din cartier au început să șoptească și să râdă când trecea pe stradă. Curând au început să o batjocorească, strigând la ea că e „trădătoare” și dându-i porecle pline de ură, care îi frângeau inima.

Adolescența este despre efortul de a te integra și de a-ți găsi locul. Însă, când locul tău e unul neconvențional, prețul pe care îl ai de plătit este ostracizarea – așa cum nenumărați elevi descoperă pe propria piele în fiecare zi.

Este stresant să crești în școlile noastre. Mulți dintre copiii noștri trăiesc într-o stare de profundă anxietate. Tot ce pot face este să „strângă din dinți”.

Lăsând la o parte amenințările care pot veni dinspre alte persoane, maturizarea în sine vine cu propriile-i dureri ale creșterii. De exemplu, poate că ne place să practicăm un sport anume. Însă, chiar și atunci când ne simțim bine, entuziasmul nostru este deseori întrerupt de consecințele care pot să apară în urma bușiturilor și confruntărilor care au loc pe terenul de sport, fie că sunt vânătăi, glezne luxate sau chiar oase rupte.

Perioada adolescenței este marcată și de intrarea în etapa de pubertate, cu riturile ei de trecere stresante: menstruații dure-roase, coșuri stânjenitoare pe față, ca să nu mai vorbim despre inevitabilele deziluzii sentimentale.

Am vorbit până acum de copii normali, care duc o viață normală. Însă o fațetă mult mai sinistă a copilăriei o reprezintă