

LBRIS

We know
books

NICOLE LEPERA

**CUM SĂ FII IUBIREA
PE CARE O CAUȚI**

**SPARGE CICLURILE, GĂSEȘTE PACEA
ȘI VINDECĂ-ȚI RELAȚIILE**

Traducere din limba engleză de
COSMIN NEDELCU

LITERA
București

Cuprins

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Introducere. Tu crezi schimbarea | 9 |
| 1 Puterea relațiilor tale | 17 |
| 2 Explorează-ți sufletul | 45 |
| 3 Să înțelegem neurobiologia legăturilor traumatice | 73 |
| 4 Observă-ți sinele condiționat | 105 |
| 5 Valorifică-ți înțelepciunea corpului | 135 |
| 6 Creează schimbarea prin conștiența minții | 165 |
| 7 Descătușează-ți puterea inimii | 185 |
| 8 Transformă-te în dragostea pe care o cauți | 215 |
| 9 Dă putere relațiilor tale | 239 |
| 10 Reconnectarea cu colectivul | 263 |
| Epilog. Adevărul neașteptat despre inima mea | 281 |
| Mulțumiri | 287 |
| Note | 289 |

Capitolul 1

PUTEREA RELAȚIILOR TALE

Cei mai mulți dintre noi considerăm că relațiile *ni* se întâmplă, nicidecum că s-ar întâmpla *cu* noi și nici măcar *datorită* nouă. Ne „îndrăgostim“, lăsându-ne purtați de pasiunea sau de puterea altei persoane. Alegem persoanele nepotrivite din nou și din nou, ignorând „semnalele de avertisment“ în mod repetat, chiar și când credem că știm bine cum stau lucrurile. Când o relație se destramă sau ia sfârșit, culpabilizăm adeseori cealaltă persoană, crezând că nu a dorit sau nu a putut să ne facă fericiți.

De multe ori este dificil să recunoaștem rolul activ pe care-l jucăm în relațiile noastre, inclusiv faptul că s-ar putea să alegem instinctiv anumiți oameni din anumite motive. Mulți dintre noi „ne îndrăgostim“ de cineva nu pentru că ne-a stârnit dorința inimii, ci mai degrabă pentru că persoana cu pricina satisface niște nevoi inconștiente de care n-avem nici măcar habar că le avem. Și majoritatea dintre noi alegem inconștient să ne înconjurăm cu oameni care ne permit să repunem în practică obiceiuri și tipare interpersonale familiare din cele mai timpurii relații ale noastre.

Ne simțim adeseori neputincioși în relațiile noastre pentru că ne petrecem cea mai mare parte din timp și din energie concentrându-ne asupra unor lucruri pe care nu le putem controla: ceilalți oameni. Chiar dacă s-ar putea să te simți în clipa de față neajutorat sau lipsit de speranță pentru a-ți schimba relațiile, este încurajator să îți dai seama că, de fapt, poți avea un cuvânt de spus. Cu toții avem. Fiecare dintre noi poate să găsească și să-și creeze relații sănătoase și fericite. Putem *fi* toți iubirea pe care o căutăm, indiferent ce fac ceilalți sau ce se petrece în jurul nostru.

ROLUL MEU ÎN RELAȚIILE MELE

Până la vârsta de 30 și ceva de ani, m-am simțit adesea neputincioasă și pasivă în relațiile mele romantice. Am trecut de la un partener la altul, dând vina pe fiecare pentru insatisfacția pe care o simțeam inevitabil și crezând că aș putea să remediez situația găsind pe cineva care mi se „potrivește mai bine“. Acest tipar a început la vârsta de 16 ani, când mă întâlneam cu Billy. A fost prima mea relație romantică și eram îndrăgostită – sau așa credeam.

Cum se întâmplă în orice idilă adolescentină tipică, ne petreceam majoritatea timpului împreună în weekenduri uitându-ne la TV, ieșind cu prietenii și mergând la filme. Ai mei îl cunoșteau pe Billy și ne încurajau să ne petrecem timpul împreună. Chiar și așa, nu vorbeam niciodată despre el cu familia mea, mormăind un răspuns scurt dacă se întâmpla ca mama sau sora mea să mă întrebe despre el sau plângându-mă dacă făcuse în ultima vreme ceva care mă supăraseră. Nu vorbeam deschis despre relația noastră nici cu prietenele mele, nu pentru că nu îmi plăcea de el sau pentru că nu aveam sentimente intense pentru el; ba dimpotrivă, credeam că sunt *îndrăgostită* de el. Însă în familia mea nu ne împărtășeam sentimentele decât dacă eram supărați sau dacă ne îngrijora ceva. Și am continuat acest tipar, simțindu-mă în largul meu doar dacă discutam (sau mă văicăream de-a binelea) despre faptul că Billy mă rănea sau îmi dădea bătăi de cap.

După un an și jumătate de relație, Billy și cu mine ne-am despărțit. Am fost distrusă. Unul dintre motive era că urma să mergem la facultăți diferite în toamna următoare, două universități care erau despărțite de 13 ore de drum pe autostradă. Dar alt motiv era, după spusele lui Billy, că eram „indisponibilă emoțional“, o descriere care mi-a rămas întipărită în mine până în ziua de azi. La vremea respectivă, am fost șocată: nu mă simțeam indisponibilă emoțional. Mă simțeam foarte drăgăstoasă cu Billy. De la o vârstă fragedă, mă mândrisem mereu cu faptul că mă îngrijeam de ceilalți și că eram o persoană bună și afectuoasă.

După un an de facultate am fost surprinsă să descopăr că sunt atrasă de posibilitatea de a mă întâlni cu femei. Dintr-odată, am văzut întregul incident cu Billy într-o lumină cu totul diferită. *Firește că eram indisponibilă emoțional!* m-am gândit eu. *Sunt lesbiană!* Am cunoscut-o pe prima mea

iubită, Katie, când făceam sport. Aveam aceiași prieteni și aceleași interese și petreceam o grămadă de timp împreună la antrenament, în deplasările la meciuri, ieșind în oraș cu coechipierele noastre. Asta stătea la baza conexiunii noastre: apropierea și asemănarea. Ne petreceam cea mai mare parte a timpului făcând diverse activități, însă aveam senzația săcâitoare că lipsea ceva. Deși îmi doream o conexiune mai profundă, îi împărtășeam foarte puțin din lumea mea emoțională – sau oricui altcuiva. Adevărul era că, de fapt, nu eram deschisă sau disponibilă pentru conexiune emoțională. După un an și jumătate împreună, fără să conștientizez modul în care contribuiau la deconectarea noastră și fără să simt scânteia pe care o căutam, ne-am despărțit și am început să mă întâlnesc cu Sofia.

În restul facultății, Sofia și cu mine ne-am tot certat și împăcat, alegând în cele din urmă să ne mutăm în același oraș după absolvire. Era diferită de Katie în nenumărate privințe, dar dinamica pe care o creaserăm împreună îmi permitea să rămân în continuare detașată emoțional, pentru a evita orice conexiune emoțională profundă sau autentică. Și știam lucrul ăsta. Sau, mai degrabă, mintea mea subconștientă – acea parte a creierului care ne dirijează toate gândurile, sentimentele și reacțiile instinctuale, automate – o știa. Această parte adânc încastrată a psihicului nostru este locul în care ne depozităm toate amintirile, chiar și pe cele pe care nu le putem evoca explicit, împreună cu sentimentele reprimite, cu suferințele din copilărie și cu convingerile fundamentale.

Sofia fusese crescută de o mamă reactivă emoțional, care explodase frecvent la adresa ei când era mică, țipând și urlând sau criticând-o și punând-o la punct. La scurt timp după ce am început relația cu ea, Sofia a început să se poarte cu mine în același fel, răbufnind când nu era de acord cu ceea ce spuneam sau făceam și insultându-mă ori judecându-mă când nu-i plăceau unele aspecte ale înfățișării mele. Știind câte ceva din cele ce i se întâmplaseră în copilărie, i-am justificat comportamentul spunându-mi că nu credea ce-mi spunea și că nu voia să se poarte așa cu mine, că nu făcea altceva decât să-și manifeste vechile traume din copilărie. Și, chiar dacă era adevărat, mi s-a părut incredibil de dificil să stabilesc sau să impun limite legate de ceea ce eram dispusă să tolerez la ea. Incapabilă să-mi apăr punctul de vedere sau să-mi comunic sentimentele rănite și tulburate, am început să percep o senzație din ce în ce mai intensă de ranchiună față de ea.

Am continuat s-o învinovățesc pe Sofia pentru nefericirea mea, fără să-mi dau seama ce era cu adevărat în neregulă – faptul că eram profund supărată pe mine însămi fiindcă îmi minimalizam suferința și fiindcă găseam scuze pentru comportamentul ei răutăcios.

După ce Sofia și cu mine ne-am despărțit definitiv, am cunoscut o femeie pe nume Sara, cu care am avut o relație în următorii patru ani. Sara era o persoană voioasă, căreia îi plăcea să petreacă și să se distreze, atrăgându-mă subconștient către ea: cu Sara, întotdeauna existau nenumărate evenimente și experiențe care îmi distrăgeau atenția de la sentimentele negative. Întrucât părea mereu lipsită de griji, mă rușinam când mă simțeam altfel decât relaxată și fără probleme. Am început să merg la petreceri cu ea și să iau parte la calendarul ei de activități sociale aproape constante. Încercând să-mi alin durerea și golul din ce în ce mai mari pe care le simțeam în absența unei conexiuni emoționale profunde, subconștientul meu a continuat să se bazeze pe vechile obiceiuri înrădăcinate, căutându-mi preocupări și recurgând la substanțe ca să-mi distrag atenția. Deși Sara nu-și exprima nicio dată nemulțumirea față de relația noastră, era adeseori răutăcioasă când se îmbăta, lucru care se întâmpla frecvent. Însă, la fel cum făcusem cu Sofia, îi justificam comportamentul spunându-mi că pur și simplu băuse prea mult sau că nu credea cu adevărat ceea ce îmi spunea sau îmi făcea. În acele momente, continuam să-mi reprim emoțiile pentru a încerca să o calmez sau să-i dau satisfacție, punându-i sentimentele înaintea alor mele. Pe măsură ce lunile s-au transformat în ani petrecuți împreună, am început să simt aceleași resentimente pe care le trăisem cu Sofia. O dată în plus, am învinuit-o pe Sara pentru că nu-mi acorda suficientă atenție și pentru că nu-i păsa de sentimentele mele. În cele din urmă, relația s-a încheiat.

După ce m-am despărțit de Sara, m-am mutat într-un apartament de trei camere cu o colegă pe nume Vivienne, mai mare decât mine. Vivienne mi s-a părut imediat mai matură comparativ cu celelalte femei pe care le cunoscusem și am devenit rapid prietene și apoi iubite. Eram atrasă de independența și de autosuficiența ei emoțională și ne-am atașat imediat una de cealaltă datorită gusturilor similare și intereselor comune. În timp, am început să ne împărtășim îngrijorările și fricile, făcându-ne conexiunea mai intensă.

La fel ca Sofia, Vivienne crescuse într-o casă cu un mediu stresant și instabil și se mutase singură când era încă adolescentă. Mândrindu-se cu

faptul că nu avusese niciodată nevoie de nimeni, insistase de la începutul relației noastre că nu era „genul care să se căsătorească”. Prin urmare, după câțiva ani, când a început să vorbească despre ideea de a se căsători cu mine, m-am simțit extrem de specială: *nu vrea să se căsătorească, dar vrea să se căsătorească cu mine!* Am jubilat în sinea mea. Am urcat într-un avion spre Connecticut, unde parteneriatele persoanelor de același sex erau legale pe atunci, iar după un an ne-am mutat înapoi în orașul meu de baștină ca un cuplu căsătorit.

La scurt timp după ce ne-am mutat, perspectiva mea asupra relațiilor romantice a început să se schimbe. Tocmai absolvisem doctoratul în psihologie la New School for Social Research și începusem să lucrez la orele de licențiere, pregătirea practică pe care toți psihologii trebuie să o finalizeze înainte de a deschide un cabinet privat. Pregătirea a fost intensă și cu normă întreagă. Vreme de doi ani am participat la ședințe individuale și de grup în psihanaliză, o ramură a psihologiei care examinează modurile diferite în care mintea noastră inconștientă ne induce gândurile, sentimentele, comportamentele și dinamica relațiilor.

Dintr-odată, m-am trezit cufundată într-un filtru de autoanaliză și evaluare. În timpul ședințelor individuale am început să-mi explorez gândurile și sentimentele subconștiente – un lucru pe care nu-l mai făcusem niciodată până atunci – și am evaluat în timpul ședințelor de grup felul în care interacționez cu ceilalți studenți din clasă. În câteva săptămâni, mi-am dat seama că exista o fisură emoțională imensă între Vivienne și mine; nu discutaserăm niciodată despre sentimentele noastre profunde sau despre adevărata dinamică a relației, dar iată-mă acolo, discutându-le pe amândouă cu niște oameni cu totul străini. Am început să mă gândesc că nu eram fericită în căsnicia mea și că relația nu îmi oferea conexiunea emoțională după care tânjeam nespus.

În noul nostru oraș nu aveam un cerc atât de mare de prieteni ca înainte, ceea ce ne reducea lumea doar la noi două. Fără activitățile sociale care să ne distragă atenția, dinamica relației noastre a devenit mai evidentă, ieșind la suprafață ca niște bule de aer scăpate de cineva scufundat sub apă, care și-a ținut respirația de mult prea multă vreme.

Am început să mă plâng cu regularitate lui Vivienne că nu mă simțeam conectată și că nu mi se părea că relația noastră avea profunzimea

emoțională pe care mi-o doream și de care aveam nevoie. I-am reproșat că e prea independentă și i-am spus că ea era motivul pentru care nu ne puteam conecta cu adevărat, ceea ce ne-a aruncat în cicluri de conflicte aprinse. Privind retrospectiv totul, mă simt stânjenită. La fel ca în relațiile mele anterioare, nu izbuteam să recunosc rolul pe care-l jucam în menținerea relației noastre la un nivel nemulțumitor de superficial. Pentru că eram detașată într-o măsură atât de mare de emoțiile mele, nu puteam să mi le respect. Nici măcar nu știam care erau emoțiile mele.

Pe măsură ce deveneam tot mai nefericită, Vivienne a început să se lupte din rășputeri pentru căsnicia noastră. Tenacitatea ei m-a înspăimântat, iar când mi-am dat seama că voiam să divorțez, am paralizat: pentru prima oară în viață, simțeam o dorință puternică care contravenea direct dorințelor cuiva la care țineam nespuse de mult. M-am zbatut luni la rând să găsesc o manieră prin care să-i cer divorțul, încercând în schimb să o îndepărtez prin acțiunile mele. Când, în cele din urmă, am dat glas adevăratelor mele sentimente, m-am simțit în același timp îngrozită și întărită: era prima dată în decursul tuturor relațiilor mele când făcusem o prioritate din propriile dorințe în detrimentul celor ale altcuiva.

Divorțul meu a marcat primul moment în care am început să văd rolul activ pe care îl jucam în crearea dinamicii de relație care nu-mi era nici mie de folos, nici celor din jurul meu. La suprafață, obiceiurile subconștiente de a-mi ignora nevoile, de a-mi reprima sentimentele și de a pune dorințele sau nevoile altora înaintea alor mele mă făcuseră să cred că eram o persoană „bună” și „altruistă”. Dar obiceiurile respective nu mă făceau fericită nici pe mine, nici pe altcineva. În realitate, pentru că nu-mi exprimam aproape niciodată adevăratele sentimente, nepermițându-mi nici măcar să le am pe multe dintre ele, nu făceam altceva decât să mă distanțez emoțional de ceilalți. Faptul că-i puneam pe alții înaintea mea nu era altruism; era renunțare la sine. Profund nesatisfăcută, mă simțeam adesea agitată sau supărată și începeam să caut nod în papură și să provoc ciondăneli legate de chestiuni de zi cu zi, ceea ce intensificase resentimentele dintre Vivienne și mine.

La momentul respectiv, nu am putut să-mi observ rolul în acele conflicte repetate, deoarece obiceiurile mele de relație fuseseră înrădăcinate în subconștientul meu din copilărie; făceau parte din modul meu instinctiv de a mă raporta la alții sau de a interacționa sau de a mă conecta cu ei.

Dezvoltasem și mă bazasem pe acele obiceiuri în primele mele relații: cele pe care le avusesem cu familia mea.

PRIMELE TALE RELAȚII ÎȚI MODELEAZĂ VIITORUL

Privind din afară, ai putea crede că am crescut într-o familie fericită și unită. Aș fi spus același lucru când eram copil, dar și în cea mai mare parte a vieții mele de adult. Am avut mereu mâncare suficientă, am fost încurajată să excelez la școală și la sport și n-am suferit nici un fel de abuzuri fizice sau sexuale. Dar, după cum am învățat între timp, inexistența abuzurilor nu anulează posibilitatea neglijării emoționale sau trauma lipsei de atașament.

În copilărie am fost înconjurată de stres și de boală. Sora mea mai mare a trecut prin crize de sănătate care i-au pus viața în pericol când era copil, iar mama a suferit ani la rând din cauza durerilor și a problemelor cronice de sănătate, care n-au fost niciodată recunoscute fățiș în familia mea. Nu discutam despre sentimentele noastre, indiferent că eram fericiți sau triști, și nici nu ne ceream direct socoteală unii altora dacă ne simțeam răniți sau furioși. În definitiv, eram relativ fericiți, nu-i așa? De ce să trebuiască să discutăm sau să luăm în piept vreodată ceva?

În loc să mă conectez la un nivel emoțional, m-am apropiat de părinții și de sora mea prin stres și anxietate. Din nou și din nou, când apărea o altă criză de sănătate sau un alt stres cotidian, ne îndreptam cu toții atenția îngrijorați asupra problemei până era rezolvată. Toată lumea se repezea să se ocupe de nevoile „urgente” ale aceluia membru al familiei care era stresat, bolnav sau suferat, neglijându-și cu regularitate între timp propriile nevoi sau pe ale altora.

Expusă la repetiția constantă a acestor tipare, am învățat de-a lungul timpului că nevoile și sentimentele mele nu erau la fel de importante ca nevoile și sentimentele celor din jurul meu. Deși *știam* că familia mea mă iubește și are grijă de mine, n-am *simțit* niciodată cu adevărat acea dragoste sau atenție din punct de vedere emoțional. Când mă supăram, așa cum fac toți copiii, aveam nevoie să fiu ascultată și alinată sau consolată emoțional. Întrucât atenția părinților mei era de obicei absentă și absorbită de criza din momentul respectiv, am început să limitez lucrurile pe care le împărtășeam, temându-mă că voi contribui la nivelul de stres deja copleșitor al familiei.

În cele din urmă, am învățat să nu mai recunosc deloc că aș avea nevoi – sau cel puțin am încercat să nu-mi mai arăt vulnerabilitatea pentru a evita posibilitatea de a mă simți dezamăgită dacă nimeni nu era lângă mine ca să mă susțină. Ca să mă protejez, am devenit detașată, mi-am reprimat sentimentele și m-am izolat de lumea mea emoțională. Acele strategii de adaptare mi-au devenit scutul defensiv pe care l-am folosit instinctiv ca să încerc să mă feresc să mă mai simt rănită în relațiile din anii următori.

Firește, povestea mea e a mea, iar povestea ta va fi diferită. Indiferent de călătoriile noastre unice individuale, atașamentele noastre timpurii vor afecta obiceiurile pe care le aducem în relațiile adulte, îndeosebi în cele romantice. Deși se întâmplă rareori ca obiceiurile respective să ne fie de folos astăzi, ni se par familiare, confortabile și prin urmare sigure. Deoarece aceste obiceiuri sunt depozitate în mintea noastră subconștientă și se repetă automat zi de zi, ne este de multe ori dificil să le observăm și avem adesea dificultăți în a vedea conștient rolul activ pe care-l jucăm în relațiile noastre.

Cu toate acestea, putem învăța cum să ne observăm condiționarea și să ne creăm obiceiuri noi care să ne satisfacă mai bine nevoile pe care le avem astăzi. Pe măsură ce ajungem să vedem și să înțelegem că această condiționare este un vestigiu al experiențelor noastre din trecut, putem să ne eliberăm de rușinea pe care s-ar putea să o simțim ca urmare a obiceiurilor noastre adesea disfuncționale într-o relație. Când recunoaștem și acceptăm rolul activ pe care-l jucăm, putem să ne valorificăm capacitatea și puterea de a ne schimba dinamica în relație. Pentru că, în ultimă instanță, va trebui să schimbăm modul în care ne manifestăm în relațiile noastre dacă dorim ca acele relații să se schimbe.

După ce mi-am dat seama că elementul comun din toate tiparele mele disfuncționale de relație eram *eu*, m-am mobilizat să încep să modific dinamica mea cu ceilalți. Am început să văd că mă simțeam în largul meu doar când îmi sacrificam nevoile pentru a evita lipsa de confort pe care o simțeam când îi dezamăgeam pe ceilalți. Nu aveam sau nu stabileam limite clare – sau orice fel de limite. Deconectată de nevoile și dorințele mele autentice și încălcându-mi constant limitele, sfârșeam prin a mă simți distantă emoțional și plină de resentimente, în timp ce continuam să-i consider pe ceilalți răspunzători, părăsind mereu relațiile în căutarea unui partener „perfect”. Fără să-mi dau seama de propriile obiceiuri subconștiente,

îi învinovăteam pe ceilalți pentru problemele noastre de relație și mă așteptam ca ei să se schimbe, fără să aduc în discuție rolul pe care-l jucam eu în crearea circumstanțelor mele continue.

Relațiile mele au început să evolueze doar după ce am început să mă analizez cu mai multă sinceritate. Mi-am dat seama că găsirea sau menținerea unor relații sănătoase ar însemna să devin și eu sănătoasă emoțional. Trebuia să fac ceva care mi se părea foarte inconfortabil la început. Trebuia să învăț cum să-mi respect propriile nevoi și dorințe, creând limite noi cu ceilalți și învățând cum să fiu răbdătoare și înțelegătoare cu mine însămi pe parcurs.

SĂ ÎNȚELEM CUM NE AFECTEAZĂ TRAUMELE DIN FRAGEDA COPILĂRIE

Adevărul este că, atunci când vine vorba despre relațiile noastre, repetăm ceea ce am trăit sau am învățat. Prin urmare, dacă am crescut într-un mediu stresant sau haotic, dacă n-am văzut obiceiuri sănătoase sau dacă am fost neglijati ori ignorați emoțional, repetăm aceeași dinamică la vârsta adultă în relațiile noastre cu ceilalți. Chiar dacă e posibil să nu fim conștienți de lucrul ăsta, trecutul nostru, îndeosebi atașamentele noastre față de figurile parentale, este integrat în mintea și în trupul nostru, de unde ne determină să căutăm instinctiv și să recreăm același tip de relații ca adulți. Acestea sunt *legăturile traumatice*, tiparele noastre condiționate de relaționare cu ceilalți într-un mod care oglindește sau reconstituie atașamentele timpurii cu figurile parentale.

Înainte de a intra în detalii, este util să definim câteva concepte pe care le vom explora pe parcursul cărții de față.

Să începem cu termenul *traumă*. Când majoritatea oamenilor aud acest cuvânt, le vine imediat în minte suferința pe care un individ ar putea să o trăiască după un eveniment catastrofal sau violent, cum ar fi dezastrelor naturale, războaiele, violul, incestul sau abuzul.

Chiar dacă trauma este cu siguranță provocată de toate aceste incidente, ea rezultă și de pe urma oricărui stres care depășește capacitatea noastră de a prelucra emoțional experiența, ceea ce produce o dereglare continuă a

sistemului nervos al corpului nostru. Aici este cuprins stresul copleșitor care pune stăpânire pe noi când nu avem cele necesare pentru a ne simți siguri și protejați, inclusiv sprijinul emoțional. Când ne simțim siguri și protejați sau când ne temem că toți cei pe care ne bazăm pentru supraviețuire nu vor fi disponibili pentru noi, percepem o lipsă de certitudine și de control. Lucrul acesta activează circuitul de stres al corpului nostru, cunoscut și sub denumirea de axă hipotalamică pituitară adrenală (HPA)¹, ceea ce afectează capacitatea corpului de a face față circumstanțelor din momentul respectiv.

Permanenta rușine față de emoțiile pe care le trăim, negarea experiențelor sau a realității, abandonul ori neglijarea emoțională pot să activeze circuitul de stres al corpului nostru, creând o traumă emoțională greu de depășit. Acest impact se poate petrece într-o singură clipă (așa cum stau adesea lucrurile în cazul unora dintre evenimentele enumerate mai sus) sau se poate acumula lent în timp, formându-se înăuntrul nostru, de multe ori fără să fim conștienți de asta. Când nu suntem în stare să prelucrăm răspunsurile emoționale, ele ni se întipăresc în minte și în trup, rămânând cu noi și influențându-ne în ultimă instanță gândurile, sentimentele și reacțiile în anii care vor urma.

Pe lângă stresul pe care-l resimțim în căminele noastre, stresul ambiental al traumei sistemice, culturale sau colective afectează o largă majoritate dintre noi, menținându-ne deconectați de relațiile de susținere de care avem nevoie pentru siguranță și protecție emoțională. Trauma colectivă se produce când un eveniment singular sau o serie de evenimente – cum ar fi dezastrele naturale, nesiguranța financiară, războiul, colonizarea/inegalitățile sistemice, opresiunea de gen sau culturală, pandemia – creează o lipsă de siguranță pentru un grup de oameni, o comunitate, o țară sau pentru lume în ansamblul ei. Trauma colectivă are impact asupra felului în care oamenii se raportează la ei înșiși și la ceilalți, afectând pe fiecare în mod diferit, în funcție de condiționarea noastră și de abilitățile de adaptare dobândite în timp.

Așa cum avem cu toții experiențe emoționale unice, avem și tipare de reacție diferite și strategii de adaptare învățate pe baza condiționării specifice din copilărie, chiar dacă nu ne putem aminti conștient ceea ce ni s-a întâmplat când eram copii. Dacă ai luat vreodată parte la ședințe de terapie tradițională sau ai citit despre știința comportamentală, e posibil să-ți fie familiar conceptul de *condiționare*, procesul prin care convingerile,