

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DĂMĂȘARU, COSTIN

Creierul este superputerea ta / Costin Dămășaru. - București :

Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-322-6

821.135.1

Editori: **Bianca-Lidia Zbarcea, Crenguța Nicolae**

Foto copertă: **Alex Gâlmeanu**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

COSTIN DĂMĂȘARU

Creierul este superputerea ta

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

descoperi. Poate părea o lecție simplă, dar adevărata sa valoare o veți înțelege doar pe măsură ce trăiți experiențele vieții. Această lecție, ca o piatră prețioasă ascunsă în adâncurile minții voastre, își va dezvălui strălucirea doar atunci când sunteți pregătiți s-o vedeți.

Restul regulilor le veți descoperi treptat și pe neașteptate. În momentele de tăcere sau în vârtoarea evenimentelor cotidiene, mintea voastră va aduce în prim-plan ceea ce trebuie învățat. Veți fi surprinși de modul în care adevărurile cele mai profunde ies la suprafață atunci când sunteți dispuși să ascultați.

Poate la o cafea cu un prieten, când, în mijlocul unei conversații aparent banale, o vorbă sau un gest vă vor dezvălui o înțelepciune neașteptată. Sau poate, în singurătatea unui apus de soare, un gând vă va străbate mintea, clar și puternic, ca o revelație tăcută. Fiecare dintre aceste momente este o mică piesă din puzzle-ul vieții, care se așază la locul său.

Și exact când veți crede că ați înțeles totul, viața va veni cu o nouă lecție, una pe care n-o puteți învăța decât prin trăire și introspecție. Aceasta este frumusețea și provocarea vieții: este un proces continuu de descoperire și redescoperire, de învățare și reînvățare.

De aceea, trebuie să fim deschiși și atenți, să ne păstrăm mintea și inima deschise pentru a primi ceea ce are viața să ne ofere. Nu subestimați niciodată momentele aparent obișnuite, căci în ele se pot ascunde cele mai importante lecții. Trăiți fiecare zi cu curiozitate și deschidere, și veți descoperi că învățătura vine din cele mai neașteptate surse și în cele mai surprinzătoare momente. Vă mulțumesc!

Cuprins

INTRODUCERE	7
CAPITOLUL 1 Traumele generațiilor trecute.....	11
CAPITOLUL 2 Atelierul creativ al creierului	33
CAPITOLUL 3 Explorând puterea minții	63
CAPITOLUL 4 Noaptea în care mi-am pierdut mințile.....	73
CAPITOLUL 5 Un dezastru așa de frumos	89
CAPITOLUL 6 Specialiștii suferinței umane	111
CAPITOLUL 7 Evadare într-un univers paralel	129
CAPITOLUL 8 Dumnezeu, mereu cu mine	155
CAPITOLUL 9 Călătorii spre mine însumi	181
CAPITOLUL 10 Un test al puterii de a găsi pacea.....	193
CAPITOLUL 11 Și o revelație: m-am născut să fac asta.....	211
CAPITOLUL 12 Dacii, mașini Ferrari și nave spațiale	225
ÎN LOC DE FINAL.....	253

Traumele generațiilor trecute

Dana M. este o femeie de 36 de ani, cu trăsături frumoase, însă peste care a trecut destul de brutal și fără milă viața. L-a întâlnit pe Marius, un tânăr cam rudimentar în gândire, după cum ne-a spus chiar ea, dar i-a plăcut de el pentru că era blând și îi aducea flori la fiecare întâlnire. În cartierul ei cenușiu, florile pe care le primea de două ori pe săptămână, când se vedea cu Marius, aduceau o pată de culoare într-o lume din care ea simțea nevoia să evadeze, poate fără să-și dea seama de ce.

După șase luni de întâlniri, Marius a cerut-o în căsătorie pe Dana. Ea a acceptat ca și cum de asta depindea supraviețuirea ei, total și fără ezitare. Nu i s-a dăruit lui Marius fizic înainte de căsătorie – nu dintr-o convingere religioasă sau cine știe ce filozofie de viață, ci pentru că nu simțea niciun fel de atracție pentru bărbați sau femei.

La vârsta de 36 de ani și patru luni, a apelat la serviciile mele de terapie, venind cu doi copii, unul de 14 ani și celălalt de 10 ani. Amândoi sufereau de tulburări comportamentale severe, nu reușeau să se adapteze la regulile unei societăți normale, fiindu-le aproape imposibil să relaționeze cu ceilalți copii și să se integreze în colective. Nicio școală pentru copii tipici nu dorea să îi primească.

Ce mi-a atras atenția la această familie a fost debutul tulburărilor de comportament în cazul celor doi copii.

Amândoi au început să prezinte simptomele la vârsta de cinci ani, imediat după ce vizitaseră mormântul familiei materne, unde era îngropat și bunicul matern. Mi s-a părut o coincidență mult prea mare, așa că am decis să investighez ce anume a generat aceste modificări de comportament atât de intense și aparent ireversibile.

Am început să antrenez rețelele neuronale ale celor doi copii, cu ședințe săptămânale. Nu a fost deloc ușor să îi conving să-și pună pe cap casca cu electrozi pentru a efectua procedura denumită de noi *Brain Map* – Harta Creierului. Cu răbdare și blândețe, am reușit. După șapte ședințe, am observat o îmbunătățire semnificativă a modului în care copiii se comportau cu mine și cu echipa mea. La început, fuseseră foarte agresivi, încercau să ne muște și să ne zgârie, dar pe parcurs au devenit mai sociabili și cooperanți. Același lucru ni-l spunea și Dana despre interacțiunile lor cu ceilalți copii, în parc și la școala pentru copii neurodivergenți pe care o frecventau.

Toate bune și frumoase, însă ceva nu-mi dădea pace. Reacția mamei nu era una care să mă liniștească. Aveam impresia că, pe măsură ce copiii deveneau mai liniștiți, ea devenea mai irascibilă și chiar aspră cu mine și echipa. Pe la cea de-a 9-a ședință, am invitat-o pe mamă la un *Brain Map* gratuit pentru a identifica dinamica rețelelor sale neuronale. Am făcut asta pentru că cei doi copii deveneau și ei extrem de agitați când se aflau în prezența ei și ceva părea în neregulă cu dinamica dintre cei trei membri ai familiei. Tatăl nu era prezent, doamna nedorind să ofere informații despre acest aspect.

Am realizat Harta Creierului și am rămas absolut uluit. Era un creier extrem de traumatizat, cu zona parietală stângă hiperactivă, cortexul prefrontal hipoactiv și cerebelul hiperactiv, semn al unor disfuncții majore. Am decis s-o antrenez și pe mamă în același timp, însă în săli separate. La aproximativ două ore după al treilea

antrenament, Dana a sunat la recepție, plângând încet, aproape insesizabil, și a cerut să discute cu mine. Am invitat-o la sediul nostru și a ajuns cam într-o oră. Se liniștise, iar după ce a băut două guri din ceaiul pe care i-l oferisem, mi-a povestit ce experiență puternică a avut după cel de-al șaptelea antrenament al copiilor ei.

Totul a început cu o senzație ca de arsură în zona genitală și cu o amețală foarte ușoară, dar insistentă, un fel de durere de cap surdă, ca și cum ceva voia să iasă la suprafață. A ajuns cu bine în parcul din fața blocului unde locuiește și s-a întâlnit cu mama ei, care i-a luat pe cei doi copii și i-a dus în casă. Ea a simțit nevoia să mai stea afară pe o bancă în parc. Stătea și aștepta. Nici ea nu știa ce aștepta, însă simțea că ceva important avea să se petreacă. A trecut prin fața ei un cuplu de seniori, iar domnul a salutat-o galant. Brusc, și-a adus aminte de parfumul bunicului ei matern și a început să plângă în hohote, un plâns pe care nu-l putea controla, expresie a unei emoții atât de puternice, încât era imposibil de manevrat. Plângea și parcă un vâl i se ridica de pe ochi, iar ea s-a trezit că urlă: „Cum ai putut? Cum ai putut?” Plângea violent și urla.

O vecină a venit la ea, alertată de plânsetul sfâșietor. A luat-o și a dus-o la ea acasă, unde i-a oferit un pahar cu apă. Dana simțea o furie care o spinteca. În zilele care au urmat, a început să aibă vise foarte ciudate și totul a culminat cu o conștientizare a abuzurilor teribile pe care bunicul matern le înfăptuise asupra ei în mod repetat. Cu ajutorul antrenamentelor, a reușit să controleze aceste emoții puternice și să nu mai fugă de conștientizarea aferentă. A sunat la recepție plângând, după ce o trăsese la răspundere pe mama ei și aflase că abuzurile începuseră la vârsta de cinci ani, exact vârsta la care copiii începuseră să devină agresivi, speriați și foarte agitați.

După ce mi-am descoperit vocația, am avut șansa să lucrez cu multe familii, m-am familiarizat cu povești cutremurătoare de suferință izvorâtă din abuz și alte tulburări cauzate de factori asemănători, dar să fiu martor la un fenomen de transmitere a traumei de la mamă la copii și declanșarea efectelor la aceeași vârstă la care mama a fost abuzată a fost absolut năucitor. Faptul că mama a început să-și aducă aminte informația traumatică după ce am inițiat antrenarea creierelor copiilor este un lucru care m-a intrigat la fel de mult.

Discutând cu Dana, mi-am dat seama că soluția este să-i antrenez pe toți trei în aceeași cameră, ținându-se de mâini. Au fost unele dintre cele mai intense antrenamente la care am participat vreodată, literalmente puteam să simt energia absolut uluitoare generată de conexiunea dintre ei. Copiii erau total schimbați. Nu se mai uitau la monitorul unde rula jocul pe care îl jucau cu puterea minții, ci închiseseră ochii, la fel ca mama lor, și se concentrau doar pe sunet. Aveai senzația, uitându-te la ei, că respiră sincronizat. A fost unul dintre cele mai înălțătoare momente din viața mea, o confirmare a faptului că legătura dintre o mamă și copiii ei este atât de profundă, încât poate crea o traumă generațională și schimba modul în care creierele copiilor ei gestionează contextele cotidiene.

I-am antrenat pe copii timp de 21 de ședințe, iar pe mamă, 16. Diferența dintre Harta Creierului inițială și cea de după 21 de ședințe era uriașă. Parcă erau alte creiere. Copiii cu siguranță erau alții. Vorbeau altfel, se comportau altfel. Mai aveau momente de furie și de agresivitate, însă erau rare. În cazul mamei, antrenamentele neuronale au ajutat-o să treacă peste trauma care i-a marcat existența și să poată în sfârșit să se accepte, să se iubească și să dorească să le ofere copiilor ei șansa unei vieți mai bune.

Dana mi-a povestit că, după ce și-a permis să simtă, să-și deblocheze creierul, a văzut clar ce se întâmplă cu ea și cu familia ei. A decis să îl părăsească pe Marius, al cărui comportament fusese complet alterat de patima băuturii, și s-au mutat toți trei în garsoniera mamei Danei. Ulterior, după ce viața ei a intrat pe un făgaș mai liniștit, a plecat cu copiii într-o țară scandinavă, acceptând un loc de muncă la un atelier de design interior.

M-au vizitat la centru în vara anului 2023, la doi ani de la finalizarea modulelor de antrenamente. Erau complet schimbați. Trebuie să recunosc că am plâns de bucurie. Este incredibil ce poți realiza în viață cu un creier optimizat. Dana și-a reconstruit viața pe piloni puternici, iar copiii ei au evoluat masiv după ce au înțeles că au putere asupra modului în care percep și reacționează la factorii externi, asupra modului în care vorbesc cu ei înșiși și, mai ales, că pot face liniște în propria minte. Din acel moment, totul a devenit posibil.

Cât de liberi suntem de fapt

Prima mea revelație legată de cum funcționează cu adevărat mintea umană a avut loc pe când eram în clasa a șaptea. La început, mi s-a părut o idee super bună ca subiect de discuție cu fetele, ca să arăt cât de deștept sunt eu. Și am citit în manualul de filozofie că liberul-arbitru este un concept artificial dezvoltat de Inchiziție ca să poată responsabiliza, culpabiliza și pedepsi ereticii. Mi se părea cool să relatez asta oricui era dispus să mă asculte, însă nu înțelegeam cu adevărat semnificația celor descrise de mine. Am înțeles ce spuneam mult mai târziu, când m-am lovit frontal de complexitatea minții umane, a consecințelor pe care le pot avea acțiunile noastre și mai ales de importanța responsabilizării pentru lucrurile rele care mi se întâmplaseră, cu sau fără voia mea.

Liberul-arbitru este conceptul filozofic care susține că indivizii au capacitatea de a face alegeri neconstrânse, că au controlul asupra propriilor acțiuni. Acesta este un pilon central în multe discuții etice, religioase și filozofice și are ramificații în numeroase domenii, inclusiv în psihologie, neuroștiințe și drept. Reprezintă unul dintre elementele-cheie ale societății în care trăim, iar întreg sistemul juridic se bazează pe capacitatea de discernământ a omului.

Numai că trauma transgenerațională poate limita aria liberului-arbitru al unei persoane, prin crearea unor tipare de gândire și comportament care par a fi alegeri, dar sunt de fapt răspunsuri la stres, înrădăcinate în experiențele familiale. Trauma transgenerațională poate avea un impact subtil, dar puternic asupra modului în care percepem și ne exercităm liberul-arbitru. În mod inerent, considerăm că deciziile noastre sunt produsul unei reflecții conștiente și al alegerilor deliberate. Totuși, tiparele de gândire și comportamentale transmise din generație în generație pot contura aceste alegeri. Ele se pot manifesta ca instincte sau reacții automate în situații de presiune sau stres, fiind de fapt ecouri ale experiențelor și traumelor prin care au trecut strămoșii noștri. Aceste răspunsuri înrădăcinate pot fi atât de integrate în structura noastră comportamentală, încât recunoașterea și distanțarea de ele necesită un efort conștient și, adesea, asistență profesională. Fără o astfel de conștientizare și intervenție, liberul-arbitru poate fi mai degrabă o iluzie, cu indivizi rămânând prizonieri ai unui scenariu scris de generațiile anterioare, neștiind că au puterea sau opțiunea de a schimba narativul.

Cum ar fi viața ta, dragă cititorule, dacă ai afla că majoritatea deciziilor tale au fost alterate și influențate de zone din subconștientul tău pe care nu le-ai cunoscut niciodată? Cum ar fi să afli că deciziile pe care le-ai simțit

„ale tale” și „din interiorul tău”, la care ai jura cu mâna pe inimă că îți aparțin, sunt de fapt reacții la traume la care au fost expuși străbunii tăi cu mulți ani în urmă?

Este o idee care poate te face să tresari, care pe unii poate îi înfioară, iar altora le stârnește râsul. Dar știința începe să facă lumină în acest domeniu extrem de sensibil și să lămurească modul în care mintea este conectată la trauma străbunilor noștri și cum acest aspect influențează modul în care ne comportăm zi de zi.

Trauma transgenerațională înfășoară rădăcinile liberului-arbitru în vechi pânze de păianjen ale trecutului, uneori fără ca noi să fim măcar conștienți de prezența lor. Când un strămoș trece printr-un eveniment traumatic, felul în care a procesat și răspuns la acel eveniment poate influența modurile de a gândi, de a simți și de a interacționa cu lumea, care sunt apoi transmise urmașilor. Astfel, o persoană poate crede că alege liber, dar în realitate reacționează conform unui set de instrucțiuni preprogramate, moștenite din dinamica și istoricul familial.

De exemplu, dacă într-o familie exprimarea emoțiilor a fost întotdeauna întâmpinată cu descurajare sau pedeapsă, un descendent al acelei familii ar putea să evite inconștient să-și exprime sentimentele, chiar și atunci când situația o cere. El sau ea poate interpreta această reținere drept o alegere personală, când de fapt este un răspuns condiționat, transmis din generație în generație.

Efortul de a desface aceste tipare necesită o muncă interioară stăruitoare. Procesul poate implica explorarea arborelui genealogic pentru a identifica și înțelege modelele de comportament, confruntarea cu durerile nerezolvate și practicarea conștientă a noi moduri de a fi. Aceasta poate deschide calea spre adevăratul liber-arbitru, unde deciziile sunt bazate pe prezentul conștient, nu pe ecourile unui trecut nevăzut.

În acest context, liberul-arbitru devine un act de curaj și de afirmare a sinelui – o declarație de independență față de trecut și un angajament ferm către construirea unui viitor în care fiecare individ este autorul propriei povești, nu doar un personaj într-o narațiune predefinită. Recunoașterea și depășirea traumei transgeneraționale poate nu doar să elibereze individul, ci și să vindece și să transforme linia familială pentru generațiile viitoare.

Prin exercitarea liberului-arbitru, indivizii pot recunoaște și decide să rupă ciclurile de traumă. Aceasta necesită adesea o muncă deliberată. Recunoașterea traumei transgeneraționale ridică întrebări despre cât de „liberi” suntem să alegem în contrast cu predispozițiile moștenite, deschizând un dialog între natură (genetica) și cultură (mediul).

Liberul-arbitru ne susține în dezvoltarea rezilienței și a capacității de a ne adapta în fața adversității transgeneraționale. Aceasta presupune alegerea conștientă de a ne angaja în comportamente de vindecare și de a cultiva medii sănătoase pentru generațiile viitoare. Înțelegerea istoriei familiale și a traumelor poate oferi indivizilor o perspectivă asupra propriilor tendințe și comportamente, ceea ce poate îmbunătăți exercitarea liberului-arbitru prin alegeri mai informate.

Da, corpul nu uită niciodată

În încercarea mea de a înțelege complexitățile traumei și procesul de recuperare, am descoperit-o pe Judith Lewis Herman, un pionier în domeniul traumei și al tulburării de stres posttraumatic (PTSD). Deși nu s-a concentrat în mod special pe trauma transgenerațională, cartea ei remarcabilă, *Trauma and Recovery*, a devenit rapid o lectură de bază pentru mine. Este un ghid de supraviețuire pentru cei care au trecut prin experiențe

traumatice, oferind nu doar teorii, ci și instrumente practice pentru vindecare.

Herman abordează aceste subiecte cu o claritate și empatie rar întâlnite, reușind să transforme un subiect adesea întunecat într-unul accesibil și plin de speranță. M-a ajutat să înțeleg că recunoașterea traumei drept o experiență reală și validă este primul pas către vindecare. Dar nu se oprește aici – ne învață și cum să construim un cadru de suport pentru cei ce trebuie să-și reconstruiască viața după astfel de evenimente devastatoare. Vă recomand cu căldură această carte, sperând să vă fie la fel de utilă cum mi-a fost și mie.

În 2016, în toiul unei perioade intense de căutare și zbucium, am descoperit un alt autor care avea să-mi schimbe radical viziunea asupra traumei și vindecării. Numele lui este Bessel van der Kolk, un expert de renume în domeniul traumei și al efectelor acesteia asupra corpului și minții. Cartea sa, *Corpul nu uită niciodată*, a devenit pentru mine un far într-o mare de confuzie și durere.

Van der Kolk explorează în profunzime modul în care trauma nu doar afectează mintea, ci se imprimă adânc în corpul nostru. Este fascinant să descoperi cum traumele, departe de a fi doar amintiri dureroase, devin parte integrantă a fiziologiei noastre, influențând modul în care ne percepem pe noi înșine și lumea din jur. El descrie cu meticulozitate cum corpul păstrează urmele tuturor experiențelor traumatice, chiar și atunci când mintea încearcă să le uite.

Deși se concentrează în principal pe trauma individuală și pe modul în care ea este stocată în corp, Van der Kolk recunoaște și impactul pe care experiențele traumatice ale părinților îl pot avea asupra copiilor. Discută despre cum ele pot influența metodele de creștere și îngrijire a copiilor, având astfel efecte pe termen lung asupra sănătății și bunăstării lor. Este un cerc vicios, în care traumele

se pot transmite de la o generație la alta, afectându-i nu doar pe cei care le-au trăit direct, ci și pe descendenții lor.

Parcurgând paginile cărții, am fost surprins să găsesc explicații clare și soluții practice pentru tratarea traumei. Van der Kolk subliniază importanța integrării tratamentelor somatice, precum yoga și meditația, alături de terapiile tradiționale, pentru a ajuta indivizii să-și reconecteze mintea și corpul și să-și redobândească echilibrul.

Un aspect esențial al abordării sale este perspectiva holistică asupra vindecării. Van der Kolk evidențiază necesitatea unei abordări integrate, care să ia în considerare corpul, mintea și mediul social ale individului. Această metodă nu doar tratează simptomele evidente ale traumei, ci explorează și rădăcinile și interconectările dintre diversele aspecte ale vieții unei persoane.

Printre ideile sale revoluționare, Van der Kolk accentuează modul în care traumele părinților pot influența copilul. El explică modelele de atașament și de comportament și cum pot fi ele transmise de la o generație la alta, generând un ciclu al suferinței. Aceste informații sunt cruciale pentru a înțelege nu doar trauma individuală, ci și trauma transgenerațională care afectează familiile și comunitățile.

Pentru mine, van der Kolk a contribuit enorm la o înțelegere mai amplă a traumei și a efectelor sale. El m-a ajutat să integrez elemente fundamentale din filozofia sa terapeutică în modul în care trauma transgenerațională poate fi abordată și tratată în practica mea de terapie. Prin aplicarea acestor principii, am reușit să ofer o cale mai comprehensivă și eficientă de vindecare, una care recunoaște și respectă complexitatea experiențelor traumatice și impactul pe care ele îl au în viața oamenilor.

Moșteniri de familie, moșteniri naționale

În literatura medicală, prima referire la conceptul de traumă transgenerațională a fost făcută de dr. Vivian Rakoff, un psihiatru renumit pentru contribuțiile sale timpurii în acest domeniu. Contribuția lui Rakoff este esențială, deoarece în 1966, el și colegii săi au publicat un studiu revoluționar care a examinat copiii supraviețuitorilor Holocaustului (OHS – Offspring of Holocaust Survivors). Acest studiu a fost printre primele care au atras atenția comunității științifice asupra modului în care experiențele traumatice ale părinților pot influența sănătatea mintală a copiilor lor.

Studiul lui Rakoff a început să exploreze cum stresul extrem și traumele suferite de părinți în timpul Holocaustului au avut impact asupra generației următoare. El a analizat diverse aspecte ale sănătății mintale a acestor copii, observând o incidență crescută a anumitor afecțiuni psihologice și dificultățile emoționale și comportamentale pe care le-au întâmpinat.

Este esențial să recunoaștem importanța unor astfel de studii nu doar pentru progresul științei, ci și pentru vindecarea noastră colectivă. În acest sens, munca lui Rakoff și a altor pionieri în domeniu ne oferă nu doar cunoștințe, ci și speranță. Speranța că, prin înțelegerea trecutului, putem începe să ne vindecăm și să construim un viitor mai bun pentru noi și pentru cei care vor veni după noi.

Rakoff a descoperit că frica intensă, rușinea, sentimentul de iminență a morții, abuzul psihic și fizic, precum și alte traume puternice trăite de supraviețuitorii Holocaustului au fost transmise descendenților lor. Deși nu au trăit personal acele evenimente traumatice, descendenții au dezvoltat strategii de adaptare la un context traumatic, făcând aproape imposibilă dezvoltarea de

relații interpersonale autentice și semnificative. Creierul și corpul lor s-au adaptat pentru a gestiona situații de criză.

Din majoritatea cercetărilor despre acest subiect reiese clar faptul că evenimentele traumatice pot avea un impact semnificativ asupra dezvoltării psihosociale și emoționale a copiilor și pot influența sănătatea mintală a familiilor de-a lungul mai multor generații. Este fascinant cum traumele nu dispar pur și simplu, ci sunt încorporate în identitatea unui grup, influențând comportamente și reacții, iar uneori și modele culturale.

În acest sens, un termen foarte interesant în studiul traumei transgeneraționale este cel de „depozite transgeneraționale”, ce descrie modul în care amintirile și scenariile traumatice sunt încorporate în identitatea unui grup și cum pot fi activate în contexte politice sau sociale tensionate. Pentru mine, acest concept a fost revelator. M-a ajutat să înțeleg cum experiențele strămoșilor noștri continuă să ne modeleze viețile și reacțiile.

Cercetările lui Rakoff și ale altor specialiști în acest domeniu nu doar că ne oferă o înțelegere mai bună a traumei, dar ne și arată că vindecarea este posibilă. Prin recunoașterea și înțelegerea traumelor, putem începe să rupem ciclul și să construim un viitor mai sănătos pentru noi și pentru generațiile viitoare.

Aplicând aceste cunoștințe în propria mea viață, am observat schimbări subtile, dar semnificative. Am început să recunosc tiparele de comportament care păreau să nu aibă sens la prima vedere. Mi-am dat seama că anumite reacții emoționale nu erau doar rezultatul experiențelor directe, ci aveau rădăcini mult mai adânci, în istoria familiei mele.

Încetul cu încetul, am învățat să-mi ascult emoțiile și să le accept ca parte integrantă a drumului spre vindecare. În loc să resping sentimentele de anxietate sau frică,

am început să le explorez și să le înțeleg originea. Am descoperit că, uneori, cele mai grave răni necesită cea mai mare compasiune și răbdare.

De asemenea, am înțeles importanța construirii unor relații sănătoase și autentice. Înțelegând impactul traumei transgeneraționale, am devenit mai conștient de nevoile și vulnerabilitățile mele, dar și de ale celor din jurul meu. Am început să comunic deschis și sincer despre experiențele mele, să îmi exprim emoțiile și să cer sprijin atunci când aveam nevoie.

Această deschidere a creat un efect de undă, permițându-le și altora să-și împărtășească poveștile și să se simtă înțeleși. Am învățat că vindecarea nu este un proces solitar, ci unul care necesită comunitate și conexiuni autentice. Fiecare conversație, fiecare moment de vulnerabilitate și fiecare act de empatie contribuie la construirea unui spațiu sigur și vindecător pentru toți cei implicați.

Psihanalistul Vamik Volkan a cercetat impactul traumelor și conflictelor asupra grupurilor și națiunilor. Volkan a perceput trauma transgenerațională ca un transfer psihologic de dureri nevindecate, conflicte și idealuri de la o generație la alta, adesea manifestându-se în context național sau etnic și în cadrul relațiilor internaționale.

Când am descoperit lucrările lui Volkan, m-am regăsit în multe dintre concluziile sale. El argumentează că „depozitele” psihologice pot duce la repetarea unor modele de comportament și la perpetuarea conflictelor și a problemelor nerezolvate. A fost ca și cum cineva ar fi pus în cuvinte ceea ce simțeam de mult timp, dar nu știam cum să exprim.

Volkan vede trauma transgenerațională ca o povară psihologică care poate afecta nu doar individul, ci întregi colectivități. Acest concept m-a ajutat să înțeleg de ce

anumite tipare de comportament par să se repete în familii și comunități, deși circumstanțele s-au schimbat. Volkan a recunoscut nevoia de a aborda astfel de probleme prin prisma psihologiei și a proceselor terapeutice pentru a promova vindecarea și reconcilierea. Citindu-i lucrările, am înțeles cât de important este să ne înfruntăm trecutul, nu doar la nivel individual, ci și colectiv. Este esențial să ne recunoaștem durerile și să lucrăm activ pentru a le vindeca, pentru a rupe ciclul și a crea un viitor mai sănătos.

Începând procesul de introspecție, am descoperit cât de mult mă afectează traumele trecute. Am început să lucrez cu un terapeut care m-a ajutat să explorez straturi adânci de durere și să înțeleg cum să le gestionez. În loc să le resping sau să le ignor, am învățat să le accept și să le integrez în povestea mea de viață.

Cazul comunității aromâne

Trauma transgenerațională este un subiect de care sunt foarte puternic legat, pentru că provin dintr-o comunitate etnică și culturală aparte, cea a aromânilor, care au fost supuși unor abuzuri teribile de-a lungul a sute de ani, neavând o țară sau un spațiu în care să poată prinde rădăcini și fiind hăituiți de cei care îi cotopeau.

Crescând într-o astfel de comunitate, am simțit mereu o legătură cu istoria și suferințele strămoșilor mei. Am auzit povești despre cum au fost nevoiți să se mute dintr-un loc în altul, să-și lase casele și bunurile în urmă, căutând mereu un refugiu sigur. Aceste povești nu sunt doar amintiri îndepărtate, ci fac parte din identitatea noastră colectivă și influențează modul în care ne vedem pe noi înșine și pe ceilalți.

Unul dintre elementele fundamentale prin care este recunoscută comunitatea aromână este reziliența ei, izvoată din legăturile trainice dintre membrii ei, întocmai

ca într-o familie extinsă. Primul lucru pe care un outsider ți-l va spune despre machidoni este că „sunt foarte uniți”. Această unitate a fost mereu o sursă de mândrie pentru mine. În mijlocul tuturor dificultăților, aromânii au reușit să rămână împreună, să-și păstreze tradițiile și să se sprijine reciproc. Am crescut învățând că familia nu înseamnă doar legături de sânge, ci și legături de suflet. Fiecare membru al comunității este considerat parte dintr-o mare familie – sentiment de apartenență care ne dă putere și reziliență.

Pe măsură ce am crescut și am început să explorez conceptul de traumă transgenerațională, am realizat cât sunt de înrădăcinate aceste experiențe în psihicul nostru colectiv. Am început să înțeleg că multe dintre reacțiile noastre sunt influențate de traumele nerezolvate ale strămoșilor. De la modul în care ne protejăm unii pe alții, până la reticența de a avea încredere în cei din exterior, toate sunt reflexii ale unei istorii de suferință și perseverență.

În procesul de vindecare, am găsit inspirație în comunitatea mea. Am învățat să-mi apreciez rădăcinile și să le integrez în povestea mea personală. Am descoperit că, prin înțelegerea și acceptarea trecutului, putem începe să vindecăm rănilor adânci și să ne construim o viață mai plină de sens și de conexiune. Știu că trauma transgenerațională nu poate fi ștearsă peste noapte, dar prin recunoaștere, înțelegere și sprijin reciproc, putem începe să construim punți către o vindecare durabilă.

Există și o explicație pentru această percepție de unitate, una din multele care, de cele mai multe ori, sunt dacă nu eronate, cel puțin denaturate de factori variați. Strămoșii fondatori ai acestei comunități, pentru a supraviețui într-un mediu plin de pericole și neprevăzut, fără o formațiune statală pe care să o poată numi „a lor”, au trebuit să se adapteze și să-și creeze o structură organizațională foarte puternică, închisă aproape ermetic față de

exterior și sub o presiune fantastică în interior. Crescând în comunitatea aromână, am fost mereu conștient de această dinamică. Mi-am auzit bunicii povestind despre vremurile grele prin care au trecut, despre cum au fost nevoiți să lupte pentru a-și păstra identitatea și tradițiile. Am înțeles de mic că familia noastră extinsă nu era doar un grup de oameni cu aceleași rădăcini, ci un sistem de sprijin vital, creat din necesitatea de a supraviețui într-o lume adesea ostilă.

Această structură organizațională puternică a fost cheia supraviețuirii noastre. Aromânii au învățat să fie rezilienți, să se bazeze unii pe alții și să-și protejeze cultura cu orice preț. Închiși în această comunitate strâns unită, au dezvoltat legături adânci și o loialitate de nezdruccinat. Totuși, presiunea internă a creat și probleme. A trebuit să ne găsim echilibrul între păstrarea tradițiilor și adaptarea la un mediu în continuă schimbare.

Am crescut cu aceste povești și lecții, am văzut cum comunitatea noastră se adună în momente de bucurie și de necaz, cum ne sprijinim unii pe alții indiferent de circumstanțe. Pe măsură ce am crescut, am realizat că această percepție de unitate nu este întotdeauna perfectă. Există tensiuni și conflicte interne, presiuni de a ne conforma și dificultăți de a găsi un echilibru între tradiție și modernitate. Înțelegând istoria și structura comunității mele, am învățat să apreciez valoarea solidarității și a sprijinului reciproc. Am învățat să-mi privesc identitatea cu mândrie și recunoștință, recunoscând sacrificiile strămoșilor mei și modul în care aceste sacrificii au modelat cine sunt astăzi.

Și totuși, de ce clacăm?

Din punctul de vedere al traumei transgeneraționale, se poate identifica o traumă majoră, acompaniată

de alte traume adiacente și interdependente, desprinse din cea inițială. Se creează astfel un sistem complex de traume care guvernează comunitatea, sistem ce de-a lungul secolelor dă naștere unor șabloane de comportament, reușind să-și îndeplinească scopul inițial, cel pentru care au fost create: acela de a păstra în siguranță comunitatea față de atacurile din partea „restului lumii”.

Problemele apar atunci când șabloanele respective devin toxice, nocive pentru că nu mai pot ține pasul cu vremurile și astfel nu mai reușesc să păstreze comunitatea în siguranță, adică nu-și mai pot îndeplini obiectivul suprem. Dimpotrivă, conduc la un grad de alienare masivă a membrilor ei în raport cu restul societății și, totodată, supun aceiași membri unei presiuni care, dacă nu „creează diamante din cărbune”, nu poate genera decât efecte negative pe termen mediu și lung în raport cu nivelul de împlinire al indivizilor ce formează comunitatea.

Am observat asemenea dinamici toxice în comunitatea mea, în moduri subtile și uneori în moduri evidente. De multe ori, am simțit presiunea de a ne conforma la așteptările și normele tradiționale, chiar și atunci când ele deveneau depășite și nepotrivite pentru realitățile moderne. Această presiune nu venea doar din partea familiei, ci și din partea comunității mai largi, care pune un mare preț pe loialitate.

Am văzut cum astfel de șabloane rigide pot duce la alienare. Unii dintre prietenii mei au ales să se îndepărteze complet de comunitatea aromână, simțindu-se sufocați de așteptările nerealiste și de judecățile constante. Alții au rămas, dar și-au construit ziduri interioare, trăind o viață dublă, încercând să împace valorile tradiționale cu aspirațiile lor moderne.

Pentru mine, această dualitate a fost mereu o sursă de conflict interior. Pe de o parte, mândria de a aparține unei comunități cu istorie și cultură bogate. Pe de altă