

**LIBRIS**

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**SALAR, MEGAN**

**Ghid practic EMDR pentru traumă și PTSD: Cum să ne vindecăm trecutul traumatic, să gestionăm efectul factorilor declanșatori și să ne recăpătăm controlul asupra vieții** / Megan Salar; trad. din lb. engleză:

Walter-Radu Fotescu. – București: Herald, 2024

ISBN 978-630-336-064-5

I. Fotescu, Walter-Radu (trad.)

159.9

The EMDR Workbook for Trauma and PTSD:

Skills to Manage Triggers, Move Beyond

Traumatic Memories, and Take Back Your Life

Copyright © 2023 by Megan Salar and New Harbinger Publications,

5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

**MEGAN SALAR**

# **Ghid practic EMDR pentru traumă și PTSD**

Cum să ne vindecăm trecutul traumatic,  
să gestionăm efectul factorilor declanșatori  
și să ne recăpătăm controlul asupra vieții

Traducere din limba engleză:

WALTER-RADU FOTESCU

EDITURA  HERALD  
București

## Cuprins

PREFAȚĂ	11
INTRODUCERE	15
Suntem împreună în această călătorie	16
Deosebirea dintre traumă și PTSD	18
Supraviețuirea și aspirația de a te simți pe de-a-ntregul viu	19
Cum funcționează EMDR în lucrul cu PTSD și cu trauma	21
Lucruri de reținut	23
CAPITOLUL 1	
<b>Pregătește-te pentru călătoria ta de vindecare</b>	25
Neînțelegeri privind trauma și PTSD	27
Cum reacționează creierul la traumă	30
<i>Simțurile și declanșatorii/</i>	
<i>triggerele experienței traumatice</i>	32
<i>Simptomele voastre fizice</i>	35
Eliberează-te de povara autoînvinovățirii	38
Reconectează-te cu tine însuși	41
Urmărește-ți propriul scop	43
Puterea imaginației	44
<i>Îmbrățișarea Fluturului</i>	46
<i>Locul Calm</i>	47
Identificarea promisiunilor de schimbare	53
Călătoria eroului	54
CAPITOLUL 2	
<b>Învăță care sunt instrumentele tale esențiale</b>	57
De ce terapia EMDR este eficientă în tratarea traumei și a PTSD-ului	57

Puterea de a vindeca gândurile intruzive	60
Tehnici de stimulare bilaterală	63
Identificarea sinelui ideal	65
Identificarea factorilor declanșatori/triggere	71
Fă cunoștință cu echipa de restaurare	77

## CAPITOLUL 3

<b>Câștigă resurse pentru a-ți înfrunța durerea</b>	87
Găsește încredere și conexiune în tine însuși	90
Construirea autocompasiei	91
<i>Cronologia rezilienței voastre</i>	95
Creează un container	97
<i>Exercițiul Containerului</i>	98

## CAPITOLUL 4

<b>Explorează-ți experiențele traumatice din trecut și credințele de bază</b>	105
Înțelegerea experiențelor din trecut	107
<i>Chestionarul experiențelor adverse din copilărie</i>	109
Impactul traumei și PTSD-ului asupra relațiilor	114
Credințe de bază	116
<i>Credințe de bază negative</i>	117
<i>Credințe de bază pozitive</i>	122
<i>Învăță să te accepți</i>	125
Distanțarea de amintirile traumatice	127
<i>Alege-ți un videoclip</i>	128

## CAPITOLUL 5

<b>Recuperează-ți trecutul, prezentul și viitorul</b>	131
A învăța să-ți accepți trecutul	134
<i>Actualizează-ți sinele din trecut</i>	134
Îmbrățișează-ți prezentul	140
<i>Construirea autoacceptării</i>	140
<i>Trei afirmări ale rezilienței</i>	142
Înfruntă viitorul cu putere și sprijin	143
<i>Apelează la echipa ta de restaurare pentru a primi credințe noi</i>	145

<b>Creează noi abilități de a gestiona factorii declanșatori</b>	155
Când trauma iese din nou la suprafață	157
Depășirea strategiilor de adaptare (coping)	157
Înlocuirea strategiilor de adaptare din trecut cu aptitudini noi	162
Curajul de a spune cine ești	165
Vindecare prin creativitate	167
Acceptarea creativității	168
Angajează conexiunea creier-corp pentru a simți mai mult calm	169
Îndepărtează-te de factorii declanșatori	170
Înțelegerea factorilor declanșatori personali	174
Încetinirea imediată a reacțiilor la declanșatori	179
Folosiți-vă forțele	183
<b>CAPITOLUL 7</b>	
<b>Vindecare în momentul prezent</b>	193
Identifică părțile tale interioare	196
Cunoaște-ți lumea interioară	197
Recunoaște diversitatea din tine	205
Îngrijește-ți aspectele rănite	206
Eliberarea părților rănite	208
Drumul pe care mergi	215
<b>CAPITOLUL 8</b>	
<b>Deblochează-ți viitorul</b>	221
Identificarea scopului	222
Redefinirea trecutului	223
Ce devii	227
Întâmpină viitorul cu curaj	227
Îmbrățișează-ți adevărata identitate și reziliența	232
<b>MULȚUMIRI</b>	235
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	238



## Prefață

O călătorie de vindecare este descrisă adesea ca un drum lung și sinuos, plin de cotituri și serpentine. E util ca de-a lungul drumului să ai o călăuză pricepută, al cărei scop este de a te ajuta să te simți mai puțin singur și să străbați teritoriul interior care încă se poate simți devastat de evenimentele traumatice. Deși un terapeut este o sursă esențială de îndrumare înțeleaptă, este firesc să se caute susținere și sprijin suplimentar, mai ales între ședințe. Îmi amintesc cât năzuiam să am o asemenea îndrumare când, în urmă cu mulți ani, am început terapia EMDR pentru a-mi vindeca propriile răni. Cât de reconfortant ar fi fost dacă aș fi avut ghidul lui Megan Salar să mă însoțească și să mă ajute să înțeleg că sentimentele vulnerabile pe care le aveam erau absolut normale. Acum, după mai bine de douăzeci de ani, pot spune cu toată încrederea că terapia EMDR mi-a schimbat viața și m-a inspirat să devin la rândul meu terapeută, formatoare și consultantă, călăuzindu-i pe nenumărați alții prin această abordare transformatoare a vindecării.

Când am întâlnit-o prima oară pe Megan, amândouă am avut imediat un sentiment de conexiune, dându-ne seama că împărțeam aceleași valori privind rolul terapiei EMDR în recuperarea după experiențele traumatice. Amândouă subliniem necesitatea de a adapta această modalitate la nevoile și la ritmul individual al fiecăruia. Amândouă recunoaștem că, pentru a te vindeca, orice terapie bună presupune să te simți suficient de în siguranță. Împreună, credem în reziliență și în capacitatea umană de a depăși adversitățile atâta timp cât avem destul sprijin. Cartea aceasta va fi fără îndoială o voce reconfortantă într-o noapte apăsătoare, în care te simți înfricoșat sau singur. Când ai un istoric de experiențe traumatice, poți experimenta gânduri intruzive sau flashbackuri în

care imaginile sau emoțiile dureroase se simt copleșitoare. Ce este însă provocator în aceste momente este că e mai greu să-ți aduci aminte sau să pui în practică abilitățile și resursele învățate de la terapeut. Tocmai în asemenea momente poți lua această carte, iar Megan te va călăuzi cu afecțiune înapoi la un sentiment de liniște și calm interior. Ea te va invita să lași deoparte autocritica și să te îmbrățișezi cu iubire și compasiune. Mai mult, ai acum la îndemână instrucțiuni practice care te vor ajuta să revii cu picioarele pe pământ, pe drumul vindecării.

Reziliența se bazează pe înțelegerea faptului că avem capacitatea de a lucra cu sentimentele dificile de teroare, furie, rușine și disperare și că, procedând astfel, putem descoperi în cele din urmă un sens mai profund al înțelepciunii, forței, libertății și păcii. Când urci un munte, nu vei ajunge pe vârf fără efort. Totuși, dacă dispui de resursele necesare – ca de pildă o hartă bună, încălțăminte adecvată, apă suficientă și bețe de drumeție –, poți sta până la urmă pe vârf fiindcă ai avut sprijin și n-ai renunțat. La fel, călătoria ta necesită să ai acces la resurse și să înaintezi cu luare aminte, luând lucrurile pas cu pas.

Reziliența nu este ceva înăscut; mai degrabă, ea presupune cultivarea unor gânduri și comportamente benefice pe care le poți practica în mod repetat. Instrumentele rezilienței necesită cultivarea autocompasiunii, lucrul curajos cu emoțiile dificile din trecut și dezvoltarea capacității de a vizualiza viitorul pe care râvnești să-l crezi. Practicarea acestor abilități îți va consolida capacitatea nu doar de a face față adversităților, ci și de a progresa ca urmare a perseverenței pe calea vindecării. În timp ce îți construiești reziliența, vei constata că ești mai capabil să navighezi printre obstacolele ce se ivesc ca parte a acestei lumi umane și complexe pe care o împărțim. Cu toții ne confruntăm cu provocări în viață; totuși, ne putem întări capacitatea de a naviga printre acești factori de stres inevitabili cu un sentiment mai puternic de stabilitate interioară și seninătate.

E nevoie de mult curaj pentru a rămâne deschis în fața unei lumi care a fost o sursă de suferință, durere sau trădare. Ai în mână o carte care îți va servi neîndoiește drept sursă de mângâiere și speranță în momentele de șovăială cu care te-ai putea confrunta pe durata călătoriei de vindecare cu terapia EMDR. Revino iar și iar la ea, fiindcă prin practica repetată a acestor instrumente vindecătoare vei descoperi puterea profundă și neclintită pe care o porți în tine.

Arielle Schwartz, PhD

Psiholog clinician, formator EMDR și autoare a șase cărți având ca subiect recuperarea după experiențele traumatice, între care *Manual de tratament pentru tulburarea complexă de stres posttraumatic (CPTSD) și Terapia EMDR și psihologia somatică*.

și evenimente extrem de tulburătoare. În cazul în care percepeți o intensificare a simptomelor, vă rog să fiți prudenți și să întrerupeți dacă simțiți că devine insuportabil. E important să aveți acces la sprijin pozitiv și la resurse. Puteți găsi o listă de resurse (în limba engleză – *n. red.*) pe website-ul dedicat acestei cărți, <http://www.newharbinger.com/49586>. Dacă simțiți că aveți nevoie de mai mult sprijin în timp ce faceți exercițiile din ghid, nu ezitați să cereți ajutor sau îngăduiți-vă o pauză. E important să acordați atenție nevoilor voastre, să vă onorați experiențele și să cereți ajutor. Grija față de sine va fi întotdeauna esențială pentru vindecare.

Sper ca acest ghid să vă conducă la propria voastră mărturie de vindecare prin terapia EMDR. Chiar acum, porniți pe calea curajoasă spre vindecare. Nu mă îndoiesc că, în timp ce continuați să învățați și să progresați cu ajutorul acestui ghid de strategii EMDR – și, de dorit, lucrând în același timp cu un terapeut EMDR –, veți ajunge să credeți că vindecarea poate fi obținută, iar schimbarea este posibilă.

Vă rog să mă credeți când spun că munca pe care sunteți gata s-o depuneți contează. Povestea voastră contează. Iar voi contați mai mult decât vă puteți da seama. Vă mulțumesc că-mi permiteți să vă fiu ghid în călătoria voastră pe drumul vindecării.



## CAPITOLUL 1

# Pregătește-te pentru călătoria ta de vindecare

*Sălbăticia este locul unde toți creatorii și profeții, și nonconformiștii și temerarii au trăit întotdeauna, și e uimitor de însuflețită. Drumul într-acolo e greu, dar autenticitatea în locurile acelea e viață.*

Brene Brown, *Curajul în sălbăcie*

Haideți să ne luăm de la bun început un angajament, că nu veți precupeți niciun efort în această călătorie. Pe măsură ce vom aborda durerea și suferința voastră, știu că va fi greu și că reacția viscerală este să evitați sau să găsiți motive de a nu înfrunta aceste emoții. Sunt sentimente absolut normale. Veți face tot posibilul pentru a vă proteja de durerea pe care ați simțit-o în trecut; cu toții facem asta, este instinctul de supraviețuire în forma sa cea mai pură. Amintirile și gândurile despre experiența traumatică anterioară pot să pară retraumatizante, și reacția firească va fi fără îndoială de a evita această suferință.

Dacă ați investit în această carte, presupun că ați ajuns într-un punct în care recunoașteți că suferința vă însoțește, indiferent dacă o înfrunțați deschis sau o lăsați îngropată în lăuntru vostru. Iar opțiunea voastră de a fi acolo unde sunteți acum, citind aceste rânduri, îmi spune că doriți să vă vindecați și să depășiți durerea. Dacă așa stau lucrurile, am vești bune: veți începe într-adevăr să deprindeți aptitudinile și instrumentele necesare pentru a înfrunta lucrurile acestea și a le depăși.



tensionați, cu gândurile răvășite, toate acestea potrivindu-se cu ADHD-ul sau cu anxietatea. Totuși, e ceva obișnuit ca indivizii care au suferit traume să fie incapabili să se concentreze sau să-și mențină claritatea mentală, și să le lipsească starea de calm, ceea ce poate duce la simptome similare cu cele descrise mai înainte. Deși diagnosticele acestea nu sunt întotdeauna incorecte, e important de știut că trauma și PTSD-ul se pot asemăna și suprapune cu alte probleme de sănătate mintală. Când trauma este identificată, înțeleasă, recunoscută și tratată în mod adecvat, multe dintre aceste simptome se pot și se vor ameliora.

Marcați simptomele de pe următoarea listă, care observați că vă afectează astăzi. Țineți seama că nu este o listă cu simptome PTSD (deși multe dintre ele sunt), ci mai degrabă o listă cu experiențe comune la oamenii care au suferit traume.

- Negarea impactului experiențelor voastre
- Îndoială/neîncredere dacă ceea ce vi s-a întâmplat a fost real
- Dificultate de a vă coordona/controla sentimentele/emoțiile (spre exemplu, mânia, tristețea, rușinea)
- Dificultate de a vă identifica sau înțelege emoțiile
- Dificultate de a identifica sau preciza ce anume vă tulbură sau vă face reactivi
- Sentimentul că „pierzi ceva”
- Comportamente compulsive/automedicație (cum ar fi abuzul de droguri, excesele alimentare, cheltuielile exagerate)
- Simțiți prea mult sau prea puțin
- Senzații frecvente de detașare sau „decuplare”
- Simptome somatice (fizice) care nu au o explicație clară
- Sunteți frecvent tensionați, anxioși sau îngrijorați
- Tulburări ale somnului

- Gânduri inoportune despre amintiri sau experiențe negative din trecut
- Vă simțiți diferiți de ceilalți
- Evitați orice vă amintește de trecut sau vă provoacă anxietate
- Dificultate de a avea încredere în alții
- Frică intensă sau sentimente de neputință

Examinându-vă propriile simptome, vreau să știți că nu sunteți singuri, diferiți, dărâmați sau deteriorați. Doar ați îndurat situații și circumstanțe care v-au lăsat creierul într-o stare de supraviețuire. Aceste reacții sunt modul în care creierul vostru vă pregătește să răspundeți și să evitați amenințări sau pericole viitoare pe care le anticipați. Vă voi ajuta să înțelegeți cum și de ce creierul vostru a interpretat aceste experiențe așa cum a făcut-o și vă voi asista în învățarea unor modalități de a controla aceste reacții atunci când ele apar. Reflectați asupra următoarelor întrebări.

1. Ați simțit vreodată că ați fost greșit diagnosticați sau greșit înțeleși? Cum v-a afectat aceasta?

---



---



---



---

2. În ce fel ați etichetat sau v-ați înțeles greșit propriile simptome sau reacții?

---



---



---



---