

**LBRIS**

We know  
books

NARM: Modelul Relațional Neuro-Afectiv™  
pentru restabilirea conexiunii

# TRAUMA DE DEZVOLTARE

Cum afectează aceasta autoreglarea,  
imaginea de sine și capacitatea de conectare

LAURENCE HELLER  
și ALINE LAPIERRE

Traducere din limba engleză de  
DIANA CIORNENSCHI

PAGINA DE PSIHLOGIE

## PAGINA DE PSIHOLOGIE

Str. Intrarea Tipografiei, nr. 6, et. 3, ap. 3, sector 6, București

contact@paginadepsihiologie.ro

www.paginadepsihiologie.ro

www.facebook.com/PaginaDePsihiologie

Editor: Paul Părăuan

Referent științific: Gáspár György

Traducător: Diana Ciornenschi

Redactor: Anca Cristina Ilie

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

Copertă: Eugen Lică

## Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

## HELLER, LAURENCE

Trauma de dezvoltare : cum afectează aceasta autoreglarea,  
imaginea de sine și capacitatea de conectare /Laurence Heller și Aline Lapiere ; trad. din lb. engleză  
de Diana Ciornenschi. - București : Pagina de psihologie, 2024

ISBN 978-606-95-404-9-7

I. Lapiere, Aline

II. Ciornenschi, Diana (trad.)

159.9

LAURENCE HELLER, PhD, and ALINE LAPIERRE, PsyD

*Healing Developmental Trauma. How Early Trauma Affects Self-Regulation,  
Self-Image, and the Capacity for Relationship*

Copyright © 2012 by Laurence Heller, PhD, and Aline LaPierre, PsyD.

All rights reserved

Copyright © Pagina de Psihologie, 2024

pentru prezenta ediție

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin Paginii de Psihologie.  
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte  
este permisă numai cu acordul prealabil scris al Paginii de Psihologie.

Cartea de față a fost publicată în scop educațional și nu înlocuiește  
consultanța de specialitate, psihoterapia sau tratamentul medical.

**Notă cititorilor:** Standardele și protocolul practicii clinice se schimbă în timp  
și nicio tehnică sau recomandare nu este garantată a funcționa în orice  
circumstanță. Acest volum are scopul de a fi o resursă generală de informare  
pentru profesioniștii care practică în domeniul psihoterapiei și al sănătății mintale;  
nu este un substitut pentru o formare corespunzătoare, pentru evaluarea  
„inter pares” și/sau pentru supervizarea clinică. Nici editura și nici autorii  
nu pot garanta acuratețea, eficacitatea sau justetea fiecărui aspect  
al recomandărilor particulare.

## Cuprins

<i>Mulțumiri</i> .....	5
<i>Listă de figuri</i> .....	11
<i>Listă de tabele</i> .....	13
<i>Introducere în Modelul Relațional Neuro-Afectiv NARM™</i> .....	15

## PARTEA A

## Cele cinci stiluri adaptative de supraviețuire

<b>Capitolul 1</b>	
Prezentare generală .....	53
<b>Capitolul 2</b>	
Conexiune • <i>Primul principiu organizator</i> .....	61
<b>Capitolul 3</b>	
Acordaj • <i>Al doilea principiu organizator</i> .....	72
<b>Capitolul 4</b>	
Încredere • <i>Al treilea principiu organizator</i> .....	84
<b>Capitolul 5</b>	
Autonomie • <i>Al patrulea principiu organizator</i> .....	100
<b>Capitolul 6</b>	
Iubire și Sexualitate • <i>Al cincilea principiu organizator</i> .....	112

## PARTEA B

## Stilul de Supraviețuire Conexiune

<b>Capitolul 7</b>	
Fiziologie și traumă • <i>Impactul traumei asupra dezvoltării</i> .....	129
<b>Capitolul 8</b>	
Începutul identității noastre • <i>Înțelegerea Stilului de Supraviețuire Conexiune</i> .....	171
<b>Capitolul 9</b>	
Transcrierea unei sesiuni de terapie NARM™ analizată . . .	218
<b>Capitolul 10</b>	
Drumul spre rezoluție • <i>Conectarea cu sine și cu alte persoane</i> .....	242
<b>Capitolul 11</b>	
Vindecarea matricei relaționale • <i>NARM™ și Atingerea Neuro-Afectivă™ în tratamentul pe termen lung al traumelor relaționale sau de dezvoltare timpurii</i> .....	313
<b>Capitolul 12</b>	
Vindecarea distorsiunilor forței vitale • <i>O abordare sistemică</i> .....	361
<i>Lecturi suplimentare</i> .....	381

## Mulțumiri

## Larry

Se spune că a treia oară este cu noroc, ceea ce cu siguranță este valabil pentru această carte. Cu toate că este în lucru de șapte ani, abia în ultimii trei ani, de când dr. Aline LaPierre mi s-a alăturat în acest proiect, am înregistrat progrese semnificative. Prima mea încercare de a scrie cartea pe cont propriu nu a avut succes. A doua încercare, alături de un scriitor profesionist, nu a funcționat nici ea. Această carte a prins formă abia în momentul în care mi s-a alăturat Aline, care, în calitate de psihoterapeut somatic experimentat, a înțeles ceea ce încercam eu să comunic. Experiența clinică și structura organizată a lui Aline i-au oferit abilitatea unică de a lucra cu mine pentru a formula abordarea NARM<sup>1</sup> și de a exprima în scris concepte care sunt uneori extrem de complexe. Am scris împreună această carte în casele noastre, în avioane, trenuri, hoteluri și vapoare din cel puțin zece țări. Voi aprecia mereu dedicarea de care a dat dovadă Aline față de acest proiect.

1. Modelul Relațional Neuro-Afectiv. Folosim acronimul din limba engleză NARM – NeuroAffective Relational Model, așa cum este în-deobște utilizat de către specialiști (n.red.).

Le mulțumesc tuturor studenților mei din întreaga lume care au văzut utilitatea în dezvoltarea sistemului NARM și care m-au ajutat să-mi perfecționez înțelegerea și capacitatea de a preda acest material.

Îi mulțumesc lui Peter Levine pentru munca revoluționară în clarificarea rolului sistemului nervos în tratamentul traumelor și pentru dedicarea în aducerea procesului de vindecare a traumelor la un public clinic din ce în ce mai numeros.

Îi mulțumesc dragului meu prieten Jim Jonell pentru sutele de ore pe care le-am petrecut împreună încercând să dăm formă unei explicații detaliate a rolului corpului în psihoterapie.

Îi mulțumesc fiului meu, Kevin Jon Heller, care ne-a ajutat încă de la început să găsim glasul potrivit pentru această carte.

### ***Aline***

Să scriu această carte împreună cu Larry a reprezentat o incursiune remarcabilă în procesul de colaborare creativă. Pe măsură ce cartea a evoluat, am ajuns să respect și să admir din ce în ce mai mult amploarea cunoștințelor sale, profunzimea experienței clinice și înțelegerea fină cu privire la natura umană.

Le sunt datoare multor femei inovatoare și sunt în special recunoscătoare lui Emily Conrad și Bonnie Bainbridge Cohen. Activitatea lor în legătură cu principiile evolutive și mișcările esențiale ale vieții m-a inițiat în misterele corpului și îmi influențează munca de psihoterapeut.

Le mulțumesc clienților mei, ale căror feedback și apreciere continuă să sublinieze valoarea Atingerii Neuro-Afective în vindecarea traumei de dezvoltare.

Noi, amândoi autorii, le mulțumim lui Victor Osaka pentru abilitățile tehnologice valoroase cu care a contribuit la proiectul nostru și pentru colaborarea sa în dezvoltarea graficii pentru acest proiect și lui Margaret O. Ryan, care a adus cu sine înțelepciunea celor 30 de ani pe care i-a petrecut ca editor de cărți de psihologie, asigurându-se că mesajul nostru este ușor de înțeles.

Mulțumirile noastre se îndreaptă către North Atlantic Books pentru entuziasmul față de această lucrare și către Emily Boyd pentru îndrumarea expertă în crearea cărții.

## Listă de figuri

I.1: Exercițiu pentru identificarea experiențelor de expansiune și vitalitate .....	24
I.2: Distorsiuni ale forței vitale .....	27
I.3: Fluxul de informații descendente și ascendente ...	35
I.4: Ciclul suferinței .....	36
I.5: Ciclul de vindecare NARM. ....	38
6.1: Distorsiunile forței vitale în fiecare dintre cele cinci stiluri adaptative de supraviețuire .....	126
7.1: Schema sistemului nervos. ....	132
10.1: Exercițiu pentru identificarea resurselor pozitive .....	257
10.2: Exercițiu de explorare a dinamicii privire timpurie .....	268
12.1: Distorsiuni ale forței vitale (la fel ca Figura I.2). ...	365
12.2: Exercițiu pentru susținerea explorării relației personale cu furia .....	368

## Listă de tabele

I.1: Cele cinci nevoi centrale din NARM și capacitățile de bază asociate cu acestea . . . . .	18
I.2: Cele cinci stiluri adaptative de supraviețuire și dificultățile lor de bază. . . . .	20
I.3: Dezvoltarea capacităților de bază și formarea stilurilor adaptative de supraviețuire. . . . .	20
I.4: Identificări bazate pe rușine și contra-identificări bazate pe mândrie pentru fiecare stil adaptativ de supraviețuire . . . . .	33
1.1: Renunțarea la sine pentru a menține relația de atașament . . . . .	55
2.1: Caracteristicile esențiale ale Stilului de Supraviețuire Conexiune . . . . .	66
2.2: Strategii terapeutice pentru Stilul de Supraviețuire Conexiune . . . . .	70
3.1: Comparatie între cele două subtipuri ale Stilului de Supraviețuire Acordaj. . . . .	79
3.2: Caracteristicile esențiale ale Stilului de Supraviețuire Acordaj. . . . .	80
3.3: Strategii terapeutice pentru Stilul de Supraviețuire Acordaj. . . . .	83
4.1: Caracteristicile esențiale ale Stilului de Supraviețuire Încredere . . . . .	96
4.2: Strategii terapeutice pentru Stilul de Supraviețuire Încredere . . . . .	99

5.1: Caracteristicile esențiale ale Stilului de Supraviețuire Autonomie. . . . .	107
5.2: Strategii terapeutice pentru Stilul de Supraviețuire Autonomie. . . . .	111
6.1: Caracteristicile esențiale ale Stilului de Supraviețuire Iubire-Sexualitate . . . . .	119
6.2: Strategii terapeutice pentru Stilul de Supraviețuire Iubire-Sexualitate . . . . .	123
7.1: Modificări de natură simpatică și parasimpatică ce au loc în organism ca răspuns la stres sau amenințare . . . . .	135
7.2: Indicatori fiziologici ai diferențelor dintre coerență și activare. . . . .	168
8.1: Recunoașterea simptomelor traumei timpurii. . . . .	174
8.2: Surse timpurii de traumă. . . . .	176
8.3: Distorsiuni ale agresivității sănătoase . . . . .	205
8.4: Efectele traumei timpurii asupra sănătății . . . . .	210
8.5: Caracteristici ale granițelor energetice sănătoase și compromise. . . . .	213
10.1: Principii, instrumente și tehnici primare utilizate în abordarea NARM. . . . .	246
10.2: Prezentarea generală a pașilor de bază pentru reconectare . . . . .	253
10.3: Impactul traumei asupra ochilor . . . . .	268
10.4: Tehnici utile în gestionarea procesului terapeutic de conectare . . . . .	275
10.5: Teme terapeutice de care trebuie să ținem cont atunci când lucrăm cu Stilul de Supraviețuire Conexiune. . . . .	284
10.6: Identificări bazate pe rușine și contra-identificări bazate pe mândrie (listă parțială). . . . .	286
10.7: Rezumat al principiilor și tehnicilor care informează procesul terapeutic NARM de Stilul de Supraviețuire Conexiune . . . . .	312

## Introducere în Modelul Relațional Neuro-Afectiv™

*Prețul libertății este eterna conștientizare.*

Aceasta este o carte despre restabilirea conexiunii. Experiența de a ne afla în conexiune cu ceilalți este cea care ne îndeplinește dorința de a ne simți pe deplin vii. La baza majorității problemelor psihologice și a multora dintre cele fiziologice stau o serie de dimensiuni ascunse reprezentate de capacitatea alterată de a ne conecta cu noi înșine și cu alte persoane, precum și vitalitatea mai scăzută ce rezultă din aceasta. Din păcate, se întâmplă adesea să nu fim conștienți de blocajele interne care ne împiedică să ne bucurăm de conexiunea și vitalitatea la care tânjim. Aceste blocaje se dezvoltă ca reacție la trauma de șoc și de dezvoltare, precum și la dereglarea sistemului nervos, la disfuncțiile de atașament și la distorsiunile de identitate asociate cu acestea. Scopul Modelului Relațional Neuro-Afectiv (NARM) este de a lucra cu aceste dereglări, disfuncții și distorsiuni, fără să piardă deloc din vedere susținerea dezvoltării unei capacități sănătoase de conectare și vitalitate. În această carte, abordăm conflictele asociate cu capacitatea de conectare și explorăm cum pot fi susținute conexiunea și vitalitatea mai profunde în cadrul procesului de vindecare a traumei de dezvoltare.

Cu toate că intenția inițială a fost aceea de a scrie o carte pentru specialiști, ne-am dat curând seama că perspectiva NARM asupra ambivalenței profunde pe care o au ființele

umane în legătură cu conexiunea poate fi utilă pentru orice persoană aflată în căutare de noi instrumente pentru auto-cunoaștere, dezvoltare și vindecare. Această carte va fi utilă specialiștilor care vor să adauge o nouă dimensiune practicii lor clinice, dar este și un ghid de sine stătător pentru persoanele interesate să-și sporească bunăstarea și capacitatea de conectare.

Multe sisteme de psihoterapie se bazează pe modelul medical al bolii și, ca urmare, se concentrează asupra psihopatologiei; în general, psihoterapia cercetează trecutul unei persoane și-și propune să identifice tiparele cognitive și emoționale disfuncționale care stau la baza problemelor psihologice. Însă, pe măsură ce apar noi informații despre modul în care funcționează creierul și sistemul nervos, metodele psihologice tradiționale au început să fie puse sub semnul întrebării și a devenit din ce în ce mai clar că este nevoie de abordări clinice noi. E greșit să credem că, dacă știm ce a mers prost în viața unei persoane, vom ști și cum să ajutăm persoana respectivă să-și rezolve problemele. De exemplu, știm acum că, dacă ne concentrăm asupra disfuncției, riscăm să întărim acea disfuncție: dacă ne concentrăm asupra deficienței și a durerii, cel mai probabil ne vom spori capacitatea de a simți deficiența și durerea. Tot astfel, atunci când ne concentrăm cu precădere asupra trecutului unei persoane, dezvoltăm abilitățile de a reflecta asupra trecutului, făcând uneori ca istoricul personal să pară mai important decât experiența prezentă.

Lucrarea *Trauma de dezvoltare* prezintă Modelul Relațional Neuro-Afectiv, o psihoterapie somatică ce se concentrează pe susținerea capacității unei persoane de a-și spori conexiunea și vitalitatea. Este un model pentru creștere, vindecare și terapie care, deși nu ignoră trecutul unei persoane, pune accentul pe punctele forte, capacitățile, resursele și reziliența

acesteia. NARM explorează istoricul personal doar în măsura în care tiparele de adaptare învățate în copilărie interferează cu capacitatea noastră de a ne simți conectați și vii în momentul prezent. NARM ajută la dezvoltarea și extinderea capacității noastre actuale de a ne conecta la propriul corp și propriile emoții, dar și a capacității de conectare interpersonală – capacități strâns legate între ele, după cum vom vedea.

### ***Cinci nevoi biologice de bază***

NARM identifică cinci nevoi biologice de bază, esențiale pentru bunăstarea noastră fizică și emoțională: nevoia de conexiune, de acordaj, de încredere, de autonomie și de iubire-sexualitate. Atunci când o nevoie biologică de bază nu este satisfăcută, apar simptome psihologice și fiziologice previzibile: autoreglarea, sentimentul de sine și stima de sine sunt compromise. Când nevoile noastre biologice de bază sunt satisfăcute în copilărie, dezvoltăm capacități de bază care ne permit să recunoaștem și să satisfacem aceste nevoi ca adulți (Tabelul I.1). Suntem în acord cu aceste cinci nevoi și capacități de bază când suntem conectați la cele mai profunde resurse proprii și la propria noastră vitalitate.

Poate părea că oamenii suferă de nenumărate probleme și provocări emoționale, însă cele mai multe dintre acestea pot fi atribuite unor traume de dezvoltare și de șoc din copilărie, care compromit dezvoltarea uneia sau mai multor capacități de bază. De exemplu, atunci când copiii nu au parte de conexiunea de care au nevoie, ei ajung deopotrivă să caute și să se teamă de conexiune. Atunci când nevoile copiilor nu sunt satisfăcute, ei nu învață să-și dea seama de ce anume au nevoie, nu pot să-și exprime nevoile și adesea simt că nu merită ca nevoile lor să fie satisfăcute.

Pe măsură ce se dezvoltă capacitatea noastră internă de a ne satisface propriile nevoi de bază, ne bucurăm de autoreglare, organizare internă, expansiune, conectare și vitalitate, toate acestea fiind atribute ale bunăstării fiziologice și psihologice. Susținerea dezvoltării sănătoase a capacităților de bază reprezintă un aspect central al abordării NARM.

NEVOIE DE BAZĂ	CAPACITĂȚI DE BAZĂ ESENȚIALE PENTRU BUNĂSTAREA NOASTRĂ
<b>Conexiune</b>	Capacitatea de a fi în contact cu corpul și emoțiile noastre Capacitatea de a fi conectat cu alte persoane
<b>Acordaj</b>	Capacitatea de a fi în acord cu nevoile și emoțiile noastre Capacitatea de a recunoaște, a căuta și a primi confort fizic și emoțional
<b>Încredere</b>	Capacitatea de dependență și interdependență sănătoase
<b>Autonomie</b>	Capacitatea de a impune granițe adecvate Capacitatea de a spune „nu” și a stabili limite Capacitatea de a ne exprima punctul de vedere fără vinovăție sau teamă
<b>Iubire-Sexualitate</b>	Capacitatea de a trăi cu inima deschisă Capacitatea de a integra o relație plină de iubire cu o sexualitate vitală

**Tabelul I.1:** Cele cinci nevoi de bază în NARM și capacitățile de bază asociate cu acestea

### **Cinci stiluri adaptative de supraviețuire**

Apar cinci stiluri adaptative de supraviețuire, în funcție de cât de bine sunt satisfăcute – sau nu – în copilărie cele cinci nevoi de bază. Aceste strategii adaptative, sau stiluri de supraviețuire, reprezintă modalități de a face față deconectării, dereglării, dezorganizării și izolării cu care se confruntă un

copil, atunci când nevoile sale de bază nu sunt satisfăcute. Fiecare dintre cele cinci stiluri adaptative de supraviețuire poartă numele nevoii și capacității de bază lipsă sau compromisă: Stilul de Supraviețuire Conexiune; Stilul de Supraviețuire Acordaj; Stilul de Supraviețuire Încredere; Stilul de Supraviețuire Autonomie și Stilul de Supraviețuire Iubire-Sexualitate (Tabelul I.2).

Ca adulți, cu cât cele cinci stiluri adaptative de supraviețuire ne domină mai mult viață, cu atât suntem mai deconectați de propriile corpuri și cu atât se distorsionează sentimentul nostru de identitate, iar noi nu suntem capabili să ne reglăm singuri. Deși s-ar putea să ne simțim constrânși de un stil de supraviețuire și de tiparele fiziologice aferente, adesea ne e teamă să ne desprindem de acesta. Atunci când ne identificăm cu un stil de supraviețuire, respectăm limitările învățate și ulterior auto-impuse, blocându-ne capacitatea de conectare și de vitalitate.

Cu toții, inclusiv clinicienii, suntem adesea copleșiți de plaja largă și de aparenta complexitate a problemelor psihologice și fiziologice cu care se confruntă ființele umane. Înțelegerea stilurilor adaptative de supraviețuire duce la cinci principii organizatorice de bază, care oferă un obiectiv clar pentru terapie și dezvoltare personală. NARM lucrează cu fiecare capacitate de bază pentru a susține procesul de dezvoltare personală (Tabelul I.3).

Partea A din această carte prezintă cele cinci stiluri adaptative de supraviețuire. Partea B aprofundează modul în care primul stil de supraviețuire – care în abordarea NARM poartă numele de Stilul de Supraviețuire Conexiune – se dezvoltă ca o adaptare la trauma de șoc și la cea relațională/de dezvoltare din copilărie. Această primă etapă de dezvoltare este prezentată în profunzime deoarece, din perspectivă psihobiologică, dificultățile din această etapă nu sunt bine înțelese, dar au un

impact fundamental asupra vitalității noastre, a rezilienței sistemului nervos, a formării sentimentului de sine și a capacității de relaționare.

STILUL DE SUPRAVIEȚUIRE	DIFICULTĂȚI DE BAZĂ
<b>Stilul de Supraviețuire Conexiune</b>	Deconectare de sinele fizic și emoțional Dificultate de relaționare cu alte persoane
<b>Stilul de Supraviețuire Acordaj</b>	Dificultatea de a ști de ce anume avem nevoie Sentimentul că nu merităm ca nevoile noastre să fie satisfăcute
<b>Stilul de Supraviețuire Încredere</b>	Sentimentul că nu putem să depindem decât de noi înșine Sentimentul că trebuie să deținem mereu controlul
<b>Stilul de Supraviețuire Autonomie</b>	Sentimentul de împovărare și presiune Dificultate în a stabili limite și a spune „nu” în mod direct
<b>Stilul de Supraviețuire Lubire-Sexualitate</b>	Dificultate de a integra inima și sexualitatea Stimă de sine bazată pe aspectul fizic și pe performanțe

**Tablul 1.2:** Cele cinci stiluri adaptative de supraviețuire și dificultățile lor de bază

<p><b>DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR DE BAZĂ</b>                  Nevoi de bază → Îngrijitori acordați la nevoile noastre → Capacități de bază de conectare, vitalitate și creativitate</p> <p><b>FORMAREA STILURILOR ADAPTATIVE DE SUPRAVIEȚUIRE</b>                  Nevoi de bază → Eșecuri ale îngrijitorilor → Deconectare → Capacitate de bază compromisă → Stil adaptativ de supraviețuire</p>
--

**Tablul 1.3:** Dezvoltarea capacităților de bază și formarea stilurilor adaptative de supraviețuire

## Principiile de bază în NARM

Modelul Relațional Neuro-Afectiv se concentrează pe interconectarea dezvoltării biologice și psihologice. Modelul NARM:

- Clarifică rolul dificultăților de conectare, așa cum afectează acestea o persoană la toate nivelurile de experiență: fiziologic, psihologic și relațional.
- Dezvoltă utilizarea conștientizării somatice (mindfulness somatic), precum și orientarea către punctele forte personale, pentru a crește capacitatea de autoreglare și de eliberare de limitările identităților fixe ale stilurilor adaptative de supraviețuire.

### Reglarea sinelui și a afectelor

În ultimii ani, importanța autoreglării a fost cercetată extensiv în domeniul neuroștiinței și a devenit un concept important în gândirea psihologică. În prezent, știm că una dintre cele mai grave consecințe ale traumelor relaționale și de șoc timpurii este lipsa capacității de autoreglare emoțională și autonomă ce rezultă din acestea. Traumele de dezvoltare și de șoc ne compromit capacitatea de a ne regla emoțiile și ne perturbă funcțiile autonome precum respirația, ritmul cardiac, tensiunea arterială, digestia și somnul.

Mai simplu spus, *autoreglarea* înseamnă că atunci când suntem oboșiți putem să ne culcăm, iar atunci când suntem stresați, avem modalități sănătoase de a ne elibera de stres. *Reglarea afectelor* se referă la modul în care ne gestionăm emoțiile: cum facem față tristeții, bucuriei, furiei, entuziasmului, provocărilor, fricii – toată gama de emoții umane. Simptomele de dereglare emoțională apar atunci când nu suntem capabili să ne simțim emoțiile, când acestea ne copleșesc sau rămân nerezolvate. Pentru starea noastră de bine, este esențial să