

LBRIS

We know
books

Healing Collective Trauma

Copyright © 2020 Thomas Huebl. Foreword © 2020 William Ury. This
Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

Copyright © 2024 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această
carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Iuliana Leonti

Design copertă: Răzvan Mera

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Hübl, Thomas

**Vindecarea traumei colective: proces de integrare a rănilor
intergeneraționale și culturale** / Thomas Hübl și Julie Jordan Avritt;
pref. de William Ury; trad. din lb. engleză de Ana-Maria Datcu. -

București: For You, 2025

Conține bibliografie

Index

ISBN 978-606-639-767-4

I. Avritt, Julie Jordan

II. Ury, William (pref.)

III. Datcu, Ana-Maria (trad.)

159.9

THOMAS HÜBL

și JULIE JORDAN AVRITT

Vindecarea traumei colective

Procesul de integrare a rănilor intergeneraționale și culturale

Prefață de WILLIAM URY

Traducere din limba engleză de ANA-MARIA DATCU

Editura



For You

noștri, precum și față de Pământ, care este casa noastră. Împreună, cred că putem și trebuie să vindecăm „rana sufletului” care ne marchează pe toți. Astfel, ne vom trezi la posibilitatea luminoasă și la potențialul profund al naturii noastre adevărate și reciproce ca omenire, o rasă colectivă de ființe în cadrul ordinii cosmice extinse.

Integrați și uniți, fie ca în curând să pășim împreună în Lumina unui viitor înfloritor, mai bine echipați pentru a co-crea lumi.

1

Principiile mistice ale vindecării

„Nu trebuie nici măcar să riscăm singuri aventura, pentru că eroi din toate timpurile au mers înaintea noastră. Labirintul este bine cunoscut. Trebuie doar să urmăm firul căii eroilor și unde credeam că vom găsi o abominație vom găsi un zeu. Și unde ne-am gândit să-l ucidem pe altul ne vom ucide pe noi înșine. Unde ne-am gândit să călătorim în afară vom ajunge în centrul propriei existențe. Și unde ne-am gândit să fim singuri vom fi cu toată lumea.”

Joseph Campbell, *The Hero with a Thousand Faces*

Joseph Campbell, regretatul mitolog american, a explorat două tipuri de fapte pe care orice erou sau eroină le realizează de-a lungul căutării arhetipale. Primul îndeplinește un obiectiv material, realizarea unui act tangibil și în cele din urmă curajos, oricât de dificil sau aparent imposibil. Al doilea este mai puțin clar, fiind de natură spirituală. El implică o călătorie de-a lungul căreia eroul descoperă cunoștințe mistice ascunse

despre existența umană, întorcându-se adesea cu un mesaj sacru sau un elixir dătător de viață.¹

După cum a descoperit Campbell, indiferent dacă fapta din miezul căutării este de natură fizică sau spirituală, calea oricărui erou în orice poveste – de la cele mai vechi mituri ale omenirii până la scenariile de film din zilele noastre – urmează o traiectorie comună. Și, indiferent dacă întâlnim dragoni sau demoni, sirene sau sfinți, un oraș iluzoriu al muzicienilor cerești sau doar încercările și tentațiile vieții „obișnuite“, fiecare dintre noi este eroul propriei povești.

Călătoria fiecărui erou este una a transformării supreme. Calea nebunului este aceea de a deveni înțelept. A cinicului este de a se deschide în vulnerabilitate și autenticitate – de a deveni real. A celui deznădăjduit este de a găsi speranța, credința și reînnoirea. Povestea celui temător sau slab înseamnă trezirea la noblețea propriei forțe adevărate. Acestea sunt călătoriile fundamentale ale spiritului, arcul narativ al sufletelor. Desigur, înainte de a ne îmbarca, trebuie să-i răspundem *chemării*, invitația clară care sună mereu, dar care este auzită doar în miezul dorului intens.

În acest moment al istoriei umane există o nouă chemare, o invitație puternică ivită din sentimentul năzuinței colective profunde. Aceasta ne cheamă la o căutare *comună* – una care implică atât acțiuni practice, cât și spirituale. În esența sa, este o călătorie de vindecare colectivă. Pentru a reuși, trebuie să începem să reparăm ruptura dintre lumea științei și cea a spiritului, să creăm căsătoria sacră între domenii vitale, dar

contradictorii în trecut. Împlinirea acesteia aduce unitate în locul diviziunii, integrare în locul separării. Precum în cazul tuturor marilor călătorii eroice, supraviețuirea noastră depinde de ea.

Cartea este un efort de a amplifica urgența apelului și de a-l inspira pe eroul/eroina din fiecare dintre noi.

Principiul Ensō

Înțelepciunea mistică provine dintr-o experiență directă și nemediată a numinosului care este atât personală, cât și universală. Această experiență dezvăluie o străfulgerare în misterul măreț și insondabil din centrul a Tot Ceea Ce Există, lăsându-le căutătorilor sentimentul conștienței intensificate – o perspectivă mai limpede asupra sinelui și celuilalt, asupra omului și cosmosului. Când doctrina, dogma, politica sectară și structurile de putere sunt înlăturate de pe lentila religioasă sau spirituală, apar principii atemporale pentru a trăi o existență sănătoasă, armonioasă și împlinită. Indiferent de cultură, religie sau epocă, principiile care stau la baza marilor Tradiții de Înțelepciune dezvăluie adevăruri perene despre condiția umană, natura realității și, pentru unii, ceea ce este numit Divinul.

Teoria mistică nu este niciodată doar despre cunoaștere. Este vorba despre rezonanță, coerență, reamintire și împlinire. Este vorba despre crearea clarității mai profunde a percepției. Vechiul simbol Ensō întâlnit în școala Zen a budismului, numit uneori „cercul iluminării“ sau „cercul infinitului“, este frecvent reprezentat în caligrafia japoneză ca un cerc deschis perfect de imperfect. Ensō este adesea folosit pentru a reprezenta *satori*. Cuvântul *satori* și ruda sa *kenshō* (care se traduce

¹ Joseph Campbell și Phil Cousineau, *The Hero's Journey: Joseph Campbell on His Life and Work* (New York, New World Library, 1990).

prin „a-î vedea adevărata natură a cuiva“) sunt traduse în mod obișnuit prin „iluminare“. Simbolul sacru Ensō reprezintă un spațiu vast, care nu duce lipsă de nimic și totuși nu deține nimic. Reprezintă în același timp cicluri de începuturi și sfârșituri și infinitul mai mare care le conține. Simbolizează atât finalizarea, cât și spațiul de deschidere în reînnoire.



Simbolul Ensō

Ensō dezvăluie calea energiei în căutarea transformării prin substanță pentru a reveni în pace pe deplin dezvoltată. Viața noastră reflectă acest principiu.

Când o parte a energiei mele vitale, *chi*, se blochează, incapabilă să își îndeplinească traseul natural de dezvoltare, se fragmentează din întreg și ajunge în inconștient. Ca urmare, nu sunt conștient de această divizare, dar o port cu mine sub forma bagajului psihic suplimentar. Putem spune că acest proces este similar cu fragmentarea computerului: când un ciclu nu se finalizează, sistemul începe să fie afectat de fișiere fragmentate sau de dezintegrare.

Să spunem că port o conversație dificilă cu un coleg la prânz și devin iritat și defensiv sau anxios. Pentru tot restul

zilei, mă gândesc la conversație, reluând-o în minte. De fiecare dată când o fac, resimt iritarea și anxietatea ca atunci când a avut loc prima discuție, astfel încât aceste sentimente persistă chiar și după ce nu mă mai gândesc la colegul meu. În acea seară, mă întâlnesc cu alt prieten la cină. Dacă încă nu am rezolvat experiența din ziua respectivă, voi pregăti un loc suplimentar la masă pentru bagajul meu energetic. Chiar dacă nu explic cum mă simt sau de ce, prietenul meu îi va simți probabil prezența reziduală. Iar dacă în timpul cinei apare ceva care atinge și mai mult iritarea din mine, voi pleca purtând încă și mai mult bagaj sau fragmentare.

Energia nerezolvată pe care o port cu mine mă împovărează și îmi colorează experiențele, împiedicându-mă să fiu pe deplin în momentul prezent. Acest bagaj sau fragmentare este ceva karmic; este energia trecutului neîmplinit. Deoarece împiedică alinierea precisă la momentul prezent, creează o distorsiune nu numai în perspectivă, ci și în experiența mea cu spațiul-timpul însuși.

În tradițiile mistice, fragmentarea, stagnarea și izolarea sunt observate ca zone de slăbiciune, boală sau afecțiune. Când organele, structurile, sistemele sau persoanele se închid, sunt izolate sau neîmplinite, capacitatea lor internă și externă de a comunica și de a primi informații este blocată sau pierdută, iar sănătatea organismului este pusă în pericol. Vindecarea înseamnă munca de deschidere sau restabilire a conexiunii. Este împlinirea Ensō.

Când efectuăm munca de vindecare, despachetăm în siguranță bagajele inconștiente purtate. Ne „defragmentăm“ în efortul de a obține integrarea sporită. Vindecarea ne permite să călătorim mai ușor și mai luminos, să fim profund și

deplin prezenți în momentul acum, deoarece mai există doar o mică parte din trecut care ne împarte energia și atenția, împovărându-ne. Începem să simțim sentimentul prezenței profunde, de „aici“, și să ne vedem și percepem lumea cu mai multă claritate și precizie. La fel ca pentru Dorothy în *Vrăjitorul din Oz*, lumea noastră devine multicoloră.

Odată cu împlinirea Ensō, revenim în pace. Deschiderea cercului permite pătrunderea inteligenței divine. Aici, ceea ce a fost lumea obișnuită devine ceva neobișnuit, iar sectoarele izolate și stagnante anterior se deschid brusc și se trezesc cu energie și vitalitate. Noile sisteme care curg și se întrepătrund fac schimb de inteligență și dansează cu viața.

În capitolele următoare, pe măsură ce analizăm mai multe descoperiri psihologice, neurologice, epigenetice¹ și socio-culturale contemporane legate de tema traumei, vom reveni mereu la principiile mistice străvechi legate de ființa umană și vindecare. În acest fel, conectăm mâinile științei și spiritului într-o legătură sacră, împletind spirala dublă între înțelepciunea antică și înțelegerea contemporană.

Destinul eroului nevindecat

Din perspectiva misticului (sau a lui Jung), fiecare experiență sau emoție trecută care rămâne nerecunoscută, neprocesată sau negată este stocată în domeniul inconștientului (umbrei). Aceste experiențe nu au fost integrate de psihic sau

¹ Epigenetica se referă la modificările ereditare ale ADN-ului ca urmare a influențelor de mediu, afectând modul în care genele sunt exprimate fără a modifica secvența ADN.

de spirit și, așadar, vor apărea – trebuie să o facă – încontinuu în forme noi, dar familiare. *Ceea ce noi considerăm a fi destinul este de fapt trecutul neintegrat*. Iar trecutul fragmentat și neintegrat apare întotdeauna ca viitor fals al repetiției, o cale preprogramată de-a lungul căreia fiecare individ și fiecare cultură pornește până când conținutul aceluși trecut a fost adus în lumina conștienței, reconciliat și vindecat. Această înțelepciune mistică se dezvăluie în studiul istoriei și psihologiei și stă la baza cuvintelor filosofului George Santayana „Cei care nu își amintesc trecutul sunt condamnați să îl repete“¹.

Putem alege să înțelegem aceste repetiții ale conținutului umbrei drept *karma*, cuvânt sanscrit care însemna inițial „efect“ sau „soartă“ (adică destin). Sau putem să le recunoaștem în lumina înțelegerii noastre contemporane ca traumă, în special ca *retraumatizare*, actul inconștient de repetare a condițiilor traumelor anterioare asupra propriei persoane și asupra altora.

Tot ceea ce se află în inconștientul meu curge în mod inevitabil și este amestecat cu al tău și al tuturor celorlalți. Toate acestea împreună formează umbra colectivă, vizualizată ca o serie de lacuri subterane întunecate care curg adânc sub conștiența noastră cotidiană. Apa întunecată a umbrei colective devine o stație de tranzit pentru reziduurile energetice ale conflictelor nerezolvate, suferinței multigeneraționale și tuturor tipurilor de traume nevindecate. Ea adăpostește ura nerecunoscută a unei națiuni față de alta, teroarea reprimată care răsună în interiorul unui grup rasial sau al unui gen și indignarea neexprimată resimțită de un trib sau o facțiune religioasă.

¹ George Santayana, *Reason in Common Sense: The Life of Reason* (New York, Dover Press, 1980), p. 172.

Energia psihică păstrată în umbră rămâne ascunsă până când este activată de condiții externe și de acumularea de impulsuri energetice în câmpul social. Odată activat, conținutul întunecat al umbrei iese la suprafață precum monstrul din Loch Ness, crescând sub forma unor tipare de comportament uman și consecințe, de la tipare de relații toxice recurente la istorii sociale otrăvitoare. Aceste repetiții sunt invocarea tăcută a rănilor nevindecate și eșecurilor neexaminabile. Freud a denumit tendința de a repeta trecutul dureros *Wiederholungszwang*, „constrângerea repetiției“, teoretizând că retraumatizarea inconștientă reprezintă încercarea de a găsi rezolvarea conștientă a traumei inițiale.¹ Indiferent dacă apare sub formă de scenarii ale sărăciei, violenței în familie sau dependenței ori la scară socială sub formă de ură etnică, război sau colaps social, constrângerea repetiției este un curent subteran străvechi în chestiunile umane care poate fi vindecat.

Deși voința ne aparține, alegerile ne sunt inevitabil legate și restricționate de karmă, de traume, de ceea ce considerăm a fi „trecutul“ – tot ceea ce am negat, renegat, disociat și suprimat. Negarea inconștientă a oricărei experiențe ne îngheață o parte din energia disponibilă în umbră, limitându-ne astfel libertatea și mișcarea. Cu fiecare negare sau suprimare a trecutului, ne creăm destinul, care este repetarea suferinței.

Totuși, așa cum arată marile mituri spirituale, eroul descoperă că, prin recunoașterea și repararea nebuniei trecutului său și integrând tot ceea ce a fost, devine cu adevărat liber – și mai mult din ceea ce *este* el cu adevărat.

¹ Jan Grant și Jim Crowley, *Transference and Projection: Mirrors to the Self* (Berkshire, Anglia, Open University Press, 2002), p. 38.

Viitorul poate să rescrie trecutul

În filosofie și fizica cuantică există o teorie denumită „retrocauzalitate“, care presupune că anumite efecte, probabil speciale, își precedă de fapt cauzele. Retrocauzalitatea rămâne un subiect intens dezbătut în ambele domenii, însă continuă să apară noi susțineri. În 2017, respectata Royal Society din Marea Britanie a publicat o lucrare a fizicienilor Matthew S. Leifer și Matthew F. Pusey intitulată „Is a Time Symmetric Interpretation of Quantum Theory Possible without Retrocausality?“ („Este posibilă interpretarea simetrică în timp a teoriei cuantice fără retrocauzalitate?“), care prezintă suport teoretic pentru retrocauzalitate.¹

Dacă va fi dovedită, teoria retrocauzalității înseamnă că influențele din prezent sau viitor sunt capabile să acționeze asupra trecutului și, astfel, să îl *modifice*. Din perspectivă mistică, acesta este un principiu esențial al harului și este întotdeauna adevărat. Viitorul are într-adevăr puterea de a rescrie trecutul. De fapt, când integrăm umbra sau trauma, utilizăm acest principiu, deoarece vindecarea energiei din trecut creează un efect de undă înainte. Acest lucru eliberează lumina și energia reținute anterior în umbră și oferă mișcare și libertate de voință sporite în prezent.

Principiul retrocauzalității se află în centrul activității pe care o facilitează în jurul vindecării traumelor atât pentru indivizi, cât și pentru grupuri, indiferent dacă aceștia sunt membrii

¹ Matthew Leifer și Matthew Pusey, „Is a Time Symmetric Interpretation of Quantum Theory Possible without Retrocausality?“, *Proceedings of the Royal Society A* 473, nr. 2202 (2017), doi:10.1098/rspa.2016.0607.