Capitolul 4 explorează mai în profunzime modalitățile în care poți sesiza efectele traumei asupra relației de cuplu și cum te poți adapta pe moment. Acest capitol se va apleca asupra următoarei întrebări: „Ce pot face pentru partener când se confruntă cu simptome ale traumei?"

Capitolul 5 te va ajuta să deprinzi abilități pentru o vindecare de durată, accentul fiind pus în continuare asupra ajutorului pe care vi-l puteți oferi unul altuia pentru a ține simptomele sub control în loc să faceți acest lucru singuri.

Capitolul 6 te va învăța tehnici eficiente, verificate în timp, bazate pe exemple reale din terapia de cuplu, care să vă ajute să comunicați și chiar să vă certați eficient. Acest capitol vizează modalități prin care să dezvolți legături emoționale puternice cu partenerul și să înțelegi mai bine ce nevoi are fiecare dintre voi.

Capitolul 7 îți pune la dispoziție informații și metode de a aborda efectele traumei asupra vieții sexuale: cum să te simți mai confortabil când vorbești cu partenerul despre sex, cum îți poate afecta trauma interesul sexual și starea de relaxare și cum te-ar putea ajuta un terapeut specializat pe probleme sexuale pe fond traumatic.

În Capitolul 8 va fi vorba despre interacțiunea cu alți membri ai familiei, inclusiv cu copiii, părinții și socrii. Vom vorbi despre modul în care experiența de părinte poate reactiva probleme dificile din trecut, dar și despre „familiile descoperite" și deciziile de a reduce sau întrerupe complet contactele cu unii membri de familie.

În Capitolul 9 vom vorbi despre diversitate și teme circumscrise genului, sexului biologic, rasei și originii etnice, despre orientări și preferințe sexuale și despre modul în care aceste componente ale identității se intersectează cu experiențele traumatice din trecut.

În Capitolul 10 vom vorbi despre abordarea urgențelor psihiatrice: autovătămare, gânduri suicidare și situații în care unul dintre voi s-ar putea întâlni întâmplător cu un agresor din trecut. Vom continua să-ți oferim susținere și ne vom concentra pe soluții.

Nu uita că ceea ce își propune cartea de față este ca tu și partenerul să vă bucurați de o relație fericită, în care să vă acordați sprijin unul celuilalt. Nimeni nu se așteaptă să fii perfect. În plus, procesul de vindecare a unei traume este diferit pentru fiecare dintre noi, așa că dacă unele dintre tehnicile prezentate în carte nu funcționează în cazul tău, nu te îngrijora – e ceva normal. Concentrează-te doar pe ideile și metodele cu care rezonezi.

Așadar, să începem!

CAPITOLUL

— 1 —

Ce este trauma? Diferitele manifestări ale tulburărilor traumatice în cuplu

Un partener care te înțelege și cu care împărtășești experiențe comune are ceva captivant. Chiar dacă persoanele cu probleme de sănătate mintală au uneori relații disfuncționale, n-ar trebui să fie întotdeauna așa. Faptul că ați trecut prin experiențe similare vă poate ajuta să vă susțineți mai mult unul pe celălalt.

Întrebarea fundamentală este dacă vă încurajați unul pe celălalt să vă vindecați sau să rămâneți blocați în tiparele și problemele cu care vă confruntați în prezent. Codependența emoțională este un tipar relațional în care partenerii se încurajează reciproc să-și mențină convingerile și să continue acțiunile care perpetuează trauma în loc să o vindece. Scopul acestei cărți este să vă ajute să vă ajutați unul pe celălalt să vă vindecați traumele împreună, ca un cuplu.

De ce sunt persoanele traumatizate atrase unele de celelalte?

Membrii unui cuplu care au suferit o traumă se înțeleg adesea la nivel intuitiv. O relație intimă între doi oameni care au trecut, fiecare, printr-o experiență traumatică poate fi o idee bună sau proastă, în funcție de cum abordați situația în care vă aflați. Dacă sunteți într-o relație de codependență emoțională, s-ar putea să vă încurajați unul pe celălalt să faceți lucruri care perpetuează simptomele și mecanismele de adaptare disfuncționale, în loc să vă susțineți reciproc să parcurgeți procesul de recuperare. De exemplu, dacă una din reacțiile tale este să rămâi în casă când se intensifică starea de anxietate, iar partenerul te încurajează, ba chiar îți reamintește acest lucru, ar putea fi un indiciu de codependență, fiindcă nu va produce nicio ameliorare. Dacă ai un plan de recuperare, iar partenerul te încurajează să lărgești ușor și treptat spațiul în care te simți în siguranță („Acum e liniște afară fiindcă toată lumea e la serviciu. Vrei să stăm câteva minute pe treptele din fața casei?"), atunci el îți respectă nevoia de a te vindeca într-un mod care îți susține și în același timp îți extinde limitele actuale. O relație de codependență menține trauma; o relație cooperantă poate contribui la vindecarea ei.

Prin urmare, nu există o regulă strictă care să spună dacă e recomandabil ca o persoană traumatizată să aibă o relație cu cineva care a trecut, la rândul său, printr-o traumă. Decizia ar trebui luată în funcție de *cum* interacționează fiecare cu acea experiență dureroasă.

O mențiune se impune, totuși: de obicei, e bine să nu începi o relație cu o persoană pe care o cunoști într-un program de recuperare. În primul rând, te-ar putea distrage de la obiectivele te-

lă nevoi care au legătură cu stilul tău de atașament sau cu trauma suferită, așa că e bine să ții cont de faptul că probabil nu e vorba doar de cât de des îi trimiți mesaje. Ar putea fi vorba de frica de abandon, de faptul că se simte invadat sau copleșit sau pur și simplu de o zi încărcată la serviciu.

Cum să deveniți mai apropiați într-un mod sănătos

Verifică-ți emoțiile și senzațiile fizice ca să-ți dai seama cum îți pare această relație. De asemenea, verifică din când în când dacă relația pare benefică pentru propria sănătate mintală sau dacă observi vreun „steguleț roșu" din partea ta sau a lui/ei, cum ar fi tendința de codependență, manifestări de afecțiune și atenție exagerată (*love-bombing*) în faza incipientă a relației sau forțarea constantă a limitelor personale.

Pentru prima întâlnire, transmite-i în scris că ai vrea să vă vedeți pentru vreo oră, poate la o cafea sau la o plimbare. Poți oricând să stai mai mult dacă vrei, dar ai o cale rapidă de ieșire dacă e cazul. Dacă ai nevoie de limite mai ferme, programează întâlnirea într-o seară în care poți aranja să te vezi cu un prieten/o prietenă imediat după aceea.

În loc ca la prima întâlnire să stați doar de vorbă, ia în considerare o activitate comună, cum ar fi o vizită la un muzeu, un eveniment sportiv sau un concurs de întrebări și răspunsuri într-un pub. Pont: în etapa de început a relației, alege o activitate competitivă, de exemplu jocuri video sau un sport. E un mod sigur de a vedea cum reacționează la conflict. Dacă mergi la un meci de baseball și nu-ți place cum se poartă într-un context concurențial, tocmai ai observat o problemă legată de modul în care abordează conflictul.

Cum abordezi subiectul limitelor legate de sex

Componenta sexuală a relației va fi mai ușor de gestionat dacă îți înțelegi limitele în această privință înainte să te afli într-un context sexual propriu-zis. Ce trebuie să se întâmple ca să consimți relaxat să te culci cu cineva? Te simți în siguranță alături de persoana respectivă? Aveți aceleași opinii legate de metodele contracepționale sau de prevenirea bolilor cu transmitere sexuală? V-ați pus de acord în legătură cu cât de neangajantă sau de serioasă trebuie să fie relația voastră înainte să faceți sex?

Singurul motiv pentru a face sex este acela că îți face bine. Multe persoane traumatizate fac sex chiar dacă nu-și doresc, doar ca să mențină relația sau de teamă că vor fi obligate să facă acest lucru împotriva voinței lor. Dacă încerci să folosești sexul pe post de „lipici" pentru relația ta, îți arăți disponibilitatea de a fi manipulat. Dacă crezi că vei accepta să faci sex de teamă că în caz contrar vei fi obligat/ă, rămâi doar în spații publice până când te simți suficient de confortabil ca să-ți facă realmente plăcere să faci sex cu persoana respectivă.

Dezvăluirea traumei: când și cum

Nu există un moment anume în care e indicat să vorbești despre trauma ta. Singura sugestie fermă este să faci acest lucru când te simți confortabil și stabil din punct de vedere fizic și emoțional. Unele persoane oferă anumite indicii încă de la prima întâlnire („Nu am o relație apropiată cu familia și nu ne vedem prea des; lucrurile au fost cam complicate în copilăria mea"); altele preferă ca posibilul viitor partener să vadă latura lor amuzantă, pozitivă înainte să vorbească explicit despre tre-

cutul lor traumatic. De regulă, e bine să-i spui totuși celuilalt că ai o poveste traumatică în spate înainte să se implice serios în relație, astfel încât amândoi să știți la ce vă angajați și ce consimțiți.

Dacă decizi să abordezi subiectul traumei treptat, prin aluzii și referiri minimale la faptul că nu ai o relație bună cu familia fiindcă ai avut o copilărie dificilă, pe măsură ce relația evoluează și devine mai apropiată poți să dezvălui mai mult și să dai detalii mai concrete despre ce s-a întâmplat.

Ca să-ți fie mai ușor să-ți dai seama ce abordare este mai confortabilă pentru tine, încearcă să răspunzi la următoarele întrebări. Dacă apar reacții specifice traumei (emoții puternice, disconfort fizic, accese de plâns) poți să te oprești oricând și să termini răspunsurile mai târziu.

- Cum îmi afectează starea de bine faptul că vorbesc despre trauma mea?
- Ce aș vrea să știe partenerul înainte să facem sex? Dar înainte de alte gesturi de afecțiune fizică, cum ar fi îmbrățișările?
- Cât de mult din trecutul meu personal aș vrea să știe un partener înainte să ne angajăm într-o relație serioasă, exclusivă? Înainte să ne mutăm împreună sau să ne căsătorim?
- Ce anume din comportamentul său îmi spune dacă este o persoană căreia îi pot încredința detalii sensibile din trecutul meu sau nu?

Când chiar începi să vorbești despre trauma ta, e bine ca tu și partenerul să vă simțiți cât mai confortabil. Poate faceți ceva amuzant sau vă uitați împreună la o emisiune interesantă înainte, ca să creezi o atmosferă propice. Mângâie-ți câinele sau pisica în timp ce povestești. Alege o muzică bună pe care să o asculți

înainte sau după, cumpără șervețele de calitate dacă te gândești că o să plângi – orice crezi că te va ajuta să-ți fie mai ușor. Dacă presimți că o să te înfurii, pregătește niște perne în care să lovești sau un joc video foarte competitiv (unul care știi că te calmează și nu te agită și mai mult). Pornește de la premisa că toate emoțiile tale sunt binevenite atâta timp cât le controlezi într-un mediu sigur.

Acordă atenție și nevoilor partenerului. Lasă-l să decidă cât de mult e pregătit să audă în acest moment. Spune-i ce ai tu nevoie ca să știe ce să facă cu noile informații. Dacă relația a ajuns până în această etapă, poți să-i spui ce limitări ai în relația cu membrii de familie, ce gen de filme nu poți să vezi sau în ce locuri nu poți să mergi, de exemplu.

La sfârșitul discuției, faceți o activitate relaxantă. Pregătiți masa împreună, dansați un vals în living, scoateți câinele la o plimbare – detașați-vă de subiect și nu mai vorbiți o vreme despre traumă.

Hipervigilența și hipersensibilitatea la pericol

Uneori, persoanele traumatizate trebuie să-și dea seama dacă un anumit lucru sau o situație e o amenințare reală sau o reacție la traumă. Într-un alt capitol vom vorbi mai mult despre explicațiile științifice ale reacțiilor de tip luptă, fugi sau rămâi pe loc. Deocamdată, reține doar că creierul uman a evoluat ca să ne țină în viață și în siguranță, așa că toate aceste reacții stranii și dureroase sunt semnale că creierul tău se comportă ca un părinte bine intenționat, dar hiperprotector. Nu înseamnă că ai făcut ceva greșit sau rău dacă ai o tulburare traumatică. Nu înseamnă că e o slăbiciune a ta. Simptomele specifice traumei reprezintă modul în care creierul te ajută să rămâi în siguranță. Din neferi-

cire, nu e neapărat o latură extrem de logică a lui și uneori te face să te simți oribil ca să te protejeze.

Multe persoane cu traume resimt acest lucru ca pe o stare de *hipervigilență*, în care observă absolut tot ce se petrece și se sperie sau se panichează din cauza unor lucruri neînsemnate. Partea bună e că ești mereu atent și „pe fază". Dacă există o problemă iminentă, o sesizezi și simți imediat despre ce e vorba ca să poți reacționa la timp. Ți se pare normal să treci pe partea cealaltă a străzii dacă seara târziu vezi o dubiță necunoscută cu motorul pornit, care staționează într-o zonă în care e interzisă parcarea. Observi imediat dacă șoferul de taxi pare că iese de pe traseul obișnuit și ți-ai activat toate măsurile de securitate din aplicația de ride sharing.

Problema cu hipervigilența e că de multe ori observi și reacționezi la amenințări inexistente. De exemplu, un prieten sau iubitul/iubita nu te sună la ora la care a spus că te sună și nu-ți răspunde la mesaj. Mulți oameni s-ar enerva și atât, dar tu ești îngrozit sau de-a dreptul furios. Probabil te grăbești să tragi concluzii pripite – „m-a lăsat baltă pentru altcineva – " sau presupui automat că a avut un accident.

Când observi riscuri pe care ceilalți nu le sesizează sau interpretezi situații și incidente minore ca fiind amenințări, înseamnă că ai o *hipersensibilitate la pericol*. Hipervigilența se referă la faptul că observi situații și evenimente, hipersensibilitatea se referă și la felul în care le interpretezi și te poate face să consideri chiar și probleme obișnuite ca fiind amenințări majore.

Dacă și partenerul tău a suferit o traumă, probabil o să afli ce anume îl face să devină hipersensibil la pericole și vei învăța să eviți acele situații. Unele strategii vor fi mai simple și nu vor presupune altceva decât să-i trimiți un mesaj dacă știi că o să întârzii. Altele vor fi ceva mai complexe. De exemplu, dacă ieși

cu cineva să beți o cafea sau altceva, ai putea fi tentat să comanzi băutura celeilalte persoane înainte să vină. Dar dacă nu ți-a cerut ea în mod expres acest lucru, nu e deloc o idee bună. Ceea ce tu consideri a fi un gest amabil, ea ar putea percepe cu totul altfel. Chiar și unei persoane netraumatizate, o băutură oferită de un individ relativ necunoscut i-ar putea activa hipersensibilitatea la pericol: „Oare este această băutură sigură? O fi pus cineva droguri sau alte substanțe în ea?" Dacă vrei să dai dovadă de solicitudine, oferă-te să-i comanzi băutura după ce vine. Iar dacă dă de înțeles că preferă să-și comande singură, n-o lua personal.

Este un exemplu de situație des întâlnită care poate activa hipersensibilitatea la pericol, dar și un exemplu de cum poți menaja o astfel de sensibilitate. Dacă tu ești cel care se simte amenințat în mod nejustificat, modul în care faci față situației va depinde de cum percepi presupusa amenințare. Dacă te simți panicat, cere-ți scuze și retrage-te la baie ca să aplici câteva metode de a te calma. Încearcă să ai la tine melodii care te liniștesc sau un animal de pluș care te relaxează, în caz că ți se declanșează o reacție traumatică. Citește mesaje de la o persoană dragă și cu care te simți în siguranță. Cere o îmbrățișare.

Dacă te simți hipervigilent și ceva mai calm, dar creierul îți spune că dubița parcată puțin mai încolo arată exact ca cea a lui Ted Bundy (criminal în serie american – n.tr.), ai putea să folosești calitatea de observator atent și logica specifică hipervigilenței ca să te convingi să analizezi serios situația reală și să-ți reamintești că evidența arată că ești în siguranță și în curând o să ajungi acasă.

Poți să te folosești de simțuri ca să te calmezi și să te stabilizezi, să-ți stăpânești frica și anxietatea. Ce vezi? Ce auzi? Poți să atingi sau să guști ceva? Îndreptă-ți atenția către foșnetul frunzelor, către textura blăniței sau a solzilor animalului de compa-

nie, către aromele care vin dinspre restaurantul pe lângă care ai trecut. Probabil nu va fi o soluție definitivă, dar te va ajuta să te liniștești și să rămâi ancorat în realitate.

Cele mai întâlnite modalități în care trauma îți afectează viața sexuală

O experiență traumatică din trecut îți poate influența viața sexuală în multe feluri; de la faptul că te îndoiești că ești dorit sau apreciat de cineva sau că meriți respect la reacții de blocaj complet sau panică la ideea de sex și până la evitarea completă a actului sexual.

În această secțiune vom analiza mai în detaliu modalitățile cele mai întâlnite în care trauma îți poate afecta viața sexuală.

Incertitudine privind sentimentul identității sexuale

Sentimentul identității sexuale este capacitatea de a ști ce-ți place sau ce vrei, care-ți sunt principiile legate de sex și cum ai vrea să fie viața ta sexuală. Ce-ți face plăcere? Ce găsești atractiv sau excitant? Ce nu vrei? Care sunt valorile tale morale legate de decizia de a face sex cu cineva? Când crezi că e momentul potrivit să faci sex cu un partener nou?

Persoanelor traumatizate s-ar putea să le fie greu să răspundă la întrebările de mai sus. Dacă nu te consideri o persoană valoroasă, nu poți să răspunzi la aceste întrebări, fiindcă ești prea ocupat să le faci altora pe plac ca să „meriți" lucruri precum o relație de cuplu, afecțiune, iubire și sex. Sau poate știi ce vrei și ce-ți place, dar eziți să ceri acele lucruri de teamă să nu faci ceva greșit și să fii părăsit.