

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Babette Rothschild

TRAUMA

8 STRATEGII DE VINDECARE

Traducere din limba engleză:

MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD

București, 2017

Cuprins

<i>Prefață: Bunul-simț și recuperarea posttraumatică</i>	9
<i>Mulțumiri</i>	13
<i>Introducere</i>	15
Strategia 1. Stabiliți-vă parcursul cu mindfulness	22
Strategia 2. Să începem cu epilogul... Ați reușit!	47
Strategia 3. Reamintirea nu este obligatorie	63
Strategia 4. Opriți flashbackurile	86
Strategia 5. Împacăți iertarea de sine cu rușinea	104
Împărtășiți sentimentul de rușine	121
Strategia 6. Pași mici pentru progrese mari	139
Strategia 7. Puneți-vă corpul în mișcare	157
Strategia 8. Să facem limonadă	175
<i>Postfață: Evaluarea progresului în procesul de recuperare</i>	192
<i>Lecturi suplimentare</i>	196
<i>Precizări pentru cititorii cărților de tipul self-help</i>	198
<i>Precizări pentru clienții din trecut, din prezent</i>	
<i>și pentru viitorii clienți ai psihoterapiei posttraumatice</i>	201
<i>Precizări pentru psihoterapeuții specializați</i>	
<i>în tratarea traumelor</i>	204

STRATEGIA 1.

STABILIȚI-VĂ PARCURSUL CU MINDFULNESS¹

Măsura lucrurilor în care credem și pe care le facem este limitată de lucrurile pe care nu reușim să le observăm. Și pentru că nu reușim să observăm că nu reușim să observăm, vom avea puține șanse de schimbare, până nu vom observa că această lipsă de observare ne modelează gândurile și faptele.

R.D. Laing

Valoarea supremă a vieții noastre depinde mai degrabă de conștientizare și de puterea contemplării decât de simpla supraviețuire.

Aristotel

Deși în prezent se bucură de o popularitate semnificativă, practica mindfulness nu este deloc o noutate. Fiind înrădăcinat în budism și în filosofia orientală, conceptul de mindfulness a fost introdus în psihologie în 1900, prin terapia Gestalt și prin psihosomatică. Începând cu anii 1990, conceptul de mindfulness a câștigat un respect din ce în ce mai mare, dovedindu-se a fi un element testat și confirmat în procesul recuperării posttraumatice. Chiar și acum acest concept este susținut de mulți psihoterapeuți adepți ai metodelor tradiționale de tratare și cercetare a traumei. Scopul acestui capitol este evidențierea principalelor principii ale practicii mindfulness utile pentru procesul de vindecare, și pentru

¹ Apelând la inspirata definiție a lui Kabat-Zinn, mindfulness înseamnă „a fi atent într-un mod special; în mod intenționat și necritic, în momentul prezent”. Termenul implică astfel prezența deplin conștientă aici și acum, atenția deplină la momentul prezent. (N. red.)

Respect pentru oameni și cărți

trasarea parcursului de recuperare. Din acest motiv, discuția legată de practica mindfulness se limitează la aceste aspecte. Discuția nu va include aspectele mindfulness-ului legate de meditație sau de practica spirituală.

Cel puțin la suprafață, conceptul de mindfulness este destul de simplu. În linii mari, el reprezintă autocunoașterea direcționată, care include mai multe aspecte: conștientizarea senzațiilor corporale (temperatura corpului, tensiunea musculară, senzația de ghem în stomac), a stărilor corporale (foame, somn), a sentimentelor (fericire, tristețe), a imaginilor și gândurilor, toate acestea fiind observate pe măsură ce apar și dispar din câmpul conștiinței. Ca atare, practica mindfulness vă permite să accesați tot felul de informații despre propria persoană. În procesul de recuperare posttraumatică, toate aceste aspecte vor fi deosebit de utile, fie câte unul, fie în combinație.

Probabil că ați folosit deja starea de mindfulness în viața de zi cu zi, poate chiar cu regularitate. Apelarea la senzațiile sau reacțiile corpului pentru a hotărî ce să mâncați la prânz sau ce haine să alegeți când vă pregătiți să plecați la serviciu sunt exemple ale folosirii atenției depline (mindfulness). De obicei, nu conștientizăm cât de multe informații presupune procesul de luare a deciziilor. Achiziția obiectelor de mobilier este un alt domeniu în care oamenii folosesc de obicei mindfulness-ul. Amintiți-vă când ați cumpărat cel mai recent un scaun sau o canapea pentru o cameră de acasă ori de la birou. Pe ce v-ați bazat alegerea? Nu-i așa că v-ați așezat pe mai multe scaune sau canapele, pentru a compara cum v-ați simțit – dacă erau tari sau moi, dacă vă simțeați confortabil sau nu? Și care au fost trăirile voastre? Ați observat cumva, când v-ați așezat pe un scaun sau pe altul, că vă simțiți mai bine, mai fericit(ă), mai relaxat(ă), mai atent(ă) sau mai agitat(ă)? Poate că, de asemenea, ați încercat să vă imaginați cum ar putea afecta acea canapea starea de spirit pe care o inspiră camera pentru care mobila respectivă a fost menită sau dacă ar putea

schimba starea pe care o aveți de obicei în acea cameră (în bine sau în rău). Poate că unul sau mai multe dintre acele scaune v-au provocat amintiri legate de un alt loc sau de un alt timp, când poate că ați văzut sau v-ați așezat pe ceva similar.

Alegerea mobilierului este un exemplu foarte comun al modului în care puteți aplica starea de mindfulness într-o manieră practică. În acest capitol, scopul meu este să vă ajut să utilizați această strategie simplă, prin intermediul căreia puteți face tot felul de alegeri bazate pe ceea ce vă transmite vocea interioară. În acest fel, starea de mindfulness nu doar vă va ajuta să alegeți scaunul potrivit, ci vă va ghida în alegerile pe care le veți face pentru a continua recuperarea posttraumatică.

Barry¹ a venit la mine pentru o consultație deoarece suferea de o formă extremă a sindromului de stres posttraumatic (SSPT). Ați putea recunoaște voi înșivă unele dintre simptomele SSPT: bătăi rapide ale inimii, transpirație rece, tulburări de somn, dificultăți de concentrare, gânduri intruzive legate de incidentul traumatic și așa mai departe. Unul dintre lucrurile pe care le sugerez de obicei celor aflați într-o stare similară este să acorde o atenție deosebită alimentelor și băuturilor pe care le consumă. De obicei, când cineva este deosebit de afectat, recomand reducerea consumului de cofeină (care se regăsește în cafea, ceai, aspirină și în multe băuturi răcoritoare) și de MGS (monoglutamat de sodiu – un potențiator de aromă des întâlnit în bucătăria asiatică și în supele la conservă), pentru că ambele pot duce la creșterea ritmului cardiac, provocând agravarea simptomelor. Dar când Barry a fost atent la efectele pe care mâncarea consumată le avea asupra organismului său, s-a întâmplat ceva interesant. El a desco-

¹ În ceea ce privește exemplele de caz, pentru a respecta dreptul la confidențialitate, pe parcursul întregii cărți toate informațiile de identificare ale persoanelor au fost modificate (cu excepția cazului în care am utilizat, în chip ilustrativ, propria mea situație). Din același motiv, fiecare exemplu este de fapt un compozit din mai multe cazuri. De asemenea, m-am străduit ca în fiecare caz în parte să mențin integritatea problemelor și strategiilor care au fost ilustrate. (N. a.)

Respect pentru oamenii și cărți

perit că, atunci când bea o doză de Red Bull (o băutură cu foarte multă cofeină), aceasta îl calma mai mult decât orice altceva. Pe deasupra, mâncarea chinezească era favorita lui, iar aceasta nu îi provocase niciodată vreo suferință. În plus, a constatat că, mâncând un măr (lucru pe care îl făcea de obicei zi de zi), precum și alte câteva alimente obișnuite, devenea extrem de anxios.

Rezultatele investigației sale mi-au amintit cât de variate pot fi efectele acelorași produse alimentare asupra unor persoane diferite. Cu puțin exercițiu, la un moment dat Barry a fost capabil să privească un aliment din frigider sau dintr-un meniu de restaurant și să prevadă cu exactitate dacă acel aliment îi va accelera sau îi va reduce ritmul cardiac ori dacă va genera alte simptome. Barry a devenit foarte priceput. Faptul că a aplicat mindfulness-ul la ceea ce mânca de obicei nu a dus nicidecum la vindecarea sa, dar l-a ajutat să își controleze mai bine gradul de anxietate și de agitație, lucru care i-a ușurat substanțial procesul de recuperare. A fost un pas important, o piesă de foarte mare ajutor pentru completarea puzzle-lui său.

Gândiți-vă la avantajele care ar putea fi dobândite dacă s-ar aplica aceleași principii în cazul unor alegeri mult mai importante – gândiți-vă ce valoare ar avea abilitatea de a prezice și de a aprecia corect tratamentele, exercițiile fizice sau intervențiile terapeutice cele mai potrivite pentru voi. Mindfulness-ul vă poate ajuta să preluați de la „experți” puterea de a stabili ce este mai bine pentru voi. Desigur, sfaturile specialiștilor – autori de lucrări de specialitate, medici, terapeuți – vor fi în continuare valoroase; dar, dacă *voi* veți fi capabili să stabiliți ce vă ajută, sfatul lor va fi și mai benefic. Presupunerea că un autor sau un terapeut știe ce este mai bine pentru voi prezintă un anumit risc. Mindfulness-ul vă poate ajuta să apreciați corect dacă trebuie să fiți sau nu de acord cu o altă părere, indicație sau direcție. Dacă nu sunteți de acord, atunci puteți decide voi înșivă dacă veți urma mai degrabă propria cale sau veți cere și alte opinii.

Problema

În general, persoanele care suferă de pe urma consecințelor unei traume sunt foarte vulnerabile. Sistemul lor nervos este debusolat. Simptomele somatice (ale corpului) și psihologice (ale minții) sunt derutante și înfricoșătoare. Cele mai multe dintre aceste persoane sunt disperate și vor să încerce tot ce le este oferit drept remediu. Dacă ceva funcționează, cu atât mai bine. Dar atunci când intervențiile nu au rezultatele scontate, victima incidentului traumatic poate ajunge într-o stare și mai rea decât cea de dinaintea tratamentului. Următorul e-mail este un exemplu al unui astfel de eșec terapeutic.

Doamnă doctor Babette Rothschild,

În ultimele șapte luni am urmat un program de recuperare posttraumatică, fiind internată în urma diagnosticului de SSPT. În ceea ce mă privește, nu pot spune că mă simt mult mai bine și toată lumea este frustrată pentru că încă nu-mi amintesc nimic din perioada de dinaintea vârstei de 11 ani. Aceasta este vârsta la care terapeutul meu spune că a avut loc trauma, dar, oricât de mult m-aș strădui, tot nu îmi pot aminti nimic. Sunt din ce în ce mai speriată că, aici sau oriunde în altă parte, nu voi reuși să primesc tratamentul de care am nevoie. Sper că mă veți putea sfătui.

Vă doresc numai bine,

Martha

Ceva este foarte în neregulă în cazul unor situații precum cea a Marthei. Ea se află într-un blocaj real: Martha s-a implicat într-un program de terapie, dar a constatat că, după *șapte luni* de zile, lucrurile nu stau mai bine decât înainte de tratament. Ea încă încearcă să se adapteze la programul de terapie, dar, oricât de mult ar încerca, nu poate îndeplini cerințele acestuia.

Primesc de multe ori e-mailuri precum acesta. La fel ca Martha, fiecare persoană care îmi scrie caută sfaturi despre cum să își continue procedurile de recuperare sau îmi cere opinia cu

privire la utilitatea unui anumit program, a unei metode sau cărți. Există atât de multe opțiuni disponibile, încât deseori este dificil să alegi una, să prezici care dintre ele va da rezultate bune. De asemenea, nu ne ajută nici faptul că rezultatele cercetărilor în cazul unor metode „dovedite” eficiente sunt de cele mai multe ori confuze, ba chiar contradictorii.

Oare Martha ar fi putut beneficia de consiliere sau de ajutor, așa încât să își dea seama dacă acel program i se potrivește sau să recunoască hibe programului înainte de a investi atât de mult în el? Nu avem cum să știm, dar cu siguranță că practica mindfulness i-ar fi fost foarte utilă. Dacă ar fi fost călăuzită să se concentreze asupra senzațiilor corporale, a reacțiilor emoționale și a gândurilor sale, luând simultan în considerare programele bazate pe spitalizare, este posibil să fi obținut anumite informații care i-ar fi indicat o direcție mult mai clară. De exemplu, dacă ea ar fi putut conștientiza ghemul din stomac și teama în ceea ce privește cerințele programului – în eventualitatea în care ar fi citit sau auzit că acesta presupune accesarea amintirilor legate de incidentul traumatic –, ar fi primit o indicație concretă că este posibil ca programul să nu fie potrivit pentru ea. Poate că ar fi văzut cu ochii minții un simbol – de pildă, un „Stop” sau semnul „Drum fără ieșire” –, dacă ar fi știut cum să își concentreze atenția. Nu avem cum să aflăm ce ar fi văzut, dar situația Marthei evidențiază un domeniu în care starea de mindfulness poate fi utilă, facilitând recuperarea posttraumatică și alegerea sau stabilirea parcursului procesului terapeutic ori al tratamentului. Mai jos întâlnim un alt exemplu.

Cazul: Janice, partea 1

Janice tânjea după atingeri și îmbrățișări. Dar, în același timp, a constatat că era distrată ori de câte ori venea în contact fizic cu o altă persoană. Nu putea fi prezentă mintal când îmbrățișa pe cineva, și cu atât mai puțin în timpul contactului sexual.

Acest lucru constituia o problemă atât de mare, încât evita să se implice într-o relație mai serioasă. În schimb, uneori invita la ea acasă câte un străin întâlnit la petreceri, astfel încât Janice – după cum spunea chiar ea – să își poată elibera tensiunea sexuală fără ca partenerul ei să se preocupe prea tare dacă fusese prezentă afectiv sau nu. Asocia atitudinea ei cu scena din filmul *Annie Hall* în care spiritul lui Annie părăsește patul în timpul actului sexual desfășurat cu personajul masculin jucat de Woody Allen.

Întrucât tatăl ei o molestase cu regularitate în copilărie, Janice dezvoltase ambivalență față de atingere: tânjea după contact, dar se temea de el. Deși acum era o femeie adultă, suferea din cauza același conflict interior. Simțea o nevoie profundă să fie atinsă și ținută în brațe, dar orice încercare de a-și satisface nevoia se încheia fie cu frustrare, fie cu stări de panică. Atunci când a încercat să renunțe cu totul la atingeri, a căzut într-o depresie profundă. Trebuia neapărat să găsească o soluție de compromis. Oare practica mindfulness îi putea fi de ajutor?

Puțină teorie

Deși a fost foarte popularizată în ultimii ani, practica mindfulness și-a avut începuturile în urmă cu mai mult de 2 500 de ani, fiind proprie practicii de meditație budistă. În timpurile moderne, mindfulness-ul a început să fie aplicat peste tot, de la tratarea depresiei până la îmbunătățirea calităților de afacerist. În secolul XX, terapia Gestalt, metodele psihosomatice – în special Hakomi¹ – și metodele somatice de tratament, cum ar fi Feldenkrais²

¹ Metoda Hakomi combină psihologia occidentală și tehnicile centrate pe corp cu principiile mindfulness-ului și ale nonviolentei, de inspirație orientală. (N. red.)

² Metodă care promovează eficiența mintală și corporală, precum și starea de bine, prin intermediul analizării conștiente a activității neuromusculare, folosind exerciții care îmbunătățesc coordonarea și flexibilitatea. (N. red.)

Respect pentru oameni și cărți

și Alexander¹, au introdus practica mindfulness (inclusiv conștientizarea corporală) în psihoterapie. În prima parte a secolului XXI, terapiile cognitive au adoptat conceptul și aplicațiile stării de mindfulness ca pe un nucleu esențial al abordărilor lor.

Există patru aspecte fundamentale pe baza cărora Buddha a predat mindfulness-ul:

1. Corpul – atât cel fizic, cât și cel energetic. Dar în ceea ce ne privește, vom aborda numai partea concretă, materială a corpului, în special senzațiile somatice.
2. Sentimentele – adică emoțiile.
3. Minte – inclusiv gândurile și imaginile.
4. Dharmele – cele care au de-a face cu relația dintre toate lucrurile.

În vederea scopurilor cărții de față, această strategie va implica utilizarea specifică a primelor trei aspecte fundamentale. Cei care studiază budismul, practicanții și maeștrii budiști vor considera, probabil, că această discuție legată de conceptul de mindfulness (și de aplicarea lui) este extrem de limitată. Dar aceasta nu este o carte (nici măcar un capitol) despre budism. Conceptul de mindfulness se aplică aici cu un scop foarte concret și bine definit. Pentru cei care doresc o expunere mai profundă a filosofiei și practicii budiste, este de dorit să cerceteze mai departe aceste subiecte, pe cont propriu.

În esență, mindfulness presupune concentrarea atenției asupra a ceea ce se întâmplă *acum*, în prezent, în interiorul și în exteriorul nostru. Gândurile, sentimentele, senzațiile și impulsurile pot constitui obiectul mindfulness-ului. Mindfulness poate implica, de asemenea, un aspect spiritual, dar nu este obligatoriu să fie așa. Pentru scopurile urmărite aici, ne vom concentra asupra aspectului corporal, emoțional și mintal al stării de mindfulness.

¹ Tehnica Alexander este un proces educațional care dezvoltă abilitatea de a corecta propria postură și de a evita tensiunea musculară și mintală inutilă. (N. red.)