

Cuprins

- 7 *Prefață*
- 9 Corpul meu, trauma mea, eul meu, din
perspectiva teoriei și terapiei traumei psihice orientate
către identitate (TTPOI) (*Franz Ruppert*)
- 131 Trauma: o cheie pentru înțelegerea suferinței fizice
(*Harald Banzhaf*)
- 182 Inima mea, iubirea mea, trauma mea (*Dagmar Strauss*)
- 215 Alimentația, sistemul digestiv și trauma
(*Evelyn Hähnel*)
- 235 Constipația severă (*Beate Herrmann*)
- 243 Când traumele afectează rinichii (*Ingrid Perg*)
- 253 Respirația mea, plămânii mei, trauma mea
(*Patrizia Manukian*)
- 265 Ochii mei, trauma mea, eul meu (*Aurora Wolf*)
- 279 Durerile cronice — consecințe ale traumei
(*Annemarie Denk*)
- 298 Trauma psihică și bolile de piele (*Marta Thorsheim*)
- 306 Dinții mei, trauma mea, eul meu (*Thomas R. Röhl*)

- 6 325 Durerile lombare și cauza lor (*Thilo Behla*)
- Respe 335 Pentru o Eu și șoldul meu drept — povestea renașterii mele
(*Gerlinde Fishedick*)
- 344 Durerile cronice de umăr (*Martina Wittmann*)
- 350 „Ce s-a întâmplat cu gâtul meu?” (*Juliane von Krause*)
- 355 Trauma și postura corporală (*Catherine Xavier*)
- 360 Artrita reumatoidă (*Isabella Gerstgrasser*)
- 370 „Cancerul limfatic” (*Kate Collier*)
- 378 Tulburările de somn și trauma psihică (*Nadja Palombo*)
- 390 Bolile copilăriei, părinții și trauma
(*Bettina Schmalnauer*)
- 400 Cine sunt eu în corpul meu și în ceea ce privește
sexualitatea mea ca femeie? (*Ellen Kersten*)
- 418 Cancerul de col uterin și cum să devii mamă
(*Diana Lucia Vasile*)
- 426 Corpul masculin, sexul și trauma
(*Stephan Konrad Niederwieser*)
- 447 Menopauza ca șansă pentru o schimbare
a perspectivei (*Andrea Tietz*)
- 467 Sportul, corpul și trauma (*Christina Freund*)
- 485 *Note*

Corpul meu, trauma mea, eul meu din perspectiva teoriei și terapiei traumei psihice orientate către identitate (TTPOI)

Suferința fizică — destin sau traumă psihică?

Orice om are o anumită suferință fizică. Este normal să te doară și să te usture pe ici, pe colo. Faptul că, odată cu înaintarea în vârstă, corpul nostru rămâne cu leziuni permanente cauzate de accidentări, se uzează muncind din greu sau se epuizează din cauza nașterilor, face parte din procesul vieții umane. Însă de ce copiii au deja tot felul de boli, precum „ADHD”¹, „neurodermatită” sau „astm”, care nu se vindecă? De ce adolescenții își otrăvesc corpurile cu droguri sau se înfometează până mor? Oare infarctul miocardic cauzat de prea mult stres constituie un risc profesional normal? Oare „cancerul” este inevitabil, la fel ca și „demența” apărută la bătrânețe? Trebuie să ne resemnăm pur și simplu cu faptul că dezvoltăm boli precum „diabetul”, „reumatismul” sau „ulcerul gastric” și să ne mulțumim cu un tratament axat pe simptom, deci cu niște remedii locale?

Multe exemple din activitatea mea terapeutică demonstrează faptul că „bolile” nu sunt în niciun caz bazate doar pe predispozițiile organice, pe condiționarea vârstei sau pe expresia unor „gene rele”. La o privire mai atentă, observăm că ele sunt

10 rezultatul experiențelor de viață pe care nu le-am putut procesa din punct de vedere psihic. „Bolile“ sunt consecințele traumelor psihice care se exprimă prin intermediul corpului nostru. Acest lucru iese mereu la iveală în cadrul grupurilor terapeutice în care lucrez cu metoda constelării intenției, a reprezentării prin intermediul constelațiilor:

- „Vreau să știu de ce sunt bolnavă.“ Aceasta a fost intenția formulată de către o femeie care a participat la un seminar, o pacientă de dializă. În constelația ei a ieșit la iveală un abuz sexual petrecut în copilăria timpurie. Nici astăzi nu-și poate exprima durerea și lacrimile cu privire la acest lucru. Copilul mic din ea trebuie să continue să se comporte față de familia ei de origine ca și cum nu i s-a întâmplat nimic rău și totul este bine și frumos.
- „Vreau să scap de durerile mele de maxilar.“ Așa și-a formulat intenția o altă femeie. Așa cum a ieșit la iveală în constelația ei, extragerea măselei sale de minte a deschis ușa către o traumă psihică petrecută cu mult timp în urmă: durerea legată de un avort făcut de ea.
- „Îmi vreau plămâni înapoi.“ Aceasta a fost intenția unei alte participante la acest atelier. Ea era o fumătoare înrăită. În constelația ei a ieșit la iveală faptul că, încă de pe vremea în care se afla în pântecele mamei sale, a suferit din cauza consumului de țigări al acesteia. Încă dinainte de a se naște s-a confruntat cu dilema potrivit căreia fie poate rămâne în pântecele mamei, fie vrea să iasă, deoarece acolo tortura continua să aibă loc. Astfel, cu fiecare țigară pe care o fumează reînscenează trauma psihică, începută dinaintea nașterii sale, deoarece mama sa nu a dorit-o și nu a menajat-o deloc.

După experiența mea, nu avem decât de câștigat dacă vom conștientiza realitatea traumelor psihice și a consecințelor lor vaste pentru corp și pentru psihicul nostru. De aceea, avem nevoie de următoarele lucruri:

- Să știm cum funcționează psihicul uman în cadrul unui organism viu.
- Să știm cum iau naștere și cum se dezvoltă traumele psihice.
- Să știm cum și de ce se manifestă ele în corp.
- Să știm modul în care traumele psihice pot fi aduse în cadrul unui proces de vindecare.

Organismul uman viu

Organismul uman viu (OUV) este punctul de plecare al tuturor proceselor patologice și al tuturor eforturilor terapeutice care au ca scop vindecarea. El este o combinație de materie, energie și informație.

Materia este alcătuită din celule, organe, mușchi, oase, sânge, limfă, nervi și gene, împreună cu toate substructurile lor. În cazul ambelor sexe, la mijlocul corpului sunt situate organele sexuale și de reproducere. Sub sistemul reproducător se află sistemul locomotor primar, picioarele și labele picioarelor. Deasupra lui se află sistemul digestiv, la un etaj mai sus se află sistemul respirator, iar la un etaj și mai sus se află capul, care este sistemul nostru de orientare. Pe ambele laturi ale corpului avem două brațe, care sunt instrumentele cu care acționăm. Întregul corp este acoperit cu o piele care este — sau nu este — permeabilă pentru ceea ce poate trece dinăuntru în afară și din afară înăuntru.

Energia este tot ceea ce organismul viu poate genera prin propria sa activitate la nivelul motricității grosiere, substanțele care se sintetizează și se descompun în urma reacțiilor biochimice, de exemplu, în cazul ingerării de alimente și al excreției, tot ceea ce mesagerii chimici, precum neurotransmițătorii și hormonii, pun în mișcare în vederea creșterii sau diminuării nivelului energetic și tot ceea ce oscilațiile electromagnetice generează la nivel celular, ducând la crearea unor câmpuri electromagnetice la nivelul organelor interne (de exemplu, în inimă) și în creier.

Dacă ar fi să ne luăm după principiile fizicii moderne, atunci materia nu este decât o formă de energie foarte comprimată (Laszlo, 1995). În orice caz, acolo unde există materie și energie, apare și *informația*. În organismul uman viu trebuie să existe o mulțime de informații, astfel încât:

- celulele să se informeze reciproc cu privire la stările și necesitățile lor,
- organele să se poată pune în concordanță în ceea ce privește activitatea lor,
- comportamentele să fie efectuate vizând ținte clare,
- lumea interioară și cea exterioară a propriilor nevoi să fie înțeleasă în mod corespunzător.

Un organism viu trebuie să comunice permanent cu el însuși și cu mediul său înconjurător. El trebuie să fie în rezonanță cu acesta. Astfel, el este atât emițător, cât și receptor. Acest lucru are loc nu doar la nivel verbal și în mod conștient, ci, într-o mare măsură, și în mod inconștient, la nivel nonverbal. Procesele inconștiente de tipul stimul-răspuns (de exemplu, respirația noastră), impulsurile comportamentale controlate hormonal (de exemplu, tendința de satisfacere sexuală) și acțiunile bazate pe

emoții (cum ar fi căutarea unei persoane iubite) precedă adesea, din punct de vedere temporal, percepțiile și gândurile noastre conștiente. Structura creierului uman — trunchiul cerebral, diencefalul, emisfera stângă și cea dreaptă — oferă o imagine grosieră privind modul în care procesele fizice pot deveni conștiente în diferite grade. Conexiunile funcționează în ambele direcții: procesele inconștiente din organism duc la luarea unor decizii conștiente, iar deciziile conștiente influențează funcțiile corporale controlate în mod inconștient (Damasio, 2005, Siegel, 2010). Conștiința este o funcție specială a „psihicului” uman, iar ea este uneori denumită și „minte”. Voi oferi mai târziu explicații mai largi despre tot ceea ce mai face parte din psihicul uman.

Organismul uman viu (OUV) ca sistem modular

Așa cum știm, modalitatea prin care organismele unicelulare au evoluat, devenind organisme pluricelulare complexe, a constat în faptul că diferite organisme unicelulare au învățat să trăiască în simbioză. În felul acesta, din diferitele însușiri ale organismelor unicelulare au putut lua naștere noi însușiri ale unui organism pluricelular. Astfel, de exemplu, mitocondriile, care sunt responsabile de echilibrul energetic al unei celule, au fost inițial niște elemente celulare independente. Încă sunt, într-un anumit fel, chiar în cadrul celulelor adunate. Ciupercile și bacteriile trăiesc în simbioză, spre beneficiul reciproc. În OUV trăiesc — în diferite locuri, fie în gură, în stomac, în intestin sau în membranele mucoase ale penisului și vaginului — nenumărate ciuperci și tulpini bacteriene, care îndeplinesc funcții utile pentru întregul organism. În schimb, existența lor este asigurată prin protecția oferită de un puternic organism-gază.

De exemplu, se poate studia modul în care tulpinile bacteriene își frânează reciproc creșterea nelimitată, protejându-și în felul acesta organismul-gazdă împotriva vătămarilor (Enders, 2014).

Interesant este faptul că OUV are multe organe în pereche: picioarele/labele picioarelor, brațele/mâinile, plămânii, rinichii, nările, ochii, urechile, testiculele, ovarele și cortexul cerebral. Acest lucru servește nu doar ca măsură de siguranță, în cazul în care unul dintre sisteme eșuează. Existența organelor-pereche poate duce și la o specializare ulterioară. Jumătatea stângă și cea dreaptă a corpului pot avea abilități diferite, deoarece sunt controlate de structuri cerebrale diferite. O expresie caracteristică a acestui lucru este faptul de a fi dreptaci sau stângaci.

Structura modulară a unui OUV alcătuit din mai multe componente individuale este motivul pentru care reacțiile sale sunt specifice și nu afectează întotdeauna întregul organism. Totuși, se poate întâmpla, de asemenea, ca anumite cauze să afecteze întregul corp, de exemplu o boală virală care se răspândește în întregul OUV.

Întrucât orice om este fie bărbat, fie femeie — deși există și forme de intersexualitate —, fiecare corp uman este alcătuit, de asemenea, într-un mod specific sexului respectiv. Bărbații și femeile sunt diferiți nu doar din punct de vedere anatomic. Ei parcurg și din punct de vedere psihic alte procese de dezvoltare și de maturizare. Experiențele corporale feminine și cele masculine pot fi foarte diferite. Faptul de a simți în propriul corp un penis masculin, faptul de a fi gravidă, faptul de a trece printr-un proces de naștere sau de a alăpta un copil sunt experiențe care, prin natura lor, sunt rezervate femeilor. În schimb, corpurile masculine au de obicei experiențe referitoare la luptele competitive cu alți bărbați, iar multe dintre aceste corpuri rămân afectate pentru

toată viața atât în plan mental, cât și în plan energetic. Unii bărbați devin de-a lungul vieții niște „războinici”. Alții devin „comercianți”, iar alții, „gânditori” și „filosofi”.

Etapele dezvoltării OUV

Orice organism uman ia ființă în corpul unei mame. În faza de formare el trece printr-o serie de etape de dezvoltare: pătrunderea unui spermatozoid într-un ovul, primele diviziuni celulare, implantarea ovulului fertilizat în uter, formarea placentei și a sacului amniotic, dezvoltarea organelor, a scheletului și a mușchilor, a nervilor și a creierului și, în cele din urmă, părăsirea organismului mamei, nașterea și tăierea cordonului ombilical. Ce se întâmplă după aceea prezintă variații mult mai mari în raport cu ceea ce se petrece în pânțele mamei. Unii bebeluși rămân la mama lor, sunt hrăniți la sânul ei, primesc iubirea, afecțiunea și sprijinul ei. Alți copii sunt despărțiți imediat după naștere de mama lor, trăiesc într-un incubator, nu sunt alăptați și nu au un contact vizual și tactil. Alții sunt dați imediat unei mame adoptive sau pleacă de la „mama-surogat” la femeia sau la cuplul care a plătit bani pentru „purtarea în pânțe” a acestui copil.

Ce-i drept, și genele paterne au o influență hotărâtoare asupra formării corpului și a dezvoltării sale. Cu toate acestea, importanța tatălui este de obicei supraestimată, iar cea a mamei este adesea subestimată. Oamenii sunt mult mai dependenți din punct de vedere fizic, energetic și informațional de mama lor decât de tatăl lor. Numai atunci când mama nu este disponibilă, copiii încearcă să stabilească o legătură fizică mai intensă cu tatăl lor.

În principiu, putem afirma următorul lucru: tot ceea ce un OUV experimentează, începând de la concepția sa, în ceea ce privește influențele mediului înconjurător se reflectă într-un conglomerat specific de materie, energie și informație, care îl face să fie unic. Fiecare om este unic în felul său, atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. Chiar și atunci când nu ne amintim în mod conștient de primii noștri ani de viață, aceștia constituie fundamentul definitoriu atât pentru corpul, cât și pentru psihicul nostru.

Ce înseamnă să fii „plin de viață”?

Viața umană înseamnă a respira, a face mișcare, a mânca, a bea, a excreta, a crește, a fi activ, a te odihni, a te deschide și a te proteja, a te răni și a te vindeca, a te juca, a munci, a face sex, a procrea și a naște copii, a-i ajuta pe copii să se descurce în viață... și, în cele din urmă, a muri. Faptul de a fi „plin de viață” poate fi definit prin cuvinte precum: intens, dinamic, flexibil, fluent, în contact. În schimb, expresii precum a fi blocat, înțepenit, inflexibil, împietrit, înghețat, calcificat, osificat, înlemnit, rigid, supracontrolat sau izolat indică faptul că un organism radiază puțină vitalitate. Vitalitatea este asociată cu o atitudine prietenoasă față de propria viață și față de alte ființe vii. Faptul de a fi „lipsit de viață” se exprimă printr-o atitudine indiferentă, nepăsătoare, neimplicată, până la față ostilă. Doar pornind de la această lipsă de vitalitate, oamenii ajung să iște războaie, să comită atacuri teroriste și să-și facă unul altuia viața dificilă. Cine este plin de viață iubește viața.

Pentru a putea fi „plin de viață”, un organism uman are nevoie de un mediu favorabil vieții — în funcție de stadiul său

de dezvoltare. Acest lucru presupune să existe aer curat, apă curată, mâncare bună, protecție împotriva arșiței și a frigului, spații suficiente pentru mișcare, relații care oferă sprijin și încurajează autonomia și, mai ales, alți oameni care dezvoltă sisteme sociale constructive. Oamenii plini de viață creează un mediu sănătos. Oamenii care și-au inhibat vitalitatea își distrug cu nepăsare mediul și, în lupta lor pentru supraviețuire, fac ca Pământul să devină de nelocuit.

Ce se înțelege prin expresia „corpul meu”?

Corpul meu este ceva de sine stătător, ceva separat de mine? Corpul meu îmi stă la dispoziție? Sau mai degrabă eu sunt cel care trebuie să-mi slujesc corpul? Eu sunt totuna cu corpul meu? Ne purtăm cu corpul nostru în funcție de modul în care îl privim:

- Unii oameni își privesc corpul ca pe un instrument, cu ajutorul căruia își pot pune în practică gândurile (de exemplu, sportivii de performanță). Ei sunt adesea dezamăgiți și furioși pe corpul lor atunci când acesta nu face ceea ce vor de la el.
- Mulți bărbați și femei își folosesc corpul pentru a face impresie asupra altora. De aceea își antrenează mușchii, țin diete, se fardează, merg la chirurghi esteticieni, poartă haine strâmte și pantofi incozi.
- Alții, dimpotrivă, își neglijează corpul. Abia îl spală și îl îngrijesc, îl otrăvesc cu fum de țigară, băuturi alcoolice și mâncare proastă. Ei neglijează mișcarea și activitatea și permit corpului lor să devină tot mai gras și mai leneș.
- Există însă și oameni care își privesc corpul ca pe ceva foarte valoros și care își gestionează bine trebuințele fizice