

## Capitolul 3

# Sunt traumatizat?

Dacă ai trecut prin una sau mai multe din experiențele descrise în capitolul precedent, atunci da, în mod sigur ești traumatizat. Toți suntem, de altfel... sau vom fi la un moment dat. Problema nu este să știm dacă am fost traumatizați, ci mai degrabă de câte ori vom mai avea de suferit.

Iar dacă acel episod încă te afectează, dacă ai senzația că din acel moment nu ai mai fost același om, dacă te-a influențat în vreun fel, în mod negativ, fiindcă nu mai poți fi la fel după ce ai trecut printr-o experiență traumatică, asta e mai degrabă o lecție din care ai de învățat, care te ajută să evoluezi, să vezi lucrurile în perspectivă și să relativizezi.

Dar dacă, în schimb, te gândești frecvent la acel eveniment sau la acele situații prin care ai trecut, dacă îți influențează diferite laturi ale vieții, cum ar fi activitatea profesională, relațiile sociale, viața sentimentală, și dacă are drept consecință faptul că nu mai găsești satisfacție în anumite privințe sau nu te mai simți deloc împlinit, atunci da, există o problemă și, în mod cert, durează de mult timp.

Înseamnă că un eveniment din trecut încă te afectează, iar comportamentele, deciziile, atitudinile și reacțiile tale în anumite privințe au legătură cu acel eveniment.

## **Diferența dintre amintirile traumatice și amintirile neplăcute**

Am văzut până acum mai multe experiențe traumatogene evidente, vizibile și pe care le putem recunoaște ca atare. Dar

cum rămâne cu toate acele experiențe neplăcute cu care toți ne putem confrunta la un moment dat sau cu care ne-am confruntat deja, cu toate acele situații care fac parte din viață și prin care trebuie să trecem cât de bine putem, care pot avea un impact pe termen lung asupra noastră? O disponibilizare forțată, o naștere dificilă, o despărțire, o hărțuire la locul de muncă etc.

E nevoie să trecem printr-o experiență ieșită din comun pentru a fi traumatizați, cum ar fi un incendiu, o catastrofă naturală, un act terorist sau putem fi „pur și simplu” traumatizați de o situație neplăcută care se petrece în mod curent, în viața de zi cu zi?

### **Cum îmi dau seama dacă sunt traumatizat?**

Cum putem ști dacă o experiență pe care am trăit-o în trecut a fost digerată sau nu și dacă există riscul ca ea să ne afecteze în continuare?

Acea experiență a fost asimilată dacă nu mai avem reacții emoționale atunci când ne amintim de ea. Dacă atunci când ne gândim la acel eveniment corpul este relaxat, nu avem gânduri negative și nu avem nicio senzație fizică dezagreabilă (de exemplu, senzația de ghem în stomac, umeri încordați, maxilare încleștate, bătăi accelerate ale inimii etc.)

Îți propun un exercițiu simplu prin care să afli dacă o situație stresantă prin care ai trecut are încă un impact asupra ta. Închide ochii și întoarce-te la o amintire veche, gândește-te, de exemplu, la o poveste de iubire care s-a încheiat. În timp ce ții ochii închiși, fii atent la orice reacție fiziologică pe care o observi. Rememorează pentru câteva clipe cum s-a terminat acea poveste de iubire și observă ce se întâmplă cu corpul tău: simți bătăi ale inimii care-ți modifică ritmul cardiac? Simți nevoia să respiri adânc? Ți se strânge stomacul? Te încercă un zâmbet atunci când îți aduci aminte sau mai degrabă îți vine să te încrunți? Iată, corpul tău vorbește pentru tine!

Dacă-ți este greu să-ți observi trăirile, roagă pe cineva să te privească în timp ce faci acest exercițiu, apoi întreabă acea persoană ce a observat atunci când te concentrai asupra amintirii. Aveai chipul crispat sau mai degrabă destins?

### **O experiență „nedigerată“**

În timpul unei ședințe de terapie, Jacques mi-a vorbit despre infidelitatea soției lui. „S-a întâmplat acum vreo 15 ani“, mi-a spus, „a fost un adevărat șoc pentru mine“. În timp ce povestea, a început să-i tremure vocea, chipul i s-a crispat și i s-au înroșit ochii. E clar că Jacques nu digerase încă acea experiență. Mi-a spus că au depășit acel moment, că el și soția sunt în continuare împreună, se iubesc și sunt fericiți. Dar când Jacques a evocat acel episod dureros, momentul în care a aflat că soția lui are un amant și întreaga lui lume s-a prăbușit, a re trăit exact starea, emoțiile și senzațiile pe care le avusese în urmă cu 15 ani.

### **Traumele care acționează în subconștientul nostru**

Până acum ne-am referit la traumele identificabile, de care oamenii sunt conștienți. Dar ce se întâmplă atunci când o experiență din trecut care ne-a marcat profund continuă să ne influențeze reacțiile, alegerile și comportamentele din prezent, fără ca noi să ne dăm seama că acel eveniment are încă un asemenea impact asupra vieții noastre de zi cu zi? Fără să ne imaginăm măcar că acel eveniment a fost atât de relevant? Când simptomele sau comportamentele noastre sunt atât de adânc întipărite în felul nostru de a fi încât spunem despre noi că „întotdeauna am fost așa“.

Unele persoane vin la terapie din cauza unei stări de disconfort vagi, difuze, pe care nu reușesc să o denumească sau să o

identifice exact. Constată doar că ceva nu merge în viața lor, că anumite reacții ale lor sunt problematice sau îi fac să sufere, că nu se pot abține să gândească sau să reacționeze într-un anumit mod.

Pe lângă dimensiunea obiectivă a unui eveniment traumatic, cum ar fi confruntarea directă cu moartea, este importantă și semnificația pe care persoana respectivă o conferă acelei experiențe. Și, așa cum am văzut deja, este destul de evident că există experiențe traumatice care pot fi în mod clar identificate ca atare, care sunt în mod universal recunoscute ca având un potențial traumatic și există altele mai discrete, mai nuanțate, care relevă sensibilitatea fiecăruia dintre noi. În acest ultim caz, diagnosticul de TSPT nu este cel mai potrivit și totuși persoana respectivă suferă. O experiență neplăcută, care nu constituie o traumă propriu-zisă și care nu duce la apariția unui sindrom de stres posttraumatic poate cauza aceleași simptome ca și TSPT. Un impas în relația de cuplu, o problemă la locul de muncă nu sunt în sine evenimente traumatogene și totuși pot provoca aceleași simptome și pot aduce multă suferință. Evident, reacția subiectivă a unui individ la un eveniment stresant este mai importantă decât clasificarea acelei experiențe ca fiind o traumă sau nu.

Sensibilitatea proprie fiecărei persoane, experiențele prin care a trecut anterior sunt factori esențiali care vor modela reacția sa la o situație dificilă. Eu pot fi extrem de bulversată, timp de mai multe săptămâni, de o situație complicată care mi s-a întâmplat la serviciu, iar colega mea poate să rămână complet indiferentă și să plece de la birou la ora 18 cu covorașul de yoga la subraț, în timp ce eu mă frământ din cauza unei observații pe care mi-a făcut-o șeful. Și invers, eu pot să-mi revin complet după un accident de mașină, în timp ce vecina mea, după același accident, ar putea să nu fie în stare să se mai urce la volan câteva luni.

Cu toate acestea, o observație primită la serviciu nu este în sine o experiență traumatogenă. Dar dacă sunt o persoană cu o încredere de sine scăzută, dacă investesc foarte mult în viața profesională, dacă mă gândesc că aș putea ocupa locul unei persoane mai competente decât mine pentru această funcție, atunci acea observație va însemna mult pentru mine și riscă să-mi provoace multă suferință.

### **Ținem cont de suferința pacientului**

Prin urmare, nu putem judeca de ce o persoană trece mai greu sau mai ușor printr-o anumită situație. Este o experiență pur personală. Totodată, este important de precizat că în terapia EMDR nu se face o distincție între un eveniment traumatic și unul netraumatic. Se ține cont doar de suferința pacientului. Nu există o experiență mai puțin gravă decât alta, ceea ce contează sunt sentimentele persoanei care trece prin acea situație.

O să vă relatez povestea lui Michel, care a venit la terapie pentru că se confrunta cu o problemă cronică de lipsă a stimei de sine și de infidelitate.

## **Michel**

*Michel mi-a cerut sprijinul fiindcă se confrunta cu un blocaj în plan profesional. Nu îndrăznea să-și asume noua poziție pe care fusese avansat, avea impresia că nu merită acea promovare. Nu reușea să se impună ca lider al echipei pe care o conducea. Nu am vorbit imediat despre EMDR, fiindcă Michel nu credea că ar fi o terapie potrivită, era de părere că nu era vorba de nicio traumă veche nerezolvată care ar fi putut să-l influențeze în prezent.*

*Am ajuns, inevitabil, și la subiectul legat de copilăria lui. Michel provine dintr-un mediu foarte modest. Toată copilăria a*

*suferit din cauza lipsei de recunoaștere, a fost complexat și rușinat de apartenența la mediul social din care venea. S-a luptat să-și construiască o carieră exemplară și să-și asigure stabilitatea financiară. Revenim la problema lui profesională actuală, însă nu reușește să-și dea seama care ar putea fi cauza blocajului în care se află, apoi îmi spune că suferă și din cauza infidelității față de soția sa. O iubește, nu știe prea bine de ce se comportă astfel, e ceva dincolo de voința lui și, mai ales, nu ar vrea s-o părăsească pentru nimic în lume. Trăiește cu un fel de sabie a lui Damocles deasupra capului, fiindcă știe că, dacă soția ar afla de aventurile lui, l-ar părăsi imediat.*

*I-am propus atunci câteva ședințe de terapie EMDR, ca să găsească sursa problemelor cu care se confruntă. Și, în cele din urmă, a decis să aleagă ca țintă a unei ședințe faptul că-și înșală soția. Este o chestiune care-l face să sufere, și-ar dori foarte mult să renunțe la acest comportament. Vine ziua programată pentru desensibilizare și, în timpul ședinței, Michel izbucnește în lacrimi și-mi spune: „Nu sunt suficient de bun pentru soția mea, ea e mult mai bună decât mine... n-o merit.“ Apoi: „Mama mă iubea mai puțin decât pe fratele meu, se vedea clar acest lucru, întotdeauna l-a preferat pe fratele meu, mie nu-mi arăta aproape deloc afecțiune. Într-o zi, când eram la piscină, am sărit în apă de la o trambulină foarte înaltă ca să-i demonstrez cât sunt de curajos. Voiam să fie mândră de mine [...] dar nici măcar nu s-a uitat la mine... nu eram suficient de bun pentru ea.“*

La finalul ședințelor de terapie, Michel și-a dat seama că relația cu mama lui îi condiționase alegerea partenerei de viață, căci se orientase către o femeie pe care o considera mai bună decât el, alături de care încerca să strălucească prin reușitele profesionale, dar pe care o și pedepsea fiindcă nu-l aprecia, așa cum făcuse

și mama lui. Se punea singur în pericol prin relațiile sale extra-conjugale, în speranța că va fi prins, pentru a-și valida sentimentul că nu e destul de bun pentru soția lui. „Ea nu știe că nu sunt demn de ea, dacă ar afla despre infidelitățile mele, atunci și-ar da seama, m-ar părăsi și în felul ăsta aș primi exact ceea ce merit.“

Michel nu realiza că lipsa de iubire pe care o resimțise în copilărie era explicația pentru lipsa stimei de sine din prezent și pentru acea senzație care-l apăsa, că nu e niciodată suficient de bun.

Și cel mai mult simțea asta în relația cu soția lui, ceea ce îl împingea în brațele altor femei, pe de o parte pentru a se asigura de meritele și de valoarea lui, pentru a verifica dacă acele femei chiar îl iubesc și, în același timp, se juca cu focul pentru a fi demascat și a pune capăt întregii povești, riscând astfel să fie părăsit de soție, ceea ce i-ar fi confirmat ce credea despre el însuși: nu sunt suficient de bun, iar acum ea o să-și dea seama și o să mă părăsească.

Vedem aici, încă o dată, cum experiențele din prima parte a vieții își pot lăsa amprenta asupra noastră, ne pot modela comportamentele și pot continua să ne provoace suferință și la vârsta adultă.

## **Când trecutul este mereu prezent**

### **Omar**

*Omar a venit la cabinet din cauza stării de burnout pe care o acuza la serviciu. Deținea o funcție importantă în cadrul unui fond de investiții. Mi-a spus că a început să dea rateuri la muncă, să se simtă tot mai stresat și că și-ar dori să urmeze un pro-*

*gram de consiliere psihologică pentru a depăși această stare de tensiune.*

*L-am invitat să-mi vorbească despre situația lui personală ca să-mi dau seama de ce fel de susținere beneficiază. Mi-a spus că se află într-o relație de cuplu care nu mai merge și că are un copil de opt ani împreună cu soția sa. Că dintotdeauna s-a simțit apăsător de îngrijorare și se consideră o persoană depresivă. Când l-am întrebat de când crede că este astfel, răspunsul lui a fost „dintotdeauna“. L-am întrebat apoi dacă a existat vreun perioadă în care nu s-a simțit deprimat și mi-a spus că asta se întâmpla când era copil și totul mergea bine în viața lui. Am încercat să aflăm mai mult.*

*Până la vârsta de 8 ani, Omar a dus o viață foarte confortabilă alături de părinții săi. Erau oameni înstăriți, el învăța la o școală privată, iarna mergea la schi și își petrecea vacanțele de vară la mare, în casa de vacanță a familiei. Mergea la călărie și lua lecții de pian. Apoi, când avea 8 ani, tatăl a părăsit-o pe mama lui pentru o altă femeie, iar de atunci Omar nu l-a mai văzut niciodată. Mama, copleșită de durere, a căzut într-o depresie profundă și nu a mai fost capabilă să se ocupe de el. Omar a fost încredințat serviciilor sociale și astfel și-a petrecut următorii zece ani în grija Direcției de Asistență Medicală și Socială, fiind pasat de la o familie adoptivă la alta.*

Acum, Omar întâmpină reale probleme în relația de cuplu, iar soția lui ia în calcul posibilitatea unui divorț. Omar nici nu vrea să audă de așa ceva: este bulversat de ideea că ea l-ar putea părăsi și îngrozit la gândul că fiul său de 8 ani ar putea trece prin experiența separării părinților. Să fie oare o întâmplare că Omar a apelat la consiliere psihologică când fiul său a împlinit 8 ani, exact vârsta pe care o avea el însuși când tatăl lui și-a părăsit familia și când viața lui a fost dată complet peste cap?