

INTRODUCERE

Călătoria spre dezvoltarea personală posttraumatică

Dacă ai cumpărat această carte, foarte probabil treci printr-o perioadă în care te confrunți cu consecințele unei experiențe traumatizante. Oamenii sunt în mod natural „configurați“ astfel încât să își poată reveni după șocuri. Cu toate acestea, experiențele traumatizante pot fi uneori atât de copleșitoare, iar ajutorul de care ai nevoie e atât de greu de găsit, încât pur și simplu nu te poți recupera. Traumele fac parte din viață, asta e firesc, fără să fie însă deloc normal să suferi la nesfârșit din cauza lor.

Cartea de față este menită să te ajute să găsești soluții pentru traumele tale explorând, reflectând și participând la exercițiile propuse, în fiecare zi în care poți face acest lucru.

Scopul meu este să-ți pun la dispoziție abilități, practici și metode pentru a înțelege mai bine stările prin care treci, care să-ți dea putere și să te ajute să ameliorezi efectele persistente ale traumelor și ale reacțiilor adverse care se produc la nivelul corpului. În loc de niște descrieri complicate și tehnice ale proceselor neurologice care apar ca răspuns la traume, îți ofer o perspectivă simplificată, dar cuprinzătoare, de natură științifică, psihobiologică și spirituală asupra traumelor și simptomelor acestora, însoțită de o serie de exerciții care

contribuie la procesul de recuperare și te ajută să-ți dezvolți reziliența – capacitatea de a te replea în urma unor experiențe traumatice dificile. Exercițiile sunt menite să te ajute să te refaci în urma reacțiilor inadecvate ale corpului tău la traume. Îți ofer explicații clare privind modul în care aceste exerciții acționează ca un element de sprijin în procesul de vindecare și îți pot revitaliza viața prin puterea lor spirituală.

Fiindcă experiența traumatizantă prin care treci sau ai trecut este impregnată în corpul tău, afectându-ți toate sistemele fizice funcționale, ea trebuie gestionată prin intermediul corpului și al conștientizării corporale. Corpul include creierul și sistemul nervos și, prin urmare, are o strânsă legătură cu gândurile, emoțiile și percepțiile tale, precum și cu imaginația și gândirea rațională.

Siguranța ta personală este esențială. Oricât de mult ai avea nevoie să te apropii de trauma incorporată în propriul corp, este vital să-ți oferi ceea ce îți lipsea atunci când ea s-a produs. Dacă reușești să ajungi la acest nivel de conectare, prin exercițiile și practicile pe care îți le propun, vei putea să crezi mutații atât la nivel fiziologic, cât și psihologic, să ameliorezi sau chiar să elimini consecințele traumei.

TRAUMELE ȘI SPIRITUALITATEA

Traumele și spiritualitatea pot părea, la prima vedere, radical diferite, însă între aceste aspecte ale experienței tale există o legătură foarte strânsă și complexă. Pentru a simplifica și a clarifica dimensiunea spirituală în contextul terapiei posttraumatice, eu descriu relația dintre traumă și spiritualitate ca fiind similară unui continuum. Procesul de vindecare înseamnă, inevitabil, și explorarea dimensiunii tale spirituale.

Să definim, deocamdată, spiritualitatea drept o conexiune tot mai profundă mai întâi cu esența ta lăuntrică și apoi cu ceilalți. Înseamnă

să-ți exprimi adevăratul și unicul eu, în modul cel mai autentic, în relația cu ceilalți și cu lumea. Explorarea laturii spirituale are foarte multe în comun cu procesul pe care îl presupune demersul de vindecare a traumei. Pe măsură ce te refaci și toată încrângătura de strategii de supraviețuire se disipează, restabilești legătura cu esența autentică a sinelui tău și cu formele sale de manifestare. Acest lucru te deschide către o realitate spirituală și/sau către o perspectivă mult mai profundă asupra sinelui, asupra celorlalți, asupra lumii și, dacă vrei, asupra întregului univers.

DEZVOLTAREA PERSONALĂ POSTTRAUMATICĂ

Poate că ai așteptat ani la rând să scapi de constrângerile și fricile care te bântuiau. Poate te afli în momentul în care tocmai ai realizat cât de mult îți limitează viața complicațiile traumelor pe care le-ai trăit. Acum ies la iveală nenumărate posibilități de vindecare. *Te poți vindeca* de traumele acute sau experiențele șocante prin care ai trecut la un moment dat în viață. Te poți vindeca de o traumă de dezvoltare care s-a produs în prima parte a vieții, poți dobândi o forță interioară flexibilă și mai multă reziliență, poți deveni o persoană mai empatică. Îți poți elibera sinele autentic și toate formele sale de expresie de reprimarea, izolarea și disocierea care te-au privat de bucuria și entuziasmul de a trăi și ți-au limitat înțelepciunea interioară. Principiul care stă la baza tuturor relațiilor este iubirea. Și când există iubire, se produce vindecarea. Iar când se va produce vindecarea, vei cunoaște iubirea și înțelepciunea și în tot ce vei face vei porni de la aceste calități esențiale ale ființei umane.

Având la bază cercetări extinse privind răspunsul creierului și al corpului la traume, precum și studii asupra diverselor soluții de vindecare, dezvoltarea personală posttraumatică (DPT) îți permite să

gestionezi provocările vieții astfel încât să ieși din această experiență cu o stare de sănătate mai bună, cu sentimentul că funcționezi mai bine (senzația aceea că ești competent și autonom), dar și cu o mai profundă apreciere a vieții însăși. Poți accepta orice latură a naturii tale umane, relațiile tale pot deveni mai profunde și pot avea un sens mai adânc, iar dimensiunea ta spirituală poate evolua și se poate amplifica¹.

Împrejurări, evenimente sau simptome traumatice care acum ți se par zdrobitoare pot reprezenta neașteptate daruri constând în sentimente, înclinații creative, încredere și o nouă perspectivă asupra vieții. Poți dezvolta o relație stabilă cu emoții pe care le consideri copleșitoare și înspăimântătoare, cum ar fi rușinea, tristețea, furia și agresivitatea accentuată. Pe măsură ce asimilezi experiențele nerezolvate din trecutul tău, îți extinzi spectrul comunicării emoționale și îți dezvolți inteligența emoțională și spirituală.

În timp ce vei parcurge acest ghid, vei avea senzația profundă că ai un scop, că viața are un sens mai larg, îți vei crea și te vei bucura de o nouă perspectivă asupra vieții tale, o poveste de succes și de triumf.

CONȘTIENTIZAREA CORPULUI – O POARTĂ SPRE VINDECARE

Având în vedere că psihologia, neuroștiințele care se ocupă de practicile contemplative și procesele emoționale și lumea spirituală, în general, sunt tot mai interesate de subiectul traumelor, am posibilitatea să studiez o gamă vastă și consistentă de teorii integrative interdisciplinare. Dat fiind că impactul major al traumelor este tot mai recunoscut pe scară largă, se destramă tot mai mult vâlul de tăcere care acoperea această problemă foarte gravă. Mulți oameni devin conștienți de consecințele traumelor asupra vieților lor și caută solu-

ții pentru a scăpa de efectele acestora, ca să poată duce o viață împlinită și fericită.

Oamenii se pot schimba în bine. Exercițiile din această carte îți pot revigora întregul corp, îți pot da poftă de viață și creativitate, te pot înviora sau te pot calma și te pot aduce în prezent, ca să nu mai trăiești bântuit de problemele nerezolvate din trecut, să te izolezi sau să te prăbușești. Vei avea un sentiment mai puternic al prezenței firești a divinității, pe care multe tradiții și religii o consideră ca fiind atotprezentă. *Aici* e singurul loc spre care te îndrepti, cu toată vitalitatea și capacitatea ta de a fi, cultivându-ți abilitatea de a fi pe deplin prezent și conștient de sine. Însă cei mai mulți dintre noi trebuie să lucreze intens pentru a ajunge la această stare sau pentru a-i simți grația firească.

Dacă rămâne netratată, nerezolvată, trauma va continua să existe în corpul tău. După o experiență traumatizantă, tot ceea ce simți în corpul tău, chiar și poziția acestuia indică percepția pe care o ai despre tine și despre lumea din jur. Corpul tău este fie speriat în permanență, în alertă maximă sau supervigilent, fie inert și deconectat, într-o măsură mai mare sau mai mică. Apare astfel o tensiune internă care îți exacerbează, conștient și/sau inconștient, percepția asupra pericolului real sau imaginar în care te afli. Frica îți blochează iubirea și chibzuința inerente. Corpul tău s-ar putea să nu știe că trauma și pericolul au trecut demult, chiar dacă, rațional, tu ești conștient de acest lucru.

Este important să te simți echilibrat și ancorat în această lume. În această călătorie pe care o faci pentru a-ți împlini visele și a-ți hrăni spiritul, îți voi fi alături, atât metaforic, cât și în plan energetic, prin intermediul acestei cărți și al înregistrărilor unora dintre exerciții (pe care le poți accesa online la adresa <http://www.newharbinger.com/43256>).

Pe măsură ce vei învăța și practica aceste exerciții, vei descoperi o anumită intimitate și conexiune cu corpul tău pe care probabil nu ai cunoscut-o până acum. Vei învăța să te exprimi liber, cu o voce clară și puternică, să stabilești limite robuste, vei afla cum să trăiești în ritmul propriu al celei mai arzătoare dorințe a inimii tale.

CEA MAI SACRĂ RELAȚIE A TA

Cea mai importantă relație a ta este cea pe care o ai *cu tine însuși*. În contextul cărții de față, înseamnă să trăiești ca o ființă integrată și interconectată, o ființă spontană și ancorată în corpul tău – cu rădăcini solide, vibrantă, înseamnă „să te simți bine în pielea ta“, să-ți exprimi esența sinelui în modul cel mai autentic cu putință.

Când trauma distruge sau obturează relația cu sinele tău intrinsec, toate celelalte relații sunt compromise. Dacă nu ai o relație sănătoasă cu tine însuși, devii vulnerabil și cazi pradă depresiei, rușinii, anxietății, migrenelor, neîncrederii în propria persoană, autoculpabilizării și gândurilor negre, îți pierzi sentimentul de siguranță și ajungi să te izolezi de ceilalți. În plus, se știe că numeroase afecțiuni fizice sunt cauzate de traume.

Poate că nici nu-ți dai seama că iubirea firească pe care ți-o porți a fost alterată într-un fel sau altul, deși pentru unii ar putea fi evident. Nimeni nu ar distruge în mod deliberat această relație sacră și totuși acest lucru se poate întâmpla atunci când treci printr-o traumă.

În esență, trauma produce o ruptură – o incapacitate de a fi pe deplin prezent în viața ta și în relația cu ceilalți. După o experiență traumatizantă poți fi copleșit de o sumedenie de senzații dureroase în plan emoțional, mental și fizic, care te fac să te izolezi, să te închizi în tine sau să te autosabotezi în multe alte feluri. Trauma generează frică, în mod conștient sau inconștient. Frica te îndepărtează de iubire – iubirea care ești tu însuși și iubirea pe care o împărtășești cu cei-

lalți. Această deconectare poate fi foarte dureroasă. Te poate face să te simți îngrozitor de singur, neînțeles, nevăzut sau neauzit, pornit împotriva celorlalți. Poate îți lipsește stima de sine sau te simți extrem de arogant, ceea ce adâncește sentimentul de înstrăinare de care vorbeam. Poate ai impresia că ești o persoană îngrozitoare sau că lumea e un loc rece, neprimitor și pustiu. Sau poate ești convins că vei putea rezolva totul în mod rațional. Poate ești excesiv de critic cu tine însuși, te simți deconectat în plan spiritual sau îi judeci cu asprime pe ceilalți. Furia ascunsă poate declanșa accese de nervozitate și agresivitate. Ne vom ocupa în această carte de toate simptomele traumeilor nerezolvate, astfel încât să te poți reconecta cu tine însuși.

CORPUL FIZIC (BIOLOGIC) ȘI CORPUL SUBTIL (ENERGETIC)

Aveam 15 ani când am luat pentru prima dată contact cu practica meditației, care a adus cu sine satisfacții tăcute și mi-a fost lumină călăuzitoare. Tatăl meu a fost instructor de aikido și maestru 5 Dan și, datorită acestei metode, am aflat ce înseamnă o experiență spirituală, am învățat cât e de important să „locuiești“ în corpul tău fizic și am simțit ce înseamnă *corpul subtil* – un corp energetic care îl înconjoară și îl străbate pe cel fizic. Îmi amintesc de momentele de meditație în tăcere dinaintea exercițiilor și cât de ușor îmi era să rezonoz cu ele. Mi-am perceput propria ființă – o prezență tăcută, dar plină de viață, care ocupa un spațiu amplu – și m-am simțit interconectată cu ceilalți, cu lumea și cu ce se afla dincolo de ea.

Atât prin aikido, cât și prin meditație, m-am sincronizat cu senzațiile corpului meu și am putut simți ceea ce în artele marțiale tradiționale se numește *energia vieții*. Eu o numesc și *forța vieții*. Forța vieții este considerată elementul principal al oricărei forme de viață; face parte din *energiile spirituale* din filosofia orientală, *prana* din

cultura indiană, *pneuma* din Antichitatea greacă și *forța vitală* din filosofia occidentală. Complicatele interdependențe și reprezentări energetice, fizice și fiziologice variază de la o cultură la alta și în funcție de diferite tradiții, dar toate au în comun imaginea acestui corp invizibil – care include canale, puncte și chakre – prin care fluxul energiei vitale nevăzute (gândește-te la acupunctură, de exemplu) determină caracteristicile și starea de bine a corpului fizic, material. Vei lucra cu aceste principii în unele dintre exercițiile următoare.

În aikido această forță a vieții se numește ki (este posibil să o cunoști sub numele de „chi“). Este baza oricărui element, fenomen sau sentiment, a oricărei emoții, a voinței, conștiinței și conștienței. Face parte din respirație, așa cum este prana din credințele yoghine. Ki este veriga de legătură dintre corp, minte și cosmos. Cu toate acestea, în cazul unei traume nerezolvate este destul de dificil să rămâi mereu conștient de forța vieții și de relația sa cu aceste conexiuni.

După o traumă, ki este alterat, reprimat sau deconectat. Acest lucru duce la rigiditate, iar sentimentele rămân blocate în corpul sau în mintea ta. Vindecarea traumei prin conștientizare corporală reinse-rează această forță a vieții în structura ființei tale și te readuce la o stare de armonie și conexiune. De exemplu, atunci când simți că emoțiile te copleșesc, e posibil ca, automat, să le reprimi sau să te disociezi de ele. Aceste emoții – energia ta vitală – continuă să te afecteze, chiar dacă nu le simți. Îți folosești forța vitală și pentru a suprima emoțiile de care nu ești conștient. Este epuizant, dar cei mai mulți dintre noi facem asta fără să ne dăm seama. În loc să circule liber, să facă parte din exprimarea ta creativă și să-ți amplifice dinamismul, energia vitală stagnează, generând o tensionare a corpului și agitație mentală. Cu ajutorul cărții de față, vei deprinde tehnici prin care să-ți eliberezi energia și emoțiile blocate în întregul corp, astfel încât să te conectezi mai profund cu experiența ta și să trăiești cu mai multă vitalitate. Astfel, poți restabili fluxul natural al forței tale vitale,

Îți vei putea da seama de legătura ei distinctă cu latura ta spirituală și vei descoperi o cale mai profundă, pur intuitivă, spre cunoaștere.

Forța vitală îți alimentează exprimarea de sine, intuiția, o formă de agresivitate sănătoasă, stimulează sexualitatea, pasiunile, creativitatea și dorințele inimii. Îți permite să te simți viu și plin de bucurie. Este în același timp și acea energie care îți permite să lupți sau să fugi în cazul unei experiențe traumatizante. Când treci printr-un șoc, se eliberează în mod natural o doză din această forță vitală. Dar ulterior, dacă nu o folosești, nu te descarci de ea sau nu o integrezi, te influențează negativ din punct de vedere fiziologic și psihologic, diminuându-ți vigoarea și entuziasmul.

Există un singur efect pozitiv al faptului că această energie nu se eliberează imediat după o traumă, și anume posibilitatea de a o folosi pentru dezvoltarea personală posttraumatică și pentru a-ți extinde conștiința în procesul de vindecare.

Înțelepciunea intrinsecă a corpului tău te va îndruma în mod natural către vindecare – către conectare, vitalitate și către cele mai profunde dorințe ale tale care au fost eclipsate până acum de trauma prin care ai trecut.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEST GHID

Multe cărți despre traume se adresează în primul rând psihoterapeuților și acest lucru este de înțeles. Terapia este adesea cheia vindecării traumelor și pentru psihoterapeuți este esențial să cunoască și să înțeleagă informațiile noi și încurajatoare, pentru a putea oferi cele mai bune soluții de tratament. Modul de relaționare dintre terapeut și pacient poate deveni o experiență complexă, integrativă și reconfortantă de vindecare, dezvoltare și creștere. Însă nu toți cei care vor să se refacă după o traumă dispun de resursele necesare sau doresc să apeleze la servicii de consiliere psihologică.

Această carte nu este un substitut pentru terapia psihologică; poate reprezenta, într-adevăr, un sprijin extraordinar care poate fi utilizat în timpul terapiei. Dar este o carte de sine stătătoare, care te poate ajuta să te reconectezi cu corpul și cu conștientizarea corporală, să integrezi părți ale tale care s-au separat și să-ți readuci sistemul nervos la o stare de armonie și coerență. Este un ghid de explorare a lumii tale interioare pe care-l parcurgi în timp ce te conectezi cu lumea din jurul tău.

Procesul de vindecare nu este unul linear, ci e un drum sinuos, cu urcușuri și coborâșuri. Dar, în timp, te vei simți tot mai revigorat, vei descoperi că există în tine un spațiu nou care lasă loc bucuriei și o mai mare disponibilitate de a fi *prezent*. Relațiile tale interpersonale se vor îmbunătăți. Și, cel mai important, pe măsură ce înțelepciunea ta inerentă renaște, vei restabili relația de afecțiune naturală față de eul tău lăuntric.

Poți folosi acest ghid urmând ordinea capitolelor. Citește fiecare capitol pe îndelete, practică exercițiile aferente ca să-ți creezi o stare de siguranță (esențială în procesul de vindecare posttraumatică) și să înveți cum să te ancorezi, să te orientezi și să-ți dozezi resursele de energie. Astfel, îți vei dezvolta treptat o capacitate de a-ți conștientiza propriul corp (denumită adesea *conștientizare somatică*) și-ți vei amplifica abilitatea de autoreglare și de reglare emoțională. Imaginația este un instrument foarte eficace de transformare și de reînnoire a relației cu corpul tău. L-am introdus de la început fiindcă imaginația te ajută să te reconectezi cu propriul corp; cu ajutorul ei poți începe să fii prezent și să activezi elemente care nu erau disponibile să vină în sprijinul tău la momentul traumei.

O poți citi însă și într-o ordine aleatorie, alegând acele exerciții și tehnici care ți se par utile pentru tine; citește despre vindecarea traumelor ca să fii sigur că nu sari peste anumite etape și descoperă ceea ce te inspiră, te motivează sau te liniștește. Ai putea începe prin cul-

tivarea compasiunii. Uneori ai putea simți nevoia să-ți revigorezi corpul cu o doză de forță vitală, folosind exercițiile destinate corpului subtil, apoi să revii la exercițiile anterioare, care abordează mecanismele de apărare. Fii îngăduitor cu tine însuși atunci când te reconectezi cu corpul tău, în special dacă ai suferit traume în prima parte a copilăriei. Nu te grăbi, astfel încât fiecare etapă să fie o experiență cu adevărat integratoare, să te aducă mai aproape de senzația că ești o singură ființă, un singur întreg.

Poți considera această carte un companion pe care-l iei cu tine ca să știi că nu ești singur pe drumul pe care ai pornit. Pe măsură ce treci prin experiențe senzoriale profunde, notează-le în agendă sau în jurnal, consemnând ce descoperi și ce senzații noi trăiești.

Poți parcurge cartea împreună cu terapeutul tău sau cu o persoană de încredere, pentru a da o nouă dimensiune demersului de conectare cu tine însuși și de vindecare, dar și pentru a aprofunda experiența din cursul terapiei. Procesul de alinare a rănilor vechi poate fi mai profund și mai eficient atunci când îl parcurgi împreună cu cineva care te susține și îți urmărește progresele. De altfel, fiindcă trauma în sine are o componentă de relaționare, te încurajez să cauți un însoțitor în această călătorie pe care o începi. Dincolo de suferința propriu-zisă prin care au trecut, pentru multe victime ale traumelor absența unei persoane apropiate sau prezența unei persoane percepute drept o amenințare au permis acelei experiențe să se întipărească în corpul lor și să lase urme adânci. Privirea plină de iubire și susținere sau prezența unei persoane apropiate în preajma noastră atunci când suntem speriați permite întregului nostru sistem să se calmeze și să se echilibreze.

Indiferent cum vei decide să folosești cartea de față, îți doresc ca ea să te ajute să-ți imaginezi nenumăratele posibilități care te așteaptă pe durata acestei călătorii. Să-ți găsești vindecarea cu ușurință și cu grație!