

Introducere

Ca să ajungi să te vindeci de abuzul sexual, este nevoie de curaj și de multă perseverență. Îndelungatele eforturi pe care le-am depus pentru a mă vindeca de trauma sexuală m-au îndrumat către cariera de terapeut de cuplu și de familie, specializat în lucrul somatic cu supraviețuitori. Cuvântul somatic înseamnă „referitor la corp“, iar terapia somatică este fundamentată pe sentimente, gânduri și senzații corporale. Am scris această carte deoarece mi se frânge inima când văd supraviețuitori chinându-se, așa cum făceam și eu, să găsească instrumentele necesare să se vindece. Am pus laolaltă toate acele practici despre care am aflat, prin munca mea, că sunt cu adevărat eficiente, astfel încât să nu-ți irosești timpul prețios căutându-le iar și iar.

În multe dintre exercițiile din această carte, ți se va cere să acorzi atenție propriului corp și senzațiilor care te încearcă. S-ar putea să te întrebi: „De ce să-mi îndrept atenția asupra corpului, când gândurile își au originea în creier?“, creierul fiind considerat centrul gândirii. Lucrăm cu corpul și cu senzațiile lui, dar și cu sentimentele și gândurile, întrucât creierul este conectat la întregul corp prin sistemul nervos periferic și semnalele provenite din procesele fiziologice ale corpului tău. Creierul nu este un organ izolat în interiorul capului; este interconectat cu creierul inimii, creierul sistemului digestiv și cu sistemul nervos, toate împletite cu fiziologia și mișcările întregului corp. (Siegel, 2012)

Știi din proprie experiență că terapia prin cuvânt, de una singură, nu va atenua toate simptomele traumei. Este important să acorzi atenție și proceselor care au loc în corp, deoarece, pe măsură ce încerci să-ți înțelegi nu doar gândurile, ci și senzațiile fizice, vei observa că acestea se influențează reciproc. Întrucât

experiențele tale sunt întrețesute, iar un aspect le influențează pe celelalte și, împreună, au impact asupra întregului, nu ai cum să faci abstracție de simptomele intruzive ale traumei sau să le îndepărtezi. Întregul sistem trebuie inclus în vindecare. Iar transformarea are loc la nivelul minții corporale.

Deane Juhan, autor și specialist în terapie corporală, evidențiază încă din 2003, într-un mod clar și elegant, această interconectare: „Pielea reprezintă pentru creier ceea ce reprezintă suprafața unui lac pentru adâncimea lui, adică sunt inseparabile; cele două sunt amplasate în locuri diferite, dar într-un mediu continuu... Creierul funcționează ca o unitate integrată, din cortex până la vârfurile degetelor de la mâini și picioare. Atunci când atingi suprafața, influențezi inevitabil și profunzimea.“ (43)

Vindecarea în urma abuzului sexual reprezintă o călătorie ce necesită mult timp. Pe parcurs, vei naviga prin tot felul de încercări și răsturnări de situație. Este posibil să ai o revelație, după care să urmeze un oarecare răgaz; iar apoi să iasă la suprafață o nouă descoperire sau amintire, ori poate un nou detaliu. Ceea ce poate părea copleșitor, ca un regres major, mai ales atunci când sistemul tău nervos este epuizat, îți poate diminua speranța că te vei vindeca vreodată de trauma sexuală. Numai că această călătorie nu este liniară; și nu are drept scop trecerea liniei de sosire. De fiecare dată când te confrunți cu un regres, încă un fragment din traumă iese la lumină, spre a fi vindecat. Și taman succesul tău anterior, oricât ar fi fost de mic, este cel care te-a ajutat să înfrunți această nouă provocare. Este ca atunci când îndepărtezi, pe rând, foile unei anghinare și, în final, descoperi miezul ei cel mai bun – o inimă deschisă, fără apărare.

Sunt recunoscătoare mișcării #MeToo, care a clarificat o mulțime din dedesubturile și punctele sensibile ale omenirii pe acest subiect. Scoaterea la lumină a acestui adevăr întunecat i-a ajutat pe mulți să găsească curajul de a da glas unor întâmplări indescriptibile, iar ulterior să caute sprijinul necesar vindecării. Chiar dacă avem cale lungă de străbătut, am ajuns departe față de unde eram atunci când eu însămi am fost agresată întâia oară. Pe-atunci, nu

auziserăm vreodată de „viol la întâlnire“ sau de „viol înfăptuit de un apropiat al familiei“; rușinea internalizată ne ținea în izolare, lăsați pradă gândurilor autodistructive, de genul: *Asta dovedește că nu valorez nimic* sau *Probabil eu sunt de vină*. Nu existau alte voci care să se audă în cor și să ne ajute prin normalizarea traumei. Mă cuprinde o senzație de greață și disconfort când aud „normalizare“; nu e nimic normal în abuzuri și, totuși, frecvența cu care ele se înfăptuiesc lasă în urmă o mulțime de suflete violate și traumatizate – suflete care trebuie să știe că nu sunt singure, că simptomele lor nu sunt dovada unei boli interioare, ci mai degrabă semnul unei boli existente în toată cultura noastră. Nu ești singură.

Cum să folosești această carte

Pe măsură ce avansezi cu exercițiile din carte, ascultă-ți corpul și onorează ceea ce el îți spune. Dacă începi să te simți copleșit/ă, dă-ți voie să te oprești și folosește exercițiile care să-ți ajute sistemul nervos să se calmeze. Nu uita, te afli mereu la cârmă. Ai posibilitatea de a alege.

Îți recomand să treci prin carte pas cu pas, deoarece nu e întâmplătoare ordinea exercițiilor, ele având legătură unele cu altele. Este în regulă să sari peste anumite părți, în cazul în care nu mai ai răbdare și vrei să ajungi la altele, care conțin triggerare sau fiindcă trebuie să lucrezi cu o anumită emoție, pentru ca apoi să te întorci în punctul în care rămăseși.

Sunt practici pe care îți voi cere să le faci zi de zi, pe când altele doar atunci când va fi nevoie de ele. Dacă investești în respectivele practici timp și efort, o să progresezi mai repede și o să ai rezultate mai bune. Dacă stai să te gândești, din viețile noastre cotidiene fac parte fel de fel de practici, încearcă măcar să-ți stabilești anumite intenții legate de ele.

La urmă, am să-ți mai spun că nu e nicio problemă în cazul în care nu se poate, dar, dacă ai un prieten sau un terapeut căruia să-i împărtășești procesul prin care treci, te încurajez din toată inima să îl incluzi în toată povestea asta. S-ar putea să te simți vulnerabil uneori, însă sprijinul său te va ajuta să te vindeci.

Amintiri ale traumei și factorii declanșatori ai acesteia

Memoria – informații și date codate, stocate și extrase – reprezintă felul în care întâmplări din trecut afectează modul de funcționare din viitor. Un eveniment se transformă în traumă atunci când emoțiile copleșitoare interferează cu procesarea memoriei. În *Sensorimotor Psychotherapy*, Ogden și Fisher (2015) scriu: „Indiferent că ne amintim în mod conștient detalii referitoare la ceea ce ni s-a întâmplat sau ne amintim doar parțial sau implicit, experiențele prin care am trecut ne-au modelat și ne-au făcut să fim așa cum suntem în prezent.” (479)

Chiar și în lipsa traumei, amintirile sunt problematice și înșelătoare prin natura lor. Ne amintim lucrurile selectiv și, cu cât ne amintim mai mult un lucru întâmplat, cu atât cresc șansele să-și dezvolte o viață proprie, care nu mai are legătură cu situația de origine. Poate ți s-a întâmplat să observi că felul în care tu-ți amintești o experiență poate să difere destul de mult de felul în care un prieten sau o rudă își amintește aceeași experiență. În parte, acest lucru se datorează perspectivei tale, obiectivului prin care tu privești lumea, dar și faptului că amintirile se schimbă și suferă modificări profunde de-a lungul timpului. Chiar și cu aceste schimbări însă, amintirile tale, deopotrivă bune și rele, creează o poveste bine încheată, o relatare rațională și argumentată, cu început, cuprins și deznodământ.

Amintirile traumatizante diferă de alte amintiri în sensul că ele sunt amprente fixe, precum o cicatrice care lasă urme adânci sau răni pe corpul, creierul și psihicul tău. Întrucât acestora le lipsește un fir narativ bine încheiat, părănd un film al

minții tale, se spune că amintirile traumei sunt ca niște cioburi de sticlă, așchii fragmentate ale unor senzații, imagini, mirosuri, gusturi, emoții și gânduri subdezvoltate și neprocesate. Respectiv fragmentele sunt îndeajuns pentru ca trupul tău să răspundă ca și cum ai fi înghețat în timp, experimentând incidentul traumatic iar și iar. Am lucrat cu supraviețuitori care m-au rugat inițial ba să închid ventilatorul, ba să așez un ceas care ticăia într-un sertar, ba să ascund un ursuleț de pluș de privirile noastre, întrucât încă nu puteau să suporte să vadă aceste lucruri sau să audă anumite sunete. Amintirile lor erau intruzive, fragmente de traumă neintegrate, care le sabotau sistemul nervos, făcându-i să-și dorească să fugă, să se ghemuiască undeva sau să reacționeze prin tremurat și disociere.

Felul în care oamenii își amintesc evenimentele traumatizante variază de la o persoană la alta. S-ar putea să nu-ți amintești ori să-ți amintești doar parțial ce s-a petrecut. S-ar putea să faci tot posibilul să eviți orice amintire traumatică sau senzațiile aferente, consumând multă energie ca să ții acele emoții la distanță. La fel de bine se poate să-ți amintești în plan rațional, dar să simți o distanțare de acel eveniment, să nu fii în stare să te conectezi deloc la emoțiile și senzațiile aferente ori să îți dorești cu toată ființa să-ți amintești, să înțelegi și să procesezi integral acele imagini, senzații și emoții fragmentate, care-ți tulbură existența.

Ai tendința să eviți amintirile, laolaltă cu sentimentele și emoțiile adiacente, citești și încerci orice îți pică în mână ca să lași toate acestea în urmă cât mai repede cu putință sau există vreo altă modalitate prin care te raportezi la incidentul traumatizant?

Întâmpini greutăți în a simți orice sau mai degrabă tinzi să simți prea mult când vine vorba de amintiri?

Realitatea este că nici evitarea și nici retrăirea amintirilor nu sprijină procesul de vindecare. Evitarea te menține într-un blocaj, în vreme ce retrăirea episodului poate intensifica trauma. Pentru a facilita integrarea traumei, poți să-ți conștientizezi puțin câte puțin emoțiile și senzațiile de la nivelul corpului, fără a trebui să reiei detaliu cu detaliu întregul episod. Este esențial ca atât tu, cât și persoana care lucrează cu tine să vă mișcați într-un ritm suficient de relaxat cât să înlesnească reorganizarea sistemului nervos și formarea unor noi tipare de senzații, acțiuni, gânduri și amintiri. Ceea ce nu e tocmai ușor de acceptat, mai ales dacă tu-ți dorești să grăbești cumva procesul. Ține minte doar că un progres lent va merita din plin efortul.

Sistemele de memorie

Pentru mulți dintre supraviețuitorii cu care am lucrat, înțelegerea felului în care operează memoria s-a dovedit a fi de mare ajutor, ba chiar o adevărată ușurare. Memoria poate fi împărțită în două categorii principale: explicită și implicită.

Amintirile explicite sunt memorări conștiente ale unor informații, concepte și experiențe concrete. Sunt ușor accesibile, iar la memoria explicită facem apel pe tot parcursul unei zile, când ne amintim lucruri precum data și ora unei întâlniri, lista de cumpărături sau evenimente care s-au petrecut cu ani de zile în urmă. Un simț interior al aducerii-aminte însoțește procesul specific amintirii explicite.

Amintirile implicite sunt nonverbale, constând într-o combinație de senzații, emoții și comportamente ce nu pot fi accesate în mod deliberat. De obicei, apar și dispar fără ca tu să fii conștient de ele. Amintirile implicite sunt cele care se formează în copilărie, unele încă din primii ani de viață, înainte ca tu să începi să vorbești. Totodată, se mai formează și în urma unei traume și continuă să te afecteze puternic sau să îți activeze anumite emoții dureroase, chiar și la un nivel inconștient.

Amintirile explicite și implicite cuprind, fiecare în parte, câte două subcategorii ample.

Sisteme de memorie

Explicită		Implicită	
Semantică	Episodică	Emoțională	Procedurală

Prima categorie de amintiri explicite sunt *amintirile semantice*, care mai sunt cunoscute și ca *amintiri declarative*, și includ fapte, idei, semnificații și concepte. Sunt obiective, lipsite de sentimente și independente de experiența personală. Un exemplu de amintire semantică este procesul prin care îți amintești ce înseamnă un anumit obiect, ca de pildă o trotinetă, un skateboard sau o bicicletă.

În timpul unei experiențe traumatizante, informația localizată în diferite părți ale creierului, ca de exemplu cuvinte, sunete și imagini, poate fi împiedicată să facă anumite combinații pentru a alcătui o amintire semantică. După cum am discutat și în capitolul 2, atunci când sistemul tău nervos intră în răspunsul simpatic de tip „luptă sau fugi“, în încercarea de a te ajuta să supraviețuiești, sângele pleacă din cortexul prefrontal, părăsind deci acea parte a creierului care gândește rațional. Acesta este unul dintre motivele pentru care probabil că nu-ți amintești foarte bine tot ce s-a petrecut în timpul unei experiențe traumatizante.

Celelalte amintiri explicite sunt cele *episodice*, însemnând amintirile autobiografice care țin de un anumit eveniment sau de o experiență și pe care oamenii și le amintesc ori pe care le retrăiesc în detaliu. Ele formează o interfață între sistemele explicit și implicit, promovând formarea unor fire narrative coerente – poveștile care te ajută să înțelegi ce se petrece în viața ta. Un exemplu de memorie episodică este când îți amintești unde te afli și cine era de față în momentul în care ai căzut de pe trotinetă.

Atunci când are loc o întâmplare traumatizantă, memoria episodică este dezactivată, iar succesiunea evenimentelor este fragmentată. Lucrul acesta, în combinație cu răspunsul vagal dorsal (discutat mai pe larg în capitolul 5), este un alt motiv

pentru care probabil că nu-ți amintești foarte clar absolut fiecare lucrușor, ca și cum s-ar derula în mintea ta un film de la începutul și până la sfârșitul traumei, ci în minte îți vin numai anumite fragmente sau momente.

Amintirile emoționale, care sunt implicite, se referă la rememorarea a ceva ce ai simțit în timpul unui eveniment și ai experimentat în corpul tău sub forma unor senzații fizice. Ele codifică experiențe importante la care tu te vei raporta pe viitor. Emoțiile îți semnaleză de ce anume ai putea avea nevoie sau cum să răspunzi cel mai bine atât în situații sociale, cât și de supraviețuire. Un exemplu de amintire emoțională este sentimentul de rușine pe care l-ai avut după ce ai picat de pe trotinetă. În urma traumei, anumite situații îți pot declanșa emoții dureroase, făcându-te să ai reacții puternice, care par să vină de nicăieri.

Celălalt tip de amintire implicită se referă la *amintirile procedurale*, care sunt impulsuri, senzații și mișcări inconștiente, ca atunci când execuți o sarcină sau întreprinzi o activitate fără să te gândești la ea ori la ceea ce te atrage sau, dimpotrivă, ce consideri respingător. Amintirile procedurale pot fi împărțite în trei mari categorii: acțiuni motrice deprinse, răspunsuri la situații de urgență și tendințe de a aborda sau de a evita lucrurile față de care simți atracție sau repulsie. (Levine, 2015) Un exemplu de memorie procedurală este să știi cum să te urci la loc pe trotinetă în urma căderii, fără a mai trebui să-ți amintești cum să te echilibrezi, să te pui în mișcare, să faci o întoarcere sau să pui frână.

Când repeți iar și iar un gest, o postură sau o mișcare, ea devine un obicei, ceva automat. Amintirea ta procedurală este înregistrată în aceste tipare habituale și îți vorbește prin limbajul trupului. (Ogden și Fisher, 2015) Trauma neintegrată poate schimba tiparele de memorie procedurală ale propriului corp. De exemplu, s-ar putea să simți cum corpul tău se strânge sau se tensionează în zona stomacului sau a pelvisului, aspect care te poate face, cu timpul, mai susceptibilă la durere sau rănire. Sau s-ar putea să simți aversiune și să vrei să te ții departe de oameni și situații care nu-ți displăceau înainte de traumă.