

## STUDII ȘI CERCETĂRI: PSIHLOGIE

### PSIHOTERAPIA TRAUMEI: PRACTICI NARATIVE

*Svetlana TOLSTAI*

*Universitatea de Stat din Moldova*

În articol sunt prezentate ideile de bază ale terapiei narative care propune o modalitate nouă de a face față durerii și stresului cauzat de o traumă, o modalitate diferită de cele care sunt propuse de alte orientări.

**Cuvinte-cheie:** traumă, durere psihologică, psihoterapie narativă.

#### **PSYCHOTHERAPY TRAUMA: NARRATIVE PRACTICE**

The article presents the basic idea of narrative therapy that offers a new way to treat pain and stress caused by trauma, in a different way from those offered by other therapy.

**Keywords:** trauma, douleur psychologique, narrative psychotherapy.

Psihicul uman poate fi rănit uneori atât de grav încât chiar viața poate fi pusă în pericol. Atunci când sufletul se afla în suferință, uneori apar anumite semne, dar există și cazuri când semnele nu sunt vizibile și un șoc, oricât de mic, poate fi fatal. O situație poate genera o traumă psihică numai atunci când sunt depășite posibilitățile și capacitățile persoanei în cauză de a accepta situația și a merge mai departe. Astfel, pentru cineva aceeași situație poate avea un efect traumatizant, iar pentru altcineva poate reprezenta doar o experiență stresantă.

Trauma psihică poate avea o componentă existențială, chiar vitală, cu consecințe majore pentru întreaga viață, în cazul în care situația care o generează reprezintă o amenințare la integritatea fizică, psihică sau un atac la stima de sine și existența socială (incluzând libertatea, onoarea, apartenența, statutul profesional sau social).

Trauma psihică a fost definită în ultimii ani ca „un eveniment vital de discrepanță între factori situaționali amenințatori și posibilitățile individuale de surmontare; apare cu sentimente de neajutorare, de abandon lipsit de apărare și determină o zdruncinare de durată a înțelegerii de sine și a înțelegerii lumii” [2, p.329]. Astfel, putem observa că trauma vizează atât modul în care omul se percepe pe sine, felul în care trăiește, cât și percepția sa asupra lumii, toate acestea fiind însoțite de senzația de pierdere a controlului, de neajutorare, slăbiciune, vulnerabilitate. Experiența traumatizantă va funcționa apoi ca un filtru al realității viitoare, putându-se ajunge la distorsiuni destul de grave, în funcție de sentimentele trăite în traumă la intensitate maximă și care pot fi începând de la confuzie, neajutorare, frică până la anxietate, furie sau chiar ură.

Astăzi există mai multe modalități contemporane de înțelegere a durerii psihologice și a stresului emoțional rezultat din traume, care eclipsează complexitatea și particularitatea experienței traumatizante a oamenilor și exprimarea experienței lor. Unele dintre aceste modalități de înțelegere a traumelor determină legătura „naturală” și lineară a traumei cu durerea psihologică, suferința emoțională, iar acest lucru poate duce la neînțelegerea pe deplin a consecințelor conversațiilor terapeutice. Conversațiile terapeutice, bazate pe aceste metode contemporane de înțelegere a lucrurilor, pot contribui la dezvoltarea unui sentiment de sine sensibil sau vulnerabil, care lasă oamenii cu impresia vie că persoana lor este supusă în permanență probabilității de a fi jignită, contra căreia ei sunt presați să lupte. Această acțiune limitează opțiunile pe care oamenii le-ar putea avea cu privire la situațiile dificile din viață și reduce posibilitatea de a-și conduce viața în general.

Există și alte modalități de înțelegere a durerii psihologice și a stresului emoțional cauzat de traume, care țin seama de complexitatea și particularitățile lor și care focalizează atenția asupra responsabilității terapeuților de a dezvolta conversații terapeutice care ajută la construirea unui sentiment de sine „robust” mai degrabă decât „fragil”.

Ne referim la terapia narativă care a fost dezvoltată în anii 1970-1980, în cea mai mare parte de către australianul Michael White și neozelandezul David Epston [3].

Terapia narativă e interesată de modul în care oamenii construiesc înțelesurile vieții lor. Noi, oamenii, suntem firi interpretative. Avem experiențe zilnice cărora avem tendința de a le da un sens. Povestirile pe care le avem despre viețile noastre sunt create prin legarea unor evenimente într-o secvență particulară în timp și găsirea unei modalități prin care aceasta să capete sens. Acest „sens” reprezintă intriga poveștii. O narațiune cuprinde, reunește toate aceste evenimente. Acordăm sensuri experiențelor pe care le trăim întreaga noastră viață. Dăm sensuri experiențelor noastre în mod constant. Viața este complicată, iar noi găsim căi de a o explica. Aceste explicații, poveștile pe care ni le spunem nouă înșine, organizează viața noastră și formează comportamentul nostru [3].

Psihoterapia narativă se bazează pe capacitatea oamenilor de a externaliza problemele sau de a le separa de propria identitate. Acest lucru se realizează prin transformarea pacientului în naratorul poveștii proprii vieți sau a problemei cu care se confruntă.

Atunci când se lucrează cu traume în abordarea narativă se cere a dezvolta un sentiment de sine care [1]:

- ✓ din punctul de vedere al persoanelor, este mai respectuos față de viața lor;
- ✓ să deschidă posibilitățile de acțiune în situații dificile de viață;
- ✓ să consolideze capacitatea de a-și conduce viața, în general.

În conversațiile terapeutice narative sunt discutate 5 puncte:

#### 1. *Durere ca mărturie*

Durerea psihologică permanentă, care rezultă în urma traumei din istoria de viață a persoanei, poate fi privită ca o dovadă a importanței lucrurilor pe care omul le consideră prețioase și care au fost violate în timpul experienței de traumă. Acestea pot include:

- ✓ scopurile vieții;
- ✓ valorile și credințele cu privire la acceptare, dreptate și echitate;
- ✓ aspirațiile, speranțele și visele estimate;
- ✓ viziuni morale asupra lucrurilor;
- ✓ promisiuni, jurăminte și angajamente cu privire la atitudinile importante din viață etc. [1].

Dacă durerea psihologică poate fi considerată ca o dovadă a unor astfel de scopuri, valori, credințe, speranțe, vise, viziuni și angajamente morale, atunci intensitatea durerii poate fi văzută ca o reflectare a gradului de importanță a acestor lucruri în viața oamenilor. Conversațiile terapeutice oferă un context care permite identificarea, resuscitarea și recunoașterea bogăției acestor înțelesuri [4]. Aceste conversații oferă oamenilor posibilitatea de a experimenta formularea unor concluzii de identitate pozitive care vor înlocui multe „adevăruri” de identitate negativă, care s-au instaurat ca urmare a unui traumatism suferit.

#### 2. *Stresul ca un tribut*

Suferința emoțională zilnică rezultată din trauma suferită din istoria persoanei poate fi văzută ca un tribut pentru capacitatea ei de a menține o relație cu toate scopurile, valorile, convingerile, aspirațiile, speranțele, visele, viziunile și angajamentele prețioase și cu refuzul ei de a renunța la tot ceea ce a fost atât de puternic abuzat și degradat în contextul traumei, pe care le-a venerat și continuă să le venereze. Dacă o astfel de suferință emoțională poate fi văzută ca un tribut în determinarea oamenilor de a menține o relație cu ceea ce a fost puternic abuzat și degradat în contextul traumei, atunci intensitatea acestui stres poate fi văzută ca o reflectare a gradului de importanță pentru o persoană a ceea ce continuă să venereze și cu care a menținut o relație. Conversațiile terapeutice în abordarea narativă oferă un context pentru persoane să recunoască refuzul lor de a renunța la ceea ce a fost atât de puternic abuzat și de a explora capacitățile lor de a menține o relație cu aceste stări, care pot îmbunătăți în mod semnificativ sentimentul de identitate și prioritățile din viața lor [3].

#### 3. *Durerea și suferința ca proclamare a reacției*

Analizarea exactă a descrierii acestei mărturii și a acestui tribut poate oferi o bază pentru identificarea reacțiilor oamenilor la trauma pe care au avut-o de suferit. Oamenii întotdeauna reacționează la crizele din

viața lor, chiar și atunci când aceste crize sunt rezultatul unui traumatism, condiții din care sunt relativ incapabili de a evada. Aceste reacții, care pot fi considerate drept acțiuni de restabilire, modelate de stările persoanelor, sunt însă rareori identificate și recunoscute și de multe ori ridiculizate și diminuate în contextul traumei. Ca rezultat, oamenii dau foarte rar valoare sau sens acestor reacții inițiate. Acest mod de înțelegere a lucrurilor poate oferi o bază pentru a explora în ce măsură durerea și suferința oamenilor este, de asemenea, o proclamație de reacție a lor la trauma pe care au suferit-o [4]. În conversațiile terapeutice narative, ceea ce persoana consideră a fi prețios și la care visează poate deveni cunoscut, iar acest lucru reprezintă baza de informații cu privire la ceea ce a modelat reacția sa, ca rezultat la încercarea pe care a trecut-o. Acest tip de colectare de informații se concentrează pe acțiunile în care se angajează oamenii și reflectă exercitarea influenței lor cu caracter personal în conformitate cu stările lor.

#### 4. *Expresia de durere și suferință ca mișcare*

În lumea noastră contemporană, modalitățile de a înțelege expresia umană sunt invariabil modelate de gândirea dualistă. De exemplu, considerentele de expresie umană sunt întotdeauna modelate de dualități: senzație/semnificație, afect/cogniție, emoție/gândire. Când s-a pus în discuție această modalitate de gândire, s-a recurs la ideea că toate manifestările vieții sunt unități de sens și de experiență și că toate aceste manifestări dau formă vieții [1]. Manifestările vieții pot fi văzute ca acțiuni ce mișcă viața, mișcare prin care oamenii devin alții decât erau. În cazul în care expresia de durere psihologică și suferință emoțională este privită prin prisma înțelegerii dualiste descrise mai sus, aceste mișcări ale vieții sunt rareori identificate și recunoscute și, ca urmare, acestea iau forma unei serii de „se potrivește și începe”. În acest caz, posibilitatea ca aceste mișcări să aibă efecte semnificative și de durată asupra vieții oamenilor este practic imposibilă, iar persoanele se vor alege cu un sentiment că viața lor a înghețat în timp. În cazul în care noțiunile de durere psihologică și stres emoțional pot fi înțelese ca o unitate de sens și de experiență care modelează sau constituie viața, ușa se deschide spre o colecție întreagă de informații care identifică și descriu cu lux de amănunte locul în care aceste noțiuni pun în mișcare viața persoanelor. Prin intermediul acestei colecții de informații și care au aspectul de „mobilitate”, poate fi recunoscut ceea ce era odată „se potrivește și începe” și, de asemenea, pot fi introduse teme care au efecte pe termen lung. În contextul unei astfel de colectări de informații oamenii simt că viața lor derulează în direcția preferată de ei [4].

#### 5. *Durere psihologică și suferință ca obiecte de patrimoniu*

Durerea psihologică și suferința emoțională pot fi înțelese ca elemente ale unei moșteniri exprimate de persoane care, în fața lipsei de reacție a celor din jurul lor, rămân marcați de faptul că lucrurile determinate de traumă au menirea de a se schimba ca rezultat al celor suferite. Datorită acestei înțelegeri, în ciuda absenței de recunoaștere că lucrurile trebuie să se schimbe, persoanele devin paznici, care nu lasă problema să scadă și rămân în gardă împotriva forțelor de diminuare a experienței lor, riscând să producă traume în viețile altora. În contextul conversațiilor terapeutice narative și al angajării de participare a observatorilor externi în aceste conversații, este posibil de a onora semnificativ moștenirea exprimată de durerea psihologică și stresul emoțional și împărtășirea acestora cu alții [4]. Modul în care oamenii se bazează pe experiența lor interioară de traumă, atunci când recunosc că și alții au trecut printr-o experiență asemănătoare și cărora le exprimă o compasiune ce le afectează viața și le dezvoltă un sentiment de solidaritate, poate fi, de asemenea, recunoscut drept semnificativ. Mai mult decât atât, aceste conversații terapeutice pot oferi un context pentru a recunoaște ferm modul în care aceste persoane, în exprimarea durerii și suferinței lor legate de traumă, invită pe alții să determine ferm pozițiile pe care le iau vis-à-vis de ceea ce este și ceea ce nu este just și echitabil [3].

Deci, terapia narativă propune, prin ceea ce este, o modalitate nouă de a face față durerii și stresului cauzat de o traumă, o modalitate diferită de cele care sunt propuse de alte orientări. Noutatea acestei abordări constă în schimbarea unghiului din care se privesc lucrurile, iar în sensul unei traume – a consecințelor acesteia (durerea și stresul posttraumatic).

Abordarea narativă ne îndeamnă să privim durerea și stresul ca mărturii și tribute ce determină importanța celor pierdute, pentru persoană, în urma traumei; ne îndeamnă să nu uităm lucrurile pe care le-am pierdut în urma traumei (scopuri, valori, credințe, speranțe, vise, viziuni și angajamente morale), dar să ne revizuim relația cu acestea și să încercăm să restabilim legătura cu cele pierdute.

Reacțiile umane în urma traumei trebuie și ele privite din alt unghi; dacă în mod normal acestea sunt rareori identificate și recunoscute și de multe ori ridiculizate și diminuate în contextul traumei, prin abordarea

narativă ele sunt prezentate ca reacții de restabilire în urma traumei. Oamenii rar le identifică și nici nu le dau importanță, însă ele pot determina rezolvarea problemei.

Prin discursuri narative se pune în discuție și o altă problemă, care necesită revizuire – inerția oamenilor în cazul apariției unei traume și tendința persoanelor de a păstra totul fără schimbare, pe când însăși mișcarea determină aplanarea stării psihice. Trauma induce o schimbare, vrem noi sau nu vrem, iar admiterea acestei schimbări și orientarea spre stabilirea unor noi relații cu lucrurile ce au importanță în viața noastră reprezintă rezolvare a conflictului interior.

Terapia narativă este o terapie relativ nouă, iar înțelegerea acesteia necesită o mică revoluție cognitivă și emoțională la nivelul creierului și sufletului. Cele relatate mai sus ilustrează lucruri care la primă vedere par foarte logice și extrem de esențiale, dar care în același timp necesită înțelegere și analizare profundă.

#### **Bibliografie:**

1. LIEBLICH, A., TUVAL-MASHIACH, R., ZILBER, T., *Cercetarea narativa: citire, analiză și interpretare*. Iași: Polirom, 2000. 287 p. ISBN 973-46-04114-7
2. SILLAMY, N., *Larousse. Dicționar de Psihologie*. București: Univers Enciclopedic, 1998. 347 p. ISBN 973-9243-25-8
3. УАЙТ, М. *Карты нарративной практики*. Москва: Генезис, 2010. 326 с. ISBN 978-5-98563-229-3
4. ФРИДМАН, Дж., КОМБС, Дж. *Конструирование иных реальностей: истории и рассказы как терапия*. Москва: Независимая фирма „Класс”, 2001. 227 с. ISBN 0-393-70207-3

*Prezentat la 24.06.2014*