

Traumele psihice recunoaștere și vindecare

Conf. Univ. Dr. Diana Vasile

Psihoterapeut

București, 21-22 martie 2015

- Diferența între stres și traumă
- Definirea traumei psihice
- Tipuri de traumă
- Reacțiile la traumă
- Procesul traumatic după G. Fischer și P. Riedsler
- Teoria lui Franz Ruppert
- Repere în procesul terapeutic

"răspunsul organismului la o situație critică de suprasarcină și la evenimente critice,

(Fisher și Riedesser, 1998)

Stres – tensiune, presiune, adaptare

Trauma psihică - definire

experiență vitală
de discrepanță între
factorii situaționali amenințatori și
capacitățile individuale de stăpânire,
care este însoțită de
sentimente de neajutorare și abandonare lipsită de
apărare
și care duce astfel la o
zdruncinare de durată a
înțelegerii de sine și de lume.
(G. Fischer, P. Riedesser, 1998)

Cuvinte cheie

- Individual, unic, personal
- Ruptură, nepotrivire
- Vitalitate
- Resursele există
- Neputință, frică, abandon
- Identitate

Stres și traumă

- Stres – tensiune, presiune, adaptare
- Traumă – pierdere, ruptură, gol, durere, clivaj, splitare

În stres

cu cât faci mai multe, cu cât
depui mai mult efort,

cu atât lucrurile se
îmbunătățesc

În traumă

cu cât faci mai multe, cu cât
depui mai mult efort,

cu atât lucrurile se
înrautățesc

Situațiile – factori de evaluare a potențialului traumatogen:

- *gradul de control*
- *gradul de imprevizibilitate;*
- *numărul persoanelor aflate în aceeași situație traumatică;*
- *gradul de afectare al celor din anturaj;*
- *modul de participare în situație, direct sau indirect - traumatizare vicariantă.*
- *relația cu persoana care induce trauma.*

8 factori situaționali traumatici

Green, 1993

- amenințarea integrității corporale și a vieții
- vătămările sau rănirile corporale severe
- a fi expus unei răniri sau vătămări intenționate
- confruntarea cu corpuri umane diforme
- pierderea violentă sau bruscă a unei persoane iubite
- observarea violenței împotriva unei persoane iubite sau informare despre aceasta
- informarea că individul este sau a fost el însuși expus unui stimul nociv de mediu
- vinovăția față de moartea sau severa vătămare a altora.

Exterior vs. Interior

- Nașterea prematură
- Abandonul timpuriu de către mamă
- Neglijare, abuz
- Agresiuni fizice, emoționale, sexuale
- Sărăcie
- Boala psihică a unui părinte
- Etc.

Trauma

- Tipuri diferite de traumă

Factorii traumatici / de risc

6 traume centrale

F. Macnab

- Amenințarea la adresa vieții persoanei și a pattern-urilor de trai.
- Întreruperea funcționării normale a persoanei.
- Amenințarea integrității și coerenței eului.
- Pierderea unei relații semnificative.
- Pierderea viziunii asupra vieții.
- Perturbarea expansivității sufletului în contextul vieții.

4 tipuri de traume

F. Ruppert

- Traumele existențiale
- Traumele de pierdere
- Traumele de atașament / simbiotice / de iubire
- Traumele unui întreg sistem de atașament.

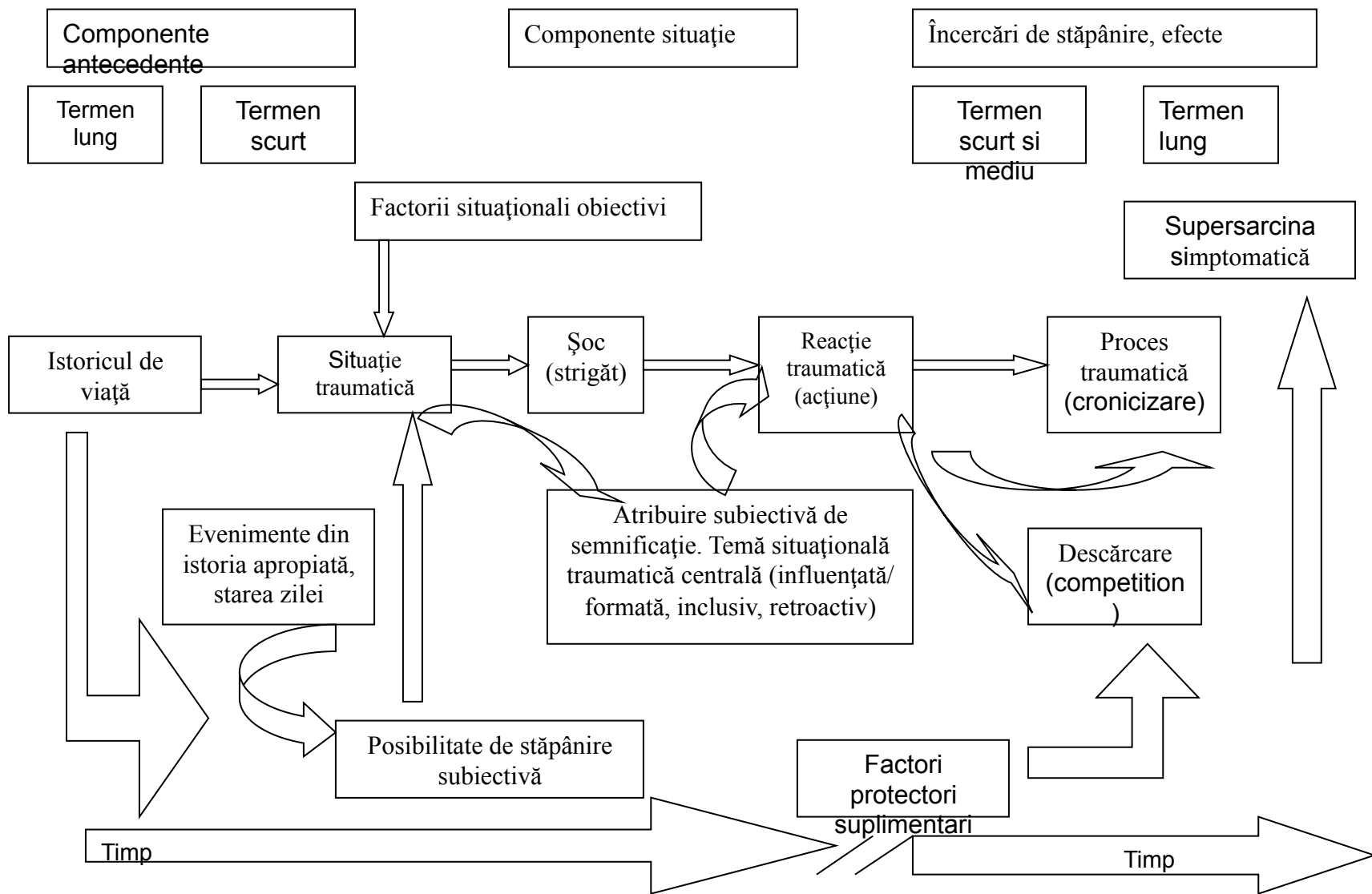
Reacții la traumatizare

- Fiziologic
- Emoțional
- Cognitiv
- Comportamental

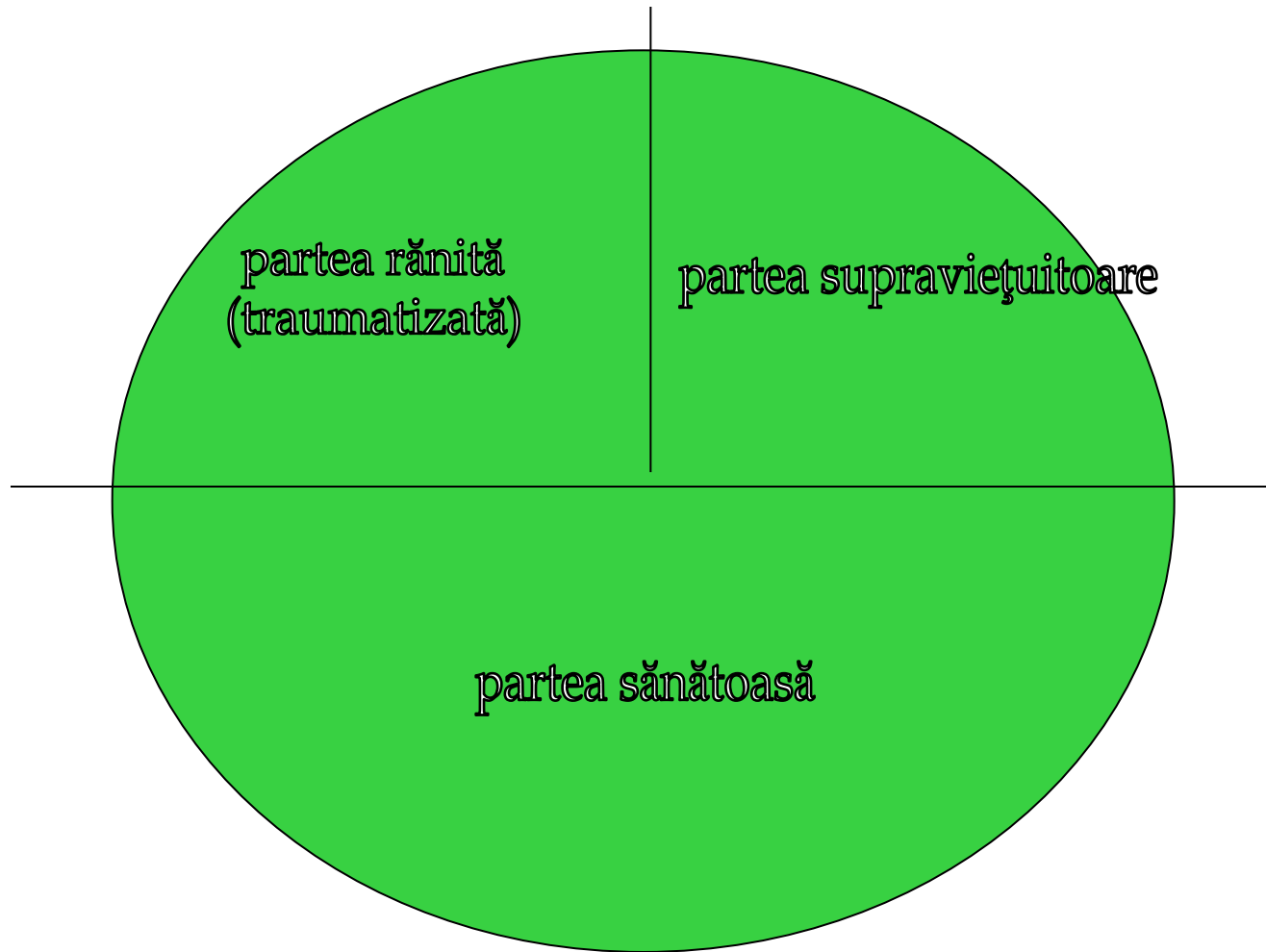
Fazele procesului traumatic

Fischer și Riedesser, 1998

- *Faza expozitorie peri-traumatică* – răspunsul **normal** este format din țipete, teamă, doliu, și reacție de mânie. Starea patologică a experienței este desemnată ca *inundare* cu impresii copleșitoare. Persoana afectată este cuprinsă de o reacție nemijlocită și se află adesea încă mult timp după aceea într-o stare de panică, respectiv, epuizare, care ia ființă din reacțiile emoționale care escaladează.
- *Faza (respectiv starea) de negare*. Cei afectați **se apără împotriva amintirilor** din situația traumatică. Varianta patologică: comportament extrem de evitare, eventual susținut de folosirea de droguri și medicamente pentru a nu fi obligat să trăiască durerea sufletească.
- *Faza (respectiv starea) de invazie a gândurilor sau imaginilor mnezice*. Varianta patologică: trăiri cu gânduri și imagini mnezice ale traumei care se impun.
- *Faza (respectiv starea) de perlaborare*. Aici cei afectați se confruntă cu evenimentele traumatice și cu reacția lor **personală**.
- *Concluzie relativă (completion)*. Un criteriu este capacitatea de a-și putea reaminti situația traumatică în cele mai importante părți ale sale, fără a se gândi compulsiv la acestea.



Ruptura psihicului în traumatizare



- capacitatea de a **regla** sentimente
- **empatia** autentică
- abilitatea de a face **legături sigure**
- **rezolvarea** legăturilor dacă este necesar
- abilitatea de **auto-analizare**
- **responsabilitatea de sine**
- dragostea pentru **adevăr**
- **realismul**
- optimismul și **încrederea fundamentală**
- forța suficientă pentru a **confrunța experiențele traumatizante**

- este profund **umană**
- păstrează **amintirile** despre traumă
- are comportamente, trăiri, emoții, reacții de **aceeași vârstă** pe care o aveau atunci când a avut loc trauma
- încă **prinsă** în experiența traumatizantă
- se poate desclanșa **imprevizibil** și instantaneu

- este necesară și utilă
- construirea și protejarea splitării
- negarea și reprimarea experienței traumatizante
- evitarea
- controlarea
- compensarea
- producerea iluziilor
- producerea unor noi splitări

- Dreptul la fericire – **dreptul la suferință**
- **Suferința** este parte din procesul traumatic și cel de vindecare
- În psihicul nostru există informația despre **dispariție**
- **Acceptarea** pierderii – acceptarea procesului traumatic
- Diferențiere: proces de *vindecare* și proces *terapeutic*

- Dreptul la fericire – **dreptul la suferință**
- **Suferința** este parte din procesul traumatic și cel de vindecare
- În psihicul nostru există informația despre **dispariție**
- **Acceptarea** pierderii – acceptarea procesului traumatic
- Diferențiere: proces de *vindecare* și proces *terapeutic*

- Clientul este responsabil de procesul de vindecare
- Terapeutul este responsabil de procesul terapeutic
- Cine este clientul?
- Evaluarea **fazei** procesului traumatic
- Terapeutul este persoană de **sprijin** - necesar

- Recunoașterea traumei și a mecanismelor compensatorii
- Ventilarea emoțiilor
- Clarificarea realității (proiecțiilor)
- Reconstruirea realității
- Dezvoltarea abilităților - volitive
- Redefinirea realității persoanei
- Redefinirea identității
- Stimularea respectului și auto-empatiei pentru propriul proces
- Stimularea plăcerii, încurajarea bucuriei, a părții sănătoase

Mulțumesc! Mult succes!

