

PSIHOLOGIA TRAUMEI

Ce efecte emoționale, fizice și psihologice pot trăi cei care au trecut prin evenimente traumatice?

Cum afectează neurodiversitatea, cultura și experiența personală reacțiile la traumă?

Cum puteți sprijini o persoană care prezintă simptome ale traumei?

Psihologia traumei integrează cunoștințele și cercetările din practica clinică și din neuroștiință pentru a oferi o abordare științifică în ceea ce privește înțelegerea și abordarea simptomelor traumei. Demontează miturile și prejudecățile din jurul terapiei informate de traumă, mutând perspectiva de la „Care e problema ta?” la „Ce ți s-a întâmplat?” și oferă o trecere în revistă a diverselor concepte și abordări de consiliere adecvate pentru a lucra cu trauma. De asemenea, explorează modul în care neurodiversitatea, diferențele culturale sau contextele sociale afectează reacția noastră la traumă, indiferent de tipul acesteia. Folosind un cadru informat de traumă, *Psihologia traumei* explorează felul în care înțelegerea clinică poate ajuta familia și comunitatea să sprijine călătoria de recuperare. Oferă o sinteză a aspectelor-cheie din jurul practicilor și al principiilor informate de traumă, punând, totodată în lumină tratamente noi și emergente pentru traumă.

Dr. Shanti Farrington este psiholog acreditat (BPS) și are formare profesională de consilier integrativ, fiind membru înregistrat al Asociației Britanice pentru Consiliere și Psihoterapie (UK).

Alison Woodward s-a format ca psihoterapeut acreditat de Consiliul pentru Psihoterapie din Marea Britanie și ca analist tranzacțional certificat (CTA) la Institutul Metanoia din Londra și, în prezent, lucrează în cabinetul său privat și ca lector senior la Universitatea din Bournemouth.

Pentru mai multe informații despre această serie, vizitați
www.thepsychologyofeverything.co.uk

COLECȚIA

Psihologia VIEȚII MODERNE

Psihologia vieții moderne reprezintă o serie de cărți ce își propune să demonteze miturile și pseudoștiința din jurul celor mai importante teme ale vieții. Explorează factorii psihologici ascunși care ne motivează, de la dorințele și aversiunile noastre subconștiente, până la instinctele sociale înnăscute, care se transmit de la o generație la alta. Accesibilă, plină de informații și stârnind în permanență curiozitatea, fiecare carte este scrisă de un expert în domeniu și examinează modul în care informațiile bazate pe cercetări se compară cu înțelepciunea populară; în același timp, ilustrează potențialul psihologiei de a îmbogăți modul în care înțelegem umanitatea și viața modernă. Aplicând o lupă psihologică asupra unei întregi game de subiecte și probleme contemporane – de la sex la dependență și până la teoria conspirației – *Psihologia vieții moderne* vă poate ajuta să le priviți pe toate cu alți ochi.

Din aceeași colecție:

Trust. Psihologia încrederii

Ken J. Rotenberg

Addiction. Psihologia dependenței și a comportamentului adictiv

Jenny Svanberg

Memory. Psihologia memoriei

Megan Sumeracki, Althea Need Kaminske

Art. Psihologia artei

George Mather

**SHANTI FARRINGTON
ALISON WOODWARD**

TRAUMA

PSIHOLOGIA TRAUMEI

Traducere din limba engleză de
Nicoleta Dascălu

Prior.
București, 2026

PRIOR MEDIA GROUP

Adresă: Str. Răspântiilor, nr. 32,

sector 2, București, 020548

Telefon: +4021 210 89 08

Fax: +4021 212 35 61

E-mail: office@prior.ro

Web: www.prior.ro; www.ebookshop.ro

Ediția în limba engleză:

The psychology of trauma, Shanti Farrington, Alison Woodward – first published 2025 by Routledge

©2025 **Shanti Farrington, Alison Woodward**. All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by **Routledge, a member of the Taylor & Francis Group**.

The right of Shanti Farrington and Alison Woodward to be identified as authors of this work has been asserted by him in accordance with sections 77 and 78 of the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Ediția în limba română:

Trauma. Psihologia traumei, Shanti Farrington, Alison Woodward

© 2026 **Editura PRIOR**, București, România

Ediția în limba română a fost publicată cu acordul **Routledge, membră a Grupului Taylor & Francis**.

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Prior Media Group. Nicio parte a prezentei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă, fie ea tipărită sau electronică, incluzând fotocopierea, înregistrarea sau vreo altă formă de stocare, fără acordul scris al editorului.

Notă privind mărcile înregistrate. Numele produselor sau ale companiilor pot constitui mărci înregistrate și sunt utilizate numai pentru identificare și explicații, fără intenția de încălcare a legilor în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FARRINGTON, SHANTI

Trauma : psihologia traumei / Shanti Farrington, Alison Woodward ;

trad. din lb. engleză de Nicoleta Dascălu. - București : Prior, 2026

ISBN 978-606-9666-53-1

I. Woodward, Alison

II. Dascălu, Nicoleta (trad.)

159.9

616

Editor: Ion Arzoiu

Traducător: Nicoleta Dascălu

Redactor: Teodora Slăvuică

Tehnoredactare și pregătire pentru tipar: Carmen Dumitrescu

Copertă: © Routledge; Carmen Dumitrescu

Dorim să mulțumim tuturor clienților noștri care au avut încredere și ne-au învățat cu modestie cum să fim conștiente de moment și să fim prezente în fața traumei. Dorim să le onorăm curajul de a se angaja în acest proces și de a-și îmbogăți experiența.

CUPRINS

Prefață	9
Mulțumiri	11
Introducere	13
1 Ce este trauma?	15
2 Neuroștiința traumei	29
3 Atașament și traumă	41
4 Rolul neurodiversității, al culturii și al diferențelor individuale în traumă	51
5 ...Este adevărat? Demontarea miturilor și a tabuurilor din jurul traumei	63
6 Metamorfoza: schimbarea datorată terapiei informate de traumă	75
Referințe	91
Anexă	95

PREFAȚĂ

În viața de zi cu zi, trăim adesea evenimente care sunt dureroase și folosim expresia *a fost traumatizant*. Poate că ați ales această carte pentru că ați trăit sau ați fost martori la ceva și sunteți interesați să înțelegeți mai bine impactul traumei asupra vieților noastre. Această carte oferă o scurtă prezentare generală a efectelor emoționale, fizice și psihologice ale trăirii unor evenimente traumatice. Este ideală pentru cineva care dorește să înțeleagă psihologia traumei și vă poate ajuta să decideți dacă aveți nevoie de mai mult sprijin din partea unor profesioniști (cum ar fi consilieri, psihoterapeuți sau psihologi) pentru a vă susține starea de bine.

De asemenea, va fi utilă pentru studenți și practicieni calificați, care doresc să afle mai multe despre psihoterapia informată de traume și care sunt diferențele față de formarea noastră de bază, oferind în același timp o imagine de ansamblu asupra abordării informate de traume celor care nu practică această profesie. Anumite părți ale acestei cărți pot oferi o prezentare rapidă a anumitor aspecte ale consilierii informată de traume, în timp ce alte capitole aprofundează cunoștințele și reunesc aspecte ale impactului traumei dintr-o perspectivă globală. În cele din urmă, o secțiune abordează miturile și credințele comune care pot fi prezente atât la nivel individual, cât și la nivel de societate.

MULȚUMIRI

Autoarele doresc să le mulțumească lui Gerry Jones și dr. Gizem Arabaci pentru îndrumare, experiență și sprijin continuu, precum și pentru timpul acordat citirii și oferirii de comentarii pertinente și valoroase cu privire la prima versiune.

Familiile noastre au fost o sursă de sprijin neprețuită pe tot parcursul procesului și le mulțumim lui Sam, Charlotte și Bethan Woodward, precum și lui Jon Farrington pentru răbdarea și dragostea lor.

INTRODUCERE

Experiențele care depășesc controlul individului și provoacă suferință fizică, psihologică sau emoțională unei persoane, afectând capacitatea acesteia de a le face față, sunt denumite *traume*. Trauma poate afecta starea de bine emoțională, fizică, socială sau psihologică a persoanei, fie pentru o perioadă scurtă, fie, în unele cazuri, având efecte pe termen lung. Înțelegerea modului în care instinctul *uman* de supraviețuire ne influențează sistemele corpului, alături de experiențele și atașamentele noastre din copilărie, este esențială pentru procesarea experiențelor și pentru a ajuta individul să facă față experienței traumatice.

Trăirea unui eveniment traumatic nu duce întotdeauna la tulburare de stres posttraumatic (PTSD), deși indivizii pot prezenta unul sau mai multe simptome imediat după eveniment, cunoscute sub numele de tulburare acută de stres (APA, 2013). Cu un sprijin adecvat și un spațiu pentru a procesa aceste experiențe, simptomele se reduc, de obicei, în timp. Diagnosticul de PTSD este pus de profesioniștii din domeniul medical, dacă aceste simptome persistă timp de una sau mai multe luni (APA, 2013). Atunci când o persoană trece printr-o serie de evenimente traumatice repetate de la o vârstă fragedă, se vorbește despre o traumă complexă (CPTSD). Impactul simptomelor traumei în cazul CPTSD este, de obicei, pe termen mai lung și necesită, în mod normal, sprijin profesional pe termen lung, pentru ca persoana să le proceseze și să se recupereze în timp.

Psihologia traumei își propune să consolideze înțelegerea actuală despre PTSD/CPTSD. Înțelegerea psihologiei traumei nu doar că îi va ajuta pe indivizi să fie capabili să-și gestioneze simptomele traumei în mod eficient, ci îi va încuraja, de asemenea, să caute sprijin adecvat prin consiliere sau psihoterapie. Informațiile din neuroștiințe și cercetare sunt integrate cu o înțelegere practică și clinică a traumei. Această carte combină perspectivele academice cu problemele cotidiene dintr-un punct de vedere terapeutic, evidențiind în același timp impactul pe care consilierea îl poate avea asupra stării de bine mentale. Cartea își propune să demonteze miturile și prejudecățile legate de terapia informată de traumă, trecând de la o perspectivă de tipul „Ce e în neregulă cu tine?” la „Ce ți s-a întâmplat?”. Totodată, oferă o privire de ansamblu asupra abordării bazate pe traume în psihoterapie și consiliere, într-un format ușor de citit.

Cartea explorează modul în care neurodiversitatea și diferențele culturale afectează reacția indivizilor la orice tip de traumă. Demontând miturile comune și gândurile rigide legate de traume, pune laolaltă rolul consilierii online și importanța sesiunilor față în față. Discută modul în care, în psihoterapie, o abordare informată de traumă este esențială pentru gestionarea problemelor cotidiene și ia în considerare adaptările necesare pentru a o face eficientă în cazul persoanelor care trăiesc cu diferite tulburări psihologice sau neurologice. Cartea utilizează un cadru ce integrează practica terapeutică sau clinică bazată pe dovezi într-o abordare informată de traumă, aducând în același timp în discuție rolul familiei și al comunității în susținerea acestei călătorii.

Ca parte din seria Psihologia vieții cotidiene, această carte se adresează persoanelor care ar putea fi interesate să afle mai multe despre traume, inclusiv profesioniști (de exemplu, medici, consilieri, psihologi sau oameni din mediul universitar). În ansamblu, oferă o narațiune concisă și captivantă, care să îi încurajeze pe cititori să înceapă să-și pună întrebări despre „Ce mi s-a întâmplat mie/ți s-a întâmplat ție?” și să fie curioși cu privire la impactul traumei.

Suficient de bun este ceea ce se apropie cel mai mult de perfecțiune!

1

CE ESTE TRAUMA?

PEISAJUL ÎN CONTINUĂ SCHIMBARE AL TRAUMEI

Luați-vă un moment de reflecție înainte de a începe să citiți această carte. Ce vă vine în minte când auziți cuvântul „traumă”? De obicei războiul sau un accident care poate fi catastrofal. Câți dintre noi ne gândim la experiențele noastre de zi cu zi ca fiind traumatice – cum ar fi modul în care suntem tratați la locul de muncă de ceilalți, de angajatorii noștri sau în relațiile noastre?

Cuvântul „traumă” este folosit frecvent, dar ne oprim oare să ne gândim la modul în care experiențele din trecut ne influențează reacțiile și, în cele din urmă, viața de zi cu zi?

Prin urmare, este de așteptat ca oamenii să aibă definiții ușor diferite ale traumei; unii se pot concentra pe natura fizică (de exemplu, un accident sau un incident medical), alții pe dezastre majore sau evenimente mondiale, iar alții mai mult pe impactul psihologic al relațiilor. Adevărul este că trauma înseamnă toate aceste lucruri și multe altele. Istoria lumii noastre este marcată de traume semnificative, războaie mondiale, dezastre naturale, pandemii, genocide și crize politice, ale căror consecințe afectează atât individul care le trăiește, cât și generațiile viitoare. În ultima perioadă, agenda schimbărilor climatice, urmările unei pandemii globale și o criză economică continuă să perpetueze senzația de experiențe traumatice. Răspunsul nostru la acestea poate defini felul în care ne raportăm la oameni și ceea ce simțim față de noi înșine și cu toate acestea, „modul” în care am reacționat este adeseori privit cu atitudine critică și prejudecată – cu așteptări că „ar