

Narrative Exposure Therapy – Terapie narativă de expunere

NET este o terapie individuală concepută pentru a facilita procesarea experiențelor grave, cutremurătoare. Le numim experiențe traumatice.

Unele persoane care au trecut prin astfel de experiențe pot întâmpina ulterior multe probleme din cauza lor. Ele reapar sub formă de amintiri înfricoșătoare, retrăiri (flash backs) și coșmaruri. Multe persoane încearcă să nu vorbească despre aceste experiențe și fac eforturi să nu se mai gândească la ele. Iar acest lucru cere multă energie. De asemenea, aceste persoane se supără, se irită și se sperie repede. Somnul este deseori afectat. Toate aceste manifestări fac parte din Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) – Tulburare post-traumatică de stres. Cel mai bun tratament împotriva acestor probleme este readucerea în prim plan a acelor evenimente traumatice și cutremurătoare. Abia atunci experiențele traumatice pot fi prelucrate/procesate eficient.

Cum funcționează NET

În terapia NET, gândurile legate de întâmplările traumatice sunt chemate la suprafață, iar specificul terapiei NET constă în faptul că toate aceste întâmplări importante sunt așezate din perspectiva întregii dumneavoastră vieți.

La început, terapeutul vă va explica cum funcționează terapia NET și cum simptomele dvs. pot fi diminuate cu ajutorul acestei terapii. În ședința următoare, împreună cu terapeutul, veți întinde o sfoară sau o panglică ce va simboliza linia vieții dvs. Această linie a vieții începe de la naștere și continuă până în prezent.



Pentru a marca momentele frumoase puteți alege flori (artificiale). Pentru momentele traumatice sau neplăcute alegeți un număr de „pietre”. Veți pune florile și pietrele pe linia vieții și le veți denumi: de exemplu, „nunta”, „nașterea copilului” (deseori flori), „accident”, „focuri de armă”, „abuz” sau „tortură” (deseori pietre).

Împreună cu terapeutul discutați evenimentele importante din copilărie. Nu doar cele traumatice ci și cele plăcute, frumoase. Vorbiți cât se poate de detaliat despre sentimentele și gândurile dvs. și observați cum vă afectează emoțiile, gândurile și trupul dvs. Momentele

dificile vor fi discutate în detaliu. A vorbi pe larg despre amintiri, și de asemenea, despre circumstanțele în care au avut loc, induce o scădere treptată a durerii provocată de aceste amintiri. Veți birui astfel, împreună cu terapeutul, fricile ce se leagă de aceste amintiri, veți învăța să procesați experiențele dvs. traumatice și veți dobândi o imagine mai corectă asupra întregii vieți.

Se va face un raport al intervenției, un document al poveștii vieții dvs. Veți primi acest document la finalul terapiei și dvs. veți hotărî ce veți face cu el.

Cât timp durează intervenția?

Durata intervenției poate varia în funcție de numărul de evenimente traumatice prin care ați trecut. La începutul intervenției se stabilește numărul de ședințe necesare. Se dorește respectarea acestui număr. În general, intervenția cu terapia NET necesită între șase și doisprezece convorbiri, care durează de obicei 90 de minute. Din cauza faptului că prelucrarea/procesarea continuă după intervenția NET, nu este indicat să se înceapă imediat o altă terapie. Este bine să se facă o pauză de câteva luni între intervenții.

Există efecte secundare?

După o ședință de terapie, vă veți simți deseori mai rău, timp de câteva zile, din cauza amintirilor dureroase ce sunt aduse la suprafață în timpul intervenției. Este semnul că ați început să le prelucrați/procesați. Într-un final, manifestările/simptomele se vor diminua. Puteți vorbi cu terapeutul dvs. cum puteți să gestionați cel mai bine astfel de reacții.

Este terapia NET eficientă?

Terapia NET este o intervenție eficientă în cazul persoanelor care au suferit mai multe evenimente traumatice în viețile lor. Studiile științifice privind eficiența terapiei NET arată că simptomele s-au diminuat semnificativ la majoritatea pacienților. Amintirile își pierd încărcătura emoțională. Devine mai ușor să se poate gândi din nou la cele trăite. În multe cazuri se schimbă imaginile amintirilor și ele devin, de exemplu, mai puțin prezente sau chiar mai vagi. Terapia poate de asemenea ajuta la dezvoltarea unor gânduri și înțeleșuri noi care vor oferi o altă semnificație, mai puțin amenințătoare, evenimentelor traumatice. Aceste rezultate facilitează integrarea experiențelor cutremurătoare în istoria vieții personale. Efectul intervenției poate continua câteva luni bune după terapia NET.