

Cuprins

Introducere	7
Capitolul 1	
Descoperirea poveștilor pe care le trăim.....	17
Capitolul 2	
Ce crede mintea ta despre poveste	49
Capitolul 3	
Sinele colectiv	89
Capitolul 4	
Povești, credințe și anomalii	117
Capitolul 5	
Întâlnirea cu povestitorii	147
Capitolul 6	
Crearea noilor povești, imaginarea transformării ..	179
Capitolul 7	
Poțiuni magice, soluții alchimice	221
Capitolul 8	
Corpul nostru: creatorul înțeleșului	265
Concluzie	303
Anexă: Zonele creierului care au un rol important în înțelegerea și crearea poveștilor.....	309
Note.....	335
Bibliografie	355
Mulțumiri	381

Introducere

Cărțile mele pot fi văzute ca jurnale ale călătoriei mele de vindecător și ale descoperirilor pe care le-am făcut pe acest drum. Prima mea carte, *Coyote Medicine* [*Medicina Coyote*], a fost autobiografică, dar într-un mod reticent. Voiam să mă ascund în spatele poveștilor altora, dar editorul de la Scribner m-a scos din culise și m-a adus pe scenă. *Coyote Medicine* a devenit astfel povestea felului în care mi-am dat seama ce înseamnă să fiu o persoană biculturală și să abordez medicina și sănătatea din perspectiva originilor mele indigene. În ea povestesc despre cum am înțeles că lumea indigenă a tinereții mele, căreia nu îi dădeam importanță, avea, de fapt, foarte mult de oferit medicinei contemporane convenționale.

Următoarea a fost *Coyote Healing* [*Vindecarea Coyote*], cartea pe care intenționasem inițial să o dedic miracolelor medicale al căror martor am fost și pacienților extraordinari pe care i-am întâlnit. În această carte am vorbit despre natura miracolelor prin intermediul relatărilor despre oamenii care le trăiseră. Apoi a urmat *Coyote Wisdom* [*Înțelepciunea Coyote*], în care am început cu adevărat călătoria în lumea poveștilor, deoarece ajunseseam la înțelegerea faptului că relatarea reprezintă un element comun al tuturor vindecărilor al căror martor fusesem. Am scris despre modul în care vindecătorii indigeni foloseau povestea pentru a-i ajuta pe oameni să se vindece.

Acest lucru m-a condus la *Narrative Medicine* [*Medicina narativă*], care vorbește despre cum am descoperit că lumea nonindigenă prinde din urmă triburile Lakota, ajungând la rândul ei să recunoască puterea narațiunii, a poveștilor. Am scris despre importanța poveștii în practica medicală și despre cum am folosit povestea în lucrul cu pacienții mei.

În următoarea mea carte, *Healing the Mind through the Power of Story* [*Vindecarea minții prin puterea poveștii*], am mers mai departe în direcția psihiatriei și a sănătății mintale. Această carte plasează vindecarea prin poveste în contextul ultimelor cercetări în domeniul neuroștiinței, conform cărora creierul nostru a evoluat odată cu capacitățile noastre narrative. Mark Turner, neurolog din Marea Britanie, plasează bazele funcționării minții umane în poveste.¹ Povestea și creierul fac corp comun în fluxul evolutiv. Jerome Bruner, psiholog și profesor în domeniul studiilor despre conștiință la Universitatea New York, a stabilit că „ne organizăm experiența și memoria întâmplărilor umane mai ales în formă narativă”². Noi împiedicăm dispariția evenimentelor plasându-le în povești, incorporând în mod conștient evenimente separate din viața noastră într-o singură unitate numită poveste. Poveștile pe care i le spunem în mod repetat unei audiențe devin cele pe care ni le amintim fără dificultate. Poveștile reprezintă modul în care păstrăm în memorie evenimente care altfel ar fi pierdute, iar modul în care conectăm aceste evenimente într-un tot unitar este unul care le face ușor de rememorat.

Una dintre descoperirile fascinante făcute de cercetătorii moderni asupra creierului se referă la „modul implicit” de funcționare a acestuia: ce face creierul nostru atunci când este inactiv. Experimentele făcute de neurologul Marcus Raichle la Școala de Medicină a Universității

Washington, precum și de către alte grupuri, demonstrează că, la un nivel înalt, chiar și atunci când nu suntem angajați într-o muncă intelectuală de concentrare sau atenți la lumea exterioară, creierul nostru este activ în mod constant. De fapt, consumul de energie al creierului crește cu mai puțin de 5% față de rata de bază atunci când este angrenat într-o sarcină psihică focalizată. Raichle a inventat conceptul de „mod implicit“ în anul 2001 pentru a descrie această funcție a creierului aflat în repaus.³

Cercetările ulterioare au fost orientate spre găsirea zonelor răspunzătoare pentru acest nivel de activitate de fond constantă.⁴ Regiunile identificate au fost denumite „rețeaua modului implicit“ (RMI). Acest lucru a condus la încercarea de identificare a modului implicit al creierului – acesta s-a dovedit a fi povestea! Rețeaua modului implicit este activată atunci când visăm cu ochii deschiși, când ne imaginăm viitorul, când ne amintim lucruri și când evaluăm perspectivele celorlalți.⁵ Ea se dezactivează atunci când ne concentrăm asupra unor semnale senzoriale externe.

Prin urmare, cercetările curente din domeniul neuroștiinței confirmă ceea ce descoperisem deja prin munca noastră. Este nevoie să înțelegem povestea deoarece povestea este modul nostru implicit: face parte în mod intrinsec din cine suntem noi. Povestea este ceea ce folosim pentru a explica lumea în care trăim. Povestea este ceea ce folosim pentru a crea identitate. Mai mult decât atât, este din ce în ce mai evident că poveștile pe care ni le spunem au impact asupra sănătății noastre.

Majoritatea oamenilor care vin la clinica noastră de medicină de familie au o varietate de afecțiuni și simptome, care pot fi remediate printr-o multitudine de abordări. Deseori, oamenii caută mai întâi asistență medicală primară, și nu psihiatrică, deoarece preferă să își vadă