

Cuprins

Cuvinte de apreciere despre cartea <i>Traumă și memorie</i>	5
Cuvânt înainte	9
Introducere • Întinderea teritoriului.....	21
Capitolul 1	
Memoria. Un dar și un blestem. Iluzia memoriei	27
Capitolul 2	
Țesătura memoriei. „Amintirile sunt făcute din această...”	45
Capitolul 3	
Memoria procedurală	61
Capitolul 4	
Emoțiile, amintirile procedurale și structura traumei	75
Capitolul 5	
Călătoria eroului.....	95
Capitolul 6	
Două studii de caz. O vizită intimă.....	125
Capitolul 7	
Capcana veridicității și cursa amintirii false	185
Capitolul 8	
Moleculele memoriei. Reconsolidarea - alchimia memoriei	201
Capitolul 9	
Trauma generațională. Fantomele.....	231
Gând de încheiere	243
Mulțumiri	245
Despre autor	247

Cuvinte de apreciere despre cartea *Traumă și memorie*

„În această nouă lucrare de referință, Peter Levine deconstruiește amintirea traumatică, făcând-o accesibilă vindecării și transformării. Ne ajută – terapeut sau client – să trecem de la un trecut limitativ către momentul căruia îi aparținem: prezentul care ne dă putere.“

Dr. Gabor Maté, autor al volumelor
*In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters
with Addiction* [*Pe tărâmul fantomelor înfometate.
Întâlniri directe cu adicția*] și *When the Body
Says No: Exploring the Stress-Disease Connection*
[*Când corpul spune „nu“*. *Explorarea legăturii
dintre stres și boală*]

„Se pare că o mare parte din viață ne-o trăim automat, după pofta creierului, iar acest lucru nu este susținut doar de cei care au trecut prin traume severe. Scriind cu o asemenea profunzime și înțelegere despre dinamicile psihologice ale memoriei procedurale, maestrul terapeut

Peter Levine le oferă psihoterapeuților instrumente importante pentru transformarea amintirilor traumatice. Mai mult, stilul său și exemplele sale bogate fac ca această carte să fie accesibilă atât pentru profesioniști, cât și pentru neprofesioniști, care pot beneficia de înțelepciunea ei.“

Dr. Stan Tatkin,
autor al volumului *Wired for Love*
[Făcuți pentru iubire] și
fondator al Institutului PACT

„Cu această carte, Dr. Levine aduce încă o contribuție semnificativă la tratamentul traumei. Bazându-se pe descoperirile neuroștiinței, el explică în termeni clari și accesibili diferitele tipuri de memorie, bazele lor neurologice, precum și rolul lor în tratamentul traumei. Această carte este de neprețuit pentru clinicienii care doresc să-și îmbunătățească abilitățile, pentru pasionații care doresc să dobândească o înțelegere mai profundă a modului în care funcționează mintea și creierul în generarea și vindecarea traumelor, precum și pentru oamenii de știință care caută să înțeleagă implicațiile neuroștiinței moderne în tratamentul traumei prin psihoterapiile orientate pe corp.“

Peter Payne și Dr. Mardi Crane-Godreau,
cercetători la Geisel School of Medicine
de la Dartmouth College

Cuvânt înainte

Studiul amintirilor traumatice are rădăcini adânci și străvechi în psihologie și psihiatrie. Ajung cel puțin până la Paris, în anii 1890, când Jean-Martin Charcot, părintele neurologiei, era fascinat de misterul cauzelor paraliziiilor, mișcărilor convulsive, leșinurilor, colapsului brusc, râsului frenetic și acceselor dramatice de râs la pacienții isterici din secțiile spitalului de la Salpêtrière. Charcot și studenții săi au ajuns gradual să înțeleagă că aceste mișcări și posturi corporale bizare sunt amprentele fizice ale traumei.

În 1889, Pierre Janet, student al lui Charcot, a scris prima carte despre ceea ce astăzi numim TSPT¹, *L'automatisme psychologique*², în care susținea că trauma este păstrată în memoria procedurală, în acțiuni și reacții, în senzații și atitudini automate și că trauma este rejucată și repusă în

¹ Tulburare de stres post-traumatic, conform DSM-IV-TR. (n. tr.)

² Pierre Janet, *L'automatisme psychologique: Essai de psychologie expérimentale sur les formes inférieures de l'activité humaine* [*Automatismul psihologic. Eseu de psihologie experimentală asupra formelor inferioare ale activității umane* (n. tr.)], Paris, Société Pierre Janet/Payot, 1973.

act sub forma senzațiilor viscerale (anxietăți și panici), a mișcărilor corporale sau imaginilor vizuale (coșmaruri și imagini repetitive). Janet a pus problema memoriei în gestionarea traumei în mod frontal și central: un eveniment devine o traumă doar atunci când emoțiile copleșitoare interferează cu procesarea mnezică normală. Ulterior, pacienții traumatizați au răspuns la traume prin reacții de urgență adecvate amenințării originare, dar care în momentul prezent sunt complet rupte de context – ca atunci când ne ascundem panicați sub masă când cade un pahar pe podea sau ne înfuriem când copilul începe să plângă.

De mai bine de un secol ne este clar că amprentele traumei nu sunt stocate sub formă de narațiuni despre lucruri rele care ni s-au întâmplat cândva în trecut, ci sub formă de senzații fizice, trăite ca niște amenințări imediate la adresa vieții – *chiar acum*. În toți acești ani am ajuns gradual să înțelegem că diferența dintre amintirile obișnuite (povești care se modifică și se estompează în timp) și amintirile traumatice (senzații și mișcări recurente însoțite de emoții negative intense, de frică, rușine, furie și cădere) este rezultatul unui eșec al sistemelor cerebrale responsabile cu crearea „amintirilor autobiografice”¹.

Janet a observat, de asemenea, că persoanele traumatizate rămân blocate în trecut: devin obsedate de oroarea pe care în mod conștient vor să o lase în urmă, dar față de care continuă să se comporte și să simtă ca și cum încă s-ar întâmpla. Incapabili să lase în urmă trauma, energia

¹ Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma [Corpul ține scorul. Creier, minte și corp în vindecarea traumei]*, New York, Viking, 2014.

lor este absorbită de ținerea sub control a acestor emoții, în dauna concentrării atenției către cererile din prezent. Janet și colegii săi au aflat din experiențe amare că femeile traumatizate aflate în îngrijirea lor nu puteau fi vindecate prin discuții raționale sau introspecție, modificarea comportamentului sau pedeapsă, dar răspundeau la sugestia hipnotică: trauma putea fi rezolvată retrăind evenimentele într-o stare de transă hipnotică. Retrăind în siguranță în mintea lor vechile evenimente și apoi construind o încheiere imaginară satisfăcătoare – ceea ce nu fuseseră capabile să obțină în timpul evenimentului original, pentru că fuseseră prea copleșite de neputință și groază –, ele au putut să înceapă să realizeze în totalitate că supraviețuiseră, de fapt, traumei, iar acum își puteau relua viața.

Când l-am întâlnit prima dată pe Peter Levine, acum 25 de ani, m-am gândit că m-am întâlnit cu reîncarnarea unuia dintre acei magi ale căror lucrări le știam atât de bine din manuscrisele învechite pe care le găseam prin vrafurile de cărți din bibliotecile spitalelor. Dar în loc să poarte papionul și fracul care apăreau de obicei în fotografiile vechi, Peter era îmbrăcat în tricou Bob Marley și pantaloni scurți și se afla pe gazonul de la Institutul Esalen din Big Sur, California. Peter mi-a arătat că înțelegea perfect că trauma este imprimată în corp și că pentru a o vindeca este nevoie să fie creată o stare de transă de siguranță din care persoana să își analizeze trecutul oribil. A mai adăugat și elementul critic al explorării amprentei subtile *fizice* a traumei și al concentrării pe reconectarea corpului cu mintea.

Am fost de îndată intrigat. De la primii cercetători ai stresului traumatic și continuând cu cele mai recente