

Dr. Peter A. Levine

TRAUMĂ ȘI MEMORIE

*Saga creierului și a corpului în căutarea
trecutului încă viu*



Ghid practic pentru înțelegerea și vindecarea
amintirilor traumatice

Traducere din limba engleză
de Daniela Andronache

Editura For You
București

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 traumatiche. 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

Introducere

Întinderea teritoriului

„Nu există prezent sau viitor, ci doar trecut,
care se întâmplă din nou și din nou.“

Eugene O'Neill



Tirania trecutului

De-a lungul vremurilor, oamenii au fost chinuți de amintiri care i-au umplut de frică și groază, de sentimente de neputință, furie, ură și răzbunare și de senzația molipsitoare de pierdere ireparabilă. În literatura antică, de pildă în minunatele tragedii ale grecilor, sumerienilor și egiptenilor, precum și în sute de cărți contemporane despre traumă, la știrile de noapte și în confesiunile vedetelor, trauma a fost și continuă să fie epicentrul experienței umane.

În ciuda înclinației, aparent fără limite, a omului de a le produce suferință și traume altora, suntem capabili și

de supraviețuire, de adaptare și, în final, de transformarea experiențelor traumatiche. Terapeuții experimentați utilizează această capacitate înăscută de reziliență și vindecare ca bază în munca lor cu cei care suferă de pe urma efectelor evenimentelor care le pun în pericol viața și îi copleșesc. Aceste incidente includ (dar nu sunt în niciun caz limitate la) războaie, atacuri, molestări, abuzuri, accidente, proceduri medicale invazive, dezastre naturale și a fi martor la rănirea gravă sau moartea neașteptată a unei persoane iubite. Toate aceste „șocuri“ asupra organismului pot modifica echilibrul biologic, psihologic și social al unui om într-un asemenea grad, încât amintirea unui anumit eveniment poate să modifice și să domine toate celelalte experiențe, alterându-i modul în care apreciază momentul prezent. Efectul de *tiranie a trecutului* interferează cu abilitatea de a ne concentra eficient atât asupra situațiilor noi, cât și asupra celor familiare. Când oamenii acordă o atenție selectivă rememorării consolidante a trecutului lor, somnul devine inamicul lor, iar viața le devine lipsită de culoare.

Probabil că niciunde altundeva în domeniul traumei nu există o confuzie mai mare decât în privința rolului amintirii traumatiche, atât în patologie, cât și în vindecare. Într-adevăr, studiile realizate de laboratoare diferite par adeseori să se contradică între ele. În plus, clinicienii și savanții comunică rar unii cu ceilalți – stare de lucruri foarte nefericită. Cel mai important, amintirea traumatică diferă fundamental de alte tipuri de amintiri, creând un potențial de mare confuzie și aplicare eronată a tehnicilor terapeutice.

Deși această carte este gândită pentru ca terapeuții să lucreze cu amintirile traumatiche ale clienților lor, ea este

scrisă și pentru persoanele care încearcă să le dea un sens amintirilor ce îi bântuie și care tânjesc să afle cum să ajungă la o împăcare de durată cu ele. De asemenea, este pentru acei cititori pasionați care sunt pur și simplu interesați de studiul științific și clinic al rolului pe care îl joacă memoria în controlul vieții lor, de marile ei ambiguități, de incertitudinile ei derutante și de ceea ce e nevoie pentru a le da un sens tuturor acestor lucruri.

Începem această explorare prin a înțelege că memoria există în mai multe forme, care în mod fundamental diferă atât ca structură, cât și ca funcție. În același timp, aceste sisteme distincte ale memoriei (ce implică părți diferite ale creierului) trebuie să opereze în cooperare pentru a produce funcționarea eficientă și bunăstarea. Această carte este despre cum putem învăța să ne împrietenim cu fantasmalele care ne bântuie și să ne eliberăm de tirania lor.

Cele mai multe psihoterapii contemporane fie trăiesc în lunga umbră a lui Freud și a descendenților săi, fie sunt ghidate de diverse abordări cognitiv-comportamentale. Totuși, aceste căi de alinare a suferinței umane au o valoare limitată în lucrul cu trauma și cu amprentele sale subliminale în memorie. În timp ce aceste două tradiții terapeutice abordează anumite disfuncții legate de traumă, ele nu reușesc să atingă nucleul primar al acesteia. Nu abordează suficient mecanismele corporale și cerebrale fundamentale, asupra cărora are impact trauma. Vai, acest lucru face să rămână în mare măsură neîmplinite nevoia și impulsul uman bazale de vindecare!

Trauma șochează creierul, uluiește mintea și îngheață corpul. Își copleșește nefericitele victime și le azvârle la

întâmplare într-o mare furioasă de chin, neajutorare și disperare. Pentru un terapeut, a fi martorul unei asemenea disperări a clienților săi înseamnă a simți chemarea constrângătoare de a le ușura cu eficacitate această suferință. Terapeuții sunt tot mai atrași de lucrul cu amintirile traumatiche pe măsură ce diferite tehnici (și variante ale acestora) devin tot mai larg cunoscute, predate și practicate. Aceste diferite metode au apărut pe scenă aproximativ în următoarea ordine cronologică: mesmerismul, hipnoza, analiza, expunerea, Somatic Experiencing (SE), desensibilizarea și reprocesarea prin mișcările oculare (EMDR) și diferite „psihologii energetice“ (de pildă, presopunctura).

Mulți psihoterapeuți psihodinamici înțeleg că trebuie să lucreze cu modul în care se manifestă în prezent trecutul pacienților lor. Astfel, ei încearcă să îi ajute să aibă un viitor mai bun, mai sănătos, mai concentrat, mai eficient și mai vibrant. Totuși, fără o înțelegere funcțională a modului în care trauma ajunge să fie inscripționată sub formă de amprente mnezice în corp, creier și minte, precum și în *psyche* și suflet, vindecătorul se va pierde cu siguranță în labirintul de cauze și efecte. Pentru o terapie eficientă, este critic să descriem cum se înfige trauma în reacțiile instinctive ale corpului la amenințarea percepută, cum se fixează în anumite emoții, în special în cele de frică, spaimă și furie, precum și în stările de dispoziție afectivă obișnuite, cum sunt depresia, bipolaritatea și pierderea energiei vitale, și, în sfârșit, cum se manifestă ea prin diferite comportamente autodistructive și repetitive.

Fără o înțelegere clară a *structurii multidimensionale a amintirii traumatiche, așa cum este ea stocată în creier și păstrată în corp*, terapeutul rămâne adesea să se bălăcească în mlaștinile ambiguității și incertitudinii. Într-adevăr, concepțiile eronate despre așa-numitele

amintiri recuperate le-au produs multă durere și suferințe inutile pacienților și familiilor lor și le-au generat confuzie și îndoială de sine terapeuților care i-au tratat.

Poate că mai mult chiar decât am dori să admitem, mulți terapeuți sunt influențați de concepțiile eronate obișnuite cu privire la natura memoriei. În mod tradițional, atât psihologii teoreticieni, cât și clinicienii înclină către studiul a ceea ce a fost denumit „memoria accesibilă verbală“. Această formă „declarativă“ de memorie este exercitată și recompensată în școala elementară, gimnazială și liceală, precum și în anii de studii universitare de licență și masterale. Nu e deloc de mirare, deci, că psihologii și psihoterapeuții, ca produse ale mediului academic, tind să se identifice în mod reflexiv cu acest tip particular de memorie conștientă.

Totuși, memoria conștientă, *explicită*, este proverbial doar vârful unui iceberg foarte adânc și dur. Abia dacă lasă să se întrevadă straturile din adâncuri ale *experienței primare implicite*, care ne pun în mișcare și ne motivează în moduri pe care mintea conștientă abia dacă poate începe să și le imagineze. Dar trebuie să ne imaginăm și e obligatoriu să înțelegem – dacă vrem să lucrăm eficient și înțelept cu trauma și cu urmele lăsate de ea în memoria atât a minții, cât și a corpului.