



Cuvinte de apreciere pentru cartea *Trauma. Epidemia invizibilă* 5

Prefață de Lady Gaga, Stefani Germanotta 11

Introducere 15

Partea I Ce este trauma și cum funcționează

Capitolul 1 Cum vorbim despre traumă 25

Capitolul 2 Tipuri de traume și sindroame posttraumatice 40

Capitolul 3 Rușinea și complicități ei 53

Capitolul 4 Conversație cu Stephanie zu Guttenberg 73

Capitolul 5 Compasiune, comunitate și umanitate 91

Partea a II-a Imaginea de ansamblu – sociologia traumei

Capitolul 6 Probleme legate de traume și de sistemul
de sănătate 103

Capitolul 7 Conversație cu dr. Daryn Reicherter 119

Capitolul 8 Boli sociale, traume sociale 135

Capitolul 9 Boli sociale, soluții sociale 147

Partea a III-a Manual de utilizare pentru creierul tău

Capitolul 10 Efectele traumei asupra gândirii 159

Capitolul 11 Sistemul limbic 175

Capitolul 12 Ravagiile fizice și psihice ale traumei 192

Partea a IV-a Cum putem învinge trauma – împreună

Capitolul 13 Drumul spre casă 205

Capitolul 14 Conducerea cu înțelepciune, răbdare și adevărata
poveste a vieții 218

Capitolul 15 Angajamentul social umanist 232

Gânduri de încheiere 243

Mulțumiri 247

Bibliografi 250

Despre autor 251

Prefață

de Lady Gaga, Stefani Germanotta

În timpul unui turneu mondial, am ajuns la secția de Urgențe a unui spital privat din New York. Îmi amintesc o imagine cu un medic și o asistentă. Ei m-au rugat calm să număr înapoi de la 100 în timp ce eu continuam să țip. Îmi amintesc că am întrebat:

– De ce nu se panichează nimeni?

M-au încurajat să continui să număr înapoi de la 100 până când am ajuns la aproximativ 69... cred. Atunci m-am oprit din numărare și am declarat:

– Bună, eu sunt Stefani!

Am mărturisit că nu-mi mai simțeam corpul și că eram complet amorțită.

Am văzut cum se holbau la un monitor cardiac, la care mi-am dat seama apoi că eram conectată. Amândoi s-au străduit să-și ascundă îngrijorarea față de nivelul ridicat al ritmului meu cardiac. Le-am înțeles neliniștea, dar nu dețineam mijloacele necesare în acel moment să mă agit nici măcar pentru un singur lucru în plus. Eram într-o stare profundă de detașare de realitate (disociere), iar mai târziu mi s-a spus că suferisem o criză psihotică.

– Va veni un medic, m-au asigurat.

În timp ce imploram să mi se dea medicamente (fără să știu pe care le vreau), m-am gândit că îmi va fi pus la dispoziție ceva mai puternic. Eram revoltată de faptul că nu-mi dăduseră niciun medicament până la sosirea celui „medic“.

La scurt timp, cineva a intrat în cameră. Am observat instantaneu că era un bărbat și că acesta nu purta halat alb și nici nu avea vreun stetoscop la vedere.

– Bună ziua, sunt doctorul Paul Conti, a spus el. Sunt psihiatru.

M-am uitat la asistenta care așteptase cu mine, fără să-mi dau seama că celălalt medic părăsise sala cu ceva timp în urmă.

– De ce nu mi-ați adus un medic adevărat? am întrebat-o pe asistentă.

Paul a răspuns:

– Sunt italian din New Jersey.

Atunci am decis că sunt dispusă să vorbesc cu el. Tatăl meu este tot italian din New Jersey, așa că m-am gândit că măcar știam cu cine am de-a face.

În acel moment, am început o călătorie pe care am continuat-o de atunci, o călătorie cu un om pe care nu-l mai întâlnisem niciodată, dar care, cumva, urma să mă înțeleagă și să mă ajute. Abia după 2 ani de lucru împreună mi-a dezvăluit că a avut nevoie de 6 luni pentru a mă evalua și pentru a-și da seama dacă sunt „deplasabilă“, când eu eram în mod clar într-o stare de paralizie traumatică.

Nu îți voi povesti tot ce s-a întâmplat între noi doi. Dar vreau să-ți spun următorul lucru: Paul și-a purtat halatul alb doar atunci când a fost nevoie. Ca să-mi amintească faptul că este medic. În cea mai mare parte a timpului, de comun

acord, Paul s-a raportat la mine ca la un seamăn, dându-mi siguranță. Am învățat unul despre celălalt în timp ce am început un proces de vindecare pe care îl credeam imposibil pentru mine. Acum pot spune cu certitudine că acest om mi-a salvat viața. El mi-a demonstrat că viața merită să fie trăită. Dar, cel mai important, mi-a dat puterea de a mă regăsi și de a mă readapta. Indiferent dacă Paul m-a învățat acest lucru sau dacă l-am inventat împreună, ceea ce știu cu siguranță este că femeile nu au nevoie ca bărbații să le ofere pur și simplu ajutor – avem nevoie ca bărbații (și nu doar ei) să creadă în noi pentru ca traumele noastre să se vindece.

Dr. Paul Conti este unul dintre acești bărbați. El crede în poveștile femeilor și în traumele pe care acestea le poartă. El înțelege că traumele nu se limitează la o anumită categorie demografică, ci că, dimpotrivă, ele reprezintă o problemă umană. Și crede în vindecare. Paul este bun și am putea învăța cu toții din bunătatea lui. Odată ce am început să văd acest lucru la el, am știut că vindecarea era posibilă. Acum sunt în această călătorie, la fel ca tine.