

Capitolul 1	Viața trăită pe pilot automat ...	1
Capitolul 2	Mintea, creierul și ceea ce contează cu adevărat ...	21
Capitolul 3	Este vina climei sau a vremii? ...	51
Capitolul 4	Ce forțe îți pun în mișcare viața? ...	81
Capitolul 5	Peisajul ascuns ...	111
Capitolul 6	Aș face-o dacă aș putea, dar nu pot ...	139
Capitolul 7	Conexiunea dintre creier, corp și minte ...	173
Capitolul 8	Ce vrei de la mine? ...	207
Capitolul 9	O parte din ansamblu ...	245
Capitolul 10	De la stresat la mai mult decât bine ...	281
Capitolul 11	Întoarcerea acasă ...	313

Mulțumiri ... 343

Anexă. Glosar și tehnici de autocontrol ... 347

CAPITOLUL

7

CONEXIUNEA DINTRE CREIER, CORP ȘI MINTE

Problemele corpului pot lua multe forme. Există un poem care începe cu versurile: „O, corpule, corpule, prieten și tovarăș drag. Cel mai mare trădător pe care l-am cunoscut în viața mea.” Aceste versuri sintetizează perfect ceea ce simt cei mai mulți dintre noi. Nu putem rezista fără corp, dar nici nu știm să îl controlăm. Noi vrem să facem una, dar corpul nostru face cu totul altceva. Încercăm să facem surfing, dar ne tremură genunchii pe placă. Ne ducem la o petrecere ca să cunoaștem oameni noi, dar începem să tremurăm când încercăm să purtăm o conversație. Ne dorim să fim fericiți, dar avem dureri pe care niciun doctor nu ni le poate explica. În acest capitol ne vom ocupa de o gamă largă de probleme care se referă la principalele simptome corporale. Ele sunt foarte comune și de multe ori ușor de tratat dacă știm când au început și ce ni s-a întâmplat la acea vreme. Vom explora de asemenea o gamă largă de condiții despre care majoritatea oamenilor cred că sunt pur fizice, dar care ar putea fi generate de amintirile noastre neprocesate. În sfârșit, vom încheia capitolul printr-o nouă explorare personală și prin descrierea unei tehnici de autocontrol pe care foarte mulți oameni o consideră extrem de utilă pentru controlul durerii.

Atunci când vorbesc despre problemele „psihosomatice”, psihologii se referă la efectul lui „*psyche*” (minții) asupra lui „*soma*” (corpului). Nu toți oamenii înțeleg însă acest concept, crezând că li se spune că „suferința lor există numai în mintea lor”. Nici vorbă de așa ceva. Centrul de control al corpului este creierul. Interacțiunea dintre creier, minte și corp este continuă și permanentă. Uneori, reacțiile noastre corporale ne afectează starea de spirit. Toată lumea știe cât de proastă poate deveni starea de spirit atunci când ești bolnav sau obosit. La rândul ei, mintea poate influența corpul fizic. Există nenumărate studii care arată că stresul mental afectează corpul, de pildă sistemul cardiac, cel respirator și cel imun.

Vom explora în continuare mai multe asocieri posibile corp/minte, dar nu trebuie să uităm că cele care ne afectează direct ceea ce simțim și reacțiile fizice și mentale sunt amintirile noastre stocate în creier într-o anumită manieră (neprocesată). Chiar dacă avem de-a face cu o problemă fizică evidentă, cum ar fi o boală sau o amputare, ceea ce simțim în legătură cu ea depinde de amintirile noastre neprocesate. În alte cazuri, simptomele generate de amintirile neprocesate pot mima diferite probleme medicale.

STOP, MĂ UCIZI

Să începem această secțiune cu exemplul lui Carl, un bărbat care suferea de o condiție ce afectează mii de oameni. Iată cum explică el ce a simțit în ultimii 30 de ani:

Simptomele au început când aveam 13 sau 14 ani. Nu-mi amintesc exact când am început să mă simt bolnav sau ce făceam la acea vreme, dar de atunci boala a continuat să facă parte integrantă din viața mea. Ori de câte ori am un nou episod, mă simt amețit, corpul îmi tremură, transpir și se învâрте cerul cu mine, astfel încât nu mai pot funcționa (nici măcar nu mai pot merge). În cele din urmă încep să vomez. De-a lungul vieții am fost la tot felul de doctori, fiecare cu teoria lui, dar niciunul nu mi-a oferit vreun răspuns. Singurul lucru care mă face să mă simt mai bine în astfel de cazuri este să mă culc câteva ore. Între timp, mi s-a spus că există diferite condiții medicale care se manifestă prin aceste simptome. Totuși, nimic din ceea ce mi-au dat doctorii nu m-a ajutat.

Pe măsură ce am crescut, am plecat la colegiu, iar apoi m-am căsătorit, dar aceste simptome au continuat să mă afecteze și să îmi controleze viața. Mi s-a întâmplat să mă îmbolnăvesc când jucam sport, când dădeam examene, când trebuia să vorbesc în public, în timpul unor întâlniri amoroase, al unor interviuri, la petreceri etc. „Monstrul” a continuat să îmi controleze viața, iar eu am continuat să nu primesc răspunsuri. Această boală mi-a tensionat enorm căsnicia și relația cu copiii, până când am ajuns pe punctul de a divorța. Când copiii au crescut și au început să se implice în tot felul de activități (sport, muzică etc.), boala a început să îmi afecteze inclusiv relația cu ei. Spre exemplu, am antrenat echipa de baseball a fiului meu timp de doi ani, dar la un moment dat a trebuit să mă opresc, căci nu mai suportam stresul și mi se făcea rău aproape la fiecare meci. Chiar și după ce am renunțat să mai fiu antrenor, nici măcar nu puteam să mă duc la meciurile fiului meu, căci chiar și privitul lor era suficient ca să îmi producă o stare de rău. Într-o bună zi, l-am auzit pe fiul meu vorbind cu mama lui, spunându-i că își dorește „un tată nou”, căci eu eram prea bolnăvicios. Acest lucru m-a rănit, dar m-a ajutat să înțeleg că trebuie să fac ceva CHIAR ACUM pentru a-mi rezolva situația.

După 30 de ani de suferință, Carl a descoperit că suferea de o afecțiune asociată cu atacul de panică și că putea elimina simptomele prin procesarea amintirilor ce îi generau reacții fizice. Printre acestea se număra mutatul la o școală nouă și presiunea exercitată asupra lui în copilărie de a juca sport pentru a se integra. Oamenii se pot simți traumatizați atunci când simt pentru prima dată un atac de panică, căci li se face foarte rău sau simt că vor muri. Așa cum am arătat în capitolul precedent, sentimentele de teamă pot fi blocate în multe amintiri din copilărie, ce pot fi activate de diferiți factori de stres din prezent. Ceea ce complică și mai tare problema este faptul că creierul reacționează la teamă prin punerea în alertă a corpului, pregătindu-l astfel pentru un pericol potențial. Sentimentele predominante sunt teama și neputința. De aceea, reacțiile corporale par la fel de imposibil de controlat. Senzațiile fizice, printre care se numără palpitațiile cardiace, amețeala și respirația superficială, nu par să aibă niciun motiv aparent, devenind astfel o sursă de teroare. Gândul că „O să mor din această cauză” devine astfel el însuși parte integrantă din rețeaua memoriei. Unde mai poți fugi când ți se pare că însuși corpul tău te ucide? Grijile legate de următorul set de senzații fizice imposibil de controlat amplifică și mai mult stresul, care amplifică la rândul lui senzațiile corporale, și totul se transformă într-un cerc vicios. Peste toate, senzațiile fizice sunt cât se poate de reale. Gândul că „totul este în mintea

ta” nu pare să aibă niciun sens când vomîți sau leșini. Mulți oameni trec prin astfel de situații, antrenându-se de-a lungul anilor într-un veritabil maraton de la un doctor la altul, în căutarea de soluții, așa cum a făcut Carl. Cea care deține adevăratele răspunsuri este conexiunea creier/minte/corp, iar eliberarea poate veni numai de la procesarea amintirilor ce declanșează aceste reacții.

Multe evenimente din copilărie care ne fac să ne simțim neconfortabil pot genera reacții pe termen lung. Spre exemplu, studiile referitoare la atacul de panică arată că mai bine de jumătate din oamenii care suferă de ele au fost separați de părinții lor în copilărie sau în adolescență, prin moarte, divorț sau din alte motive. Copiii pot fi extrem de afectați de astfel de evenimente, simțindu-se abandonați. Ei se întrebă: „Cu ce am greșit?” și găsesc întotdeauna explicații personale. Sentimentul de abandonare este însoțit frecvent de teamă sau de singurătate atunci când unul din oamenii care ar trebui să îi protejeze și să îi iubească dispăre din viața lor. Toate aceste sentimente pot rămâne blocate în rețelele memoriei. Ulterior, în condiții de stres, aceste amintiri neprocesate pot fi activate, devenind reacții corporale imposibil de controlat.

Incapacitatea de a respira

Am văzut în capitolele precedente că părinții lipsiți de afecțiune pot fi cauza multor probleme. Consecințele negative asupra copiilor nu sunt numai emoționale, ci și fizice, și pot apărea foarte rapid. Spre exemplu, astmul din copilărie poate fi asociat uneori cu lipsa afecțiunii materne. Micuța Gianna avea doar șapte ani când a fost diagnosticată cu astm. Ea avea zilnic crize de respirație superficială, având adeseori nevoie de un inhalator de urgență și trezindu-și mama de cel puțin patru ori pe săptămână din cauză că nu putea respira. Lua două medicamente, dar trebuia internată din când în când la urgență. Medicii i-au evaluat sănătatea pe nivelul „D” pe o scală de la A la F.

Mama ei, Juanita, era convinsă că astmul Giannei era ereditar, întrucât avea patru nepoți și două mătuși care sufereau de atacuri severe de astm. Noi am descoperit însă că astmul din copilărie este adeseori asociat cu stresul matern. Ceea ce i-a povestit Juanita terapeutului s-a încadrat în această categorie. Ea a fost educată într-o familie cu principii religioase foarte stricte și a rămas însărcinată înainte de a se căsători, motiv pentru care a trebuit să își ascundă sarcina de restul familiei. „Mă durea inima”, a povestit ea. Când le-a spus în sfârșit celorlalți membri ai familiei, aceștia au fost atât de supărați încât nu au venit la nuntă. Juanita s-a simțit groaznic pentru că și-a dezamăgit părinții într-un asemenea hal.

Ea se simțea tot timpul speriată și deprimată, fiind distrusă pentru că familia ei nu o susținea. A avut o naștere dificilă, iar copilul s-a născut prin cezariană. Gianna a fost despărțită imediat de mamă, iar când Juanita și-a primit în sfârșit copilul, trei ore mai târziu, ea nu a simțit nici cea mai mică iubire, ci doar „teamă”. Se simțea incapabilă să se conecteze emoțional sau fizic cu Gianna. Din cauza asigurărilor medicale neplătite, a fost dată afară din spital înainte să fie pregătită, iar soțul ei a fost nevoit să se întoarcă la muncă mai curând decât și-ar fi dorit ea.

Amintirile Juanitei au fost procesate de-a lungul a trei ședințe de tratament. Printre acestea s-au numărat șocul descoperirii că a rămas însărcinată, tristețea și teama pe care le-a simțit de-a lungul întregii perioade de sarcină, și nașterea propriu-zisă, inclusiv tristețea ei când fiica i-a fost luată și

teama ei când a luat-o pentru prima dată în brațe. În timpul procesării, ea a vizualizat o experiență diferită a nașterii, de data aceasta fără teamă. S-a simțit plină de entuziasm la gândul că a rămas însărcinată și a experimentat această stare (în imaginația ei) de-a lungul întregii perioade de sarcină. Când a născut, a plâns de bucurie. În continuare, ea și-a imaginat că a născut-o pe Gianna fără cezariană, că a rămas cu ea imediat după naștere, și a plâns de bucurie. A putut rămâne apoi în spital până când s-a simțit pregătită să fie externată. Totul s-a derulat minunat în imaginația ei. La sfârșitul sesiunii, Juanita s-a dus acasă și s-a odihnit în restul zilei, la cererea terapeutului. Când s-a întors săptămâna următoare, ea și-a anunțat terapeutul că spre surpriza ei, se simțea neobișnuit de fericită. Mai mult, noua ei stare de bine și iubire a influențat-o pozitiv pe fiica ei. Astmul acesteia a dispărut – atât simptomele nocturne cât și cele diurne. Practic, nu mai avea nevoie de medicamente. După un an, Giannei încă nu-i reapăruseră simptomele.

Minte, creierul și corpul

Așadar, amintirile neprocesate pot conduce la o gamă largă de senzații emoționale și fizice. Așa cum am arătat în capitolul 5, acestea pot genera o incapacitate de a forma legături sufletești care împiedică manifestarea sentimentelor materne precum iubirea și dăruirea, la care se adaugă senzația de gol interior și de amorțeală. La extrema opusă, ele pot cauza reacții fizice extreme. Senzațiile fizice generate de atacul de panică și cele care însoțesc astmul în copilărie sunt senzații reale, pe care corpul le produce ca reacție la sentimentul de pericol. Acest sentiment rămâne blocat în amintirile neprocesate stocate în creier și poate fi activat de diferite evenimente din prezent.

Deși aceste sentimente intense și aceste senzații fizice neconfortabile sunt cauzate de amintirile neprocesate, ele nu „există numai în minte”, căci creierul transmite semnale concrete restului organismului. El face parte integrantă din corp și este sursa tuturor reacțiilor corporale. Condiții medicale precum atacul de panică și astmul din copilărie pot fi reacții fizice generate de anumite amintiri stocate greșit. Dacă alte intervenții medicale nu dau rezultate, terapeuții ar trebui să țină cont de această concluzie. Este posibil ca respectiva condiție să nu fie pur medicală și să necesite un tip diferit de intervenție. Investigarea posibilității ca amintirile neprocesate să stea la baza problemei nu ar dura foarte mult timp.

POVERILE TRECUTULUI

Una din participantele la un studiu controlat pe care l-am publicat în anul 1989 mi-a spus că tratamentul i-a eliminat o senzație de înecare pe care o experimenta de câteva ori pe săptămână din cauza faptului că a fost violată oral. La scurt timp, am lucrat cu o altă clientă pe nume Beth, pentru a o ajuta să scape de o fobie legată de condus. Beth avusese două accidente de mașină, așa că le-am folosit ca țintă pentru procesare. În timpul uneia dintre ședințe, Beth mi-a spus că simțea o senzație în zona spatelui, care a dispărut subit. Ulterior, mi-a spus că această senzație îi era familiară, făcând-o să meargă la chiropractor aproape lunar. Nu o asociase niciodată până atunci cu accidentul care se petrecuse cu ani înainte și în timpul căruia fusese rănită fizic. După acea ședință, Beth nu a mai experimentat niciodată senzația că trebuie să meargă la chiropractor. Postura cocoșată a unui alt client s-a corectat spontan după ce am procesat amintirea unor umilințe pe care le-a trăit în copilărie. Astfel de experiențe arată limpede că senzațiile respective nu au fost doar în „mintea” persoanelor respective, ci chiar în creierul lor, care le-a transformat în senzații fizice concrete.

Izgonirea fantomelor

Atunci când durerile apar și dispar, este greu să stabilești unde și când au apărut acestea. Cele mai uimitoare rămân însă cazurile de dureri în membrele-fantomă. Se estimează că numai în Statele Unite există aproximativ 1,6 milioane de persoane care și-au pierdut diferite membre în accidente, război sau din cauza bolilor. Procentul este similar și în alte țări dezvoltate. Minele de teren fac mii de victime în întreaga lume, majoritatea copii. Circa 80% din aceste victime continuă să își simtă membrele lipsă și mai mult de jumătate au dureri cronice, de multe ori foarte intense.

Este foarte trist când ne gândim la nenumărații oameni care suferă inutil și care cred că sunt nebuni pentru că îi doare un membru lipsă. Multora din aceste victime li se spune: „Totul este numai în mintea ta”, căci acea parte corporală nu mai există, și deci analgezicele nu mai au niciun efect asupra lor. Cândva, unii medici credeau că durerile se datorează terminațiilor nervoase, așa că chirurgii tăiau anumite părți din măduva spinării sau restul membrului, încercând să găsească un nerv „sănătos”. Aceste metode nu au funcționat însă. La ora actuală durerile din membrele-fantomă sunt mai bine înțelese și oamenii de știință consideră că problema are legătură cu schimbările cerebrale produse de organizarea experienței amputării. Prin folosirea terapiei EMDR, noi am descoperit că durerile din membrele-fantomă sunt simple senzații stocate în amintirea neprocesată a rănii.

Durerile din membrele-fantomă sunt diferite pentru fiecare om în parte, întrucât conțin senzațiile

experimentate în momentul evenimentului. Spre exemplu, dacă cineva și-a strivit piciorul sau dacă i-a fost smuls brațul, acestea vor fi senzațiile experimentate de el, la care se adaugă durerile din timpul procedurilor medicale care au urmat. Jim este un pușcaș marin cu piciorul amputat din cauza unor răni generate de un accident al unui vehicul militar. El avea dureri clasice ale membrului-fantomă. Acestui pușcaș antrenat și stoic i s-a cerut să își descrie diferitele dureri și gradele lor de intensitate pe o scală de la 0 la 10. Pe lângă mâncărimi (3) și „furnicăături persistente, la fel ca atunci când îți amorțește piciorul” (5), el mai avea:

O durere mocnită – 6

Dureri acute zilnice – 8

O durere radiantă de la talpa-fantomă până la coapsă – 8

Crampe severe – 9

Dureri atroce săptămânale, ca de „ferăstrău” – 10

Imaginează-ți cum ar fi să simți așa ceva și să nu ai de ce să te agăți. Jim a venit la tratament fără să își facă vreo iluzie că acesta îl va ajuta să scape de dureri, ci mai mult pentru a se elibera de celelalte simptome asociate cu accidentul, inclusiv de SSPT, care îi cauza gânduri negre zilnice, hipervigilență (care îl făcea să fie tot timpul în gardă și să caute eventualele pericole), dificultăți legate de condusul mașinii, depresie, anxietate, iritabilitate, dificultăți legate de somn, lipsă de energie, vinovăție, o stare persistentă de depresie-anxietate-iritabilitate și insomnie. Nu mai avea nicio speranță legată de viitor și nu suporta compania altor oameni, convins că aceștia îl priveau ca pe un „monstru”.

De când a fost lăsat la vatră și trimis în orașul său natal, Jim nu a putut participa decât la patru ședințe de EMDR. Chiar și așa, el a făcut progrese foarte mari în timpul acestora. De-a lungul ședințelor de reprocesare, el a lucrat cu amintirea momentului în care a stat la sol cu piciorul aproape desprins, încercând să își oprească hemoragia. În pofida timpului scurt de terapie, SSPT-ul și depresia i-au dispărut. În plus, i-au dispărut toate senzațiile dureroase, cu excepția furnicăturilor, care au rămas pe un nivel de 2-3, fiind ușor de ignorat. În timpul procesării, Jim și-a sintetizat astfel noua senzație de rezistență personală: „Oțelul se îndoaie și se întinde, dar nu se rupe.” El a descris de asemenea o imagine legată de sine care i-a apărut spontan, în care se făcea că mergea plin de încredere cu o proteză, simțindu-se „puternic”.

La fel ca și în cazul lui Jim, unele dureri ale membrului-fantomă sunt foarte acute. Noi procesăm amintirea accidentului, factorii curenți ce declanșează senzațiile și temerile persoanei legate de viitor. Lucrurile nu sunt însă la fel de simple. Spre exemplu, a existat un caz în Germania destul de complex. Un șofer beat a lovit motocicleta lui Alger, smulgându-i acestuia piciorul și provocându-i diferite răni. Durerile sale erau atât de mari că medicii au fost nevoiți să îi inducă o stare de comă după ce i-au amputat piciorul. Deși a încercat diferite programe de recuperare, nimic nu a funcționat și Alger a continuat să sufere de dureri atroce ale membrului-fantomă – 10 pe scala până la 10 – în următoarele opt săptămâni. Din fericire, la următoarea internare într-o clinică de recuperare, el a fost tratat de un psihiatru prin EMDR.

A fost nevoie de nouă ședințe de procesare pentru ca durerile lui Alger să dispară complet. Pe lângă amintirea accidentului de motocicletă, el a trebuit să își proceseze vinovăția legată de pierderea sarcinii de către soția sa când a auzit de accidentul lui, dar și amintirea unui preot care l-a vizitat la spital și care i-a spus că „Dumnezeu vede întotdeauna totul și îi protejează pe toți oamenii.” Alger s-a simțit furios și vinovat, ca și cum „nu ar fi fost suficient de bun pentru a fi protejat de Dumnezeu”. La sfârșitul ședinței respective, el a recunoscut că nu a făcut nimic ca să merite să fie pedepsit și că trebuia să își direcționeze energia către construirea unei vieți noi. După alte două ședințe de procesare în timpul cărora a lucrat cu scena accidentului, durerile i-au dispărut complet și nu au mai reapărut niciodată, lucru confirmat de terapeutul său peste 18 luni, iar apoi peste cinci ani.

Deși durerile fizice ale lui Jim și Alger au rămas stocate în creierul lor (opt ani în cazul lui Jim), ele au putut fi eliminate prin procesarea amintirilor. Acestea nu reprezintă cazuri izolate, căci cercetătorii din patru țări diferite au publicat articole prin care au descris tratarea cu succes a durerilor din membrele-fantomă prin EMDR. Deși există într-adevăr situații în care durerile se datorează într-adevăr leziunilor nervilor sau altor răni organice, de foarte multe ori ele se datorează pur și simplu amintirilor neprocesate stocate în creier. Ca un alt exemplu, foarte multe femei care au suferit o mastectomie au frecvent dureri ale sânului-fantomă. Atât timp cât amintirea operației chirurgicale rămâne „blocată”, durerile rămase în urma ei pot continua multă vreme. Din același motiv, unii oameni continuă să aibă dureri mult timp după ce rănilor sau arsurilor li s-au vindecat. În astfel de cazuri, senzațiile dureroase generate de traumă continuă să fie prezente în rețelele memoriei lor. Dacă ai o astfel de problemă, ar fi util să te gândești dacă procesarea amintirii nu ți-ar putea elimina suferința.

De la cap la picioare

Alte tipuri de dureri inexplicabile, inclusiv cele de cap, pot fi de asemenea rezultatul unor amintiri neprocesate. Spre exemplu, una din victimele unui abuz sexual pe care am tratat-o personal mi-a povestit că durerile de cap pe care le experimenta zilnic au dispărut după ședințele de reprocesare EMDR. Astfel de rapoarte sunt foarte frecvente în rândul pacienților EMDR. Spre exemplu, o femeie foarte activă și de succes care era ghid turistic avea migrene la fiecare două săptămâni, care o țineau până la două zile. Ea a fost la neurolog, și-a făcut o scanare a creierului și a luat toate medicamentele posibile împotriva migrenei, dar nimic nu a ajutat-o vreodată. Terapeutul ei a constatat că femeia era foarte dăruită în tot ceea ce făcea și că era o perfecționistă. Insistând, el a aflat că cu o seară înainte să o apuce o migrenă, pacienta sa avea sentimentul că a făcut ceva greșit. Împreună, cei doi au căutat amintirile care îi alimentau sentimentul că: „Sunt o dezamăgire” și că „Nu sunt suficient de bună.” În urma procesării acestora, migrenele au dispărut. Un alt client avea dureri de cap în fiecare seară de duminică, încă de la vârsta de opt ani. S-a dovedit că părinții lui s-au despărțit când el avea acea vârstă și că durerile de cap nu erau decât expresia tensiunii pe care a simțit-o atunci când trebuia să se mute de la un cămin la altul. Așadar, dacă tu sau cineva drag suferiți de dureri de cap, procesarea lor ar trebui să vă ajute să vă dați seama dacă acestea sunt cauzate de stres sau de amintiri neprocesate rămase din trecut.

Chiar dacă o durere a avut o cauză fizică, dacă ea continuă indefinit merită să verifici dacă nu are

inclusiv o cauză psihică. Vom da în această direcție un ultim exemplu, ca să arătăm că efectele durerii stocate pot lua foarte multe forme. O asistentă socială în vârstă de 45 de ani a suferit un accident frontal de mașină cu un an înainte de a veni la terapie. Trisha retrăia frecvent amintirea accidentului, se simțea neajutorată, avea coșmaruri și gânduri negre, pe lângă durerile de spate și de picior care o împiedicau să își vadă de viață. Ea avea nevoie de un baston pentru a putea merge și își târa piciorul drept. Faptul că soțul ei fusese de asemenea rănit în timpul accidentului îi accentua sentimentul vinovăției și convingerea că accidentul s-a produs din vina ei. În timpul ședinței în care terapeutul a lucrat cu amintirea accidentului, Trisha a vizualizat imaginea farurilor care se îndreptau către ea și piciorul drept i-a zvâcnit ca și cum s-ar fi rupt. El a luat această poziție în timpul procesării, iar Trisha și-a dat seama că a făcut tot ce i-a stat în puteri în situația dată. După această ședință, ea a declarat că „Sentimentul neajutorării a dispărut, la fel ca și durerea.” Ea s-a ridicat în picioare și a ieșit din biroul terapeutului fără să se mai sprijine în baston.

Acesta este un alt exemplu de durere fantomatică. Incapacitatea Trishei de a merge liber a fost cât se poate de reală, fiind datorată unei dureri la fel de reale. Deși cauza fizică a durerii a dispărut de mult, senzațiile asociate cu ea au rămas stocate în amintirea neprocesată a accidentului. Această amintire nu dispare după operația chirurgicală. Acest exemplu ilustrează o dată în plus că amintirile neprocesate se pot manifesta uneori sub forma simptomelor fizice.

NU SIMT NIMIC

Așa cum am văzut, senzațiile asociate cu o anumită experiență și stocate în memorie pot produce dureri, dar și incapacitatea de a simți ceva, inclusiv senzații și sentimente pe care ne-ar plăcea să le avem. Această situație apare frecvent în terapia sexuală. Mulți oameni își iubesc partenerii de cuplu. Ei își doresc să simtă intimitate față de aceștia, dar nu experimentează senzații sexuale. Dintr-un motiv sau altul, ei sunt blocați. Și de această dată, una din cauzele frecvent întâlnite ale acestui tip de experiență sunt amintirile neprocesate din trecut. Spre exemplu, Bill a venit să facă terapie EMDR din cauza unei impotențe sexuale. Aceasta s-a dovedit legată de divorțul părinților săi când el avea șase ani. La acea vreme, mama sa i-a spus că nu reușea să își înlocuiască tatăl. De bună seamă, nu aceasta este menirea unui copil de șase ani, dar așa cum se știe, copiii își asumă adeseori vinovăția pentru erorile părinților lor. La ora actuală, o boală recentă a mamei sale, care a determinat internarea acesteia într-un azil, i-a reactivat lui Bill vechea vinovăție, adică amintirea dezamăgirii mamei față de el și cuvintele sale că „nu era bărbat”. „Impotența” lui era de fapt expresia fizică a incapacității sale de a avea grijă de mama lui. În timpul procesării, sentimentele lui Bill s-au schimbat de la „sunt incapabil” la „sunt perfect așa cum sunt”, iar potența sexuală i-a revenit.

În timp ce problemele lui Bill au fost declanșate de un eveniment curent, alte dificultăți sexuale pot fi severe și de lungă durată. La vârsta de 34 de ani, Sandi se afla într-un grup terapeutic de femei incapabile să experimenteze excitația sexuală sau orgasmul. Ea își iubea foarte mult partenerul, dar era incapabilă de intimitate. Când o membră a grupului a întreb-o când s-a simțit ultima dată excitată, ea i-a răspuns: „Niodată!”, fapt care a făcut-o extrem de nefericită.

Terapeutul a pus-o să facă mai multe ședințe individuale de EMDR, iar tehnica Plutirii Înapoi a condus-

o pe Sandi la o amintire a primei sale întâlniri cu un băiat, când avea 15 ani. Băiatul a condus-o acasă și, înainte de a se despărți, buzele lor s-au atins în primul sărut din viața lui Sandi, cât se poate de inocent. Chiar atunci, tatăl ei a deschis violent ușa și a numit-o „târfă”. Sandi s-a blocat imediat și în următorii 20 de ani a fost incapabilă să mai experimenteze vreo senzație sexuală. După ce și-a procesat acea amintire, ea și-a redobândit capacitatea de a se bucura de sex, inclusiv de a avea orgasme. Ușa care i-a blocat sentimentele sexuale a fost redeschisă în sfârșit.

Mii de oameni suferă de simptome care mimează condițiile medicale. Uneori, ele pot fi identificate cu ușurință ca fiind consecința unei amintiri singulare, căci puntea de legătură este ușor de trasat. În cazul lui Sandi, experiența pe care a trăit-o la vârsta de 15 ani a declanșat incapacitatea ei de a experimenta senzații sexuale. În alte cazuri lucrurile se dovedesc mai complicate, întrucât implică mai mulți factori. Unele probleme pot fi cauzate de condiții medicale, dispar în urma tratamentului, dar reapar mulți ani mai târziu. De această dată tratamentele medicale nu mai dau rezultate, iar medicii sunt convinși că este o simplă recidivă. Concluzia pare logică, dar este posibil ca ea să nu fie adevărată. De multe ori, oamenii nu caută soluții pentru problemele lor fizice atunci când vin la tratamentul EDMR, ci își doresc doar să scape de simptomele emoționale. Așa cum am văzut însă, rețelele memoriei sunt complexe, iar efectele lor pot fi extrem de extinse.

Aaron avea 50 de ani când a venit la terapie pentru a-și procesa o amintire veche din vremea când era student, legată de protestele împotriva războiului din Vietnam. El a încercat să păstreze pacea între studenți și polițiști, dar în toiul altercației a fost bătut cu bastonul, necesitând spitalizare o perioadă îndelungată, din cauza rănilor la cap și la picioare. După o lungă perioadă de reabilitare extensivă, a reușit să se recupereze complet. Acum, mai bine de 30 de ani mai târziu, amorțeala picioarelor i-a revenit, obligându-l să folosească un baston pentru a putea merge (timp de un an și jumătate). Medicii i-au diagnosticat o neuropatie, adică o amorțeală cauzată de nervii lezați în timpul rănilor primite cu ani în urmă. Nu acest lucru l-a motivat însă să vină la terapie, ci faptul că intrarea trupelor americane în Irak i-a readus în memorie amintirea experiențelor sale din studenție, când protesta împotriva războiului din Vietnam.

În timp ce și-a procesat amintirea bătăii primite, la suprafață au ieșit inclusiv alte asocieri. Aaron i-a împărtășit terapeutului un lucru pe care nu i l-a mai spus nimănui, de teama de a nu fi considerat nebun: faptul că avea senzația că a trăit o viață anterioară în care a murit într-un lagăr de concentrare. Nu putea găsi nicio altă explicație pentru amintirile pe care le avea în această direcție, extrem de vii și de amănunțite. Aaron se simțea neputincios și incapabil să facă ceva pentru a schimba situația în care se afla. Când imaginea lagărului de concentrare a fost procesată, Aaron a exclamat: „O, Doamne, nu am fost eu! Sunt amintirile unchiului meu!” Când era mic, acesta îi povestise detaliat experiențele prin care trecuse, iar el le-a trăit atât de intens încât le-a asimilat, ajungând la concluzia că erau ale sale. Acest exemplu ilustrează perfect procesul „traumatizării prin procură”, care poate conduce la SSPT prin simpla ascultare a descrierii unui eveniment traumatic. Procesul este foarte frecvent la copiii cu vârste mici. Ei pot vedea ceva la televizor, simțindu-se rău, ca și cum evenimentele respective li s-ar petrece chiar lor.

Aaron avea doar patru ani când unchiul său Hershel a sosit în Statele Unite. Acesta supraviețuise unui lagăr de concentrare, iar când armata rusă i-a eliberat pe deținuți, părinții lui Aaron l-au ajutat să vină și să trăiască cu ei. Înghesuți într-un mic apartament, Hershel împărțea o cameră cu Aaron. Pentru a-și proteja nepotul, pentru a împiedica istoria să se repete și pentru a se asigura că nimic din ce a pățit el nu va fi uitat, unchiul i-a relatat nepotului său multe povești oribile din lagărul de concentrare. Încă suferind din cauza experiențelor sale, el i-a povestit acestuia despre dificultățile de zi cu zi, despre frica generalizată și despre morțile subite ale celorlalți deținuți.

Aaron și-a asumat aceste povești, ca și cum le-ar fi trăit el însuși. Peste ani, în timp ce își procesa amintirile, el și-a dat seama că acestea s-au conectat cu capacitatea sa de a lua decizii de-a lungul anilor de adult. Aaron a început să își vadă naturopatia ca pe un simbol al neputinței, paraliziei în viață și incapacității de a se descurca în această lume. În realitate, toate acestea erau povești și convingeri ale unchiului său, iar Aaron și-a dat seama că nu era necesar ca ele să îl definească. El a înțeles că sentimentele de neajutorare pe care le-a trăit când a fost bătut în timpul protestului împotriva războiului din Vietnam au fost declanșate de invazia asupra Irakului. Când amintirile legate de bătăi au fost reactivate, el a experimentat din nou naturopatia generată de acestea. Toate aceste experiențe erau asociate inclusiv cu poveștile unchiului său și cu neputința acestuia în lagărul de concentrare.

De-a lungul unui an de tratament, Aaron și terapeutul său au lucrat cu amintirile din perioada războiului din Vietnam, cu cele legate de poveștile unchiului său din perioada lagărului de concentrare și cu cele legate de relația dificilă a lui Aaron cu părinții săi. Pe măsură ce și-a reprocesat amintirile, el a început să folosească un baston pentru a se deplasa, iar după ultima ședință a ajuns să meargă fără niciun ajutor. Mai mult decât atât, s-a integrat mult mai bine în această lume, simțindu-se eliberat de amintirile care i-au chinat existența. În mod evident, noi putem absorbi foarte multe lucruri în viață care nu ne aparțin.

Dacă ai simptome medicale greu de diagnosticat, este posibil ca problemele fizice să se datoreze rețelelor memoriei din creier, nu părții corporale dureroase sau amorțite. Senzațiile asociate cu durerea sau cu amorțeala fantomatică sunt cât se poate de reale, dar pot proveni de la senzațiile stocate în rețelele memoriei. Din păcate, nu există nicio diferență între experimentarea acestor senzații din trecut și o condiție medicală curentă. Spre exemplu, dacă cineva îți înțeapă mâna amorțită cu un ac, nu vei simți nimic, indiferent dacă suferi de o naturopatie reală cauzată de leziunile nervoase sau de o incapacitate de a simți ca urmare a unor amintiri neprocesate. Prin urmare, dacă suferi de simptome fizice inexplicabile, merită să explorezi această cale.

OGLINDA SPARTĂ

În secțiunea precedentă am vorbit despre simptomele fizice generate de rețelele memoriei. Există însă și alte „chestiuni