



Respect pentru oameni și cărți

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

## Cuprins

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

## 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 chinuiți 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 îclinației, aparent fără limite, a omului de a le produce suferință și traume altora, suntem capabili și

de suprviețuire, de adaptare și, în final, de transformarea experiențelor traumatice. Terapeuții experimentați utilizează această capacitate înnăscută 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 traumatice, atât în patologie, cât și în vindecare. Într-adevăr, studiile realizate de laboratoare diferite par adeseori să se contrazică 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 tehniciilor terapeutice.

Deși această carte este gândită pentru ca terapeuții să lucreze cu amintirile traumatice 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 distințe 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 fantasmele 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 amprente sale subliminale în memorie. În timp ce aceste două tradiții terapeutice abordează anumite disfuncții legate de trauma, 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 îngheată corpul. Își copleșește nefericitele victime și le azvărle 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 traumatice 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 infige trauma în reacțiile instinctive ale corpului la amenințarea percepță, 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 autodestructive și repetitive.

Fără o înțelegere clară a *structurii multidimensionale a amintirii traumatice*, 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 aşa-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 verbal“. 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.

## 1

### **Memoria. Un dar și un blestem Iluzia memoriei**

„Memoria este selecția imaginilor, unele evazive, altele imprimate definitiv în creier. Fiecare imagine este ca un fir... Fiecare fir e țesut la un loc cu celealte, formând o tapiserie cu texturi intricate.

Iar tapiseria spune o poveste. Și povestea este trecutul nostru... Ca și alții înaintea mea, am darul vederii.

Iar mâine poate fi mai clar decât ieri.”

*Eve's Bayou,*  
scenariu de Kasi Lemmons



La începutul anului 2015, Bran Williams, un jurnalist extrem de respectat și vedetă a presei vizuale, s-a retras în dizgrație și înfrângere pentru că a „mințit” și și-a exagerat expunerea la amenințări extreme în reportajele sale de pe front. Cunoaștem acum aceste fapte: William zbura

în spatele unui elicopter care a fost lovit de o grenadă lansată de o rachetă. În timp, povestea lui s-a transformat într-o versiune în care el relata că el însuși s-ar fi aflat în elicopterul care a luat foc. Atât publicul, cât și comentatorii au fost uimiți că și-a riscat reputația cu un astfel de eroism fals și o asemenea autoprolăvire. Cu toții ne-am întrebat cum de am putut fi păcăliți de acest reporter sincer și onest.

Dar să ne reamintim și de alți „pași strâmbi“ asemănători ai unor personaje publice: Hillary Rodham Clinton a pretins la un moment dat că ar fi fost ținta unui lunetist în Bosnia, pentru ca doar puțin timp mai târziu să admită că „prezentase eronat faptele“. Pentru a nu fi părtinitori, să nu uităm că Mitt Romney și-a reamintit o ceremonie de aniversare a orașului Detroit care avusese loc cu nouă luni înainte ca el să se fi născut!

Sunt toate aceste persoane publice pur și simplu mincinoase sau se întâmplă altceva? Cu toții suntem predispuși la reacții reale de forma acestui tip de distorsiuni ale memoriei, în special când ele se formează în perioade de stres și de mare pericol. Într-o notă mai puțin gravă, ne putem regăsi în „amintirile prenatale“ ale lui Romney pentru că mulți am asimilat fotografii de familie sau o povestire repetată excesiv în reminiscențele noastre personale de „amintiri factuale“. Într-adevăr, semnificația pe care i-o atașăm unui anumit eveniment poate avea un efect important asupra conținutului acelei amintiri. În cuvintele psihanalistului Alfred Adler, „din numărul incalculabil de impresii pe care le are un individ, el alege să și le amintească pe acelea despre care el simte, deși neclar, că au o greutate în situația sa“.

Aristotel credea că oamenii sunt născuți *tabula rasa* – într-o stare de gol – și că suntem produsul unei vieți imprimate ca o serie de amintiri, aşa cum rămân urmele în

ceară. Totuși, memoria nu este aşa ceva. Trebuie să trăim cu acceptarea inconfortabilă a faptului că memoria pur și simplu nu este ceva concret, definitiv și reproductibil, ca o înregistrare video care poate fi reluată după bunul plac. Dimpotrivă, este mai efemeră, permanent schimbătoare ca formă și ca sens. Memoria nu este un fenomen discret, o construcție fixă, cimentată permanent într-o fundație de piatră. Dimpotrivă, este mai mult ca o casă fragilă de cărți de joc, așezată precar pe nisipurile mișcătoare ale timpului, la mila interpretărilor și confabulațiilor. Într-adevăr, memoria este o reconstrucție continuă, mai asemănătoare cu electronii instabili și extrem de imprevizibili din principiul incertitudinii al lui Heisenberg. Așa cum actul în sine al observării electronilor le schimbă poziția sau impulsul, așa și țeile și urzeala memoriei se întrețes, producând o țesătură fină care își schimbă nuanța și conturul odată cu mișcarea luminii și a umbrelor de-a lungul zilelor și anotimpurilor.

Scriitorii și scenariștii au fost dintotdeauna fascinați de eșecurile memoriei. Fragilitatea și subiectivismul inherent memoriei sunt strălucitor ilustrate în filmul *Rashomon*, al lui Akira Kurosawa, din 1950, în care cele patru personaje își povestesc amintirile puternic contrastante despre același eveniment. La fel ca în film, memoria este ca un vis efemer: chiar în clipa în care încercăm să o prinDEM, amintirea ne scapă, lăsându-ne cu consolarea puternică a încrederei noastre că ochiul mereu schimbător al privitorului va defini calitatea reamintirii. Deci, ne putem observa amintirile fără a le schimba în procesul reamintirii? Răspunsul scurt este „nu“.

Filosofii și producătorii de filme, precum și un număr tot mai mare de specialiști contemporani în neuroștiințe cognitiviste pun la îndoială validitatea rememorării ca