

CORPUL NU UITĂ NICIODATĂ

Cooperarea dintre creier, minte și corp pentru
vindecarea traumelor

Bessel A. Van Der Kolk

Traducerea din limba engleză:

Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2018

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0725.931.146
Telefon / Fax: 0268.324.970
E-mail: adevardivin@gmail.com
Site: www.divin.ro

Copyright © 2016 Editura Adevăr Divin.

Titlul original în limba engleză *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, de Bessel Van Der Kolk M.D.

Copyright © 2015 Bessel Van Der Kolk M.D.

Ediția originală a fost publicată în 2015 de Viking.

Prezenta ediție este publicată prin acord contractual încheiat cu Viking (Penguin Publishing Group), un departament al Penguin Random House LLC din S.U.A.

Contractul a fost intermediat de agenția literară Simona Kessler din România. Mulțumim!

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
VAN DER KOLK, BESEEL

Corpul nu uită niciodată : cooperarea dintre creier, minte și corp pentru vindecarea traumelor / dr. Bessel van der Kolk ; trad.: Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr divin, 2018

ISBN 978-606-756-033-6

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.9
61

Editor: Cătălin PARFENE

Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU

Corectură: Elena MĂLNAI

CUPRINS

Prolog: Confruntarea cu trauma 1

PARTEA ÎNTÂI:

REDESCOPERIREA TRAUMEI

CAPITOLUL 1	Lecții primite de la veteranii Războiului din Vietnam	9
CAPITOLUL 2	Revoluții în înțelegerea minții și a creierului	29
CAPITOLUL 3	Privind în interiorul creierului: Revoluția neuroștiinței	51

PARTEA A DOUA:

AȘA ARATĂ CREIERUL TĂU ATUNCI CÂND ESTE TRAUMATIZAT

CAPITOLUL 4	Aleargă ca să-ți salvezi viața: Anatomia supraviețuirii	65
CAPITOLUL 5	Conexiunile corp-creier	93
CAPITOLUL 6	Pierderea corpului echivalează cu pierderea identității de sine.....	111

PARTEA A TREIA:

MINTEA COPILULUI

CAPITOLUL 7	Pe aceeași lungime de undă: Atașament și punere la unison.....	135
CAPITOLUL 8	Captiv într-o relație: Costul abuzului și al neglijenței.....	159
CAPITOLUL 9	Ce are a face iubirea cu toate acestea?	175
CAPITOLUL 10	Trauma în procesul dezvoltării: Epidemia ascunsă.....	193

AMPRENTA TRAUMEI

CAPITOLUL 11	Revelarea secretelor: Problema memoriei traumatice	221
CAPITOLUL 12	Povara insuportabilă a aducerii aminte	237

PARTEA A CINCEA:

CĂI SPRE RECUPERARE

CAPITOLUL 13	Vindecarea de traumă: Reasumarea identității de sine	261
CAPITOLUL 14	Limbaajul: Miracol și tiranie	295
CAPITOLUL 15	Dețasarea de trecut: EMDR	317
CAPITOLUL 16	Învăță să te integrezi în corpul tău: Yoga	337
CAPITOLUL 17	Crearea imaginii de ansamblu: Gestionarea propriei vieți	355
CAPITOLUL 18	Umplerea golurilor: Crearea structurilor	381
CAPITOLUL 19	Resetarea creierului: Neurofeedbackul	399
CAPITOLUL 20	Găsește-ți vocea: Ritmurile comunitare și teatrul	427
Epilog: Alegeri care trebuie făcute		449
Mulțumiri		463
Anexă: Criterii consensuale pentru tulburarea traumatică în procesul de dezvoltare		467

Pacienților mei, care nu uită niciodată și
care au fost manualul din care am învățat tot
ceea ce știu

CAPITOLUL 1

LECȚII PRIMITE DE LA VETERANII RĂZBOIULUI DIN VIETNAM

Am devenit ceea ce sunt astăzi la vârsta de 12 ani, într-o zi sumbră din iarna anului 1975. S-a petrecut cu mult timp în urmă, dar este greșit ce se spune, că totul există doar în trecut... Privind retroactiv, îmi dau seama că în ultimii 26 de ani m-am cramponat de acel eveniment trist din viața mea.

— **Khaled Hosseini, *Vânătorii de zmeie***

Viața altor oameni pare o poveste; a mea a avut foarte multe opriri și porniri. Acesta este efectul traumei: ea îți întrerupe scenariul, după care viața merge mai departe. Nimeni nu te pregătește pentru așa ceva.

— **Jessica Stern, *Negarea: O amintire a terorii***

Într-o zi de marți de după weekendul în care am sărbătorit Ziua Națională a Statelor Unite (4 iulie) din anul 1978, mi-am început activitatea de psihiatru în cadrul Clinicii pentru Veterani din Boston. În timp ce îmi agățam pe peretele noului meu birou un tablou cu pictura mea favorită de Breughel, „Orbul care îl conduce pe orb”, am auzit zgomote în zona recepției. Câteva clipe mai târziu, un bărbat masiv într-un costum murdar a intrat trântind ușa în biroul meu, cu un exemplar din revista *Soldier of Fortune* în mână. Era atât de agitat și de mahmur că m-am întrebat imediat cum l-aș putea ajuta pe acest individ uriaș. I-am cerut să ia loc și să îmi spună ce puteam face pentru el.

Numele lui era Tom. Cu zece ani în urmă făcuse parte din Corpul Pușcașilor Marini, fiind trimis în Vietnam. În loc să își

petreacă weekendul și sărbătorile cu familia sa, a stat închis în biroul său din centrul Bostonului, bând și uitându-se la fotografii din trecut. Știa din experiența anilor anteriori că zgomotele, artificiile, căldura și picnicul din curtea casei surorii sale, la care se adăuga frunzișul verde al începutului de vară, i-ar fi reamintit de Vietnam, înnebunindu-l. Atunci când devenea foarte agitat, se temea să stea în preajma familiei sale, întrucât se purta ca un monstru cu soția și cu cei doi băieți ai săi. Zgomotul făcut de aceștia din urmă îl făcea să devină atât de agitat încât prefera să plece de acasă, pentru a nu-i răni în vreun fel. Singurele lucruri care îl ajutau cât de cât să se calmeze erau băutul până când uita de el și mersul cu motocicletă sa Harley-Davidson cu o viteză periculos de mare.

Noaptea nu îi oferea nicio alinare. Somnul îi era în permanență întrerupt de coșmaruri cu o ambuscadă într-un câmp de orez din Vietnam, în care toți membrii plutonului său au fost uciși sau răniți. În plus, avea flash-uri retroactive în care vedea copii vietnamezi morți. Aceste coșmaruri erau atât de oribile încât ajunseseră să se teamă să mai adoarmă, preferând să stea treaz toată noaptea și să bea. Dimineța, soția sa îl găsea mort de beat pe canapeaua din sufragerie și trebuia să meargă pe vârfuri în jurul lui pentru a le pregăti copiilor micul dejun și a-i trimite la școală.

După ce mi-a spus toate acestea, Tom a adăugat că a absolvit liceul în anul 1965, fiind al doilea din clasă. Dată fiind tradiția familiei sale de a se înrola în serviciul militar, s-a înrolat în Corpul Pușcașilor Marini imediat după absolvire. Tatăl său participase la cel de-al Doilea Război Mondial, în armata Generalului Patton, iar Tom nu a pus nicio dată la îndoială așteptările acestuia în ceea ce îl privea. Având un corp athletic, o inteligență vie și fiind un lider înnăscut, Tom se simțea puternic și eficient, iar după ce și-a terminat antrenamentul de bază, s-a considerat membrul unei echipamente pregătite practic pentru orice. În Vietnam, a devenit rapid șef de pluton, conducând alți opt pușcași marini. Supraviețuirea în urma traversării unei mlaștini în timp ce inamicul trage în tine cu mitraliera te poate face să te simți foarte bine în pielea ta și să îți respecti cu atât mai mult camarazii de arme.

La sfârșitul stagiului militar, Tom a fost lăsat la vatră și nu și-a mai dorit decât să uite pentru totdeauna de Vietnam. La prima vedere, exact asta a făcut. S-a înscris la colegiul GI Bill, a absolvit dreptul, s-a căsătorit cu iubita lui din liceu și a făcut doi copii. Tom

nu mai simțea însă o afecțiune reală față de soția sa, deși scrisorile acesteia fuseseră singurele care îl ajutaseră să nu își piardă mințile în nebunia din junglă. El a mimat ducerea unei vieți normale, sperând că își va regăsi astfel, încetul cu încetul, identitatea de sine de altădată. La ora actuală avea un cabinet de avocatură înfloritor și o familie aparent perfectă, dar nu se simțea deloc normal. Lăuntric, se simțea mort.

Deși Tom era primul veteran pe care l-am cunoscut într-un cadru profesionist, povestea vieții sale mi se părea extrem de familiară. Am crescut eu însumi în Olanda de după război, jucându-mă printre ruinele clădirilor bombardate. Am fost fiul unui bărbat care s-a opus atât de deschis naziștilor încât a fost trimis într-un lagăr de concentrare. Tata nu a vorbit niciodată despre experiențele sale din timpul războiului, dar avea izbucniri de furie atât de violente încât mă șocau de fiecare dată când eram copil. Cum putea izbucni cu atâta violență bărbatul pe care îl auzeam coborând în liniște scările în fiecare dimineață pentru a se ruga și pentru a citi din Biblie, având grijă să nu își trezească familia? Am văzut același tip de comportament și la unchiul meu, care fusese capturat de japonezi în Indiile Olandeze de Est (la ora actuală Indonezia) și a fost trimis ca sclav în Birmania, unde a lucrat la construcția faimosului pod peste râul Kwai. Nici el nu vorbea decât foarte rar despre război, dar avea când și când crize necontrolate de furie.

Ascultându-l pe Tom, m-am întrebat în ce măsură au avut coșmaruri și amintiri recurente inclusiv tatăl și unchiul meu, și în ce măsură s-au simțit aceștia deconectați de cei dragi și incapabili să își mai găsească plăcerea în viață. Undeva, în subconștientul meu, trebuie să fi existat amintiri legate de mama mea speriată, și care mă speria la rândul ei, întrucât experimentase propria sa traumă în copilărie, pe care – înclin să cred astăzi – o retrăia adeseori. Mama avea obiceiul neplăcut de a leșina ori de câte ori o întrebam cum a fost viața ei când era fetiță, după care dădea vina pe mine pentru că am necăjit-o.

Văzând interesul meu evident, Tom s-a liniștit și mi-a spus cât de speriat și de confuz se simțea. Se temea că devenea exact ca tatăl său, care era întotdeauna furios și nu vorbea decât rareori cu copiii săi, și atunci doar pentru a-i compara într-o manieră nefavorabilă cu colegii săi care și-au pierdut viața în jurul Crăciunului din anul 1944, în timpul Bătăliei de la Bulge.

Apropiindu-ne de sfârșitul ședinței, am făcut ceea ce fac toți doctorii: m-am focalizat asupra acelei părți din povestea lui Tom pe care credeam că o înțeleg: coșmarurile sale. În timpul facultății de medicină, am lucrat într-un laborator al somnului, observând ciclurile somn/vis ale oamenilor, și chiar am colaborat la scrierea unor articole despre coșmaruri. De asemenea, am participat la primele cercetări referitoare la efectele benefice ale drogurilor psihoactive, care abia începeau să fie folosite prin anii 70. Prin urmare, deși nu realizam în profunzime anvergura problemelor cu care se confrunta Tom, îi puteam înțelege coșmarurile, și fiind un adept plin de entuziasm al medicamentelor alopate pentru o viață mai bună, i-am prescris un medicament care s-a dovedit a fi eficient, reducând incidența și severitatea coșmarurilor. L-am programat pe Tom pentru o nouă consultație, două săptămâni mai târziu.

Când s-a întors, l-am întrebat nerăbdător pe Tom cum au funcționat medicamentele. Mi-a răspuns că nu a luat niciunul. Încercând să-mi ascund iritarea, l-am întrebat de ce.

– Mi-am dat seama că dacă voi lua pastile și coșmarurile îmi vor dispărea, mi-a răspuns el, îmi voi abandona efectiv prietenii, iar moartea lor ar fi zadarnică. Simt nevoia să fiu o amintire vie a prietenilor mei care au murit în Vietnam.

Am rămas șocat: loialitatea lui Tom față de prietenii săi morți îl împiedica să își trăiască propria viață, la fel cum devoțiunea tatălui său față de prietenii lui l-au împiedicat pe acesta să își trăiască viața. Experiențele tatălui și fiului pe câmpul de luptă au făcut ca restul vieții lor să li se pară nerelevant. Cum a fost posibil, și ce puteam face eu în această direcție? În acea dimineață mi-am dat seama că aveam să îmi petrec tot restul vieții profesionale încercând să dezleg misterele traumei. De ce devin oamenii care trăiesc experiențe oribile atât de ancorați în trecutul lor, dincolo de orice speranță? Ce se întâmplă în mintea și în creierul lor? De ce încremenesc ei în timp, captivi într-un loc din care și-ar dori cu disperare să scape? De ce nu s-a terminat războiul pentru acest bărbat în februarie 1969, când părinții săi l-au îmbrățișat pe Aeroportul Internațional Logan din Boston, după lungul zbor din Da Nang până acasă?

Nevoia lui Tom de a-și trăi viața ca un memorial pentru colegii săi m-a învățat că el suferea de ceva mult mai complex decât o simplă sumă de amintiri neplăcute sau un simplu dezechilibru la

nivelul chimiei cerebrale, care i-a modificat circuitele fricii din creier. Înaintea ambuscadei din câmpul de orez, Tom a fost un prieten devotat și loial, un om care iubea viața, cu numeroase interese și plăceri. Într-un singur moment terifiant, trauma l-a transformat însă în profunzime.

În timpul perioadei petrecute la Administrația Veteranilor, am cunoscut foarte mulți bărbați cu reacții similare. În fața celor mai mici frustrări, veteranii au tendința de a face instantaneu o criză extremă de furie. Zonele publice ale clinicii noastre au fost distruse nu o dată de pumnii unora sau altora dintre pacienți, iar agenții de pază trebuiau să fie tot timpul pregătiți pentru a-i proteja pe recepționeri și pe agenții de asigurări de veteranii furibunzi. De bună seamă, acest comportament ne speria pe toți, dar pe mine unul mă intriga în același timp.

Acasă, eu și soția mea aveam probleme similare cu copiii noștri (de un an-doi), care făceau crize de furie atunci când le spuneam să își mănânce spanacul sau să își pună șosete călduroase. Nu puteam înțelege de ce nu eram deloc preocupat de comportamentul imatur al copiilor mei, dar mă simțeam profund îngrijorat de ceea ce se întâmpla cu veteranii de război (dincolo de mărimea celor din urmă, desigur, care le dădea acestora potențialul de a face mult mai mult rău decât copiii mei de acasă). Mi-am dat rapid seama care era explicația: în cazul copiilor mei eram conștient că printr-o îngrijire adecvată, aceștia aveau să învețe treptat să își gestioneze mai bine frustrările și dezamăgirile, în timp ce în privința veteranilor pe care îi tratam, eram mult mai sceptic că aveam să îi pot ajuta să reinvețe virtutea autocontrolului și capacitatea de autoreglare pe care le pierduseră în timpul războiului.

Din păcate, nimic din educația mea psihiatrică nu m-a pregătit pentru dificultățile cu care se confruntau Tom și tovarășii săi veterani. Am studiat întreaga literatură medicală pentru a găsi cărți despre nevroza cauzată de război, de șocul bombelor, de oboseala luptei sau orice alt termen ori diagnostic la care m-aș fi putut gândi, care să li se potrivească pacienților mei. Spre surpriza mea, în biblioteca de la Administrația Veteranilor nu exista nici măcar o singură carte despre aceste condiții. La cinci ani după ce ultimul soldat american a părăsit Vietnamul, problema traumelor generate de război nu se afla încă pe agenda nimănui. În sfârșit, la Biblioteca Countway de

la Școala Medicală Harvard am găsit cartea *Nevrozele traumatice cauzate de război*, publicată în anul 1941 de un psihiatru pe nume Abram Kardiner, care descria observațiile acestuia despre soldații traumatizați în luptă și considerați victime colaterale ale celui de-al Doilea Război Mondial.

Kardiner descria în cartea sa același fenomen cu care m-am confruntat eu: după război, foștii soldați rămâneau cu o senzație de inutilitate. Deveneau interiorizați și retrași, chiar dacă anterior războiului fuseseră oameni normali. Ceea ce Kardiner a numit la vremea lui „nevroze traumatice” este numit astăzi sindromul stresului posttraumatic – SSPT. Kardiner a remarcat faptul că suferinzii de nevroze traumatice își dezvoltă o vigilență cronică și o mare sensibilitate la amenințări. O frază care mi-a atras atenția în mod deosebit a fost următoarea: „Nucleul oricărei nevroze este o nevroză fiziologică.” Cu alte cuvinte, stresul posttraumatic nu „există doar în mintea pacientului”, așa cum se credea până atunci, ci are o bază fiziologică. Kardiner a înțeles la vremea sa că simptomele stresului posttraumatic își au originea în reacția corpului la trauma suferită.

Descrierea lui Kardiner mi-a confirmat propriile observații, lucru care m-a reconfortat, dar nu m-a învățat prea mult ce pot face pentru a-i ajuta pe veterani. Lipsa literaturii de specialitate pe acest subiect s-a dovedit a fi un handicap serios, dar pe de altă parte profesorul și mentorul meu, Elvin Semrad, ne-a învățat (când eram studenți) să fim sceptici în privința manualelor. Singurul nostru manual autentic, ne-a spus el, sunt pacienții noștri. Prin urmare, nu trebuie să avem încredere decât în ceea ce aflăm de la ei și din experiența noastră directă. Pare ușor la prima vedere, dar deși ne-a recomandat să nu ne bazăm decât pe propria noastră cunoaștere directă, Semrad ne-a avertizat că procesul va fi extrem de dificil, întrucât oamenii sunt niște veritabili experți în autoamăgire și în ascunderea adevărului. Odată, ne-a spus: „Cele mai mari surse de suferință sunt minciunile pe care ni le spunem singuri.” Lucrând la Administrația Veteranilor, am descoperit în scurt timp cât de tulburătoare poate fi confruntarea cu realitatea, nu doar în cazul pacienților mei, ci și al meu.

Noi nu ne dorim cu adevărat să știm prin ce trec soldații pe câmpul de luptă, câți copii sunt molestați și abuzați în societatea noastră sau câte cupluri (aproape o treime, din câte se pare) sunt angrenate în acte de violență de-a lungul relației lor. Noi ne dorim

să rămânem cu iluzia noastră că familia reprezintă un rai al siguranței într-o lume nemiloasă și că țara noastră este populată de oameni civilizați și inteligenți. Preferăm să credem că actele de cruzime nu se petrec decât în locuri foarte îndepărtate precum Darfur sau Congo. Este suficient de greu să fii un observator al durerii. În aceste condiții, nu este de mirare că indivizii traumatizați nu pot tolera nici măcar să își aducă aminte prin ce au trecut, preferând să recurgă la droguri, alcool sau automutilare pentru a-și bloca amintirile insuportabile.

Tom și tovarășii săi veterani au devenit astfel primii mei profesori, ajutându-mă să înțeleg cât de ușor poate fi zdruncinată o viață de o experiență copleșitoare și să mă gândesc în ce fel îi pot ajuta să se simtă din nou vii.

TRAUMA ȘI PIERDEREA IDENTITĂȚII DE SINE

Primul studiu pe care l-am realizat la Administrația Veteranilor a început prin a-mi întreba sistematic pacienții ce li s-a întâmplat în Vietnam. Îmi doream să aflu ce anume i-a împins la limită și de ce unii dintre ei s-au prăbușit psihic ca urmare a experienței lor, în timp ce alții și-au putut continua liniștiți viața. Cei mai mulți dintre bărbații pe care i-am intervievat au plecat la război simțindu-se bine pregătiți și uniți între ei, datorită rigorilor antrenamentului de bază și pericolului comun. Ei au făcut schimb de poze cu membrii familiilor și cu iubitele lor, și-au suportat reciproc defectele și s-au simțit pregătiți să își riște viața de dragul prietenilor lor. Cei mai mulți dintre ei au avut suficientă încredere în camarazii lor pentru a le împărtăși cele mai întunecate secrete ale lor, iar unii au mers atât de departe încât să facă schimb de cămăși și șosete între ei.

Foarte mulți soldați au avut prietenii similare celei dintre Tom și Alex. Tom l-a cunoscut pe Alex, un italian din Malden, Massachusetts, în prima zi în care a ajuns în Vietnam, și s-a împrietenit instantaneu cu acesta. Cei doi mergeau împreună cu jeepul, ascultau aceeași muzică și își citeau reciproc scrisorile primite de acasă. Se îmbătau împreună și se dădeau la aceleași fete vietnameze.

După circa trei luni de când a ajuns în Vietnam, Tom și-a condus plutonul într-un marș printr-un câmp de orez, înainte de apusul soarelui. Subit, soldații vietnamezi au deschis focul asupra lor din jungla înconjurătoare, lovindu-i pe rând pe cei din jurul lui Tom. Acesta