BRUCE D. PERRY, M.D., Ph.D.
OPRAH WINFREY

ΤΙ ΣΟΥ ΣΥΝΕΒΗ;

Συνομιλώντας για το τραύμα, την ανθεκτικότητα, τη θεραπεία

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΟΥΡΑΝΙΑ ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί / Ψυχολογία
Bruce D. Perry, M.D., Ph.D. & Oprah Winfrey, *Τι σου συνέβη; Συνομιλώντας για το τραύμα, την ανθεκτικότητα, τη θεραπεία*
Τίτλος πρωτοτύπου: *What happened to you? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*
Μετάφραση: Ουρανία Παπακωνσταντοπούλου
Υπεύθυνος έκδοσης: Άγγελος Κοκολάκης
Διορθώσεις: Ευαγγελία Δάλκου
Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης
Μακέτα εξωφύλλου: k2design
Copyright© Bruce D. Perry, M.D., Ph.D. & Oprah Winfrey, 2021
All rights reserved
Copyright© για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2021
Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις Flatiron Books, Νέα Υόρκη, 2021
Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Μάρτιος 2025
ΚΕΤ Δ989 ΚΕΠ 149/25
ISBN 978-618-07-0427-3

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β΄ ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: http://www.patakis.gr • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Περιεχόμενα

Σημείωμα των συγγραφέων 11
Εισαγωγή 13

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Κατανοώντας τον κόσμο 25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Αναζητώντας ισορροπία 57
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Πώς μας αγάπησαν 89
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Το φάσμα του τραύματος 121
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Ενώνοντας τις τελείες 155
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Από την αντιμετώπιση στη θεραπεία 197
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Μετατραυματική σοφία 241
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Ο εγκέφαλός μας, οι προκαταλήψεις μας, τα συστήματά μας 273
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Σχεσιακή πείνα στον σύγχρονο κόσμο 319
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Τι πρέπει να γνωρίζουμε 355

Επίλογος 375
Πηγές 387
Ευχαριστίες 391

Σημείωμα των συγγραφέων

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ σε όποιον έχει μητέρα, πατέρα, σύντροφο ή παιδί που ενδεχομένως να έχει βιώσει κάποιο ψυχικό τραύμα. Κι αν ποτέ –ή ακόμα και τώρα– είχαν κρεμάσει σε εσάς ή σε κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο την ταμπέλα «δουλοπρεπής», «αυτοκαταστροφικός», «εριστικός», «αντιδραστικός», «άχρηστος», «ανεπρόκοπος», «άνθρωπος που δεν μπορεί να κάνει σχέση», αυτό το βιβλίο είναι για σας. Αν πάλι θέλετε απλώς να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας και τους άλλους, αυτό το βιβλίο επίσης είναι για σας.

Η ανάγνωσή του θα σας κάνει να σκεφτείτε και να αισθανθείτε – και κάποιες στιγμές τα συναισθήματα μπορεί να είναι δυσάρεστα και επώδυνα. Κάποιους από εσάς το έντονο, και ενίοτε ίσως ενοχλητικό, περιεχόμενό του θα σας φέρει στα όριά σας. Για άλλους οι έννοιες που αφορούν τον εγκέφαλο μπορεί να είναι άγνωστες και σε πρώτη φάση να είναι δύσκολο να τις κατανοήσετε. Ζητούμε την υπομονή και την εμπιστοσύνη σας, φίλοι αναγνώστες, και προς εμάς και προς τον εαυτό σας.

Όποτε η ανάγνωση αρχίζει να σας ζορίζει, να σταμα-

τάτε. Αφήστε το βιβλίο στην άκρη για μία ώρα ή για μία εβδομάδα. Θα εξακολουθεί να βρίσκεται εκεί όταν θα νιώσετε έτοιμοι να επιστρέψετε στις σελίδες του. Κι όταν θα είστε και πάλι έτοιμοι να συνεχίσετε να αναζητάτε τι ρόλο παίζει στη διαμόρφωση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των πράξεών σας το ερώτημα «Τι σου συνέβη;», τότε καλώς να ορίσετε και πάλι. Ίσως ανακαλύψετε ένα μονοπάτι προς το μέλλον.

Εισαγωγή

«ΣΤΑΜΑΤΑ ΝΑ ΚΛΑΙΣ», έλεγε αυστηρά. «Πάψε πια. Κλείσε το στόμα σου».

Το πρόσωπό μου σοβάρευε. Η καρδιά μου σταματούσε να χτυπά. Δάγκωνα τα χείλη δυνατά, για να μη μου ξεφύγουν λέξεις.

«Ό,τι κάνω το κάνω γιατί σ' αγαπώ», επαναλάμβανε την ίδια δικαιολογία στο αυτί μου.

Όταν ήμουν μικρή, «τις έτρωγα» τακτικά. Εκείνο τον καιρό ήταν αποδεκτή πρακτική για τους φροντιστές να επιβάλλουν στα παιδιά σωματικές τιμωρίες στο πλαίσιο της διαπαιδαγώγησης. Η γιαγιά μου η Χάττι Μέι ήταν θιασώτρια αυτής της πρακτικής. Εγώ όμως, ήδη από τριών χρονών, ήξερα ότι αυτό που βίωνα ήταν λάθος.

Μια Κυριακή πρωί, θυμάμαι, έφαγα απίστευτα πολύ ξύλο. Ο κυριακάτικος εκκλησιασμός έπαιζε πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Λίγο προτού ξεκινήσουμε για τη λειτουργία, με έστειλαν στο πηγάδι πίσω από το σπίτι για να βγάλω νερό· το αγρόκτημα όπου έμενα με τον παππού και τη γιαγιά δεν είχε εσωτερική ύδρευση. Η γιαγιά με είδε από το παράθυρο να στροβιλίζω τα δάχτυλά μου στο νερό κι έγινε έξαλλη. Εγώ απλώς ονειροπολού-

σα, αθώα, όπως κάθε παιδί, εκείνη όμως θύμωσε, επειδή ήταν το νερό που πίναμε, κι εγώ είχα βάλει μέσα τα δάχτυλά μου. Κατόπιν με ρώτησε αν έπαιζα με το νερό, κι εγώ απάντησα «όχι». Με έβαλε να σκύψω και με έδειρε τόσο άγρια, που μάτωσε το δέρμα μου. Έπειτα κατάφερα να φορέσω το καλό λευκό μου φουστάνι· το αίμα όμως έτρεχε κι άρχισε να ποτίζει το κολλαριστό ύφασμα. Μόλις το είδε, ξανάγινε έξαλλη και με κατσάδιασε που λέκιασα το φόρεμά μου και με έστειλε στο κατηχητικό. Στον αγροτικό νότο, έτσι μεγάλωναν τα παιδιά των μαύρων. Δεν ήξερα κανέναν που να μην έτρωγε ξύλο.

Με έδερναν με το παραμικρό. Για λίγο νερό που χύθηκε, για ένα ποτήρι που έσπασε, αν είχα το στόμα ανοιχτό ή αν δεν καθόμουν ακίνητη. Κάποτε άκουσα έναν μαύρο κωμικό να λέει: «Ο πιο μακρύς και βασανιστικός δρόμος είναι για να πας να φέρεις τη βέργα σου». Όχι μόνο έπρεπε να πάω εγώ να φέρω τη βέργα, αλλά, αν δεν υπήρχε καμία εκεί κοντά, έπρεπε να ψάξω να βρω – ένα λεπτό χλωρό κλαράκι ήταν το καλύτερο, αν όμως παραήταν λεπτό, έπρεπε να πλέξω δυο-τρία μαζί, για να γίνει πιο χοντρό. Με ανάγκαζε συχνά να τη βοηθάω στο πλέξιμο της βέργας. Καμιά φορά μού επιφύλασσε όλες μαζί τις βουρδουλιές για το βράδυ του Σαββάτου, όταν θα ήμουν φρεσκομπανιαρισμένη και χωρίς ρούχα.

Έπειτα, όταν μετά βίας κατάφερνα να σταθώ στα πόδια μου, μου έλεγε να μην της κάνω μούτρα και να χαμογελάσω. Να το ξεχάσω, σαν να μην είχε συμβεί ποτέ.

Με τον καιρό ανέπτυξα κάτι σαν έκτη αίσθηση για το πότε ετοιμαζόταν να συμβεί όλο αυτό. Αντιλαμβανόμουν την αλλαγή στη φωνή της γιαγιάς ή στο «βλέμμα» που έδειχνε ότι την είχα δυσαρεστήσει. Δεν ήταν κακός άνθρωπος. Πιστεύω ότι νοιαζόταν για μένα και ήθελε να είμαι «καλό κορίτσι». Και καταλάβαινα ότι μου έλεγε «κλείσε το στόμα σου» και «μη μιλάς» γιατί για εκείνη

αυτός ήταν ο μόνος τρόπος να εξασφαλίσουμε ένα γρήγορο τέλος στην τιμωρία και στον πόνο. Για τα επόμενα σαράντα χρόνια αυτό το μοτίβο της υπό όρους συμμόρφωσης –αποτέλεσμα βαθιά ριζωμένου τραύματος– έμελλε να καθορίσει όλες μου τις σχέσεις και τις αποφάσεις, τον τρόπο που αλληλεπιδρούσα με τους ανθρώπους.

Ο μακροπρόθεσμος αντίκτυπος του ξύλου –και του επακόλουθου εξαναγκασμού να σωπάσω, ακόμη και να χαμογελάσω– με έκανε να θέλω και να πασχίζω να είμαι ευχάριστη στους άλλους για το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μου. Αν είχα μεγαλώσει διαφορετικά, δε θα μου είχε πάρει τόσα χρόνια –τη μισή μου ζωή– για να μάθω να βάζω όρια και να λέω «όχι» με αυτοπεποίθηση.

Είμαι ευγνώμων για τις μακροχρόνιες και σταθερές σχέσεις αγάπης που απολαμβάνω με πολλούς ανθρώπους στην ενήλικη ζωή μου. Όμως οι ξυλοδαρμοί, τα συναισθηματικά κατάγματα και οι προβληματικές σχέσεις που βίωσα με τα κεντρικά πρόσωπα της παιδικής μου ηλικίας αναμφίβολα συνέβαλαν στην ανάπτυξη της μοναχικής ανεξαρτησίας μου. Σύμφωνα με το συγκλονιστικό ποίημα «Invictus»,* *εγώ ορίζω τη μοίρα μου, εγώ είμαι ο καπετάνιος της ψυχής μου*.

Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν παρόμοια παιδικά βιώματα με τα δικά μου και μεγάλωσαν πιστεύοντας ότι η ζωή τους δεν έχει καμία αξία.

Οι συζητήσεις μου με τον Δρα Μπρους Πέρρυ και με τους

---

* Σ.τ.μ. Το ποίημα «Invictus» («Ανίκητος») του Ουίλλιαμ Χένλεϋ (William Henley) γράφτηκε το 1875, όταν ο ποιητής υποβλήθηκε σε ακρωτηριασμό του ενός ποδιού του μετά από σοβαρό πρόβλημα υγείας. Το ποίημα αυτό υπήρξε πηγή έμπνευσης και δύναμης για τον Νοτιοαφρικανό ηγέτη Νέλσον Μαντέλα κατά τον εικοσαετή εγκλεισμό του στη φυλακή· τους συγκεκριμένους στίχους τούς επέλεξε ο Μπαράκ Ομπάμα στην επιμνημόσυνη ομιλία του, για να τιμήσει τον άνθρωπο που σε όλη του τη ζωή αγωνίστηκε κατά του ρατσισμού και υπέρ της ανθρωπιάς και της ελευθερίας.

χιλιάδες ανθρώπους που είχαν τη γενναιότητα να μοιραστούν τις ιστορίες τους μαζί μου στο *The Oprah Winfrey Show* μού έμαθαν ότι ο τρόπος με τον οποίο με μεταχειρίστηκαν οι άνθρωποι που υποτίθεται ότι έπρεπε να με αγαπούν και να με φροντίζουν δεν είχε μόνο συναισθηματικές επιπτώσεις. Υπήρχε και μια βιολογική αντίδραση. Η δουλειά μου με τον Δρα Πέρρυ μού άνοιξε τα μάτια όσον αφορά το γεγονός ότι, παρά την κακοποίηση και το τραύμα που βίωσα ως παιδί, ο εγκέφαλός μου βρήκε τρόπους να προσαρμόζεται.

Κι εδώ βρίσκεται για όλους μας η ελπίδα – στη μοναδική προσαρμοστικότητα του θαυμαστού εγκεφάλου μας. Όπως εξηγεί στο βιβλίο μας ο Δρ Πέρρυ, κατανοώντας τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά ο εγκέφαλος στο στρες ή στο πρώιμο τραύμα είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε πώς ό,τι μας συνέβη στο παρελθόν διαμορφώνει το ποιοι είμαστε, πώς συμπεριφερόμαστε και γιατί κάνουμε όσα κάνουμε.

Μέσα από αυτό το πρίσμα, μπορούμε να διαμορφώσουμε ένα νέο αίσθημα προσωπικής αυτοεκτίμησης και εν τέλει να προσαρμόσουμε τις αντιδράσεις μας στις εκάστοτε συνθήκες, καταστάσεις και σχέσεις. Είναι, με άλλα λόγια, το κλειδί για να αναδιαμορφώσουμε τη ζωή μας.

ΟΠΡΑ ΓΟΥΙΝΦΡΕΫ

ΕΝΑ ΠΡΩΙΝΟ ΤΟΥ 1989 καθόμουν στο εργαστήριό μου –το Εργαστήριο Αναπτυξιακών Νευροεπιστημών στο Πανεπιστήμιο του Σικάγου– και μελετούσα τα αποτελέσματα ενός πρόσφατου πειράματος, όταν άνοιξε η πόρτα του γραφείου μου και εμφανίστηκε ο βοηθός μου. «Η Όπρα σε ζητάει στο τηλέφωνο».

«Ναι, καλά. Πες της να καλέσει αργότερα». Όλη τη νύχτα είχα μείνει ξάγρυπνος για να ξεκαθαρίσω και να καθαρογράψω τα αποτελέσματα του πειράματος. Δεν είχα όρεξη για αστεία.

Εκείνος χαμογέλασε. «Όχι, αλήθεια. Είναι κάποιος από την εταιρεία της, τη Harpo».

Από πού κι ως πού να μου τηλεφωνεί η Όπρα Γουίνφρεϋ; Δεν ήμουν παρά ένας νεαρός ερευνητής παιδοψυχίατρος που μελετούσε τις επιπτώσεις του στρες και του τραύματος στην ανάπτυξη. Ελάχιστοι άνθρωποι γνώριζαν τη δουλειά μου· οι περισσότεροι συνάδελφοί μου της ψυχιατρικής δεν ασχολούνταν ιδιαίτερα με τις νευροεπιστήμες ή το παιδικό τραύμα. Ο ρόλος του τραύματος ως καθοριστικού για τη σωματική και την ψυχική

υγεία παράγοντα ήταν ένα πεδίο αδιερεύνητο. Κάποιος από τους φίλους μου μάλλον μου έκανε φάρσα, σκέφτηκα. Δέχτηκα όμως να μιλήσω στο τηλέφωνο.

«Η κυρία Γουίνφρεϋ οργανώνει συνάντηση κορυφαίων ειδικών στο πεδίο της κακοποίησης παιδιών σε δύο εβδομάδες στην Ουάσινγκτον. Θα θέλαμε να παρευρεθείτε».

Μετά τις απαιτούμενες διευκρινίσεις, έγινε σαφές ότι στη συνάντηση θα συμμετείχαν πολλοί γνωστοί και καταξιωμένοι επιστήμονες, αλλά και οργανισμοί. Η δική μου δουλειά –δηλαδή η μελέτη των επιπτώσεων του τραύματος στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο– θα χανόταν ανάμεσα σε ευρύτερα αποδεκτές και πολιτικά ορθές απόψεις. Αρνήθηκα ευγενικά.

Αρκετές εβδομάδες αργότερα δέχτηκα νέο τηλεφώνημα. «Η Όπρα σάς προσκαλεί για ολοήμερη επίσκεψη στο αγρόκτημά της στην Ιντιάνα. Να προτείνετε, να συζητήσετε και να επεξεργαστείτε λύσεις για το ζήτημα της κακοποίησης παιδιών. Εκτός από εσάς και την Όπρα, θα υπάρχουν μόνο άλλα δύο άτομα».

Αυτή τη φορά, βλέποντας ότι μου δινόταν η ευκαιρία να έχω ουσιαστική συνεισφορά, δέχτηκα την πρόσκληση.

Κυρίαρχη φωνή εκείνη την εποχή ήταν του Άντριου Βακς, συγγραφέα και δικηγόρου με ειδίκευση στην εκπροσώπηση παιδιών. Το πρωτοποριακό του έργο κατέδειξε την ανάγκη για τον εντοπισμό γνωστών κακοποιητών παιδιών· εκείνο τον καιρό μετακινούνταν χωρίς περιορισμούς από πολιτεία σε πολιτεία, και δεν υπήρχε τρόπος να παρακολουθήσει κανείς πού βρίσκονταν ή αν συμμορφώνονταν με την απαγόρευση να βρίσκονται κοντά σε παιδιά. Προϊόν εκείνης της συνάντησής μας το 1989 στην Ιντιάνα ήταν το Σχέδιο Νόμου Περί Προ-

στασίας Ανηλίκων (1991), στόχος του οποίου ήταν να δημιουργηθεί μια εθνική βάση δεδομένων με τους καταδικασθέντες για κακοποίηση παιδιών. Στις 20 Δεκεμβρίου 1993, μετά από δύο χρόνια δυναμικής δράσης και διαλόγου, που περιελάμβαναν και κατάθεση ενώπιον της Δικαστικής Επιτροπής της Γερουσίας των ΗΠΑ, το «Νομοσχέδιο Όπρα» έγινε νόμος.

Εκείνη τη μέρα του 1989 έλαβε χώρα η πρώτη από μια σειρά πολλών συζητήσεων. Οι περισσότερες έγιναν στο πλαίσιο του Oprah Winfrey Show, όπου παρουσιάστηκαν συγκεκριμένες ιστορίες παιδιών και εκστρατείες για τη σημασία της πρώιμης παιδικής ηλικίας και της ανάπτυξης του εγκεφάλου. Ωστόσο, οι περισσότερες συνομιλίες μας πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο της Ακαδημίας Ηγεσίας της Όπρα Γουίνφρεϋ για Κορίτσια (Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls – OWLAG), την οποία η Όπρα ίδρυσε το 2007 στη Νότια Αφρική. Ο σπουδαίος αυτός οργανισμός δημιουργήθηκε με στόχο την επιλογή, την υποστήριξη, την εκπαίδευση και την ενίσχυση «αναξιοπαθούντων» κοριτσιών που επεδείκνυαν ιδιαίτερες ικανότητες. Η ρητή πρόθεση ήταν να δημιουργηθεί μια δεξαμενή μελλοντικών ηγέτιδων. Πολλά από αυτά τα κορίτσια είχαν επιδείξει ανθεκτικότητα και είχαν πετύχει υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις σε πείσμα των δυσμενών εμπειριών που είχαν βιώσει, όπως ήταν η φτώχεια, η τραυματική απώλεια και η κοινοτική ή η ενδοοικογενειακή βία. Από τις απαρχές της, η σχολή έχει εφαρμόσει στην πράξη, και συνεχίζει να το κάνει, πολλές από τις έννοιες που αναλύουμε στο παρόν βιβλίο· σήμερα η OWLAG έχει καθιερωθεί ως πρότυπο εκπαιδευτικό περιβάλλον, με έμφαση στην επούλωση του τραύματος και στην ανάπτυξη.

Το 2018 προσκλήθηκα μαζί με την Όπρα στη δημοφιλή εκπομπή 60 Minutes, *σε μια συζήτηση για την «τραυματοκεντρική φροντίδα». Αν και στο τελικό μοντάζ προβλήθηκαν μόλις δύο λεπτά από τη συζήτησή μας, εκατομμύρια άνθρωποι είδαν και άκουσαν, και ήταν εντυπωσιακή η απήχηση που είχε στην κοινότητα των επαγγελματιών που ασχολούνται με το ψυχικό τραύμα. Υπάρχουν όμως ακόμη πολλά να ειπωθούν.*

Ο ενθουσιασμός για τη συνομιλία μας αντανακλούσε εν μέρει τον ενθουσιασμό της ίδιας της Όπρα για τη σπουδαιότητα αυτού του θέματος. Στην εκπομπή του CBS This Morning, *η Όπρα είπε στην Γκέιλ Κινγκ ότι και σε τραπέζι θα ανέβαινε να χορέψει προκειμένου να κάνει τον κόσμο να δώσει προσοχή στις επιπτώσεις του τραύματος στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο των παιδιών. Σε άλλη ενημερωτική εκπομπή του CBS, η Όπρα ανέφερε ότι αυτός ήταν ο σημαντικότερος στόχος της ζωής της.*

Σε ολόκληρη την καριέρα της, η Όπρα δεν έχει σταματήσει να μιλάει για την κακοποίηση, την παραμέληση και τη θεραπεία. Η αφοσίωσή της στην ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση του κόσμου σχετικά με θέματα που αφορούν το τραύμα αποτελούσε ανέκαθεν αναπόσπαστο κομμάτι των εκπομπών της. Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν παρακολουθήσει την Όπρα να ακούει, να αλληλεπιδρά, να παρηγορεί και να μαθαίνει από άτομα που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες ή έχουν γνώσεις για κάθε είδους τραύματα. Έχει διερευνήσει τις επιπτώσεις της τραυματικής απώλειας, της κακομεταχείρισης, της σεξουαλικής κακοποίησης, του ρατσισμού, του μισογυνισμού, της ενδοοικογενειακής βίας, της κοινοτικής βίας, των ζητημάτων έμφυλης και σεξουα-

λικής ταυτότητας, της παράνομης σύλληψης και κράτησης κ.ο.κ., και μέσα από όλα αυτά μας έχει βοηθήσει να γνωρίσουμε καλύτερα τα πεδία της υγείας, της θεραπείας, της μετατραυματικής ανάπτυξης και της ανθεκτικότητας.

Επί είκοσι πέντε χρόνια, η εκπομπή The Oprah Winfrey Show *μελέτησε εις βάθος και με στοχαστική διάθεση τις δυσμενείς αναπτυξιακές εμπειρίες, τις προκλήσεις, τις δυσκολίες, το στρες, το τραύμα και την ανθεκτικότητα. Διερεύνησε την αποσυνδετική διαταραχή ταυτότητας το 1989· τη σημασία των εμπειριών της πρώιμης παιδικής ηλικίας για την ανάπτυξη του εγκεφάλου το 1997· τα δικαιώματα των υιοθετημένων παιδιών το 2005· τις επιπτώσεις της βαριάς παραμέλησης το 2009· και πολλά άλλα. Από πολλές απόψεις, η εκπομπή της άνοιξε τον δρόμο για μια ευρύτερη συστημική ευαισθητοποίηση γύρω από αυτά τα ζητήματα. Σε επεισόδιο της τελευταίας σεζόν της εκπομπής παρουσίασε διακόσιους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένου του Τάιλερ Πέρρυ, οι οποίοι αποκάλυψαν ιστορίες σεξουαλικής κακοποίησης από το παρελθόν τους. Η Όπρα ανέκαθεν υποστήριζε και καθοδηγούσε –και θα συνεχίσει να το κάνει– ανθρώπους που έχουν βιώσει δυσμενείς εμπειρίες και τραύματα.*

Εδώ και πάνω από τριάντα χρόνια συνομιλούμε με την Όπρα για το τραύμα, τον εγκέφαλο, την ανθεκτικότητα και τη θεραπεία, και το βιβλίο αυτό αποτελεί, από πολλές απόψεις, απόσταγμα των συζητήσεών μας. Μέσα από τις συνομιλίες και τις ανθρώπινες ιστορίες που παρουσιάζουμε επιχειρούμε να φωτίσουμε την επιστημονική διάσταση που λανθάνει πίσω από όλα αυτά τα ευαίσθητα ζητήματα.

Είναι πολλές οι πτυχές της ανάπτυξης, του εγκεφάλου και του τραύματος για να τις καλύψει ένα μόνο βιβλίο, και μάλιστα ένα βιβλίο γραμμένο με βάση προσωπικές ιστορίες. Η γλώσσα του και οι έννοιες που περιέχει μεταφράζουν το έργο χιλιάδων επιστημόνων, κλινικών ιατρών και ερευνητών που προέρχονται από ποικίλα επιστημονικά πεδία – από τη γενετική και την επιδημιολογία μέχρι την ανθρωπολογία. Είναι ένα βιβλίο για όλους και για τον καθέναν από μας ξεχωριστά.

Ο τίτλος Τι σου συνέβη; *σηματοδοτεί μια αλλαγή οπτικής που φέρνει στο φως τη συμβολή του παρελθόντος στη διαμόρφωση της τωρινής προσωπικότητάς μας. Η φράση προέρχεται από την πρωτοποριακή ομάδα συνεργατών της Δρος Σάντρα Μπλουμ, εισηγήτριας του παρεμβατικού προγράμματος Sanctuary Model. Σύμφωνα με την ίδια τη Δρα Μπλουμ:*

> Εμείς [η ομάδα θεραπείας του Sanctuary] συναντηθήκαμε κάποια στιγμή το 1991 στη μονάδα νοσηλείας του νοσοκομείου μας θέλοντας να περιγράψουμε την αλλαγή που μας είχε συμβεί ως προς την αναγνώριση και την αντιμετώπιση του ζητήματος του ψυχικού τραύματος, ειδικά αυτού που σήμερα αποκαλούμε δυσμενή εμπειρία παιδικής ηλικίας –ως αιτίας των προβλημάτων της πλειονότητας των ασθενών μας–, και ο Τζο Φοντεράρο, κλινικός κοινωνικός λειτουργός, πάντα εύστοχος στις παρατηρήσεις του, είπε: «Στην ουσία, αλλάξαμε τη θεμελιώδη ερώτησή μας από το "Τι δεν πάει καλά μαζί σου;" στο "Τι σου συνέβη;"».

Τόσο η Όπρα όσο κι εγώ είμαστε πεπεισμένοι ότι το θεμελιώδες ερώτημα «Τι σου συνέβη;» μπορεί να μας

βοηθήσει να μάθουμε κάτι περισσότερο για το πώς οι εμπειρίες, καλές και κακές, διαμορφώνουν την προσωπικότητά μας. Μοιραζόμαστε αυτές τις ιστορίες και τις επιστημονικές έννοιες με την ελπίδα ότι οι αναγνώστες, με τον δικό του τρόπο ο καθένας, θα αποκτήσουν γνώσεις που θα μας βοηθήσουν όλους να ζήσουμε μια καλύτερη και πιο ολοκληρωμένη ζωή.

ΔΡ ΜΠΡΟΥΣ ΠΕΡΡΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Κατανοώντας τον κόσμο

ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΕΚΑΤΟΝ ΤΡΙΑΝΤΑ εκατομμύρια μωρά γεννιούνται κάθε χρόνο σε ολόκληρο τον κόσμο. Καθένα τους καταφτάνει με τον δικό του μοναδικό πακέτο κοινωνικών, οικονομικών και πολιτισμικών συνθηκών. Κάποια τα υποδέχονται με ευγνωμοσύνη και χαρά, τα λικνίζουν στην αγκαλιά τους εκστατικοί γονείς και συγγενείς. Άλλα, σαν τη δική μου την περίπτωση, βιώνουν απόρριψη από μια νεαρή μητέρα που ονειρευόταν μια διαφορετική ζωή, από ένα ζευγάρι που συνθλίβεται κάτω από το βάρος της φτώχειας, από έναν οργισμένο πατέρα που διαιωνίζει έναν κύκλο κακοποίησης.

Ωστόσο, είτε εισπράττει αγάπη είτε όχι, κάθε τωρινό και πρώην νεογέννητο (εγώ κι εσείς δηλαδή) μοιράζεται ένα πολύ σημαντικό κοινό χαρακτηριστικό. Παρά τις μυριάδες συνθήκες στις οποίες γεννιόμαστε, ερχόμαστε στον κόσμο με μια έμφυτη αίσθηση πληρότητας. Κανείς μας δεν ξεκινά τη ζωή του ρωτώντας: Είμαι επαρκής; Είμαι κάποιος; Μου αξίζει να με αγαπούν;

Κανένα μωρό κατά τις πρώτες στιγμές επίγνωσης δε ρωτά: «Έχω κάποια αξία;» Ο κόσμος του είναι ένας τόπος δέους και θαυμασμού. Αλλά με την πρώτη τους ανάσα τα μικροσκοπικά αυτά πλάσματα αρχίζουν να προσπαθούν να κατανοήσουν το

περιβάλλον τους. Ποιος θα τα μεγαλώσει και θα τα φροντίσει; Τι θα τα κάνει να νιώσουν άνετα; Και για πάρα πολλά μικρά πλάσματα η ζωή αρχίζει να δείχνει τα δόντια της, είτε με βίαια ξεσπάσματα από τον φροντιστή ή απλώς με την απουσία μιας κατευναστικής φωνής ή ενός απαλού χαδιού. Στα πρώτα μας συναπαντήματα οι ανθρώπινες εμπειρίες μας διαφέρουν.

Το πιο χαρακτηριστικό πράγμα που θυμάμαι από τα δικά μου παιδικά χρόνια είναι το αίσθημα της μοναξιάς. Η μητέρα μου και ο πατέρας μου βρέθηκαν μαζί μόνο μία φορά, κάτω από μια γέρικη βελανιδιά κοντά στο σπίτι όπου μεγάλωσε η μητέρα μου, η Βερνίτα, στο Κοζιάσκο του Μισσισσίππι. Ο πατέρας μου ο Βέρνον μού έλεγε ότι δε θα είχα γεννηθεί αν δεν ήταν περίεργος να δει τι έκρυβε κάτω από τη ροζ φούστα της η μητέρα μου. Εννιά μήνες μετά από εκείνη τη μοναδική συνεύρεση, κατέφτασα εγώ. Από τη στιγμή που άρχισα να καταλαβαίνω τι συνέβαινε γύρω μου, ήξερα ότι ήμουν ανεπιθύμητη. Ο πατέρας μου δε γνώριζε για την ύπαρξή μου, μέχρι που η μητέρα μου του έστειλε μια αναγγελία γέννησης και του ζήτησε χρήματα για να αγοράσει μωρουδιακά.

Στο σπίτι της γιαγιάς μου, της Χάττι Μέι, έβλεπες παιδιά αλλά δεν τα άκουγες. Θυμάμαι καθαρά τον παππού μου να με διώχνει κουνώντας το μπαστούνι του – δεν τον θυμάμαι όμως να μου απευθύνει τον λόγο ούτε μία φορά. Μετά τον θάνατο της γιαγιάς μου, με πηγαινόφερναν από τη μητέρα μου, που είχε εγκατασταθεί στο Μιλγουόκι, στο σπίτι του πατέρα μου στο Νάσβιλ. Δυσκολευόμουν να ριζώσω σ' αυτούς τους άγνωστους σ' εμένα τόπους, άρα δυσκολευόμουν να αναπτύξω και ισχυρούς δεσμούς με τους γονείς μου. Η μητέρα μου εργαζόταν ως υπηρέτρια για πενήντα δολάρια την εβδομάδα στο Φοξ Πόιντ, στη βόρεια ακτή του Μιλγουόκι, κάνοντας ό,τι μπορούσε για να μεγαλώσει τρία μικρά παιδιά. Χρόνος για στοργή και διαπαιδαγώγηση δεν υπήρ-

χε. Προσπαθούσα μόνο να μην την ενοχλώ και να μην την ανησυχώ. Η μητέρα μου ήταν απόμακρη, ψυχρή απέναντι στις ανάγκες του μικρού της κοριτσιού. Όλη της η ενέργεια διοχετευόταν στον αγώνα για επιβίωση. Πάντα ένιωθα σαν να είμαι βάρος, «ένα επιπλέον στόμα να ταΐσει». Ελάχιστες στιγμές ένιωθα να με αγαπάνε. Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, ήξερα πως δεν είχα κανέναν στον κόσμο παρά μόνον εμένα.

Αυτό που έμαθα μιλώντας με τόσο πολλά θύματα τραυματικών γεγονότων, κακοποίησης ή παραμέλησης είναι ότι όταν το παιδί εσωτερικεύει αυτές τις επώδυνες εμπειρίες, αρχίζει να πονάει μέσα του. Μια βαθιά λαχτάρα το κυριεύει – η λαχτάρα να νιώσει ότι το έχουν ανάγκη, ότι το υπολογίζουν, ότι το αγαπούν. Καθώς αυτά τα παιδιά μεγαλώνουν, δεν έχουν ένα σημείο αναφοράς για όσα τους αξίζουν. Κι αν αυτή η έλλειψη δεν αντιμετωπιστεί, υιοθετούν συχνά ένα περίπλοκο, απογοητευτικό μοτίβο αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς, βίας, ασυδοσίας ή εθισμού.

Και σ' αυτό το σημείο αρχίζει η δουλειά – η δουλειά για να ξεθάψουμε τις ρίζες που «έπιασαν» μέσα μας πολύ προτού βρούμε τις λέξεις για να εκφράσουμε αυτό που μας συνέβαινε.

Με τη βοήθεια του Δρος Πέρρυ άνοιξα τα μάτια μου και είδα πώς μπορούν να μείνουν εγκλωβισμένες στα βάθη του εγκεφάλου δυνατές, τρομακτικές ή απομονωτικές αισθητηριακές εμπειρίες, είτε έχουν διαρκέσει ελάχιστα δευτερόλεπτα είτε έχουν διαρκέσει χρόνια. Ωστόσο, καθώς ο εγκέφαλός μας αναπτύσσεται αφομοιώνοντας διαρκώς νέες εμπειρίες ενόσω συνεχίζει να κατανοεί τον κόσμο γύρω μας, η κάθε στιγμή επισωρεύεται σε όλες τις προηγούμενες.

Πάντα με άγγιζε βαθιά η παροιμία «Από τα μικρά βελανίδια φυτρώνουν τεράστιες βελανιδιές». Και χάρη στη δουλειά που έκανα με τον Δρα Πέρρυ, ξέρω ότι ισχύει και το εξής: Αν θέλουμε να κατανοήσουμε τη βελανιδιά, στο βελανίδι πρέπει να ανατρέξουμε.

ΟΠΡΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΜΑΣ, θυμάμαι την Όπρα να λέει: «Είστε ο τύπος που βλέπει τα πάντα μέσα από το πρίσμα του εγκεφάλου. Σκέφτεστε συνέχεια τον εγκέφαλο;» Η σύντομη απάντηση είναι «σχεδόν συνέχεια». Σκέφτομαι τον εγκέφαλο πολύ. Σπούδασα νευροεπιστήμονας, και από τα φοιτητικά μου χρόνια μελετώ τα συστήματα του εγκεφάλου και της απόκρισης στο στρες. Είμαι επίσης ψυχίατρος, ειδικότητα την οποία επέλεξα μετά τις σπουδές μου στις νευροεπιστήμες. Έχω διαπιστώσει ότι μια «εγκεφαλοκεντρική» οπτική με βοηθάει όταν προσπαθώ να καταλάβω τους ανθρώπους.

Ως παιδοψυχίατρο με ρωτούν συχνά για τις προβληματικές συμπεριφορές. Γιατί αυτό το παιδί συμπεριφέρεται σαν μωρό; Δεν μπορεί να συμπεριφέρεται σύμφωνα με την ηλικία του; Πώς μπορεί μια μητέρα να κάθεται και να βλέπει τον σύντροφό της να χτυπάει το παιδί της; Πώς μπορεί κάποιος να κακοποιεί ένα παιδί; Τι πρόβλημα έχει αυτό το παιδί; Αυτή η μητέρα; Αυτός ο σύντροφος;

Με τα χρόνια, έχω διαπιστώσει ότι μια φαινομενικά παράλογη συμπεριφορά βγάζει νόημα μόλις ερευνήσουμε τι κρύβεται πίσω της. Και μιας και ο εγκέφαλος είναι το όργανο που μας δίνει τη δυνατότητα να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε και να λειτουργούμε, κάθε φορά που προσπαθώ να καταλάβω κάποιον διερωτώμαι τι συμβαίνει στον εγκέφαλό του. Γιατί το έκανε αυτό; Τι τον ώθησε να συμπεριφερθεί έτσι; *Κάτι συνέβη, και αυτό το κάτι επηρέασε τη λειτουργία του εγκεφάλου του.*

Την πρώτη φορά που σκέφτηκα να εφαρμόσω αυτή την οπτική της νευροεπιστήμης για να αποκωδικοποιήσω μια συμπεριφορά, ήμουν νεαρός ψυχίατρος, και έκανα ακόμα την ειδικότητά μου. Κουράριζα έναν ηλικιωμένο, τον Μάικ Ρόουζμαν – έναν έξυπνο, αστείο, καλοσυνάτο άνθρωπο. Ο Μάικ ήταν βετεράνος του πολέμου της Κορέας και είχε δει πολλές μάχες. Εμφάνιζε τα κλασικά συμπτώματα της ΔΜΤΣ, της διαταραχής μετατραυματικού στρες, για τα οποία θα μιλήσουμε λεπτομερέστερα παρακάτω· υπέφερε από άγχος, δυσκολία στον ύπνο, κατάθλιψη και αναδρομές στο παρελθόν (flashbacks), κατά τις οποίες ένιωθε κυριολεκτικά σαν να βρισκόταν στη μάχη. Είχε βρει καταφύγιο στην ανεξέλεγκτη κατανάλωση αλκοόλ. Όλα αυτά, φυσικά, προκαλούσαν συγκρούσεις στο εργασιακό και στο οικογενειακό του περιβάλλον και τον οδήγησαν τελικά στο διαζύγιο και στην υποχρεωτική συνταξιοδότηση.

Τον κουράριζα επί έναν περίπου χρόνο, και τα πήγαινε πολύ καλά με τη διαχείριση του αλκοόλ, αλλά τα άλλα συμπτώματα επέμεναν.

Μια μέρα μού τηλεφώνησε, πολύ αναστατωμένος. «Γιατρέ, μπορώ να έρθω να σε δω σήμερα; Είναι σημαντικό. Θέλει να έρθει και η Σάλλυ». Η Σάλλυ ήταν

συνταξιούχος δασκάλα, με την οποία έβγαινε ο Μάικ· σε όλες μας τις συνεδρίες έλεγε και ξανάλεγε πόσο πολύ ήθελε να πετύχει αυτή η σχέση. Διαισθανόμενος την αγωνία του, δέχτηκα.

Αργότερα το ίδιο απόγευμα ήρθαν στο γραφείο μου και κάθισαν δίπλα δίπλα στον καναπέ. Κρατιόντουσαν από το χέρι. Η Σάλλυ τού ψιθύριζε απαλά στο αυτί· ο Μάικ έδειχνε να ντρέπεται, και ήταν φανερό πως η γυναίκα προσπαθούσε να τον καθησυχάσει. Έμοιαζαν με αγχωμένους εφήβους.

«Γιατρέ», είπε ο Μάικ. «Μπορείς να της εξηγήσεις τι σημαίνει ΔΜΤΣ; Ξέρεις... γιατί είμαι σε αυτό το χάλι». Άρχισε να βουρκώνει. «Τι δεν πάει καλά μ' εμένα; Έχουν περάσει πάνω από τριάντα χρόνια από την Κορέα». Η Σάλλυ έσπευσε να τον αγκαλιάσει.

Ένιωσα να τα χάνω –θα μπορούσα, αλήθεια, να εξηγήσω τη ΔΜΤΣ;–, οπότε δίστασα προς στιγμήν. «Αν μου επιτρέπεις να ρωτήσω: Γιατί τώρα, Μάικ; Συνέβη κάτι;»

«Είχαμε βγει χτες το βράδυ. Φάγαμε κάπου ωραία και μετά περπατήσαμε μέχρι το κέντρο για να πάμε σινεμά. Και ξαφνικά πέφτω, εκεί στον δρόμο, ανάμεσα σε δύο παρκαρισμένα αυτοκίνητα, με την κοιλιά στο έδαφος και τα χέρια στο κεφάλι, έντρομος. Νόμιζα ότι μας πυροβολούσαν. Δεν καταλάβαινα τι γινόταν. Κάποια στιγμή συνειδητοποίησα ότι ήταν η εξάτμιση μιας μοτοσικλέτας. Ακούστηκε σαν να έπεφταν πυροβολισμοί. Το παντελόνι μου σκίστηκε στα γόνατα. Είχα γίνει μούσκεμα στον ιδρώτα, η καρδιά μου κόντευε να σπάσει. Ντράπηκα πάρα πολύ. Ήμουν εντελώς φρικαρισμένος. Το μόνο που ήθελα ήταν να τρέξω στο σπίτι και να πιω μέχρι να μεθύσω».

Τότε μίλησε η Σάλλυ. «Τη μια στιγμή κρατιόμαστε

χέρι χέρι, την αμέσως επόμενη έχει ξαναβρεθεί πεσμένος σε ένα όρυγμα στην Κορέα και ουρλιάζει. Γονατίζω δίπλα του, προσπαθώ να τον βοηθήσω, αλλά με σπρώχνει πέρα. Με χτύπησε κιόλας». Σταμάτησε για λίγο. «Φαινόταν σαν να κράτησε δέκα λεπτά, αλλά νομίζω ότι δεν ήταν πάνω από ένα-δύο. Πείτε μου πώς να τον βοηθήσω». Στράφηκε και κοίταξε τον Μάικ. «Δεν πρόκειται να σε εγκαταλείψω».

«Πες της, γιατρέ, τι πρόβλημα έχω», είπε εκείνος ικετευτικά.

Αυτό έγινε το 1985. Η έρευνα γύρω από τη ΔΜΤΣ ήταν ακόμη στα σπάργανα, κι εγώ ήμουν ένας εικοσιεννιάχρονος ειδικευόμενος και άπειρος ψυχίατρος· δεν ήξερα τίποτα. «Ακούστε, δεν ξέρω αν έχω να σας δώσω απαντήσεις», είπα. «Ξέρω όμως ότι ο Μάικ δεν είχε σκοπό να σας κάνει κακό».

«Αυτό το ξέρω». Η Σάλλυ με κοίταζε σαν να ήμουν ηλίθιος – που ήμουν, εδώ που τα λέμε. Αλλά ενώ δε γνώριζα πολλά περί κλινικής εργασίας, ήξερα πολλά για τον εγκέφαλο, για τη μνήμη και για την απόκριση στο στρες. Σκέφτηκα τον Μάικ να πέφτει στον δρόμο για να καλυφθεί – τον σκέφτηκα όχι ως κλινικός ιατρός, αλλά ως νευροεπιστήμονας. Τι συνέβαινε στον εγκέφαλό του όταν έσκασε η εξάτμιση της μοτοσικλέτας; Άρχισα να κοιτάζω ένα κλινικό πρόβλημα υπό το πρίσμα του εγκεφάλου.

«Πιστεύω ότι μέρος του προβλήματος είναι ότι πριν από πολλά χρόνια, στην Κορέα, ο εγκέφαλος του Μάικ προσαρμόστηκε στην κατάσταση της διαρκούς απειλής – το σώμα και ο εγκέφαλός του ανέπτυξαν υπερευαισθησία και υπεραντιδραστικότητα απέναντι σε κάθε απειλητικό σήμα από το περιβάλλον. Εκείνη την περίοδο,

για να παραμείνει ζωντανός, ο εγκέφαλός του δημιούργησε μια σύνδεση –βασικά μια εξειδικευμένη μορφή ανάμνησης– ανάμεσα στους ήχους των πυροβολισμών και των βομβαρδισμών και στην ανάγκη ενεργοποίησης μιας ακραίας μορφής αντίδρασης που θα εξασφάλιζε την επιβίωση». Έκανα παύση. «Κατανοητό;»

Η Σάλλυ κατένευσε. «Είναι μονίμως στην τσίτα».

«Μάικ, σ' έχω δει πολλές φορές στο γραφείο μου να τινάζεσαι και να τρομάζεις όταν έξω στον διάδρομο χτυπάει μια πόρτα ή όταν περνάει ένα καρότσι με θόρυβο. Επίσης κοιτάς συνέχεια γύρω σου. Κάθε μικρή αλλαγή, κάθε ήχος, κάθε φως τραβάει την προσοχή σου».

«Αν δεν κράταγες το κεφάλι κάτω», είπε ο Μάικ, «ήσουν νεκρός. Αν δεν ήσουν σε επιφυλακή τη νύχτα, ήσουν νεκρός». Κοίταζε στο κενό, χωρίς να ανοιγοκλείνει τα βλέφαρα. Ύστερα από ένα λεπτό σιωπής, αναστέναξε. «Μισώ την 4η Ιουλίου. Και την παραμονή της Πρωτοχρονιάς. Τα πυροτεχνήματα με τρελαίνουν. Το ξέρω ότι θα έχει πυροτεχνήματα, τα περιμένω, παρ' όλα αυτά, πετάγομαι όρθιος – νιώθω ότι η καρδιά μου θα σπάσει. Τα μισώ. Δεν μπορώ να κοιμηθώ ακόμα και μία εβδομάδα μετά».

«Μάλιστα. Οπότε εκείνη η αρχική προσαρμοστική και προστατευτική ανάμνηση είναι ακόμη εκεί. Δεν έχει φύγει».

«Μα δεν τη χρειάζεται πια», είπε η Σάλλυ. «Αντίθετα, του κάνει τη ζωή δύσκολη. Δεν μπορεί απλώς να τη διαγράψει;»

«Πολύ καλή ερώτηση», είπα εγώ. «Το πρόβλημα είναι ότι όλες αυτές οι σχετικές με τη μάχη αναμνήσεις δε βρίσκονται σε τμήματα του εγκεφάλου που μπορεί να τα ελέγξει συνειδητά ο Μάικ. Θα προσπαθήσω να σας το εξηγήσω αυτό όσο καλύτερα μπορώ».