

DR. NORMAN DOIDGE

creierul vindecător

EDITURA PARALELA 45

miracolul
neuroplasticității

Redactare: Mihaela Pogonici
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea
Design copertă: Ionuț Broșțianu

EPP

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DOIDGE, NORMAN

Creierul vindecător : miracolul neuroplasticității / dr. Norman Doidge ;

trad. din lb. engleză de Liviu Mateescu. - Pitești : Paralela 45, 2018

ISBN 978-973-47-2549-6

I. Mateescu, Liviu (trad.)

61

Ideile, procedurile și sugestiile din cartea de față nu înlocuiesc sfatul unui cadru medical specializat. Dacă știți sau bănuiți că aveți o problemă de sănătate, vă recomandăm să cereți părerea medicului dumneavoastră. Editorul și autorul nu se fac răspunzători pentru pierderile sau daunele care pot decurge din informațiile sau sugestiile din carte.

Cititorii trebuie să ia cunoștință de faptul că este posibil ca website-urile oferite ca sursă de aprofundare a informațiilor să se fi modificat sau să fi dispărut din momentul scrierii cărții și până când cartea a ajuns în mâinile lor.

The Brain's Way of Healing

Norman Doidge

© 2015, Norman Doidge

All rights reserved.

Copyright © Editura Paralela 45, 2018

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

DR. NORMAN DOIDGE

creierul vindecător

miracolul neuroplasticității

Traducere din limba engleză de
Liviu Mateescu



Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Cuvânt către cititor</i>	9
<i>Prefață</i>	11

Capitolul 1

Un doctor se rănește, apoi se vindecă singur

<i>Michael Moskowitz descoperă că durerea cronică poate fi dezvățată</i>	19
--	----

Capitolul 2

Un bărbat lasă în urmă simptomele de Parkinson

<i>Cum ne ajută exercițiul fizic să ne apărăm de bolile degenerative și să amânăm demența</i>	51
---	----

Capitolul 3

Etapele vindecării neuroplastice

<i>Cum și de ce funcționează</i>	119
--	-----

Capitolul 4

Reclablarea creierului prin intermediul luminii

<i>Folosirea luminii pentru trezirea circuitelor neuronale adormite</i>	133
---	-----

Capitolul 5

Moshe Feldenkrais: fizician și vindecător cu centură neagră

<i>Vindecarea problemelor cerebrale grave prin conștientizarea mentală a mișcării</i>	179
---	-----

Capitolul 6

Un orb învață să vadă

*Utilizarea metodei lui Feldenkrais, a practicilor budiste
și a altor metode neuroplastice*217

Capitolul 7

Un dispozitiv care reinițializează creierul

Regresarea simptomelor prin stimularea neuromodulării246

Capitolul 8

O punte sonoră

Legătura privilegiate dintre muzică și creier301

Postfață375

Anexa 1

O abordare globală a LCT și a problemelor cerebrale393

Anexa 2

Matrix Repatterning și LCT397

Anexa 3

Neurofeedback pentru PDA, THDA, epilepsie, anxietate și LCT401

Mulțumiri403

Note și bibliografie409

CUVÂNT CĂTRE CITITOR

Toate numele persoanelor care au suferit transformări neuroplastice sunt reale, mai puțin în cazul câtorva excepții menționate și în cazul copiilor și al familiilor lor.

Indicațiile date în secțiunea de note și bibliografie de la sfârșitul cărții aprofundează anumite chestiuni abordate în capitole.

EDITURA PARALELA 45

CAPITOLUL 1

Un doctor se rănește, apoi se vindecă singur

*Michael Moskowitz descoperă
că durerea cronică poate fi dezvățată*

Michael Moskowitz, doctor în medicină și psihiatru devenit specialist în durere, s-a găsit adesea în situații care l-au obligat să facă pe propriul său cobai.

Bine făcut, plin de vioiciune, înalt de un metru și optzeci și doi de centimetri, Moskowitz arată cu zece ani mai tânăr decât cei șaiszeci și ceva de ani pe care îi are. Poartă ochelari ovali, à la John Lennon, are bucle de păr argintiu destul de lungi, mustață și un smoc de păr, la modă în epoca beat, sub buza inferioară. Zâmbește mult. L-am cunoscut în Hawaii, unde era moderatorul unei întruniri serioase și foarte austere a Academiei Americane de Medicină a Durerii. Cu o personalitate puternică și năstrușnică, nu părea să se simtă în largul lui în costum. După câteva ore, în pantaloni scurți și o cămașă în culori vii, pe plajă, se exprima cu spontaneitate, spunea bancuri și a reușit să scoată la iveală până și copilul din mine. Dintr-una în alta, am ajuns să discutăm despre tendința medicilor – atât de interesați de sistemele de clasificare care descriu fiecare patologie sub forma ei ideală – de a uita cu ușurință cât de diferiți pot fi oamenii.

— Ca mine, de exemplu, a spus el.

— Poftim? am întrebat eu uimit.

— Anatomia mea.

La care și-a ridicat bluza hawaiiană și mi-a arătat mândru că are nu două, ci trei sfârcuri.

— Da, ești un adevărat monstru, am glumit. Îți servește la ceva?

Și cum amândoi fuseserăm studenți la medicină, ne-am lansat într-o dezbatere glumeață și puerilă: dat fiind că sfârcurile la bărbați sunt complet inutile, care dintre noi era mai inutil: cel cu două sfârcuri sau cel cu trei? Așa am făcut cunoștință și mi-am dat seama că tot ce vedeam la el – de la dragostea pentru cântat cu vocea și cu chitara la farmecul și la vocea lui tinerească – făcea din el un produs al anilor '60, trăind încă în lumea fericită a iubirii, a muzicii și abandonului nonșalant din anii în care se maturizase.

Fals.

Moskowitz e implicat în cea mai mare parte a timpului în durerea cronică a altora. Agonia lor trece adesea neobservată, pe de-o parte fiindcă durerea îi stoarce de puteri și nu-și mai risipește bruma de energie pe care o au ca să-și arate suferința celor care nu-i pot ajuta. Deși nu se vede neapărat pe chipul lor, durerea își face adesea victima aproape transparentă, fantomatică, într-atât o stoarce de viață. Moskowitz, pe de altă parte, n-are de ales decât să împartă această povară. Împreună cu prietenul lui de o viață din Sud, dr. Robert „Bobby“ Hines, alt psihiatru devenit specialist în durere, au înființat clinica Bay Area Medical Associates în Sausalito, California. Acest institut tratează pacienți cu „dureri netratabile“ de pe Coasta de Vest, acei pacienți care au încercat toate tratamentele, inclusiv toate medicamentele cunoscute, „blocurile nervoase“ (injecții la intervale regulate cu anestezice) sau acupunctură. Pacienții care ajung la ei n-au găsit nicio alinare în tratamentele obișnuite, oficiale sau alternative și li s-a spus: „Am făcut tot ce se putea face pentru dumneavoastră.“

— Noi suntem capătul de linie, explică Moskowitz. Cei la care oamenii vin să moară cu durerea lor.

Moskowitz s-a specializat în medicina durerii după ce a lucrat mulți ani în psihiatrie. Deține toate atestatele profesionale și științifice: este membru în consiliul de examinare al Academiei Americane pentru Medicina Durerii (adică îi examinează pe specialiștii din medicina durerii), este fostul președinte al Comisiei de Educație al Academiei Americane pentru Medicina Durerii și are studii postuniversitare avansate în psihiatrie și medicină psihosomatică. Însă abia când s-a tratat pe sine însuși a făcut

primele descoperiri care aveau să facă din el o somitate internațională în domeniul tratării durerii prin neuroplasticitate.

O LECȚIE DESPRE DURERE – BUTONUL DE ÎNTRERUPERE A DURERII

În 26 iunie 1999, la 49 de ani, Moskowitz s-a strecurat împreună cu un prieten în cimitirul de mașini din San Rafael. Auzise că sunt ținute acolo tancuri și alte vehicule blindate ale armatei care urmau să participe la defilarea din 4 Iulie. Nu a rezistat impulsului copilăresc de a se cățăra pe turela tancului. Când a sărit jos, și-a agățat reiații într-un cârlig metalic pentru prinderea canistrelor cu benzină. Un picior i-a rămas suspendat la înălțimea de 1,5 m și a auzit trei pârăituri: femurul lui, cel mai lung os al scheletului, se rupsese. S-a uitat la picior și a văzut că era mult spre stânga, formând un unghi de nouăzeci de grade cu celălalt picior.

— Eram puțin cam prea bătrân ca să mă urc în tancuri sau în jeepuri. Când i-am povestit unui prieten avocat specializat în prejudicii corporale, mi-a spus: „Mare păcat că nu ai șapte ani, ar fi fost un proces de pomină.“

Ca doctor specializat în durere, a profitat de situație pentru a observa un fenomen pe care îl preda studenților, dar pe care nu-l trăise niciodată. Acesta avea să devină centrul cercetărilor lui despre neuroplasticitate. Imediat după cădere, durerea lui era maximă, de 10/10, potrivit scării de măsură folosite de specialiști. Această scară e de la 0/10 la 10/10 (10 corespunde imersiunii în ulei fierbinte). Nu crezuse că e în stare să suporte o durere de 10/10. Și-a dat seama că este.

— Primul lucru care mi-a trecut prin minte a fost: „Cum mă duc eu luni la serviciu?“ Apoi, în timp ce stăteam nemișcat pe sol în așteptarea ambulanței, mi-am dat seama că, dacă încetez să mă mișc, încetează și durerea. Mi-am zis: „Aha, chiar merge!“ Creierul meu pur și simplu a blocat durerea – fenomen pe care îl predam studenților de ani de zile. Trăiam o experiență personală care demonstra că creierul poate elimina de unul singur durerea, așa cum eu, un specialist convențional al durerii, încercasem să fac pentru pacienții mei cu ajutorul medicamentelor, al injecțiilor sau al stimulărilor electrice. Dacă nu mă mișcam, durerea ajungea la zero după două minute.