

O CORPO GUARDA AS MARCAS

CÉREBRO, MENTE E CORPO
NA CURA DO TRAUMA



BESSEL VAN DER KOLK, M.D.



SEXTANTE

SUMÁRIO

PRÓLOGO: O TRAUMA	9
PARTE I A REDESCOBERTA DO TRAUMA	13
1. LIÇÕES APRENDIDAS COM VETERANOS DO VIETNÃ	14
2. REVOLUÇÕES NO MODO DE VER A MENTE E O CÉREBRO	31
3. O EXAME DO CÉREBRO: A REVOLUÇÃO DA NEUROCIÊNCIA	51
PARTE II O CÉREBRO TRAUMATIZADO	61
4. CORRENDO ATRÁS DA VIDA: A ANATOMIA DA SOBREVIVÊNCIA	62
5. AS CONEXÕES ENTRE O CORPO E O CÉREBRO	88
6. PERDER O CORPO, PERDER O SELF	107
PARTE III A MENTE INFANTIL	127
7. ENTRAR NA MESMA ONDA: APEGO E SINTONIA	128
8. IMOBILIZAÇÃO EM RELACIONAMENTOS: O CUSTO DO ABUSO E DA NEGLIGÊNCIA	149
9. O QUE O AMOR TEM A VER COM ISSO?	164
10. TRAUMA DE DESENVOLVIMENTO: A EPIDEMIA OCULTA	180
PARTE IV A MARCA DO TRAUMA	205
11. SEGREDOS DESVENDADOS: O PROBLEMA DA LEMBRANÇA TRAUMÁTICA	206
12. O INSUSTENTÁVEL PESO DA LEMBRANÇA	221

PARTE V CAMINHOS PARA A RECUPERAÇÃO	241
13. A CURA DO TRAUMA: A REALIZAÇÃO DE SEU POTENCIAL	242
14. LINGUAGEM: MILAGRE E TIRANIA	273
15. DESFAZENDO-SE DO PASSADO: A EMDR	294
16. SENSÇÃO DE SEGURANÇA EM SEU CORPO: IOGA	312
17. JUNTANDO OS PEDAÇOS: AUTOLIDERANÇA	328
18. PREENCHIMENTO DAS LACUNAS: CRIAÇÃO DE ESTRUTURAS	351
19. RECONFIGURAÇÃO DO CÉREBRO: NEUROFEEDBACK	366
20. ENCONTRE SUA VOZ: RITMOS COMUNAIS E TEATRO	392
EPÍLOGO: ESCOLHAS A FAZER	412
AGRADECIMENTOS	424
APÊNDICE: CRITÉRIOS PROPOSTOS POR CONSENSO PARA ADOÇÃO DO DIAGNÓSTICO DE TRANSTORNO DE TRAUMA DE DESENVOLVIMENTO	427
LEITURAS COMPLEMENTARES	431
NOTAS	436