DR. PETER A. LEVINE

ȘI ANN FREDERICK

# Trezirea tigrului

*Waking the Tiger – Healing Trauma. The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*

Copyright © 1997 by Peter A. Levine

**Copyright © 2019 EDITURA FOR YOU**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu
Tehnoredactare: Prosperity Exprim (Felicia Drăguşin)
Design copertă: Răzvan Mera

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României**
**Levine, Peter A.**
**Trezirea tigrului: vindecarea traumei: capacitatea înnăscută de a de-păși experiențele copleșitoare** / dr. Peter A. Levine și Ann Frederick; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. – Bucureşti: For You, 2020

ISBN 978-606-639-359-1

I. Frederick, Ann

II. Vișan, Monica (trad.)
159.9

DR. PETER A. LEVINE

ȘI ANN FREDERICK

# Trezirea tigrului

## VINDECAREA TRAUMEI

Capacitatea înnăscută
de a depăși experiențele copleșitoare

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

# Găsirea unei metode

Cartea de față se referă la rezolvarea simptomelor traumatice prin folosirea unei abordări naturaliste pe care am dezvoltat-o în ultimii 25 de ani. Eu nu privesc tulburarea de stres posttraumatic ca patologie ce trebuie gestionată, suprimată sau la care trebuie să te adaptezi, ci drept rezultatul unui proces natural care a mers prost. Vindecarea traumei necesită o cunoaștere directă a organismului viu, simțitor și cunoscător.

Principiile pe care le voi împărtăși constituie rezultatul lucrului cu clienții și al urmăririi indiciilor cu privire la originile traumei. Acest studiu m-a condus, printre altele, în domeniile fiziologiei, neuroștiinței, comportamentului animal, matematicii, psihologiei și filosofiei.

La început, succesele mele s-au datorat întâmplării și norocului. Pe măsură ce continuam să lucrez cu oamenii, punând sub semnul întrebării ceea ce aflam și mergând tot mai adânc în misterele traumei, am reușit să obțin succesul în mod predictibil, nu datorită șansei. Am devenit tot mai convins că repertoriul instinctual al organismului uman include o cunoaștere biologică profundă care, când i se oferă ocazia, poate să ghideze și va ghida procesul vindecării traumei.

Deși interesul în creștere acordat gestionării acestor reacții instinctuale îi vindeca pe clienții mei, curiozitatea îmi aducea noi revelații. Oamenii se bucurau enorm să înțeleagă, în sfârșit, cum erau create simptomele și să învețe cum să recunoască și să experimenteze propriile instincte în acțiune.

Experimentarea Somatică e ceva nou și în acest moment nu face obiectul unei cercetării științifice riguroase. În susținerea validității acestei abordări stau câteva sute de cazuri individuale, în care oamenii au declarat că simptomele care, cândva, le afectau abilitatea de a trăi o viață deplină și satisfăcătoare au dispărut ori au fost diminuate în mare măsură.

Lucrez, de obicei, în context terapeutic între patru ochi, deseori în combinație cu alte modalități de vindecare. Evident, cartea de față nu înlocuiește munca individuală cu un terapeut pregătit. Însă cred că multe dintre principiile și informațiile oferite aici pot fi utilizate pentru facilitarea vindecării traumei.

Dacă te afli în terapie, îți e de folos să-i semnalezi terapeutului tău această carte. Dacă nu te afli în terapie, ai posibilitatea s-o folosești pentru a te ajuta singur. Totuși, există unele limitări. S-ar putea să ai nevoie de îndrumarea unui specialist calificat.

# Corpul ca vindecător

„Corpul e țărmul oceanului ființei.“
Din tradiția sufită

Partea I a cărții de față definește trauma și arată cum încep simptomele posttraumatice și de ce sunt atât de imperioase și persistente. Ea deslușește încâlceala de mituri cu privire la traumă și le înlocuiește cu o descriere simplă și coerentă a proceselor fiziologice de bază care o produc. Deși intelectul nostru trece adeseori peste instinctele naturale, nu el conduce reacția traumatică. Suntem mai asemănători prietenilor noștri patrupezi decât suntem dispuși să credem.

Când vorbesc despre „organismul“ nostru, mă refer la definiția din dicționarul Webster: „structură complexă de elemente interdependente și subordonate ale căror relații și proprietăți sunt determinate, în mare măsură, de funcția lor în cadrul întregului“. Organismul ne descrie deplinătatea, ce derivă nu din suma părților sale individuale (oase, substanțe chimice, mușchi, organe etc.), ci din relația lor dinamică și complexă. Corpul și mintea, instinctele primitive, emoțiile, intelectul și spiritualitatea trebuie luate în considerare împreună în studierea organismului.

Vehiculul prin care ne experimentăm pe noi drept organisme e „simțirea“. Ea e un mediu prin care experimentăm deplinătatea senzației și cunoașterii despre sine. Vei dobândi o înțelegere mai limpede a acestor termeni pe măsură ce parcurgi materialul de față și efectuezi câteva dintre exerciții.

Partea I, *Corpul ca vindecător*, oferă o viziune asupra traumei și proceselor ce îi aduc vindecarea ca fenomen natural. Abordează înțelepciunea înnăscută de vindecare pe care cu toții o posedăm și o întrețese într-un întreg coerent. Vom face o călătorie în unele dintre cele mai primitive reacții biologice ale noastre. Vei termina Partea I înțelegând mai bine cum funcționează organismul tău și cum să lucrezi cu el pentru a-ți mări vitalitatea și starea de bine și a-ți intensifica bucuria vieții, fie că ai sau nu simptome ale traumei.

În această parte prezint și exerciții ce te ajută să cunoști simțirea prin propria experiență. Exercițiile sunt importante. Nu există altă modalitate de a transmite cum funcționează acest aspect fascinant al ființei umane! Intrarea în tărâmul simțirii este, pentru mulți oameni, precum intrarea într-un tărâm nou și straniu, pe care l-au vizitat deseori fără măcar să se preocupe să observe peisajul. Pe măsură ce citești și experimentezi această parte, descoperi că știi deja multe despre cum funcționează corpul tău.

Partea a II-a, *Simptomele traumei*, prezintă o explicație mai aprofundată a elementelor fundamentale ale reacției traumatice, simptomele sale și realitatea în care trăiește persoana traumatizată.

Partea a III-a, *Transformare și renegociere*, descrie procesele prin care să ne transformăm traumele, fie ele personale sau sociale.

Partea a IV-a, *Primul ajutor în caz de traumă*, include informații practice pentru prevenirea dezvoltării

traumei după un accident, precum și o scurtă discuție despre traumele din copilărie. (Acest ultim subiect va fi acoperit în exclusivitate într-o altă carte.)

Eu cred că e nevoie să înțelegem cu toții informațiile esențiale din această carte. Informația ne aprofundează experiența și înțelegerea procesului de vindecare a traumei și ne ajută să dezvoltăm o încredere asumată în propriul organism. Mai mult, consider că informația e relevantă atât la nivel personal, cât și societal.

Magnitudinea traumei generate de evenimentele ce ne afectează lumea își lasă amprenta asupra familiilor, comunităților și populației în ansamblu. Trauma se poate perpetua de la sine. Ea dă naștere la alte traume și va continua să o facă, trecând prin generații în familii, comunități și țări, până când luăm măsuri pentru a-i controla propagarea.

În acest moment, munca de transformare a traumei în cadrul grupurilor de persoane se află încă la început. Partea a III-a include o descriere a abordării de vindecare utilizate în grupurile pe care le dezvolt împreună cu câțiva colegi din Norvegia.

Întrucât recomand deseori ca persoanele care lucrează terapeutic să implice ajutorul specialiștilor cu pregătire, ca aliați în acest proces, speranța mea e ca această carte să le fie de folos și acestor specialiști. Puțini psihologi au o pregătire suficientă în fiziologie pentru a recunoaște aberațiile experienței ce se produce când proceselor fiziologice nu li se permite să urmeze un curs natural.

Teoretic, informația din această carte introduce posibilități noi pentru tratamentul traumei. Experiența m-a învățat că multe dintre abordările populare curente în vindecarea traumei oferă, în cel mai bun caz, doar o ușurare temporară. Anumite metode cathartice care încurajează eliberări emoționale intense ale traumei pot fi dăunătoare.

Eu consider că, pe termen lung, abordările cathartice creează o dependență de continuarea catharsisului și încurajează apariția „amintirilor false". Dată fiind natura traumei, există mari șanse ca eliberarea cathartică a unei experiențe să fie traumatizantă, mai degrabă decât vindecătoare.

Psihoterapia se ocupă de un spectru larg de probleme și aspecte ce trec mult dincolo de subiectul principal, și anume *trauma de tip șoc*, pe care ne concentrăm în această carte. Ea apare când trecem prin evenimente care ne pot pune viața în pericol și care ne copleșesc capacitățile de a reacționa eficient. Spre deosebire de aceasta, persoanele traumatizate din cauza abuzului continuu în copilărie, mai ales dacă abuzul a avut loc în cadrul familiei, pot să sufere de *traumă de dezvoltare*, ce se referă mai ales la chestiunile psihologice apărute în urma neglijenței și ghidării inadecvate prin perioadele critice de dezvoltare ale copilăriei.

Deși dinamicile ce le produc sunt diferite, cruzimea și neglijența pot avea ca rezultat simptome similare și, deseori, întrepătrunse cu ale traumei de tip șoc. Din acest motiv, oamenii care au trecut prin traume de dezvoltare trebuie să apeleze la susținerea unui terapeut, care îi va ajuta să lucreze cu problemele amestecate cu reacțiile lor traumatice.

Când trauma de tip șoc e rezultatul unui eveniment izolat sau al unei serii de evenimente și nu există o istorie consistentă de traume anterioare, eu cred că oamenii, în comunitatea familiei și prietenilor lor, dispun de o abilitate remarcabilă de a-și produce propria vindecare. Este o practică pe care o încurajez cu putere!

Am scris această carte într-un limbaj relativ non-tehnic. Este pentru părinți, profesori, lucrători în îngrijirea copiilor și dedicată și altor persoane care servesc drept ghizi și modele pentru copii, astfel încât să fie capabili să le ofere acestora un dar de valoare inestimabilă: ajutorul

în a-și remedia imediat reacțiile la evenimente traumatice. Pe lângă ei, medici, asistente, paramedici, polițiști, pompieri, echipe de salvare și alte persoane care lucrează de obicei cu victime ale accidentelor și dezastrelor naturale vor găsi utilă această informație nu doar în munca lor cu cei traumatizați, ci și pentru ei înșiși. A fi martor la carnagiul uman de orice tip, mai ales în mod regulat, își lasă amprenta și e adeseori la fel de traumatizant precum trăirea evenimentului în mod direct.

# Cum să folosești această carte

Acordă-ți timp să asimilezi materialul pe măsură ce parcurgi cartea. Fă exercițiile sugerate. Ia-o încet și ușor! Trauma e rezultatul celor mai puternice impulsuri pe care corpul uman le poate produce. Ea necesită respect. Nu te vei răni dacă treci prin material superficial și rapid, dar nu vei obține aceleași beneficii ca atunci când îți acorzi timp pentru a digera informația încet.

Dacă, în orice moment, materialul sau exercițiile te tulbură, oprește-te și lasă lucrurile să se așeze! Stai împreună cu experiența ta și vezi ce anume se dezvăluie. Multe dintre concepțiile eronate referitoare la traumă merg surprinzător de adânc și pot să-ți afecteze experiența și atitudinea față de tine. E important să recunoști când se întâmplă acest lucru. Dacă îți menții o parte a atenției asupra reacțiilor la acest material, organismul te va ghida într-un ritm corespunzător.

Mai degrabă decât emoția intensă, senzația corporală reprezintă cheia către vindecarea traumei. Fii conștient de orice reacție emoțională ce ia amploare în interiorul tău și conștientizează modul cum corpul tău experimentează aceste emoții, sub forma senzațiilor și gândurilor.

Dacă simți emoțiile prea intens (furie extremă, teroare, neajutorare profundă etc.), apelează la ajutor profesionist competent!

Trauma nu trebuie să reprezinte o sentință pe viață. Dintre toate maladiile care atacă organismul uman, trauma poate fi una oarecum benefică. Spun asta deoarece în vindecarea traumei se petrece o transformare ce îmbunătățește calitatea vieții. Vindecarea nu necesită neapărat medicamente sofisticate, proceduri elaborate sau ore îndelungi de terapie.

Când înțelegi cum apare trauma și înveți să identifici mecanismele ce-i împiedică rezolvarea, vei începe să recunoşti şi modalitățile în care organismul tău încearcă să se vindece singur. Prin folosirea unor idei și tehnici simple, poți să susții această capacitate înnăscută pentru vindecare, în loc s-o împiedici.

Instrumentele prezentate în cartea de față te ajută să treci peste traumă și să continui pe calea ta către un simț mai deplin și mai sigur al ființei tale. Deși trauma reprezintă uneori Iadul pe pământ, o traumă rezolvată este un dar al zeilor, o călătorie eroică accesibilă fiecăruia dintre noi!

# Partea I

# Corpul ca vindecător

„Mintea noastră are încă cele mai negre Africi
și cele mai necartografiate insule Borneo
și bazine amazoniene.“

Aldous Huxley

# 1

# Umbre ale unui trecut uitat

„Indiferent unde ne aflăm, umbra care tropăie în spatele nostru are categoric patru picioare.“

Dr. Clarissa Pinkola Estes,
*Femei care aleargă cu lupii*

## Planul naturii

O turmă de antilope impala pasc liniștite într-o vale luxuriantă. Brusc, vântul își schimbă direcția, aducând un miros nou, dar familiar. Antilopele simt pericolul în aer și se încordează brusc pentru o reacție foarte rapidă. Adulmecă, privesc și ascultă cu atenție câteva momente, dar, pentru că nu se ivește nicio amenințare, se întorc la păscut, relaxate, însă vigilente.

Profitând de moment, un ghepard care stătea la pândă sare din ascunzătoarea sa din arbuștii deși. Ca și când ar fi un singur organism, turma aleargă rapid către un tufiș protector, la marginea văii. O tânără antilopă se împiedică pentru o fracțiune de secundă, apoi își revine.

Dar e prea târziu. Cu rapiditate, ghepardul face un salt către victimă. Urmărirea se desfășoară la o viteză fulgerătoare de peste 100 km/oră.

În momentul contactului (sau imediat înainte), antilopa se lasă la pământ, abandonându-se morții sale iminente. Dar poate că nu e rănită. Animalul nemișcat nu pretinde că e mort. Instinctiv, a intrat într-o stare modificată de conștiență, împărtășită de toate mamiferele când moartea e iminentă. Multe popoare indigene văd acest fenomen ca pe o predare a spiritului prăzii celui al prădătorului – ceea ce, într-un anumit sens, e adevărat.

Fiziologii numesc această stare modificată reacția de tip „imobilitate“ sau „înghețare“. E una dintre cele trei reacții primare la îndemâna reptilelor și mamiferelor când se confruntă cu o amenințare copleșitoare. Celelalte două, lupta și fuga, sunt mult mai familiare majorității dintre noi; despre reacția de tip imobilitate se cunosc mai puține. Totuși, munca mea de-a lungul ultimilor 25 de ani m-a făcut să cred că acesta e factorul cel mai important în dezvăluirea misterului traumei umane.

Natura a dezvoltat reacția de tip imobilitate din două motive întemeiate:

1. servește ca strategie de supraviețuire cu un ultim efort, cunoscută și ca „a face pe mortul“. Să luăm ca exemplu tânăra antilopă: există posibilitatea ca ghepardul să decidă să-și târască prada „moartă“ într-un loc protejat de alți prădători sau la vizuina sa, acolo unde hrana va fi împărțită, mai târziu, cu puii săi. În tot acest timp, antilopa poate să se trezească din starea sa înghețată și să încerce o evadare precipitată, într-un moment când nu e supravegheată. Când se află în afara pericolului, animalul va scutura, de-a dreptul, efectele reziduale ale reacției de imobilitate și își va recăpăta controlul deplin asupra

corpului. Se va întoarce, apoi, la viața sa normală ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat.

2. În înghețare, antilopa (și omul) intră într-o stare modificată în care nu simte nicio durere. Pentru ea, aceasta înseamnă că nu va suferi în timp ce e sfâșiată de ghearele și dinții ascuțiți ai ghepardului.

Majoritatea culturilor moderne tind să judece abandonul instinctiv în fața amenințării copleșitoare ca o slăbiciune echivalentă cu lașitatea. Totuși, în spatele acestei judecăți stă o profundă frică umană de imobilitate. O evităm întrucât e o stare asemănătoare morții. Această evitare e de înțeles, dar plătim scump pentru ea. Dovezile fiziologice arată limpede că abilitatea de a intra și a ieși din această reacție naturală reprezintă cheia de evitare a efectelor paralizante ale traumei. Este un dar al sălbăticiei!

## De ce să privim în sălbăticie? Trauma e fiziologică

„La fel de sigur cum auzim sângele în urechile noastre,
ecourile unui milion de țipete nocturne de maimuțe,
a căror ultimă imagine a lumii a fost ochii unei pantere,
își au urmele în sistemul nostru nervos."

Paul Shepard

Cheia vindecării simptomelor traumatice la oameni stă în fiziologia noastră. Când sunt confruntați cu ceea ce e perceput drept amenințare copleșitoare sau de neevitat, atât oamenii, cât și animalele folosesc reacția de tip imobilitate. E important să înțelegem că această funcție e involuntară. Ceea ce înseamnă, efectiv, că mecanismul fiziologic ce guvernează această reacție sălășluiește în

părțile primitive, instinctuale ale sistemului nervos și creierului nostru și nu se află sub controlul nostru conștient. De aceea, simt că studiul comportamentul animalelor sălbatice este esențial pentru înțelegerea și vindecarea traumei umane.

Porțiunea involuntară și cea instinctuală a sistemului nervos și creierului uman sunt, practic, identice cu ale altor mamifere și chiar reptile. Creierul nostru, numit deseori creierul triunic, constă în trei sisteme integrale: creierul reptilian (instinctual), creierul paleomamifer sau limbic (emoțional) și creierul uman sau neocortexul (rațional).

Întrucât părțile creierului care sunt activate de o situație percepută drept amenințare la adresa vieții sunt părțile pe care le avem în comun cu animalele, putem învăța multe din studierea modului în care anumite animale, precum antilopa, evită traumatizarea. Făcând un pas înainte, eu cred că o cheie în vindecarea simptomelor traumatice la oameni stă în capacitatea noastră de a oglindi adaptarea fluidă a animalelor sălbatice când ele se scutură și trec prin reacția de tip imobilitate, redevenind pe deplin mobile și funcționale.

Spre deosebire de animalele sălbatice, când suntem amenințați, nouă, oamenilor, nu ne e niciodată la îndemână rezolvarea dilemei „luptă sau fugi“. Această dilemă izvorăște, cel puțin parțial, din faptul că specia noastră a jucat atât rolul prădătorului, cât și pe al prăzii. Deși numeroși oameni preistorici erau vânători, ei petreceau zilnic ore îndelungate înghesuiți împreună în peșteri reci, cu o anumită cunoaștere a faptului că ar putea să fie înșfăcați în orice moment și făcuți bucățele.

Șansele noastre de supraviețuire au crescut când ne-am adunat în grupuri mai mari, când am descoperit focul și am inventat unelte, dintre care multe au fost arme pentru vânătoare și autoapărare. Totuși, memoria genetică

a faptului că am fost prăzi ușoare a persistat în creierele și sistemele noastre nervoase. Neavând rapiditatea antilopei, nici ghearele și colții letali ai ghepardului la pândă, creierul nostru uman ne pune deseori la îndoială abilitatea de a întreprinde acțiuni ce ne mențin viața. Această nesiguranță ne-a făcut vulnerabili îndeosebi la efectele puternice ale traumei.

Animale precum antilopa agilă și rapidă știu că sunt pradă și au o conexiune intimă cu resursele lor de supraviețuire. Ele simt ceea ce trebuie să facă și o vor face. Asemănător, sprintul de peste 100 km/oră al suplului ghepard, precum și ghearele și colții săi periculoși îl fac un prădător stăpân pe sine.

Linia nu e atât de clar definită pentru animalul uman. Când ne confruntăm cu o situație care ne pune viața în pericol, creierul nostru rațional devine confuz și trece peste impulsurile noastre instinctive. Deși această acțiune poate fi efectuată pentru un motiv întemeiat, confuzia care o însoțește setează scena pentru ceea ce eu numesc Complexul Meduzei: drama numită „traumă“. Precum în mitul grecesc al Meduzei, confuzia umană ce apare când privim moartea în față ne poate împietri. Efectiv, înghețăm de frică, aspect ce va avea ca rezultat crearea simptomelor traumatice.

Trauma e un fapt omniprezent în viața modernă. Majoritatea am fost traumatizați, nu doar soldații sau victimele abuzurilor ori atacurilor. Atât sursele, cât și consecințele traumei sunt complexe și, deseori, ascunse din câmpul conștiinței: dezastre naturale (cutremure, tornade, inundații și incendii), expunerea la violență, accidente, căderi, boli grave, pierderi bruște (ale unor persoane dragi, de pildă), intervenții și proceduri medicale și stomatologice necesare, nașteri dificile și chiar niveluri înalte de stres în timpul sarcinii.

Din fericire, întrucât suntem ființe instinctuale cu abilitatea de a simți, a răspunde și a reflecta, dispunem de potențialul înnăscut de a vindeca până și cele mai paralizante răni traumatice. Eu sunt convins și că noi, în calitate de comunitate umană globală, putem să începem să ne vindecăm de efectele traumelor sociale pe scară largă, precum războaiele și dezastrele naturale.

## Totul ține de energie

Simptomele traumatice nu sunt cauzate de evenimentul „declanșator“ ca atare, ci izvorăsc din reziduul înghețat de energie ce nu a fost rezolvat și descărcat. Acest reziduu rămâne blocat în sistemul nervos, de unde ne face ravagii în trup și spirit. Simptomele pe termen lung alarmante, paralizante și deseori bizare ale tulburării de stress posttraumatic se dezvoltă când nu putem să încheiem procesul de înaintare prin starea de „imobilitate“ sau „înghețare“ și afară din ea. Totuși, putem să o dezgheță m prin inițierea și încurajarea impulsului nostru înnăscut de întoarcere la o stare de echilibru dinamic.

Să trecem direct la subiect. Energia din sistemul nervos al tinerei antilope în timp ce fuge de ghepardul care o urmărește este încărcată la peste 100 km/oră. Când ghepardul își execută ultimul salt, antilopa se prăbușește. Pare încremenită și chiar moartă, dar sistemul ei nervos e încă supraîncărcat la peste 100 km/oră. Deși a ajuns la oprire completă, ce se întâmplă acum în corpul antilopei e similar cu ceea ce se petrece în mașina ta dacă apeși rapid accelerația până la podea și calci frâna în același timp.

Diferența dintre goana interioară a sistemului nervos (motorul) și imobilitatea exterioară a corpului (frâna) creează o turbulență puternică în trup, similară unei tornade.

Această tornadă de energie reprezintă punctul central din care se formează simptomele stresului traumatic. Ca să concepi mai ușor puterea acestei energii, imaginează-ți că faci dragoste cu partenerul de viață și ești în punctul culminant al orgasmului când, brusc, o forță exterioară te împiedică. Multiplică acum acea senzație de reținere cu 100 și te vei apropia de cantitatea de energie ridicată de o experiență ce îți amenință viața!

O ființă umană (sau o antilopă) amenințată trebuie să descarce toată acea energie mobilizată, pentru a face față amenințării, altminteri cade victimă traumei. Energia reziduală nu dispare pur și simplu, ci persistă în corp și, deseori, forțează formarea unei largi varietăți de simptome, precum anxietate, depresie și probleme psihosomatice și comportamentale. Astfel de simptome sunt modul în care organismul reține (sau îngrădește) energia reziduală nedescărcată.

Animalele din sălbăticie își descarcă instinctiv toată energia comprimată și rareori dezvoltă simptome adverse. Noi, oamenii, nu suntem chiar atât de experți în acest domeniu. Când nu suntem capabili să eliberăm astfel de forțe puternice, devenim victime ale traumei. În încercările noastre, deseori lipsite de succes, de descărcare a acestor energii, putem să ajungem fixați de ele. Precum o molie atrasă de o flacără, creăm – fără să ne dăm seama și în mod repetat – situații în care există posibilitatea de a ne elibera din capcana traumei, dar, în absența uneltelor și resurselor corespunzătoare, majoritatea vom eșua. Rezultatul, din nefericire, e că mulți ne infestăm cu frică și anxietate și nu mai suntem niciodată capabili pe deplin să ne simțim acasă în interior sau în lumea noastră.

Numeroși veterani de război și multe victime ale violului cunosc mult prea bine acest scenariu. Ei petrec luni sau chiar ani vorbind despre experiențele lor, retrăindu-le,

exprimându-și furia, frica și durerea. Dar dacă nu trec prin reacțiile de tip imobilitate primitive și nu eliberează energia reziduală, ei rămân adeseori blocați în labirintul traumatic și continuă să experimenteze suferința.

Din fericire, când sunt corespunzător angrenate și mobilizate, aceleași energii imense ce creează simptomele pot să transforme trauma și să ne propulseze către noi culmi ale vindecării, măiestriei și chiar înțelepciunii. Trauma rezolvată e un dar însemnat, care ne readuce către lumea naturală a declinului și regenerării, armoniei, iubirii și compasiunii.

Întrucât am petrecut 25 de ani lucrând cu persoane traumatizate în aproape orice manieră imaginabilă, consider că noi, oamenii, avem capacitatea înnăscută de a ne vindeca, pe noi și lumea, de efectele paralizante ale traumei.

# Cuprins

Ce spun experți din domeniul științei, medicinei și sănătății despre *Trezirea tigrului* ..... 5
Introducere ..... 9
Prolog. Să-i oferim corpului ce i se cuvine ..... 13
Găsirea unei metode ..... 15
Corpul ca vindecător ..... 17
Cum să folosești această carte ..... 23

**Partea I: Corpul ca vindecător**

1. Umbre ale unui trecut uitat ..... 27
2. Misterul traumei ..... 35
3. Răni care pot să se vindece ..... 46
4. Un tărâm nou și ciudat ..... 53
5. Vindecare și comunitate ..... 68
6. Reflecția/Imaginea traumei ..... 76
7. Experiența animală ..... 97
8. Cum devine biologia patologie: Înghețarea ..... 112
9. Cum devine patologia biologie: Dezghețarea ... 121

**Partea a II-a: Simptomele traumei**

10. Miezul reacției traumatice ..... 139
11. Simptomele traumei ..... 158
12. Realitatea unei persoane traumatizate ..... 168

**Partea a III-a: Transformare și renegociere**

13. Model pentru repetiție ..... 187
14. Transformarea ..... 206
15. A 11-a oră: Transformarea traumei societale ...234

**Partea a IV-a: Primul ajutor în caz de traumă**

16. Administrarea primului ajutor (emoțional) după un accident ..... 249
17. Primul ajutor pentru copii ..... 260

*Epilog. Trei creiere, o singură minte* ..... 279
*Mulțumiri* ..... 281
*Despre autor* ..... 283