

# Cuprins

|   |    |
|---|----|
| Ce spun experți din domeniul științei, medicinei și sănătății despre <i>Trezirea tigrului</i> ..... | 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)<br>după un accident ..... | 249        |
| 17. Primul ajutor pentru copii .....                                    | 260        |
| <i>Epilog. Trei creiere, o singură minte .....</i>                      | <i>279</i> |
| <i>Mulțumiri .....</i>  | <i>281</i> |
| <i>Despre autor .....</i>   | <i>283</i> |

# Introducere

Mai bine de un sfert din viața mea de o jumătate de secol, am lucrat la descâlcirea vastelor mistere ale traumei. Colegii și studenții mă întreabă deseori cum pot să rămân cufundat într-un subiect atât de morbid, precum trauma, fără să mă epuizez pe deplin.

Realitatea e că, deși am fost expus la o angoasă chinuitoare și o „cunoaștere teribilă“, m-am implicat cu pasiune în acest studiu care mă hrănește. A înțelege/vindeca trauma, în numeroasele ei forme, devenise munca vieții mele. Cele mai uzuale traume includeau accidentele de automobil și de alte tipuri, boli grave, intervenții chirurgicale și alte proceduri medicale și stomatologice invazive, agresiuni și experimentarea sau observarea violenței, războiului ori dezastrelor naturale.

Sunt încontinuu fascinat de subiectul traumei, de relația sa complexă cu științele fizice și naturale, filosofia, mitologia și artele. Lucrul cu trauma m-a ajutat să înțeleg semnificația suferinței, atât cea necesară, cât și cea inutilă. Cel mai mult, m-a ajutat să pătrund enigma spiritului uman. Sunt recunoscător pentru această oportunitate unică de a învăța și pentru privilegiul de a observa și a

participa la metamorfoza profundă pe care o produce vindecarea traumei!

*Trauma e un fapt al vieții, însă nu trebuie să reprezinte o sentință pe viață.* Nu numai că poate fi vindecată, dar, cu îndrumare și susținere corespunzătoare, ea poate fi transformatoare. Trauma are potențialul de a fi una dintre cele mai semnificative forțe pentru trezirea psihologică, socială și spirituală și pentru evoluție. Modul cum gestionăm trauma (ca indivizi, comunități și societăți) ne influențează masiv calitatea vieții. În cele din urmă, ne influențează modul *cum* vom supraviețui ca specie – sau *dacă* vom supraviețui.

Tradițional, trauma e privită ca o tulburare psihologică și medicală a minții. Practica medicinei și psihologiei moderne, deși vehiculează vorbe goale despre conexiunea dintre minte și corp, subestimează masiv relația profundă pe care o au ele în vindecarea traumei. Unitatea sudată a corpului și minții care, în timp, a format baza susținătoare filosofică și practică a majorității sistemelor tradiționale de vindecare ale lumii lipsește, din păcate, în înțelegerea și tratamentul modern al traumei.

Mii de ani, vindecătorii și șamanii au recunoscut nu numai că mintea influențează corpul, precum în medicina psihosomatică, ci și modul cum fiecare sistem de organe al corpului are o reprezentare psihică în țesătura minții. Recente descoperiri revoluționare în neuroștiință și psihoneuroimunologie aduc dovezi solide despre complexa comunicare bidirecțională dintre minte și corp. În identificarea complexilor „mesageri neuro-peptidici“, cercetători precum Candace Pert au descoperit numeroase căi prin care comunică mintea și corpul. Astfel de cercetări de ultimă generație repetă ceea ce înțelepciunea străveche a cunoscut dintotdeauna: *fiecare organ al corpului,*

*inclusiv creierul, emite propriile „gânduri“, „senzații“ și „îndemnuri“ și le ascultă pe cele ale tuturor celorlalte.*

Majoritatea terapiilor pentru traumă abordează mintea prin intermediul discuțiilor, precum și moleculele minții prin intermediul medicamentelor. Ambele abordări sunt folositoare, dar trauma nu este, nu va fi și nu poate niciodată să fie pe deplin vindecată până nu abordăm și rolul esențial jucat de corp. Trebuie să înțelegem cum e afectat corpul de traumă, precum și poziția sa centrală în vindecarea consecințelor ei. În lipsa acestei fundații, încercările noastre de a stăpâni trauma vor fi limitate și unidirecționale.

Dincolo de perspectiva mecanicistă, reduționistă asupra vieții, există un organism viu simțitor și cunoscător. Acest corp însuflețit – stare pe care o împărtășim cu toate ființele simțitoare – ne informează despre capacitatea noastră înnăscută de a ne vindeca de efectele traumei. Cartea de față se referă la darul înțelepciunii, pe care îl primim ca rezultat al deprinderii abilității de a valorifica și a transforma energiile uimitoare, primordiale și inteligente ale corpului. În depășirea forței distructive a traumei, potențialul nostru înnăscut ne înalță, acum, pe noi culmi de măiestrie și cunoaștere.

Peter Levine

*Amtrak Zephyr\**, octombrie 1995

---

\* Rută populară de tren din SUA. (n.tr.)