

LIBRIS

We know
books

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 Drăgușin)

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Levine, Peter A.

Trezirea tigrului: vindecarea traumei: capacitatea înăscută de a depăși experiențele copleșitoare / dr. Peter A. Levine și Ann Frederick; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. – București: 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 înăscută
de a depăși experiențele copleșitoare

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

Pentru a afla mai multe despre Experimentarea Somatică, inclusiv cărți, conferințe publice sau programe de pregătire de specialitate, precum și pentru a găsi un practicant de Experimentare Somatică în zona ta:

SETM Trauma Institute

PO Box 846

Longmont, CO 80502

Tel: 1-303-652-4035

Email: admissions@traumahealing.org

Website: www.traumahealing.com

De același autor la Editura For You:

Traumă și memorie. Saga creierului și a corpului în căutarea trecutului încă viu. Ghid practic pentru înțelegerea și vindecarea amintirilor traumatice

Cum îi ajutăm pe copii să facă față traumelor. Ghidul părinților pentru a le cultiva copiilor încrederea în sine, bucuria și reziliența

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 târâm 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

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. Brusce, vântul își schimbă direcția, aducând un miros nou, dar familiar. Antilopele simt pericolul în aer și se încordează brusce 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 conștientă, împărțită 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 dezvoltarea 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 sălbăciei!

De ce să privim în sălbăcie? 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 confrunțați 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 înghesuți 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 creierul 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 nesigurăță 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 supului 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 stres 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 dezghețăm 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 îngradește) energia reziduală nedescărcată.

Animalele din sălbăcie 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.

2

Misterul traumei

Ce este trauma?

Recent, îi prezentam munca mea unui om de afaceri, iar el a exclamat: „Probabil că o traumă e răspunzătoare pentru ceea ce era în neregulă cu fiica mea când avea acele crize în care țipa în somn. Psihologul la care am dus-o mi-a spus că sunt «doar coșmaruri». Știam eu că nu sunt doar coșmaruri!”

Avea dreptate. Fiica lui fusese îngrozită de o procedură de rutină la Camera de gardă a unui spital; câteva săptămâni după aceea, tot țipa și plângea în somn, cu corpul aproape în întregime rigid. Părinții, îngrijorați, nu reușeau să o trezească. Sunt șanse foarte mari ca ea să fi avut o reacție traumatică la șederea ei în spital.

Multe persoane, precum acest om de afaceri, au trăit la un anumit moment din viața lor ceva inexplicabil ori au observat ceva similar la o persoană apropiată. Deși nu toate aceste întâmplări neelucidate constituie simptome ale traumei, multe dintre ele totuși sunt. Profesiile „ajutătoare” tind să descrie trauma în termenii evenimentului