

LBRIS

We know
books

TAO-UL TRAUMEI



Ghidul practicianului pentru
integrarea teoriei celor cinci Elemente
și a tratamentului traumei

Alaine D. Duncan și Kathy L. Kain

Prefață de Dr. Michael Hollifield

Traducere de Constantin Roman



PRESTIGE

București - 2024

CUPRINS



LISTĂ DE ILUSTRĂȚII	19
CUVÂNT ÎNAINTE	21
PREFAȚĂ	29
RECUNOȘȚINȚĂ	34
INTRODUCERE	38
Notă privind traducerea termenilor AAM	47
PARTEA 1: Estul întâlnește Vestul pentru vindecare integrativă	
1 PERSPECTIVA OCCIDENTALĂ	
ASUPRA STRESULUI TRAUMATIC	51
Istoric și context	51
Stres pozitiv, tolerabil și toxic	57
Înțelegerea stresului toxic sau stres traumatic	61
Vindecarea integrativă creează mai multe posibilități	74
Impactul traumei asupra indivizilor, familiiilor și comunităților	76
2 TEORIA POLIVAGALĂ LUMINEAZĂ ȘI INFORMEAZĂ	
ACUPUNCTURA ȘI MEDICINA ASIATICĂ	81
Trei platforme neurofiziologice	81
Sistemul nervos simpatic și autoprotecția	86
Sistemul de angajare ventrală a vagalului/ sistemul de angajare socială	87
Sistemul vagal dorsal	92

Teoria polivagală și acupunctura și medicina asiatică	96
Vagul ventral	96
Vagal dorsal cu tonus scăzut	97
Sistemul simpatic cu tonus înalt	97
Vagal dorsal cu tonus scăzut	97
Vagal dorsal cu tonus ridicat	97
3 PERSPECTIVA ACUPUNCTURII ȘI A MEDICINEI	
ASIATICE, ASUPRA STRESULUI TRAUMATIC	103
Axiomele acupuncturii și ale medicinei asiatice	104
Tao	104
Yin și Yang	105
Qi (energie)	111
Legea celor cinci elemente	115
Răspunsul de autoprotecție și cele cinci elemente	120
Cele cinci tipuri de supraviețuitori	132
Tipul de metal: Faza de oprire/sperietură	135
Faza de trezire a excitației	135
Tipul de apă: Faza de orientare defensivă.	137
- Semnalarea amenințării	137
Tipul de lemn: Autoprotecție specifică	138
Faza de răspuns - Mobilizarea unui răspuns	138
Tipul de foc: Faza de finalizare	
- Restabilirea coerenței	140
Tipul de pământ: Faza de integrare -	
Digeratăi măruntaiele	142
Correspondențele celor cinci elemente,	
ca un cadru rezonant	143

PARTEA a 2-a: Pregătirea pentru îngrijire

4 ATINGERE, COERENȚĂ ȘI REZONANȚĂ	147
Atingerea și experiența umană	149
Coerența este reglarea cardiacă	
în organele și în țesuturile noastre	152
Coerența construiește rezonanță între sisteme	157
Atingerea atentă susține coerența	
internă și rezonanța între sisteme	160
Natura energetică a țesuturilor corporale	161

5 PRINCIPII DE PRACTICĂ	167
Încadrarea unei sesiuni	171
Dezvoltarea capacității sistemului renal/suprarenal	
de a recunoaște siguranța față de amenințare	171
Evaluati-vă clientul, în funcție de cele cinci tipuri	
de supraviețuitori	173
Implicarea într-un proces de consimțământ continuu	174
Practica Tic-Tac pentru a restabili valul	
în interiorul zonei de reziliență	174
Folosiți interceptia pentru a recolta	
întruchiparea Qi în țesuturi și în organe	177
Titrare - Construiți o fundație solidă,	
cărămidă cu cărămidă	180
Când există un „Ups”	182
Orientări pentru utilizarea atingerii	184
Domeniul de aplicare practică	187
Orientare pentru diferite discipline clinice	189
Psihoterapeuți somatici	189
Acupunctori	190
Furnizori de îngrijire fizică	192
Medicii practicieni	194

PARTEA a 3-a: Restabilirea echilibrului și a reglării, prin intermediul celor cinci elemente

6 METAL ȘI TOAMNĂ: TREZIȚI EXCITAȚIA	199
Cei cinci pași ai răspunsului de autoprotecție	199
Orientare: Natura Elementului Metal	202
Context: Rolul elementului Metal,	
în răspunsul de autoprotecție	207
Simptome comune pentru tipul Metal:	
Plămânul și Colonul	208
Remedii pentru restabilirea reglementării	
în domeniul elementului Metal	212

Un exercițiu ghidat de conștientizare interoceptivă	213
Atingerea atență: Crearea unei conștiințe încorporate a pielii, ca recipient de protecție	219
Restabilirea reglării în sistemul diafragmei după stresul traumatic	226
Implicații sociale pentru restabilirea reglementării în Elementul Metal	246
Concluzie	248
7 APA ȘI IARNA: SEMNAL DE AMENINȚARE	249
Cei cinci pași ai răspunsului de autoprotecție	249
Orientare: Natura Elementului Apă	252
Context: Rolul Elementului	
Apă, în răspunsul de autoprotecție	255
Simptomele comune pentru tipul Apă: Rinichii și vezica urinară	257
Remedii pentru restabilirea reglementării Elementului Apă	261
Invitând un sentiment de siguranță	263
Dezvoltarea capacității sistemului renal/suprarenal	263
Repararea liniștei de rupturi	275
Susținerea flexibilității și a rezistenței osoase, cu ajutorul atingerii conștiente	280
Restabilirea reglării în centrele fricii/terorii, în trunchiul cerebral	283
Implicații sociale pentru restabilirea reglementării Elementului Apă	291
Concluzie	297
8 LEMN ȘI PRIMĂVARĂ: MOBILIZAREA UNUI RĂSPUNS ...	299
Cei cinci pași ai răspunsului de autoprotecție	299
Orientare: Natura elementului Lemn	302
Context: Rolul elementului Lemn în răspunsul de autoprotecție	306

Simptome comune pentru Elementul Lemn: Ficatul și vezica biliară	310
Remedii pentru restabilirea reglementării în Elementul Lemn	320
Restabilirea răspunsurilor de protecție/ defensivă în diafragmele secundare	321
Integrarea funcțiilor motorii și senzoriale în sistemul de orientare	331
Refacerea vitalității în sângele ficatului	338
Implicații sociale pentru restabilirea reglementării în Elementul Lemn	342
Concluzie	346
9 FOC ȘI VARĂ: RESTABILIREA COERENȚEI	347
Cei cinci pași ai răspunsului de autoprotecție	347
Orientare: Natura elementului Foc	350
Context: Rolul elementului Foc în răspunsul de autoprotecție	357
Simptome comune pentru tipul de Foc: Inima, protectorul inimii, intestin subțire și triplu încălzitor	363
Remedii pentru restabilirea reglementării la tipul de Foc	366
Restabilirea interceptării la porțile a protectorului inimii	367
Utilizarea coreglementării pentru a restabili sau a sprijini autoreglementarea	373
Restabilirea infrastructurii pentru conectare	378
Restaurarea spiritului Inimii	385
Implicații sociale pentru restabilirea reglementării în Elementul Foc	391
Concluzie	395
10 PĂMÂNTUL ȘI SFÂRȘITUL VERII: DIGERAȚI CARTILAJUL	397
Cei cinci pași ai răspunsului de autoprotecție	397
Orientare: Natura Elementului Pământ	401

Context: Rolul Elementului Pământ în răspunsul de autoprotecție	408
Simptome comune pentru tipul Pământ: Splina și stomacul	410
Remedii pentru restabilirea reglementării în Elementul Pământ: Restabilirea peristaltismului în intestine	416
Răspunsuri de completare de sprijin stocate în mușchi/carne	424
Impactul otrăvirii și electrocutării asupra sistemului de fluide	435
Implicații sociale pentru restabilirea reglementării în Elementul Pământ	439
Concluzie	441
ANEXA 1 GRAFICUL CORESPONDENȚELOR CELOR CINCI ELEMENTE	443
ANEXA 2 CELE DOUĂSPREZECE SISTEME DE ORGANE SAU „OFICIALI” ÎN AAM	447
ANEXA 3 FRAZE UTILE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA INTEROCEPȚIEI	449
NOTE	451
DESPRE AUTOARE	467

LISTĂ DE ILUSTRĂȚII



1.1. Zona de reziliență	62
1.2. Zona de reziliență cu suprapunere de stres traumatic	64
3.1. Ciclul celor cinci elemente în funcție de anotimpuri	115
3.2. Ciclul celor cinci elemente cu anotimpuri și elemente	117
3.3. Cele cinci elemente și cele cinci etape ale 5-SPR	124
3.4. Ciclul celor cinci elemente cu corespondențe ale 5-SPR	144
4.1. Straturile de corp	163
5.1. Falsă fereastră de toleranță	168
6.1. Diafragme primare	228
6.2. Atingerea diafragmei respiratorii	235
6.3. Atingerea împreună a diafragmei umărului și a diafragmei respiratorii	239
6.4. Atingerea diafragmei pelviene	240
6.5. Atingerea diaframelor craniene	240
6.6. Atingerea diafragmei coroanei	241
6.7. Atingerea diafragmei plantare	241

7.1. Ținerea rinichiului/sistemul suprarenal, culcat pe o masă	270
7.2. Ținerea rinichiului/sistemul suprarenal, stând pe un scaun	271
7.3. Atingerea oaselor	282
7.4. Atingerea trunchiului cerebral	288
7.5. Poziția degetelor, la atingerea trunchiului cerebral	289
8.1. Zona de reziliență cu suprapunere de stres traumatic	309
8.2. Diafragmă secundară în articulație	316
8.3. Falsă fereastră de toleranță	322
8.4. Atingerea articulației gleznei	325
8.5. Atingerea articulației încheieturii mâinii	326
8.6. Atingerea articulației cotului	327
8.7. Atingerea articulației genunchiului	328
8.8. Atingerea articulației umărului	328
8.9. Atingerea articulației umărului, din poziție așezată	329
8.10. Atingerea sângelui din ficat	340
9.1. Structuri ale creierului	362
9.2. Atingerea țesutului conjunctiv	382
9.3. Atingerea țesutului conjunctiv de pe spate	382
9.4. Atingerea mediastinului	387
10.1. Ciclul celor cinci elemente	406
10.2. Ciclul celor cinci elemente, Pământul în centru	407
10.3. Atingerea viscerelor	420

CUVÂNT ÎNAINTE



TAO-UL TRAUMEI este o carte importantă din mai multe motive. În primul rând, este descrisă pe larg, pentru prima dată, din câte știu, interfața dintre modelul celor cinci elemente al acupuncturii și medicinei asiatice (AAM) și cele cinci etape sau moduri în care supraviețuitorii traumelor se angajează într-un răspuns de autoprotecție. În al doilea rând, acest lucru pune bazele modelului de vindecare a traumei pe care Elaine Duncan l-a dezvoltat, în care Estul întâlnește Vestul. În al treilea rând, cartea este despre călătoriile paralele ale pacienților și vindecătorilor cu ciclurile naturii. Rezonez atât de mult cu călătoria pentru a găsi un astfel de model integrator și o cale de vindecare. Așa cum spune Elaine în prefață, „experiențele creează vibrații”.

În urmă cu aproximativ treizeci și șapte de ani, ca absolvent de facultate, ușor dezamăgit de visul meu de o viață de a deveni medic, am pornit împreună cu prietenul meu, Jeff, pentru a-mi găsi calea, pentru a descoperi o cale sau calea de a deveni un vindecător, și nu doar un tehnician. Întrucât studiul meu independent din facultate se referea la biofeedback și la voința personală, prima noastră oprire a fost în Topeka, Kansas, la Fundația

INTRODUCERE



INFORMAȚIILE din această carte își au rădăcinile într-o abordare de tip Est-Vest pentru restabilirea echilibrului și a reglării la supraviețuitorii stresului traumatic. Ea îmbină concepte teoretice și clinice din neuroștiința occidentală cu acupunctura și medicina asiatică (AAM) pentru a elucida abilitățile clinice bazate pe corp pentru psihoterapeuții somatici, acupunctori și furnizorii de asistență fizică și medicală.

Stresul traumatic nu cunoaște limite geografice, cronologice sau personale. Militarii nu își verifică experiențele din timpul războiului la ușă, atunci când părăsesc o zonă de luptă. Persoanele care au supraviețuit unei agresiuni sexuale violente nu lasă această experiență în urmă, atunci când părăsesc spitalul. Timp de ani de zile, după evenimentul propriu-zis, ramificațiile unor astfel de experiențe rămân vii în memoria cognitivă și, de multe ori, mai vii, în memoria corporală. Pentru supraviețuitor, evenimentul se poate simți foarte mult, aici și acum, în loc de „acolo și atunci”. Supraviețuitorul poate trăi, ca și cum ar fi încă sub atac. Impactul traumei este de mare anvergură și de natură vibrațională, nu numai pentru supra-

viețuitorul individual, ci și pentru familii și comunități întregi, care pot fi, de asemenea, afectate de impactul traumei asupra oricăruia dintre membrii lor.

Mulți supraviețuitori se adresează furnizorilor de îngrijiri cu simptome evazive, intangibile și greu de identificat, cum ar fi insomnia, durerea cronică, tulburări metabolice și digestive, obezitatea, probleme de memorie, de cogniție sau de dispoziție, provocări interpersonale, boli autoimune sau tulburări endocrine. Rădăcinile multora dintre aceste simptome se află în dereglarea sistemului nervos autonom, cauzat de stresul traumatic – cunoscut sau necunoscut, vorbit sau nespus.

Progresele din ultimii zece-douăzeci de ani în studiul neurofiziologiei stresului traumatic au revoluționat tratamentul în domeniul sănătății mintale al tulburărilor din spectrul traumatic și influențează dezvoltarea de programe în educație, asistență socială, sănătate publică și justiție penală. O apreciere din ce în ce mai mare a influenței stresului traumatic asupra sănătății atât mintale, cât și fizice îi îndeamnă pe toți furnizorii de servicii să privească dincolo de specializarea lor particulară, să cultive o înțelegere a amprentei energetice, a stresului traumatic și să o includă în evaluarea și interpretarea semnelor și simptomelor, în gestionarea și în ritmul interacțiunilor clinice, iar pentru acupunctori, în modul și momentul în care sunt oferite acele.

Integrarea abordărilor acupuncturii și ale medicinei asiatice în tratamentul stresului traumatic invită practicianul să se concentreze pe echilibrul și pe reglarea întregului corp și pe coerența dinamică între sisteme. Decât să trateze doar simptomele perturbării traumei, o

perspectivă extinsă și combinată le permite, mai degrabă, practicienilor să utilizeze terapii care accesează părți mai profunde ale corpului, psihicului și spiritului – locurile în care trauma și-a lăsat mai profunde și mai adânc amprenta. Tao-ul traumei interpretează principiile AAM, le duce dincolo de ace și ierburi și le aplică într-un cadru accesibil psihoterapeuților somatici și furnizorilor de îngrijire fizică și medicală, precum și acupuncturiștilor.

Abordarea noastră este în primul rând de jos în sus, pornind de la corp și ajungând la minte. Problema cu „leacul vorbelor” pentru supraviețuitorii traumelor este că trauma însuși împiedică supraviețuitorii să reflecteze asupra experienței lor. Indiferent cât de multă înțelegere sau înțelegere cognitivă dezvoltă supraviețuitorii în cortexul lor frontal, creierul lor mediu limbic emoțional și tulpina cerebrală cea mai primară nu sunt în măsură să îmbrățișeze o realitate diferită. Experiența noastră clinică afirmă că trupul păstrează impactul traumei chiar și după ce mintea analitică a luat în considerare și a evaluat narațiunea acesteia. Stresul traumatic nu rezultă din povestea evenimentului în sine, ci, mai degrabă, din experiența trăită a aceluși eveniment, care se manifestă în mod unic în corpul, mintea și spiritul unui individ. Acesta trăiește în ceea ce numim „memoria tisulară” sau „memoria corporală” a supraviețuitorilor. Scopul nostru este de a ajuta furnizorii să înțeleagă, să identifice și să lucreze cu ordinea inerentă care se află în tulburarea unui supraviețuitor. Căutăm să ajutăm furnizorii să dezvolte abordări clinice coerente care pot accesa și rezolva răspunsurile la stresul traumatic care rezidă în fiziologia supraviețuitorilor.

Reunim două lexicoane: limbajul tehnic, științific al neurofiziologiei și limbajul poetic, vibrațional, bazat pe natură al teoriei celor cinci elemente. Integrând aceste două perspective aparent disparate privind știința și vindecarea vom oferi, credem, unei game largi de clinicieni modalități noi și nuanțate de a accesa bogata profunzime a cunoștințelor conținute în ambele lexicoane.

Această abordare integratoare îi va ajuta pe furnizori:

- să asculte într-un mod nou metaforele bazate pe corp (de exemplu, mi s-a cerut să diger prea mult; o simt în oase; inima mi s-a oprit; stomacul mi s-a scufundat sau mi-a făcut sângele să fiarbă);
- să acceseze experiența clientului, cu privire la realitatea sa interioară cea mai rezistentă și mai coerentă, ca resursă pentru a ancora tratamentul și a minimiza copleșirea;
- să aducă conștiința și atenția corporală pentru a sprijini finalizarea răspunsurilor la amenințări stocate în memoria corporală;
- să știe cu ce țesuturi sau părți ale corpului va fi cel mai util să lucreze, cum să folosească atenția și intenția pentru a informa atingerea și cum să titrez intervențiile pentru a obține efectul „potrivit”, fără să copleșească clientul, să lucreze cu atâta precauție, încât tratamentele să fie ineficiente;
- să creeze abordări nuanțate și individualizate care să aprofundeze sentimentul de relație, siguranță și atașament al clientului.

Rețineți că folosirea atingerii, în contextul rereglementării sistemului nervos autonom, nu are ca scop repararea leziunilor fizice. Pregătirea furnizorilor de

Îngrijiri fizice pentru a efectua lucrări de reparare după o leziune sau o intervenție chirurgicală este net diferită de ceea ce recomandăm noi.

Un element fundamental al abordării noastre este recunoașterea rezilienței și maleabilității creierului și corpului, minții și sufletului uman. Informațiile și metodele prezentate aici urmăresc să ajute clienții să experimenteze senzații întrupate care transformă, într-un mod conștient, din punct de vedere somatic, neputința, furia sau prăbușirea care apar adesea, ca urmare a răspunsurilor incomplete la amenințările vieții.

În esența sa, materialul din această carte se folosește de aceste principii orientative:

- Trauma se regăsește în corpul și în experiența unică a supraviețuitorilor, nu exclusiv în poveștile lor, cu siguranță, nu în experiența noastră, cu privire la poveștile lor.
- Expresiile corpului, minții, emoțiilor și spiritului există ca un întreg corelat; restabilirea echilibrului și a reglării în oricare dintre aceste dimensiuni influențează toate dimensiunile.
- Simptomele supraviețuitorilor de traume apar, ca urmare a răspunsului incomplet de autoprotecție a acestora, împreună cu predispoziția lor genetică la anumite puncte forte și puncte slabe.
- La fel cum oamenii sunt programați să răspundă la amenințări în moduri specifice, suntem, de asemenea, echipați din punct de vedere evolutiv pentru a transforma și a vindeca experiențele traumatice.
- Sprijinirea echilibrului și a reglării, în cazul supraviețuitorilor de traume, construiește o platformă pentru ca

„medicul nostru interior”, descris pentru prima dată de Hipocrate, să creeze vindecarea, care este disponibilă în mod inerent pentru noi toți.

Abordarea noastră se bazează pe activitatea psihologului și etnobiologului Peter Levine, care a dezvoltat modelul de tratare a traumei prin Experiență somatică. Explorarea relațiilor prădător-prădător în regnul animal a dus la recunoașterea faptului că oamenii au răspunsuri similare la amenințare. Studiul său a pus în lumină un ciclu de cinci faze, oarecum distincte, prin care trec atât animalele cu patru picioare, cât și cele cu două picioare, atunci când sunt amenințate. El le-a numit: opriri/porniri, orientare defensivă, răspuns specific de autoprotecție (luptă, fugă sau îngheț), finalizare și integrare.

Unul dintre elementele constitutive ale modelului de recuperare a traumei prin Experiență somatică al lui Levine este concentrarea sa asupra finalizării eforturilor de autoprotecție întrerupte. Levine a observat că finalizarea cu succes a fiecărei etape din acest ciclu de răspuns tinde să limiteze răspunsurile la stresul traumatic ulterior. El a ajuns să constate că eforturile de autoprotecție zădărnicate sau întrerupte tind să se „lipească” în fiziologie și să contribuie la perturbări ulterioare ale capacității de autoprotecție a supraviețuitorului și ale fiziologiei sale generale. Aceste perturbări, la rândul lor, ar putea duce la unele simptome clasice, asociate cu stresul traumatic, anxietate, tulburări de somn, probleme de memorie și reacții emoționale necontrolate, cum ar fi furia sau frica, precum și la simptome de durere, tulburări digestive, boli autoimune și vulnerabilitate la dependență.

EBNIS | We know books

Multe dintre bolile asociate cu stresul traumatic sunt bine recunoscute în cadrul AAM și există o suprapunere clară între modelul biofiziologic al lui Levine și vechiul model AAM al celor cinci elemente. De fapt, mișcarea ciclică inerentă modelului celor Cinci Elemente este paralelă cu acești cinci pași. Făcând o legătură între faza perturbată din ciclul de răspuns la stres și Elementul AAM corespunzător, identificăm cinci tipuri de supraviețuitori, oferindu-le furnizorilor o lentilă prin care să-și vadă pacienții mai profund și să-și perfecționeze intervențiile cu mai multă precizie.

Impactul unui fulger care lovește un copac nu afectează exclusiv acel copac. Fiecare gândac din scoarță, fiecare pasăre de pe ramurile sale, fiecare tufiș zdrobit de căderea sa și solul deranjat de dezrădăcinarea sa sunt toate afectate – de fapt, dacă un incendiu se declanșează în urma acestei singure lovituri de fulger, ecosistemul întregii păduri este afectat. Pentru refacerea pădurii vor fi necesare minerale de calitate, apă, muguri noi, Soare cald și sol bun. Toate cele cinci elemente ale AAM – Metal, Apă, Lemn, Foc și Pământ - sunt necesare pentru refacerea acesteia.

În mod similar, atunci când oricare dintre noi este lovit de un fulger al unei traume, suntem, de asemenea, afectați într-un mod cuprinzător. Impactul acestui eveniment se reverberează în tot corpul, mintea, emoțiile și spiritul nostru. Impactul său nu poate fi legat de un anumit sistem de organe sau de o anumită funcție – nici transformarea impactului său nu poate fi redusă la formule sau la rețete cu aplicabilitate universală. Fiecare dintre noi, lovit de același „fulger”, va avea

nevoi elementare diferite, pentru a-și recăpăta sănătatea și vitalitatea arborelui său individual și relațiile pe care le avem în pădurea noastră comună.

O provocare pentru toți clinicienii care lucrează cu supraviețuitori de traume este să știe de unde să înceapă, ce semne să caute și cum să procedeze. Supraviețuitorii traumatizați experimentează o mare varietate și intensitate de simptome, inclusiv afectarea capacității cognitive și suferința emoțională, și spirituală, precum și compromiterea funcționării diverselor organe și sisteme corporale. Un supraviețuitor poate prezenta o gamă ciudată de simptome, tulburări sau dificultăți care pot părea rezultatul unui ghinion teribil sau al unei slabe îngrijiri de sine, când, de fapt, toate sunt legate de experiențe traumatiche care nu au fost niciodată detectate de un practician, cu atât mai puțin, rezolvate sau vindecate. Supraviețuitorii traumelor sunt în mod clar duri - au supraviețuit, până la urmă. Dar efortul lor de supraviețuire poate fi ținut laolaltă de cele mai subțiri sfori, ceea ce duce la un sentiment de fragilitate interioară care este adesea copleșitoare.

Înțelegerea celor cinci elemente ale AAM îi va ajuta pe furnizori să folosească imagini din natură, pentru a-i ajuta să aleagă asupra cărui element să se concentreze și să determine „doza” necesară din acel element. Fiecare supraviețuitor va avea nevoi diferite. Par să aibă nevoie de mai multe „minerale de calitate” în viața lor? Au nevoie să fie udați sau să li se ofere sprijin pentru a încolți sau au nevoie de lumină, pentru a-și ilumina experiența sau au nevoie de solul nutritiv adecvat în care să crească? Nu numai că alegerile tale vor avea un impact asupra

funcției aceluiași Element lipsă, dar, prin prisma relației și a mișcării din AAM, ele vor afecta și funcționarea celorlalte Elemente. Atunci când oferiți Elementul de care un supraviețuitor are cea mai mare nevoie, în contextul și cantitatea adecvate, sănătatea, vitalitatea, echilibrul și reglarea pot fi restabilite.

Vă încurajăm să citiți toate capitolele acestei cărți, înainte de a pune în practică oricare dintre metodele sale. Natura AAM constă în faptul că există multe fire interconectate care se influențează reciproc. Este posibil să fie nevoie de ceva timp pentru a vă acomoda cu această abordare neliniară a vindecării, dar speranța noastră este că materialul din această carte vă va oferi un sprijin util în dezvoltarea înțelegerii dumneavoastră.

Cartea „Tao-ul Traumei” este organizată în trei părți:

Prima parte, „Estul întâlnește Vestul pentru vindecare integrativă”, oferă o privire de ansamblu asupra contextului istoric al stresului traumatic în Occident, a modului în care funcționează sistemul nervos autonom și a motivelor pentru care percepția siguranței și a amenințării sunt esențiale pentru a înțelege impactul stresului traumatic. De asemenea, descrie principiile axiomatice care stau la baza AAM, interfața dintre teoria celor cinci elemente și cele cinci etape ale răspunsului de autoprotecție, precum și cadrul teoretic dinamic și revoluționar al teoriei polivagale, prezentate de Stephen Porges.

Partea a doua, „Pregătirea pentru îngrijire”, prezintă informații despre natura energetică a țesuturilor corporale, o orientare către abordările clinice generale utile pentru toate tipurile de supraviețuitori, considerații pentru utilizarea atingerii în această populație, o explorare a ele-

mentelor critice, în organizarea unei ședințe și considerații importante legate de domeniul de aplicare a practicii. Cititorii care au o experiență vastă cu atingerea pot alege să parcurgă această secțiune și să treacă la partea a treia, unde este prezentat un tur al celor cinci elemente și remediile adecvate fiecărui tip de supraviețuitor.

Partea a treia, „Restabilirea echilibrului și a reglării, prin intermediul celor cinci elemente”, prezintă, în detaliu cele cinci tipuri de supraviețuitori, categoriile comune de simptome asociate fiecărui tip și sugerează intervenții somatice și de atingere pentru a le restabili reglarea și echilibrul. Este evidențiat, de asemenea, impactul social și de sănătate publică al lucrului cu fiecare tip de supraviețuitor.

Deși modelul celor cinci elemente se pretează la o complexitate bogată, esența mesajului nostru este simplă: finalizarea ciclului de răspuns la amenințări și restabilirea echilibrului printr-o mai bună înțelegere a integralității trup-minte-spirit poate iniția o schimbare semnificativă și de durată, la nivelul indivizilor, al familiilor lor, al comunităților și al societății, în general.

NOTĂ PRIVIND TRADUCEREA TERMENILOR AAM

Am aderat la convenția de a traduce toți termenii AAM, cu excepția *qi*, *yin* și *yang* – care sunt atât de unici în istoria și în cultura medicinei asiatice, încât sunt aproape imposibil de tradus în engleză. Am distins, de asemenea, termenii care poartă o sferă de influență și semnificație net diferită și mult mai largă decât ar indica denumirile lor în fizica occidentală, prezentându-i cu o literă inițială majusculă. Astfel, Inima din AAM, cunoscută