

LBRIS

We know
books

VINDECAREA TRAUMEI

Program revoluționar
pentru restabilirea înțelepciunii corpului tău

PETER A. LEVINE

Traducere din limba engleză și note de
ANCA CRISTINA ILIE

PAGINA DE PSIHLOGIE

PAGINA DE PSIHOLOGIE

Str. Intrarea Tipografiei, nr. 6, et. 3, ap. 3, sector 6, București

contact@paginadepsihologie.ro

www.paginadepsihologie.ro

www.facebook.com/PaginaDePsihologie

Editor: Paul Părăuan

Referent științific: Gáspár György

Traducător: Anca Cristina Ilie

Redactor: Anca Cristina Ilie

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

Copertă: Eugen Lică

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LEVINE, PETER A.

Vindecarea traumei : program revoluționar pentru restabilirea
înțelepciunii corpului tău /

Peter A. Levine ; trad. din lb. engleză și note de Anca Cristina Ilie. -

București : Pagina de psihologie, 2024

ISBN 978-606-95404-7-3

I. Ilie, Anca Cristina (trad. ; note)

159.9

PETER A. LEVINE

Healing Trauma

Copyright © 2005, 2008 Peter A. Levine.

This Translation published by exclusive license from Sound True, Inc.

Copyright © Pagina de Psihologie, 2024

pentru prezenta ediție

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin Paginii de Psihologie.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte
este permisă numai cu acordul prealabil scris al Paginii de Psihologie.

Cartea de față a fost publicată în scop educațional și nu înlocuiește
consultanța de specialitate, psihoterapia sau tratamentul medical.

Notă cititorilor: Standardele și protocolul practicii clinice se schimbă în timp
și nicio tehnică sau recomandare nu este garantată a funcționa în orice
circumstanță. Acest volum are scopul de a fi o resursă generală de informare
pentru profesioniștii care practică în domeniul psihoterapiei și al sănătății mintale;
nu este un substitut pentru o formare corespunzătoare, pentru evaluarea
„inter pares” și/sau pentru supervizarea clinică. Nici editura și nici autorii
nu pot garanta acuratețea, eficacitatea sau justetea fiecărui aspect
al recomandărilor particulare.

Cuprins

Mulțumiri	7
Introducere	
Un tigru arată calea	9
Capitolul 1	
Ce este trauma?	17
Capitolul 2	
Cauzele și simptomele traumei	22
Capitolul 3	
Cum afectează trauma corpul	41
Capitolul 4	
Programul de vindecare a traumei în 12 etape	52

Capitolul 5

Trauma sexuală: vindecarea rănii sacre 97

Capitolul 6

Spiritualitate și traumă: calea spre trezire 108

Sfaturi și tehnici utile pentru prevenirea
traumei 113

Resurse suplimentare 125

Despre autor 127

Mulțumiri

Doresc să mulțumesc numărului mare de persoane cu care am lucrat, pentru curajul lor și pentru privilegiul de a-mi fi permis să merg alături de ei, în călătoriile lor. Datoresc recunoștință, în special copiilor și bebelușilor care m-au onorat cu inocența lor miraculoasă și cu spiritul lor înălțător. Prin „joaca lor de copii“, ei au aruncat o lumină asupra înțelepciunii organismului de a se vindeca și a redeveni întreg.

Părinților mei, Morris și Helen, le mulțumesc pentru darul vieții, vehiculul pentru exprimarea muncii mele, precum și pentru sprijinul lor deplin și fără echivoc, din ambele părți ale planului fizic. Lui Pouncer, câinele Dingo, care a fost ghidul meu în lumea animalelor și un însoțitor constant și care, la vârsta de 17 ani, și-a urmărit cu bucurie ultimul iepure: vă mulțumesc că mi-ați arătat bucuria vitală a vieții corporale.

Mulțumesc numeroșilor mei studenți uimitor de talentați – și colegilor –, atât pentru sprijinul acordat, cât și pentru că m-au provocat. Aprecieria mea se

adresează în special profesorilor dedicați de la Somatic Experiencing® pentru că au continuat să aducă munca aceasta în lume. Îi mulțumesc mai ales dragei mele prietene Maggie Kline pentru ajutorul și sprijinul generos în acest proiect, precum și în altele. În plus, îi mulțumesc lui Maureen Harrington pentru ajutor. De asemenea, îi mulțumesc lui Mitchell Clute de la Sounds True, pentru producția artistică, precum și lui Alice Feinstein și celorlalți de la departamentul producție din cadrul Sounds True, pentru creativitate și profesionalism. Și, în cele din urmă, recunoștința mea merge către Tami Simon pentru viziunea și sprijinul permanent în a aduce aceste idei și instrumente publicului.

Mulțumesc, în sfârșit, soartei, destinului, sincronicității sau chiar norocului orb și coincidenței pentru drumul meu neobișnuit în viață și în muncă. Am avut ocazia și onoarea de a împărtăși experiențe atât de profunde și bogate, cu atât de mulți dintre clienții, studenții și colegii mei în acești puțini ani.

PETER A. LEVINE

Introducere

Un tigru arată calea

*Dacă scoți în față ceea ce există în tine,
Atunci, ceea ce există în tine
Va fi salvarea ta.
Dacă nu scoți în față ceea ce este în tine,
Atunci, ceea ce este în tine
Va fi pieirea ta.*

Evangheliile Gnostice

În ultimii 35 de ani, am studiat stresul și trauma și am ajutat oamenii să se vindece de efectele acestora. Sunt adeseori întreat cum pot lucra cu o temă atât de morbidă precum trauma fără să mă consum sau să mă deprim. Răspunsul meu la această întrebare este că a fi martor la transformarea care are loc în oameni, atunci când își stăpânesc traumele, s-a dovedit a fi o experiență profund înălțătoare și inspiratoare în viața mea. Cum ar putea să nu fie astfel?

Dați-mi voie să încep prin a vă povesti câte ceva despre mine însumi. Mi-am început cariera de cercetător în mediul radical de la Berkeley, California, la mijlocul anilor 1960. În timp ce studiam efectele stresului

Capitolul 1

Ce este trauma?

Trauma este cea mai evitată, ignorată, tăgăduită, neînțeleasă și netratată cauză a suferinței umane. Atunci când folosesc cuvântul *traumă*, vorbesc despre simptomele adesea paralizante de care suferă multe persoane după trăirea unor experiențe *percepute* de ei ca fiind amenințătoare la adresa vieții sau copleșitoare. Mai recent, *trauma* este folosit ca un termen la modă sau cuvânt-cheie pentru a înlocui stresul de zi cu zi, cum ar fi în formularea: „Am avut o zi traumatizantă la muncă“. Însă folosirea termenului în acest fel este complet înșelătoare. Deși este adevărat că toate evenimentele traumatizante sunt stresante, totuși nu toate evenimentele stresante sunt traumatizante.

Unic pentru fiecare persoană

Când vine vorba de traumă, nu sunt două persoane la fel. Ceea ce se dovedește dăunător pe termen lung pentru o persoană poate fi captivant pentru alta. Sunt mulți factori implicați în spectrul mai larg de răspuns la amenințare. Aceste răspunsuri depind de construcția genetică, de istoricul individual de traumă, chiar și de dinamicile persoanei respective. Este vital să apreciem corect aceste diferențe. Doar simpla cunoaștere a faptului că anumite tipuri de experiențe din copilăria noastră timpurie ne pot reduce grav capacitatea de a gestiona și a fi prezenți în lumea din jurul nostru poate să provoace compasiune și susținere, iar nu judecată dură, atât față de noi înșine, cât și față de alții.

Poate că lucrul cel mai important pe care l-am învățat eu despre traumă este acela că oamenii, în special copiii, pot fi copleșiți de ceea ce noi considerăm de obicei ca fiind evenimente obișnuite, de zi cu zi. Până de curând, conceptul nostru de traumă se limita la soldați în stare de șoc, devastați de război, victime ale unor abuzuri sau violențe severe, precum și acele persoane care au suferit accidente și răniri catastrofice. Această viziune îngustă este foarte departe de întregul concept al traumei.

Adevărul este că, în timp, o serie de incidente și întâmplări nefericite, aparent minore, pot avea efect distructiv asupra unei persoane. *Trauma nu trebuie să*

rezulte dintr-o catastrofă majoră. Unele dintre evenimentele care pot da naștere la traume includ:

- Accidente de mașină (chiar accidente minore sau coliziuni între mașini, fără victime)
- Proceduri medicale invazive de rutină
- Pierderea unor persoane dragi
- Dezastre naturale, cum ar fi cutremure sau uragane

Chiar și dacă un copil cade de pe bicicletă, el poate simți acest lucru copleșitor, în anumite împrejurări. Vom discuta mai târziu aceste împrejurări. Pentru moment, spun doar că noi toți am trăit un fel de traumă, fie în mod direct, fie indirect.

Din acest motiv, cred sincer că toată lumea poate beneficia de Programul de vindecare a traumei în 12 etape pe care îl vei găsi în această carte.

Oamenii îmi cer adesea să definesc *trauma*. După mai bine de 30 de ani, acest lucru continuă să fie o provocare. Ceea ce știu este că suntem traumatizați atunci când ne simțim, într-un fel sau altul, depășiți în capacitatea noastră de a răspunde la o amenințare *percepută*. Această incapacitate de a răspunde în mod corespunzător poate avea un impact asupra noastră în moduri evidente, precum și în moduri subtile.

De fapt, trauma poate avea impact asupra noastră în moduri care nu se manifestă evident ani de zile. De exemplu, un veteran de război traumatizat, care sare

în sus speriat de fiecare dată când aude o mașină dând un rateu, răspunde în mod evident la zgomotul de arme de foc trăit în trecut. Când o persoană, care a suferit tortură și a fost închisă, transpiră abundant la orice urcare sau coborâre cu liftul – și aici este ușor de văzut legătura. Însă mulți, dacă nu chiar majoritatea dintre noi, care am fost copleșiți de o serie de evenimente mai puțin traumatizante, avem reacții care nu sunt la fel de evidente.

Pe scurt, trauma înseamnă o conectare mai slabă – cu noi înșine, cu corpurile noastre, cu familiile noastre, cu ceilalți, cu lumea din jurul nostru. Această pierdere a conexiunii este adeseori greu de recunoscut, pentru că nu apare dintr-odată. Poate apărea încet, în timp, iar uneori, ne adaptăm la aceste schimbări subtile fără măcar să le observăm. Acestea sunt efectele ascunse ale traumei, cele pe care majoritatea dintre noi le ținem pentru noi înșine. Poate că pur și simplu simțim că nu suntem chiar bine, fără să fim conștienți pe de-a-ntregul ce se întâmplă; adică, nu conștientizăm subminarea treptată a stimei de sine, a încrederii în noi, a sentimentului de bine și a conectării cu viața.

Alegerile noastre devin limitate, pentru că evităm anumite sentimente, persoane, situații, locuri. Rezultatul acestei constrângeri graduale a libertății este pierderea vitalității și a potențialului de a ne îndeplini visele.

O nouă privire asupra vindecării

Domeniul medicinei psihiatrice a ales să vadă multe dintre efectele pe termen lung ale traumei ca fiind o boală incurabilă, doar marginal controlabilă de medicamente sau prin gestionarea comportamentului. Eu nu sunt de acord. Medicația poate, uneori, să ajute, însă este inefficientă – în sine.

Lucrând cu trauma peste trei decenii, am ajuns la concluzia că ființele umane s-au născut cu o capacitate intrinsecă de a triumfa asupra traumei. Eu cred nu numai că trauma se poate vindeca, ci și că procesul de vindecare poate fi catalizator pentru o trezire profundă – un portal, o deschidere spre transformarea emoțională și spirituală adevărată. Nu mă îndoiesc că noi, ca indivizi, familii, comunități și chiar națiuni, avem capacitatea de a învăța cum să vindecăm și să prevenim multe dintre daunele aduse de traumă. Făcând acest lucru, ne vom spori în mod semnificativ capacitatea de a atinge atât visele individuale, cât și pe cele colective.

Capitolul 2

Cauzele și simptomele traumei

Înainte de a începe să lucrezi cu exercițiile ghidate care să te ajute la rezolvarea traumelor din viața ta, este util să înțelegi posibilele cauze ale traumei și să identifici diferitele simptome care au rezultat.

Trauma e traumă, indiferent ce a provocat-o. Pentru a înțelege cu adevărat acest lucru, trebuie să insistăm asupra faptului că oamenii pot fi traumatizați de orice eveniment pe care îl *percep* (conștient sau inconștient) ca fiind amenințător. Această percepție se bazează pe vârsta persoanei, experiența de viață și chiar temperamentul său constituțional. De exemplu, sunetele puternice bruște, cum ar fi tunetul sau strigătele mâniaoase ale adulților, pot să-i traumatizeze pe bebeluși sau pe copiii mici. Desigur, tunetul sau strigătele pun rareori

viața în pericol, însă, atunci când vorbim despre traumă, factorul critic este *percepția* amenințării, precum și incapacitatea de a o gestiona.

Categoriile de traumă

Cauzele traumei se pot împărți în două mari categorii – cele evidente și cele mai puțin evidente.

Cauzele evidente de traumă includ:

- Război
- Abuz sever, de natură emoțională, fizică sau sexuală, în copilărie
- Neglijare, trădare sau abandon în copilărie
- Trăire sau asistare la violență
- Viol
- Rănire sau boală catastrofală

Cauzele mai puțin evidente de traumă includ o varietate de evenimente aparent obișnuite. Multe dintre aceste evenimente se dovedesc traumatizante mult mai des decât ne-am așteptat. Din acest motiv, aș vrea să citești această listă încet și să fii foarte atent la modul în care reacționezi la fiecare dintre punctele de pe listă. Vreau să începi să îți cunoști propria „simțire conștientă”¹ pentru lucrurile pe care le trăiești. Așadar, fi

1. Am redat cu „simțire conștientă” expresia „felt sense” din limba engleză în original, o expresie greu traducibilă, ce denumește

foarte atent la senzațiile din corpul tău, precum furnicătură, încordarea sau relaxarea mușchilor, respirație, creșterea sau scăderea ritmului cardiac, a temperaturii corpului etc.

De asemenea, s-ar putea să percepi imagini fugitive. S-ar putea să-ți apară în câmpul vizual interior tot felul de culori și forme. S-ar putea să ai gânduri puternice, amintiri sau emoții care dau în clocot. Sau dimpotrivă, s-ar putea să ai o reacție foarte slabă, poate chiar deloc. Vreau să fii foarte atent la lucrurile care pot să apară spontan. Orice se întâmplă, vreau să încerci să observi obiectiv, aproape ca și cum ai fi un observator din exterior. Fă o notiță mentală asupra acestui lucru și treci mai departe.

Cauzele potențiale de traumă mai puțin evidente includ:

- Accidente de automobil minore (chiar și coliziuni), în special acelea care au ca rezultat traumatisme minore
- Proceduri medicale sau stomatologice invazive, în special asupra unor copii imobilizați sau sub anestezie (Folosirea eterului crește șansele de traumă. Pentru adulți, multe proceduri medicale,

o senzație interioară plină de sens. Reprezintă un concept din „Focusing“, tehnica psihologică orientată spre persoană, inițiată de filosoful și psihologul american Eugene Gendlin și va fi explicată și de Peter A. Levine mai departe (n. tr.).

cum ar fi o examinare pelvină, pot fi percepute ca un atac, chiar dacă, la nivel rațional, știm că sunt necesare și ne ajută.)

- Căzături sau alte așa-zise răniri minore, mai ales atunci când sunt implicați copii sau bătrâni (de exemplu, un copil căzând de pe bicicletă)
- Dezastre naturale, cum ar fi cutremure, uragane, tornade, incendii și inundații
- Boală, mai ales atunci când apare febra ridicată sau otrăvirea accidentală
- Să fii lăsat singur, mai ales copiii foarte mici și bebeluși
- Imobilizare prelungită, mai ales la copii (în ghips, imobilizare pentru lungi perioade de timp pentru scolioză sau picioare întoarse)
- Expunere la căldură sau frig extrem, mai ales la copiii foarte mici și bebeluși
- Sunete puternice bruște, mai ales la copii și bebeluși
- Stres la naștere, atât pentru mamă, cât și pentru nou-născut

Ascultă-ți corpul

Cum ai reacționat atunci când ai citit lista? Ai devenit puțin mai agitat doar citind diferitele lucruri care pot fi traumatizante? Dacă da, ceea ce trăiești este un răspuns normal atunci când ți se reamintește de lucruri care poate că au fost tulburătoare și stresante pentru tine în