

LBRIS

We know
books

AUTOBIOGRAFIA TRAUMEI

Călătoria vindecătoare a fiecăruia dintre noi

PETER A. LEVINE

Traducere din limba engleză de
ANDREEA VRABIE

PAGINA DE PSIHOLOGIE

Cuprins

Prefață. De ce am scris această carte?	13
Capitolul 1	
Născut într-o lume a violenței	15
Capitolul 2	
Vindecarea cu ajutorul științei și șamanismului	30
Capitolul 3	
Visele ne arată calea	60
Capitolul 4	
Lacrimi ascunse: o deschidere psihedelică	67
Capitolul 5	
Rănille trădării	78
Capitolul 6	
Pouncer, câinele dingo	88
Capitolul 7	
O trezire sexuală întârziată	95
Capitolul 8	
Multe culturi, o singură rasă: rasa umană	122

Capitolul 9

Cele mai importante patru femei din viața mea 141

Capitolul 10

Cei mai importanți patru bărbați din viața mea 163

Capitolul 11

Reflecțiile unui profet naiv 186

Capitolul 12

Trăirea propriei morți 192

Bibliografie 201

Alte cărți de Peter A. Levine 205

Despre *Somatic Experiencing* (SE) 207

Planșe 211

Prefață

De ce am scris această carte?

Deși am petrecut mult timp în atenția publicului, apropiații mei pot confirma că sunt timid din fire și, uneori, ciudat. De asemenea, sunt o persoană foarte retrasă și, prin urmare, de multe ori ezit să ies în lumina reflectoarelor sau să atrag atenția asupra mea. Astfel, alegând să scriu această carte și să expun numeroase detalii intime din viața mea, mă simt neprotejat și vulnerabil. Și mai dureros, după cum voi descrie pe scurt, este că faptul de a fi observat mi-ar fi putut pune cândva viața în pericol, atât mie, cât și familiei mele biologice. Prin urmare, încă din copilărie, mi-a fost teamă să ies în evidență sau să fiu vizibil.

Scrierea acestor pagini a fost inițial menită să servească drept o excavare prealabilă a părților ascunse și renegate din trecutul meu și din mine însumi, iar apoi să mă ajute să le pun cap la cap, astfel încât să le pot stăpâni și îmbrățișa pe deplin. În timp ce mă luptam din răspuțeri cu decizia de a-mi împărtăși povestea, am avut un vis: stăteam la marginea unui câmp deschis. În mâini țineam un teanc de pagini dactilografiate. Priveam spre pajiște și am simțit o briză puternică venind din spate. Mi-am ridicat brațele și am aruncat paginile în vânt, să aterizeze unde vor. Și astfel, dragul meu cititor, îți

ofer aceste pagini personale și vulnerabile din inima mea către a ta. Te invit să mă însoțești în această călătorie de vindecare tulburătoare și provocatoare, dar, în cele din urmă, dătătoare de putere.

Dorința mea este ca aceste amintiri să acționeze ca un catalizator pentru tine, ilustrând, prin sentimentele și povestirea mea, cum se poate obține pacea și sentimentul de întreg, chiar și după o traumă devastatoare. Sper ca povestea mea să te încurajeze să o spui pe a ta. Sunt ferm convins că toți avem povești valoroase de spus și că spunându-le ne ajută să creștem și să ne vindecăm.

În cele din urmă, mă întreb: dacă o poveste spusă este o viață trăită, atunci, odată ce am spus-o, o mai pot lăsa în pace? Decizia de a arunca aceste pagini în vânt o iau atât pentru mine, cât și pentru tine, martorul și cititorul meu implicat. Așadar, permite-mi să încep cu câteva dintre începuturile mele.

Deoarece această carte vorbește despre trauma în stare pură, este posibil să trezească în cititor senzații, emoții și imagini dificile. În acest caz, sper că vei profita de ocazie ca să primești îndrumare profesională. Dacă ești practician Somatic Experiencing, te rog să vizitezi site-ul www.traumahealing.org.

Capitolul 1

Născut într-o lume a violenței

Ce este mai adevărat decât adevărul?

Răspuns: povestea

Zicală evreiască (dintr-un discurs TED
ținut de scriitoarea Isabel Allende)

O poveste în desfășurare

Cu toții avem propriile povești de spus, iar aceasta este povestea mea. Este adevărul meu. La fel ca păpușile rusești, este o poveste cuprinsă în alte povești. Așa cum spunea bunul meu prieten Ian, „cea mai scurtă distanță dintre două puncte nu este neapărat o linie dreaptă“. Această autobiografie de povești suprapuse este despre călătoria sufletului meu. Este calea adesea singuratică, urmată de un misionar neașteptat, improbabil și profund deficitar.

Unul dintre principiile de bază ale metodei de vindecare a traumei pe care am dezvoltat-o în ultimii 50 de ani este că nu le cerem oamenilor să se confrunte direct cu traumele lor. Ci îi încurajăm cu blândețe să vină la periferia acestor senzații, emoții și imagini dificile și îi ajutăm să acceseze mai întâi anumite experiențe corporale pozitive esențiale. Ceea ce urmează este un astfel de exemplu de vizitare a unor amintiri pozitive specifice, în vederea pregătirii pentru confruntarea cu un episod terifiant de agresiune sexuală. Așadar, să începem cu o descriere a două dintre experiențele mele de

ancorare fericită din copilărie. Ambele au fost extrem de incitante, dar au întruchipat și siguranța și căldura iubirii generoase.

Surpriza de ziua mea

Deși am avut o copilărie plină de violență și amenințări cu moartea, au existat câteva momente în care m-am simțit iubit și protejat. Îmi amintesc de aceste două experiențe care m-au lăsat cu un sentiment de împlinire și deschidere în suflet și cu o țopăială exuberantă în picioare. Cred că aceste amprente senzoriale și emoționale m-au ajutat să supraviețuiesc la ceea ce cu siguranță m-ar fi putut distruge.

În dimineața zilei în care am împlinit patru ani, m-am trezit cu o mare surpriză. În toiul nopții, părinții mei s-au strecurat în liniște în dormitorul meu, în timp ce eu dormeam adânc. Apoi, sub patul meu și în toată camera, au instalat pe furiș șinele pentru un trenuleț electric model Lionel.

Îți poți imagina încântarea mea când m-am trezit în zgomotul trenului care se deplasa pe șine? Imediat, am sărit din pat și am alergat la transformator, unde puteam controla viteza trenului. Am acționat cu bucurie sirena trenului. Cred că această surpriză mi-a dat un sentiment de uimire și m-a făcut să mă simt iubit și îngrijit. Reflectând asupra acestei amintiri, îmi amintesc de un moment și mai timpuriu, când am simțit extraordinara și exuberanta bucurie de a fi îmbrățișat și făcut să mă simt extrem de special.

Când aveam în jur de doi ani, tatăl meu era consilier principal într-o tabără de vară din New England. Evocată de o fotografie alb-negru, am o „amintire corporală” cu el stând în piscină. Îmi amintesc că am alergat și am sărit și eu în piscină. El s-a asigurat că nu mă înec, în timp ce apa îmi

acoperea corpul care se scufunda. Încă îi mai simt mâinile în jurul soldurilor mele, ridicându-mă deasupra apei și așezându-mă pe iarba de la marginea piscinei. Mă pregăteam apoi să dau înapoi și să alerg, din nou și din nou, cu viteză maximă pe gazon și să sar în piscină și în brațele primitoare ale tatălui meu. După multe astfel de sărituri, apa a devenit repede prietena mea. Tata mă ținea apoi ușor întins pe burtă, cu brațele întinse, ca să lovesc apa în timp ce făceam primele mișcări de înot. După această introducere, m-am îndrăgostit de înot. Mai târziu, ca adult, mă găseam mereu căutând locuri, pe vreun lac sau la mare, oriunde puteam să fiu din nou ținut de apă.

Păstrarea acestor „amintiri corporale” în care am fost îngrijit m-a ajutat să mă confrunt cu multe momente de mare suferință, fără să fiu complet copleșit și anihilat. În anii următori, aceste amintiri mi-au sprijinit călătoria de vindecare în rezolvarea următoarei traume.

Într-un moment de teroare violentă

Când eram copil și adolescent, familia mea a suferit de pe urma intimidărilor care ne puneau viața în pericol din partea mafiei din New York. Tatăl meu a fost chemat ca martor să depună mărturie împotriva lui Johnny „Dio” Dioguardi, un mafiot nemilos al grupării criminale Lucchese.¹ În încercarea

1. Johnny „Dio” Dioguardi (care a fost menționat în filmele cu mafioți *Goodfellas* și *Irlandezul*) a fost o figură feroce a crimei organizate italo-americe și un escroc sindicalist. Este cunoscut pentru implicarea sa în atacul atroce cu acid care a dus la orbirea și desfigurarea editorialistului Victor Riesel. Riesel scrisese un articol despre mafia din New York și despre falsele sindicate care l-au ajutat pe Jimmy Hoffa să devină președintele Teamsters.

de a ne proteja pe mama, pe mine și pe frații mei mai mici de o moarte aproape sigură, tatăl meu a refuzat să depună mărturie împotriva lui Johnny Dio, chiar dacă i s-a cerut asta de însuși tânărul și ambițiosul Robert F. Kennedy, pe atunci consilier-șef al comisiei Senatului din New York care se ocupa de escrocheriile din sindicate. (Vezi planșa 1, fotografia lui Johnny Dio care, în mod clar, valorează cât o mie de cuvinte.)

Ca să se asigure tăcerea tatălui meu, am fost violat cu brutalitate la vârsta fragedă de aproximativ 12 ani de către o bandă aparținând mafiei din Bronx, probabil de Fordham Dagger.¹ Incidentul violent s-a petrecut în tufișurile dese și neîngrijite dintr-un parc din cartier, într-un un loc care fusese loc de joacă și refugiu prețios pentru mine înainte. Acest viol a fost un secret pe care l-am ținut ascuns de toată lumea, în special de mine însumi. A fost îngropat în adâncurile minții mele, dar corpul meu și-l „amintea”. În fiecare zi, când mergeam spre școală, corpul mi se încorda și pieptul mi se strângea, ca și cum întreaga mea ființă se pregătea, hipervigilentă, pentru un nou atac. Dar și mai distructivă decât asta era frica permanentă, când agonizam în legătură cu dezintegrarea structurii familiei mele și, odată cu ea, cu prăbușirea oricărui sentiment durabil de siguranță.

Nu am fost niciodată în stare să vorbesc cu părinții mei despre această agresiune, deoarece acest lucru ar fi confirmat violența pe care am îndurat-o. Astfel, aceasta a rămas adânc întipărită în psihicul meu sub forma unui sentiment general de rușine și „răutate”. Ca să alung aceste sentimente îngrozitoare, evitam cu încăpățănare să calc pe crăpăturile din trotuar,

1. Pe un website din Bronx, cineva a scris că pe vremea când locuiam în Bronx, înainte de 1953, exista o bandă numită Fordham Daggers. Eram prea mic să cunosc ceva despre ei, cu excepția faptului că toată lumea se temea de ei.

când parcurgeam cu grijă kilometrul dintre școală și casă. Făceam asta ca și cum, cu acest ritual clasic, aș fi putut îndepărta cumva amenințarea. În plus, mă rugam constant, în speranța că Dumnezeu mă va proteja de o nouă agresiune. Îmi așezam mâna deasupra capului, deoarece acoperirea capului era obligatorie pentru evreei ortodocși. Făceam asta chiar dacă niciunul dintre părinții mei nu era evreu practicant, de niciun fel. De fapt, când mă vedea făcând acest gest, tata mă imita și mă ridiculiza. Această umilință era ceva de care mă temeam. Când mă gândesc la această demoralizare, bănuiesc că a fost încercarea lui de a mă descuraja și cred că (cel puțin în mintea lui) încerca să mă „protejeze” să nu fac asta în public, unde aș fi putut fi batjocorit. Din păcate, n-a funcționat. N-a făcut decât să înrăutățească lucrurile. Mă simțeam ridiculizat și umilit de el, pe lângă faptul că eram lăsat complet singur, cu frica și anxietatea mea paralizante.

Mi-au trebuit 40 de ani până când am reușit să accesez și să eliberez „amintirea corporală” a celui viol brutal. Apoi am putut restabili treptat un sentiment de compasiune de sine și de „bunătate” durabile. Ceea ce urmează este modul în care am dezgropat și vindecat acea amintire.

Vindecătorul rănit

Să trecem rapid la multe decenii mai târziu. Pe măsură ce construiam terapia somatică cunoscută drept Somatic Experiencing (SE), metoda mea de vindecare a traumei, am început, în mod misterios, să am senzații tulburătoare persistente și imagini fugare. Îmi simțeam gâtul și stomacul strânse și înfundate cu o „mâzgă” albă și vâscoasă. Pe măsură ce aceste simptome alarmante continuau să mă chinuie, mi-am dat seama că era timpul să iau o doză din propriul

meu medicament. După cum se spune, întotdeauna învățăm ceea ce avem cel mai mult nevoie să învățăm. Chiron, arhetipul vindecătorului rănit, mă chema.¹

Confruntându-mă cu suferința mea, l-am rugat cu umilință pe unul dintre profesorii pe care îi pregătisem, să mă ajute să deslușesc posibilele origini ale acestor simptome tulburătoare. Următoarele amintiri au început să apară pe măsură ce abordasem explorarea mea interioară. Concentrându-mă inițial pe senzațiile mele corporale și apoi pe imaginile tulburătoare, au început să apară unele mișcări interioare adânc îngropate.

O călătorie în întuneric

Trauma nu este neapărat ceea ce ni s-a întâmplat, ci, mai degrabă, ceea ce ținem în noi, în absența unui martor empatic, conectat la noi.

Peter A. Levine, *Într-o voce nerostită*

Ceea ce urmează include anumite detalii vii ale unui viol agresiv, care pot te pot afecta emoțional. Motivul pentru care

1. În mitologia greacă, Chiron era fiul titanului Cronos și al nimfei apelor Philyra, pe care a violat-o Cronos. Chiron a fost rănit de două ori: o dată la naștere și apoi spre sfârșitul vieții. Prima rană poate fi înțeleasă ca o rană emoțională profundă, cauzată de faptul că era un copil al violului, ulterior respins de ambii părinți. Apollo își va asuma rolul de tată adoptiv. Fiind centaur, Chiron a fost literalmente un monstru, apoi orfan și, în cele din urmă, un proscris. Fiind jumătate om, jumătate animal, Chiron întruchipează conflictul din noi toți între instinctele noastre animalice și rațiune sau divinitate; între sălbăticia dionisiacă a centaurilor și ordinea apolinică a tatălui său adoptiv. Cu toate acestea, el se situează ferm de partea apolinică și, în multe privințe, îl eclipsează pe zeul luminii, stăpânind și chiar dezvoltând artele și științele (*technē* și *epistēmē*) în încercarea de a compensa respingerea sa timpurie și de a dovedi, atât lui însuși, cât și celorlalți, că și el este demn de iubire și acceptare.

am inclus aceste detalii (deși probabil că sunt greu de citit) este ca să illustrez faptul că, până și după un astfel de calvar, cu ajutorul instrumentelor potrivite și cu un sprijin empatic și competent, este posibilă vindecarea și lăsarea acestor traume în trecut, acolo unde le este locul.

Stând în fața mea, colegul meu care mă ghida a observat că-mi târșaiam ușor picioarele și mi-a atras atenția asupra acestei mișcări subtile, aproape imperceptibile. Dintr-odată, mi-a venit în minte o imagine în care alergam liber pe pista ovală din apropierea apartamentului meu din copilărie. Ghidul meu m-a încurajat să mă concentrez asupra forței și puterii picioarelor mele din timpul acelei alergări. În cadrul terapiei somatice, evocăm adesea o astfel de forță interioară, ca să creăm senzații de împuternicire legate de experiențe corporale pozitive, înainte de a săpa, treptat și ușor, în căutarea traumei.

Am simțit că respirația devine mai profundă, iar o plăcere expansivă începe să-mi curgă prin tot corpul. Treptat, am privit în jur la acest peisaj iubit, refugiul copilăriei mele. Am început să-mi amintesc și să descriu anticiparea magiei sale primitoare când mă îndreptam în fiecare zi spre casă, venind de la școală. De obicei, când ajungeam acasă în jurul orei 3.00 după-amiaza, înfulecam o mână de fursecuri cu ciocolată și mentă Pepperidge Farm și plecam în excursia mea de rutină din Parcul Oval Reservoir, aflat chiar vizavi de blocul nostru de șase etaje din Bronx, pe Wayne Avenue nr. 3400.

În loc să merg pe jos două străzi până la intrarea în parc, traversam strada și săream gardul de fier forjat, apoi mă îndreptam direct prin tufișurile dese spre pista de alergare de mai jos. Acolo mă bucuram de un val de putere care îmi cuprindea picioarele în timp ce alergam în jurul pistei. Această eliberare triumfătoare părea să fie antidotul pentru picioarele mele nesigure, slăbite de stresul continuu al luptelor juridice

pe care le ducea familia mea și de teama noastră în fața violenței mafioate. Îmi simțeam picioarele lovind pista de zgură, ciolanele mele subțiri și șubrede întinzându-se și căpătând forță. Cu ajutorul acestor puternice „stări de resurse“ întrupate, îmi găseam, în ritmul acelei alergări, forța și stabilitatea de care aveam atât de multă nevoie. M-am bucurat de această amintire expansivă. Dar apoi, în amintirea mea a început să se infiltreze o conștiință mai întunecată. Inițial, a fost ca o tulburare nedefinită, semnalată de respirația mea neregulată și de paloarea feței. Din fericire, acele resurse anterioare dătătoare de putere mi-au oferit mai multă încredere, astfel încât am putut pătrunde și mai adânc în propria suferință.

Gândindu-mă la o anumită zi de toamnă, am simțit vaga senzație că ceva nu este în regulă când am intrat în parc. Îmi amintesc că am zărit câțiva adolescenți ce păreau membri ai unei bande, care fumau țigări și se învârteau prin tufișurile acelea dese. Îmi amintesc în special de șepcile lor de motociclist de epocă, cu vârfuri de piele. Rămânând cu aceste imagini, am observat un sentiment sinistru de pericol care mă pândea și am simțit visceral o strângere de inimă. Încet-încet, aceste „amintiri corporale“ procedurale au început să apară cu mult mai multe detalii. În primul rând, m-am văzut și m-am simțit sărind în fugă peste gard și coborând pe partea cealaltă, apoi navigând pe panta abruptă și alunecoasă, printre tufișurile dese.

Brusc, în ciuda vitezei pe care o aveam, am fost cuprins de un sentiment viu și iminent de pericol grav. Ceva era îngrozitor de rău. Ceea ce apăruse în conștiința mea era un sentiment general și copleșitor de amenințare. L-am simțit-o ca pe o tensiune apăsătoare, o încorsetare și o rigidizare a gâtului și umerilor. De asemenea, am simțit frica aceasta ca pe o constricție a respirației, împreună cu o răsucire și o

strângere în stomac. Brusc și pe neașteptate am sărit în față. Avusesem încă o „amintire corporală“, aceea că mi-a sărit cineva în spate, aruncându-mă violent la pământ. Îmi simțeam fața zdrobită de pământ, cu fruntea lipită de o piatră mare. M-am luptat din răsuputeri să mă eliberez. Dar totul a fost în zadar, pentru că brațele îmi erau prinse la spate și o greutate mare mă apăsa dureros pe coloană. Eram prins ca un animal de pradă fără ajutor. Cineva din spatele meu a început să-mi rupă hainele, să tragă de ele și să-mi scoată pantalonii. Instant, totul s-a întunecat. Se pare că am leșinat. Totul a devenit foarte nemișcat, foarte tăcut.

Cu o blândețe extraordinară, persoana care mă ghida și-a pus mâna pe umărul meu și m-a adus înapoi din șocul profund al acelei disocieri. Am simțit îndepărtarea acelei violări brutale și am început să îmi recuperez prezența senzorială în „aici și acum“. Până la finalul ședinței, am descoperit că, în sfârșit, corpul meu putea face ceea ce nu putuse în momentul violului. Într-adevăr, unul dintre principiile de bază ale experienței somatice constă în descoperirea unor experiențe noi și mai puternice în corpurile noastre, experiențe care contrazic sentimentele de neputință copleșitoare care sunt caracteristice traumei. Sub îndrumarea și în prezența experimentatei terapeute, am început să simt că-mi revine forța vitală pe măsură ce simțeam o furie arzătoare în stomac, apoi o putere de a riposta și, în cele din urmă, voința feroce de a-mi învinge atacatorii. M-am reconectat la forța și vitalitatea brațelor mele înfrânte anterior și a picioarelor prăbușite. Treptat, am început să simt exaltarea unică pe care o cunoscusem când saream gardul și alergam liber pe pistă. Apoi, s-a reafirmat un alt „răspuns defensiv“ și mi-a apărut o repulsie involuntară, sub forma senzației de greață. Aceasta

a fost urmată de o expulzie a ceea ce părea a fi un lichid vâscos, cu o textură și un miros asemănătoare spermei.

Secvențierea și reelaborarea acestor amintiri corporale foarte fizice mi-au rezolvat multe dintre simptomele care m-au determinat să solicit ședința. Plin de compasiune de sine, am plâns pentru copilul abuzat și abandonat și l-am strâns în brațe cu validare interioară: „Da, Peter, asta chiar s-a întâmplat. Dar acum s-a terminat.“

În câteva ședințe ulterioare, am reușit să mă lupt cu demonul rușinii și să-mi depășesc vinovăția și sentimentul omniprezent de răutate. Cu sentimente sensibile de compasiune de sine autentică și de acceptare, am reușit să duc această amintire în trecutul îndepărtat, acolo unde își avea cu adevărat locul. „Vraja“ fusese ruptă. Eram liber. Eram viu. Mă simțeam întreg.

Alte amintiri

Adevărul își schimbă culoarea în funcție de lumină, iar mâine poate fi mai clar ca ieri.

Memoria este o selecție de imagini, unele înșelătoare..., altele imprimare permanent în creier.

Kasi Lemmons, *Eve's Bayou*

Privind în retrospectivă și cu ajutorul fraților mei, am început să pun cap la cap piesele poveștii, ca ale unui puzzle. De la ei am aflat că mafia i-a spus tatălui meu:

— Dacă depui mărturie, îți vei găsi familia cu fața în jos în East River!

Neputând să obțină protecția martorilor pentru familia sa, tatăl meu s-a luptat din răputeri, an după an, ca să evite închisoarea pentru că a refuzat să depună mărturie. Într-un proces care a ajuns în cele din urmă la Curtea Supremă a

Statelor Unite, tata a fost închis pentru „sfidarea instanței“. Făcând opinie separată față de această acuzare, judecătorul Earl Warren a scris că aceasta a fost una dintre cele mai proaste decizii luate vreodată de Curte. Astfel, tatăl meu a fost condamnat la un an și o zi de închisoare. Această zi în plus, crudă și represivă, i-a făcut practic imposibil tatălui meu să revină vreodată să predea la școala publică, o lovitură în plus pentru el.

După cum îți poți imagina, această teamă și incertitudine prelungite ne-au afectat foarte mult pe toți. Sentimentul meu de siguranță și credința într-o lume sensibilă și previzibilă au fost spulberate. Și totuși, am reușit cumva să merg mai departe, chiar dacă o parte din mine a rămas în violența din tufișuri și în eroarea judiciară din procesul tatălui meu. A fost inocență pierdută, zdrobită și profanată, dar apoi, în cele din urmă, recuperată.

După acea ședință, am continuat o vreme să am amintiri „episodice“. Însă nu au venit cu aceeași încărcătură emoțională care apăruse în ședința puternică descrisă anterior. Iată câteva detalii suplimentare pe care le-am adunat. În primul rând, mi-am amintit aerul de întuneric amenințător când venea la noi un avocat mafiot pentru a se întâlni cu părinții mei. În aparență, aceste vizite aveau drept scop „să-l ajute“ pe tata să evite să depună mărturie în fața procurorului și a juraților, invocând al cincilea amendament. Însă adevăratele sale motive erau să-l împiedice să-l denunțe pe Johnny Dio.

Îmi amintesc că mă târâm afară din dormitor și mă ascundeam sub o măsuță de telefon, în timp ce mă străduiam să le aud conversația din sufragerie. Părinții n-au vorbit niciodată cu noi, copiii, despre ceea ce se întâmpla, dar eu și frații mei mai mici simțeam, din limbajul lor corporal neliniștit, că ceva nu era în regulă. Acești factori de stres subminatori