

BUĐENJE TIGRA
ISCELJIVANJE TRAUME

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

Peter A. Levine, Ph.D. with Ann Frederick

WAKING THE TIGER HEALING TRAUMA
The Innate Capacity to Transform
Overwhelming Experiences

Edicija

Preobražaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Izvršna urednica

Ana Jovanović

Prevod

Jelena Nidžović

Lektura

Jelena Janković

Korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Dragana Nikolić

Štamparija

Caligraph, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Areté, Beograd, 2023

Copyright © 1997 by Peter A. Levine.

Copyright za srpsko izdanje © Arete 2023

BUĐENJE TIGRA

ISCELJIVANJE TRAUME

UROĐENI KAPACITET ZA TRANSFORMACIJU
PREPLAVLJUJUĆIH ISKUSTAVA

Piter Levin
i En Frederik

prevod sa engleskog

Jelena Nidžović

www.arete.rs

SADRŽAJ

UVOD	7
PROLOG	11
I. TELO KAO ISCELITELJ	19
1. SENKE IZ ZABORAVLJENE PROŠLOSTI	21
2. MISTERIJA TRAUME	28
3. RANE KOJE MOGU ZARASTI	37
4. ČUDNA NOVA ZEMLJA	44
5. ISCELJENJE I ZAJEDNICA	58
6. U ODRAZU TRAUME	65
7. ŽIVOTINJSKO ISKUSTVO	83
8. KAKO BIOLOGIJA POSTAJE PATOLOGIJA: ZAMRZAVANJE	96
9. KAKO PATOLOGIJA POSTAJE BIOLOGIJA: ODMRZAVANJE	104
I. SIMPTOMI TRAUME	119
10. SRŽ TRAUMATSKE REAKCIJE	121
11. SIMPTOMI TRAUME	137
12. STVARNOST TRAUMATIZOVANOG POJEDINCA	146
III. TRANSFORMACIJA	161
13. NACRT ZA PONAVLJANJE	163
14. TRANSFORMACIJA	180
15. JEDANAESTI ČAS: TRANSFORMACIJA DRUŠTVENE TRAUME	205
IV. PRVA POMOĆ	215
16. PRVA FAZA: NEPOSREDNO POSTUPANJE	217
17. PRVA POMOĆ DECI	226
Epilog	243
Zahvalnice	245

*Ako izneses ono što je u tebi, ono što izneses spašće te.
Ako ne izneseš ono što je u tebi, ono što ne izneseš uništiće te.*

iz Gnostičkih jevanđelja

U V O D

Više od četvrt veka – pola svog života – radim na raspletu ogromnih misterija traume. Kolege i studenti često me pitaju kako mogu da ostanem posvećen tako morbidnoj temi kao što je trauma, a da ne sagorim u potpunosti. Činjenica je da sam, uprkos tome što sam bio izložen bolu od kojeg se lede kosti i „*užasnim spoznajama*“, strastveno prepustio ovom izučavanju koje me hrani. Pomaganje razumevanju i isceljivanju brojnih oblika traume postalo je moj životni poziv. Najčešći oblici traume su automobilske i druge nesreće, teške bolesti, operacije i drugi invazivni medicinski i stomatološki zahvati, napadi, iskustva nasilja, rata ili svedočenje mirijadama prirodnih katastrofa.

Fasciniran sam temom traume, njenim zamršenim odnosom prema fizičkim i prirodnim naukama, filozofiji, mitologiji i umetnosti. Rad sa traumom pomogao mi je da shvatim značenje patnje, i neophodne i bespotrebne. Najviše od svega, pomogao mi je da razumem enigmdu ljudskog duha. Zahvalan sam na ovoj jedinstvenoj prilici da učim i na privilegiji da svedočim i učestvujem u dubokom preobražaju koji isceljenje traume može doneti.

Trauma je životna činjenica. Međutim, ona ne mora da bude doživotna robija. Ne samo da se može isceliti već, uz odgovarajuće smernice i podršku, može biti transformativna. Trauma ima potencijal da bude jedna od najznačajnijih sila

za psihološko, socijalno i duhovno buđenje i napredovanje. Način na koji se nosimo sa traumom (kao pojedinci, zajednice i društva) u velikoj meri utiče na kvalitet naših života. Na kraju, to određuje kako ćemo i da li ćemo uopšte preživeti kao vrsta.

Trauma se tradicionalno smatra psihološkim i medicinskim poremećajem uma. Savremena medicinska i psihološka praksa, koja govori o povezanosti uma i tela, u velikoj meri potcenjuje duboki saodnos koji oni imaju u isceljenju traume. Neraskidivo jedinstvo tela i uma koje je tokom vremena formiralo filozofsku i praktičnu osnovu većine svetskih tradicionalnih sistema isceljenja, nažalost, izostaje u našem savremenom razumevanju i pristupu isceljivanju traume.

Hiljadama godina, orijentalni i šamanski iscelitelji svesni su ne samo da um utiče na telo, kao u psihosomatskoj medicini, već i da svaki sistem organa u telu ima psihičku reprezentaciju u tkivu uma. Nedavni revolucionarni napreci u neuronauci i psihoneuroimunologiji dali su čvrste dokaze o složenoj dvosmernoj komunikaciji između uma i tela. Zahvaljujući identifikaciji kompleksnih *neuropeptidnih glasnika*, istraživači poput Kendis Pert otkrili su mnoge puteve kojima um i telo međusobno komuniciraju. Ovo izuzetno istraživanje odražava ono što je drevna mudrost oduvek znala: da svaki organ u telu, uključujući mozak, govori svoje *misli, osećanja i podsticaje* i sluša poruke ostalih organa.

Većina terapija traume obraća se umu kroz razgovor, dok se molekulima uma obraća pomoću lekova. Oba ova pristupa mogu biti korisna. Međutim, trauma nije, neće i nikada ne može biti potpuno isceljena dok se ne pozabavimo i suštinskom ulogom koju igra telo. Moramo razumeti način na koji je telo pogođeno traumom i njegov centralni položaj u isceljenju njenih posledica. Bez ove osnove, naši pokušaji savladavanja traume biće ograničeni i jednostrani.

Izvan mehaničkog, redukcionističkog pogleda na život,

postoji osećaj, osećanje, znanje, živi organizam. Živo telo – stanje koje delimo sa svim živim bićima – obaveštava nas o našoj urođenoj sposobnosti da se iscelimo od posledica traume. Ova knjiga govori o daru mudrosti koji dobijamo kad naučimo da ukrotimo i preobrazimo sjajne, iskonske i inteligentne energije tela. U procesu prevazilaženja destruktivne sile traume, naš urođeni potencijal nas uzdiže do novih visina vičnosti i znanja.

Piter Levin
*Napisano u Amtrakovom „Zefiru”
oktobar 1995.*

PROLOG

DATI TELU ONO ŠTO MU PRIPADA

TELO I UM

Sve što delatnu moć našega tela uvećava ili smanjuje, pomaže ili ograničava, – njegova ideja uvećava ili smanjuje, pomaže ili ograničava moć mišljenja našega duha.

Spinoza (1632–1677)

Ukoliko doživljavate čudne simptome koje, naizgled, niko ne može da objasni, moguće je da oni proizlaze iz traumatske reakcije na događaj iz prošlosti kojeg se možda i ne sećate. Niste sami. Niste sišli s uma. Postoji racionalno objašnjenje za ono što vam se dešava. Niste nepovratno oštećeni, a vaše simptome je moguće umanjiti ili čak eliminisati.

Znamo da se um u traumi drastično menja. Primera radi, osoba koja je doživela automobilsku nesreću isprva je zaštićena od emocionalne reakcije, pa čak i od jasnog sećanja ili osećaja da se ona zaista dogodila. Ovi zapanjujući mehanizmi (npr. disocijacija i poricanje) omogućavaju nam da se krećemo kroz takve kritične periode, i da s nadom čekamo bezbedno vreme i mesto da ova izmenjena stanja *izblede*.

Telo na sličan način duboko reaguje na traumu. Stisne se, stoji u pripravnosti, ukoči se od straha, zamrzne i kolabira od užasa i bespomoćnosti. Kada se zaštitna reakcija uma na preopterećenost vrati u normalno stanje, i odgovor tela treba

da se normalizuje. Kada se proces obnavljanja osujeti, efekti traume se fiksiraju i osoba postaje traumatizovana.

Psihologija tradicionalno pristupa traumi preko njenih efekata na um. To je u najboljem slučaju samo polovina priče i to potpuno neadekvatna. Bez pristupanja telu i umu zajedno, kao celini, nećemo biti u stanju da duboko razumemo ili iscelimo traumu.

PRONALAZENJE METODE

Ova knjiga govori o razrešavanju simptoma traume korišćenjem naturalističkog pristupa koji sam razvio u poslednjih dvadeset pet godina. Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) ne posmatram kao patologiju koju treba lečiti, potisnuti ili prilagoditi, već kao posledicu prirodnog procesa koji je krenuo po zlu. Isceljivanje traume zahteva direktno iskustvo živog, osećajnog, svesnog organizma. Principi koje ću podeliti s vama rezultat su rada sa klijentima, kao i praćenja tragova porekla traume. Ovo istraživanje odvelo me je, između ostalog, u oblasti fiziologije, neuronauke, ponašanja životinja, matematike, psihologije i filozofije. U početku su moji uspesi bili rezultat slučajnosti i slepe sreće. Kako sam nastavio da radim s ljudima, da preispitujem ono što sam naučio, prodirući sve dublje u misteriju traume, počeo sam da beležim uspehe koji su rezultat predviđanja, a ne slučajja. Sve više sam se uveravao u to da instinktivni repertoar ljudskog organizma uključuje duboko biološko znanje koje, kad mu se pruži prilika, može i hoće da vodi proces isceljivanja traume.

Iako je glavni razlog sve većeg insistiranja na praćenju tih instinktivnih odgovora bilo sâmo izlečenje klijenata, moja radoznalost nagrađena je razumevanjem. Ljudi su osetili nemerljivo olakšanje kada su konačno razumeli kako su simptom nastali i naučili da prepoznaju i iskuse sopstvene instinkte na delu.

Somatsko doživljavanje® je novo i u ovom trenutku nije predmet rigoroznih naučnih istraživanja. Valjanost ovog pristupa mogu potkrepiti sa nekoliko stotina pojedinačnih slučajeva u kojima ljudi navode da su simptomi koji su im nekada umanjivali mogućnost da žive punim i zadovoljnim životom nestali ili se značajno smanjili.

Obično radim *jedan na jedan* sa klijentima i često kombinujem taj pristup sa drugim modalitetima. Razume se da ova knjiga ne može da zameni individualni rad sa kvalifikovanim terapeutom. Međutim, verujem da se mnogi principi i mnoge informacije koje su ovde ponuđeni mogu koristiti za olakšavanje lečenja traume. Ukoliko idete na terapiju, moglo bi vam pomoći da svom terapeutu ukažete na ovu knjigu. Ukoliko pak ne idete na terapiju, ovu knjigu možete koristiti kako biste pomogli sebi. Međutim, postoje ograničenja. Možda će vam biti potrebno vođstvo kvalifikovanog stručnjaka.

TELO KAO ISCELITELJ

Telo je obala okeana bića.
nepoznati sufija

Prvi odeljak ove knjige predstavlja pojam traume i objašnjava kako posttraumatski simptomi nastaju, kako se razvijaju i zašto su tako nesavladivi i uporni. On postavlja temelj za razumevanje i razara zamršenu mrežu mitova o traumi koje zamenjuje jednostavnim, koherentnim opisom osnovnih fizioloških procesa koji je proizvode. Iako naš intelekt često nadjačava naše prirodne instinkte, on ne pokreće traumatsku reakciju. Sličniji smo našim četvoronožnim prijateljima nego što bismo želeli da mislimo.

Kada govorim o našim *organizmima*, mislim na Vebsterovu definiciju „složene strukture međusobno zavisnih i subordiniranih elemenata čiji su odnosi i svojstva u velikoj meri

određeni njihovom funkcijom u celini". Organizam opisuje našu celinu, koja ne proizlazi iz zbira njegovih pojedinačnih delova, tj. kostiju, hemijskih supstanci, mišića, organa, itd.; celina proizlazi iz njihovog dinamičnog, složenog međusobnog odnosa. Pri proučavanju organizma, telo i um, primitivni instinkti, emocije, intelekt i duhovnost treba da se razmatraju zajedno. Sredstvo putem kojeg doživljavamo sebe kao organizme je *felt sens*¹. *Felt sens* je medij kroz koji doživljavamo punoću osećaja i saznanja o sebi. Kada budete pročitali ovu knjigu i uradili neke od vežbi, bolje ćete razumeti ove termine.

Prvi deo: Telo kao iscelitelj – pruža osvrt na traumau kao prirodnu pojavu i proces kojim se od nje možemo isceliti. On se obraća urođenoj mudrosti isceljenja kojom svi raspoložemo i tka je u koherentnu celinu. Krenućemo na put do nekih od naših najprimitivnijih bioloških odgovora. Iz prvog odeljka dobićete potpunije razumevanje funkcionisanja vašeg organizma i naučićete kako da mu pomognete da uveća vašu vitalnost i blagostanje, kao i opšte uživanje u životu, bez obzira na to imate li simptome traume ili ne.

U ovom odeljku govorim o vežbama koje će vam pomoći da počnete da upoznajete *felt sens* kroz sopstveno iskustvo. Ove vežbe su važne. Zaista ne postoji drugi način da se prenese kako ovaj fascinantni aspekt ljudskog bića funkcioniše. Ulazak u carstvo *felt sensa* za mnoge nalikuje ulasku u novu, čudnu zemlju, koju su često posećivali, a nikada se nisu potrudili da primete lepotu krajolika. Dok budete čitali i proživljavali ovaj odeljak, otkrićete da vam je već poznato nešto od onoga što je rečeno o načinu na koji vaše telo funkcioniše.

Drugi deo: Simptomi traume – predstavlja detaljniji prikaz osnovnih elemenata traumatske reakcije, njenih simptoma i stvarnosti sa kojom traumatizovani pojedinac živi.

1 opažaj senzacija u telu

Treći deo: Transformacija i ponovno proživljavanje traumatskog iskustva – opisuje proces kojim možemo da preobrazimo traume, lične ili društvene.

Četvrti deo: Prva pomoć kod traume – uključuje praktične informacije koje pomažu sprečavanju razvoja traume nakon nesreće. Uz to je kratka diskusija o traumi iz detinjstva.

Uveren sam da svi moramo da razumemo suštinske informacije iznete u ovoj knjizi. Ove informacije produbljuju naše iskustvo i razumevanje procesa isceljenja traume i pomažu nam da razvijemo osećaj da se možemo osloniti na sopstveni organizam. Štaviše, mislim da su informacije relevantne kako na ličnom, tako i na društvenom nivou. Snaga traume izazvane događajima koji utiču na naš svet ostavlja posledice na porodice, zajednice i čitavo stanovništvo. Trauma može biti samoobnavljajuća. Trauma rađa traumu i nastaviće to da čini, i na kraju će prelaziti sa jedne na drugu generaciju, u porodica, zajednicama i zemljama, sve dok ne preduzmemo nešto da obuzdamo njeno širenje. U ovom trenutku, rad usmeren na transformaciju traume unutar grupa ljudi je tek u povoju. Treći odeljak uključuje opis pristupa isceljivanju koji se koristi za grupe koje razvijam sa kolegama u Norveškoj.

Budući da često preporučujem pojedincima koji su angažovani u nekakvom vidu terapije da potraže pomoć kvalifikovanih profesionalaca kao saveznika tokom ovog procesa, nadam se da će knjiga biti od koristi i njima. Malo je psihologa koji dovoljno poznaju fiziologiju da bi mogli da prepoznaju odstupanja u iskustvu koja nastaju kada fiziološkim procesima nije dozvoljeno da prate prirodan tok. U idealnom slučaju, informacije u ovoj knjizi predložiće nove mogućnosti za isceljenje traume. Iskustvo me je naučilo da mnogi od danas popularnih pristupa isceljenju traume u najboljem slučaju pružaju samo privremeno olakšanje. Neke katarzične metode koje podstiču intenzivno emocionalno oživljavanje traume