

ISCELJIVANJE TRAUME

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
HEALING TRAUMA: A PIONEERING PROGRAM FOR
RESTORING THE WISDOM OF YOUR BODY
Peter A. Levine PhD

Edicija PreObražaj
Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Urednica
Jelena Janković

Prevod
Jasna Dimitrijević

Lektura i korektura
Aleksandra Dunđerski

Dizajn korica
Monika Lang

Štamparija
Caligraph, Beograd

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2025

© 2005, 2008 Peter A. Levine
Prava za srpsko izdanje © Arete 2025

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

ISCELJIVANJE TRAUME

PIONIRSKI PROGRAM
ZA OBNOVU MUDROSTI TELA

Dr Piter Levin

prevod sa engleskog
Jasna Dimitrijević

www.arete.rs

SADRŽAJ

ZAHVALNICA 7

UVOD: TIGAR POKAZUJE PUT 9

PRVO POGLAVLJE: ŠTA JE TRAUMA? 13

DRUGO POGLAVLJE: UZROCI I SIMPTOMI TRAUME 17

TREĆE POGLAVLJE: KAKO TRAUMA UTIČE NA VAŠE TELO 31

ČETVRTO POGLAVLJE: PROGRAM ISCELJIVANJA TRAUME U DVANAEST FAZA 39

PETO POGLAVLJE: SEKSUALNA TRAUMA: ISCELJIVANJE SVETE RANE 73

ŠESTO POGLAVLJE: DUHOVNOST I TRAUMA: STAZA KA BUĐENJU 81

KORISNI SAVETI I TEHNIKE ZA PREVENCIJU TRAUME 85

DODATNI RESURSI 93

O AUTORU 95

ZAHVALNICA

Želim da zahvalim mnogim ljudima sa kojima sam imao priliku da radim na njihovoj hrabrosti i na privilegiji da ih pratim na njihovim putovanjima. Posebno sam zahvalan deci i bebama koje su me obasjale svojom čudesnom nevinošću i uzvišenim duhom. Kroz svoju „dečju igru” osvetlili su mudrost organizma da se isceli i postane celovit.

Svojim roditeljima, Morisu i Helen, zahvaljujem na daru života – tom predivnom instrumentu za izražavanje mog rada – kao i na njihovoj stalnoj, bezrezervnoj podršci koju su mi pružali s ove i sa one druge strane postojanja. Kandži, mom dingu, koji mi je bio vodič u svet životinja i verni saputnik, a koji je u svojoj sedamnaestoj godini radosno pojurio za svojim poslednjim zecom – hvala ti što si mi pokazao vitalnu radost telesnog života.

Zahvaljujem se svojim izuzetno talentovanim studentima i kolegama – kako na njihovoj podršci, tako i na izazovima koje su mi postavljali. Posebnu zahvalnost dugujem predanim predavačima somatskog doživljavanja® koji neumorno predstavljaju ovaj rad svetu. Posebno sam zahvalan svojoj dragoj prijateljici Megi Klajn na velikodušnoj pomoći i podršci, kako za ovaj, tako i za druge projekte. Takođe, izražavam zahvalnost Morin Harington na pomoći. Zahvaljujem se i Mičelu Klutu iz izdavačke kuće *Sounds True* na veštoj produkciji, kao i Alis Fajnstajn i ostalim članovima izdavačkog tima *Sounds True* na kreativnosti i profesionalizmu. Konačno, duboku za-

hvalnost dugujem Tami Sajmon za njenu viziju i neprekidnu podršku u prenošenju ovih ideja i alata široj publici.

Na kraju, zahvaljujem životnom putu, sudbini, sinhronicitetu – ili možda čak i pukoj sreći – za ovaj neobičan životni i profesionalni put. Imao sam priliku i čast da podelim duboka i bogata iskustva sa svojim brojnim klijentima, studentima i kolegama tokom ovih, zapravo, kratkih godina.

Dr Piter Levin

*Ako izneseš 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

UVOD | TIGAR POKAZUJE PUT

Poslednjih 35 godina proučavam stres i traumu, kao i načine za isceljenje od njihovih posledica. Često me pitaju kako mogu da radim sa temom tako teškom kao što je trauma, a da ne sagorim ili padnem u depresiju. Moj odgovor je da je svedočenje transformaciji koja se događa kada ljudi ovladaju svojom traumom za mene bilo duboko ispunjavajuće i uzdižuće iskustvo. Kako je to moguće?

Ispričaću vam nešto o sebi. Karijeru sam započeo kao naučnik u radikalnom okruženju Univerziteta Berkli u Kaliforniji, sredinom šezdesetih godina XX veka. Dok sam izučavao posledice koje nagomilani stres ima po nervni sistem, naslutio sam da većina organizama ima urođenu sposobnost da se oporavi od pretećih i stresnih događaja. U to vreme nisam imao nikakvo znanje o psihološkoj traumi – taj pojam neće dobiti svoj savremeni oblik još narednih 15 godina. Eksperimentisao sam sa različitim tehnikama za smanjenje stresa, koje su koristile tada „novu” ideju povezanosti uma i tela.

Tokom tih ranih istraživanja jedan slučaj je zauvek promenio pravac mog rada. Psihijatar koji je bio upoznat sa mojim istraživanjem stresa zamolio me je da pogledam njegovu pacijentkinju, koja je patila od raznih „psihosomatskih” simptoma, poput migrena, predmenstrualnog sindroma, hroničnog bola i malaksalosti, kao i teških napada panike. Smatrao je da bi joj koristilo da nauči kako da opusti svoje telo.

Dok smo radili zajedno, pacijentkinja je (nazovimo je „Nensi“) počela da se opušta. Iznenada, bez ikakvog upozorenja, preplavio ju je snažan osećaj panike. Uplašen i bez ideje kako da joj pomognem, u umu mi se pojavila prolazna slika tigra spremnog za napad. Pojavila se kao san, i u tom trenutku nisam imao pojma odakle dolazi.

„*Tigar te juri, Nensi!*“, povikao sam bez razmišljanja. „*Beži, uspenji se na one stene! Beži glavom bez obzira!*“ Na moje zaprepašćenje, Nensino telo je počelo da se trese i podrhtava. Obrazi su joj se zarumeneli, a celo telo se oznojilo. Posle nekoliko minuta spontano je udahнула nekoliko puta duboko. Ova reakcija, koja je bila zastrašujuća za oboje, javljala se u talasima narednih skoro sat vremena. Na kraju je doživela dubok osećaj smirenosti i rekla da se oseća kao da je „obavijena toplim, šumnim talasima“.

Nensi mi je ispričala da je tokom tih sat vremena vide-la sebe kao četvorogodišnju devojčicu, dok je drže i daju joj etarsku anesteziju pre operacije krajnika. Strah od gušenja koji je tada iskusila – i koji je ponovo proživela tokom seanse sa mnom – bio je zastrašujuć. Kao dete se osećala preplavljeno i bespomoćno. Nakon samo jedne seanse, njeni brojni iscrpljujući simptomi dramatično su oslabili i mogla je da nastavi sa svojim životom.

To iskustvo sa Nensi promenilo je tok mog života. Otvorilo mi je nove pravce u istraživanju stresa i traume, produbilo moje razumevanje uticaja traume na telo i dovelo do potpuno novog pristupa u lečenju iscrpljujućih posledica trauma, koje se mogu javiti u toliko negativnih i destruktivnih oblika.

Posledice nerazrešene traume mogu biti razorne. Mogu oblikovati naše navike i način na koji posmatramo svet, vodeći ka zavisnostima i lošim odlukama. Mogu narušiti naše porodične odnose i međuljudske veze. Mogu izazvati fizički bol, simptome i bolesti, i mogu dovesti do autodestruktivnog ponašanja. Ali trauma ne mora biti doživotna kazna.

Kao rezultat višedecenijskog istraživanja i kliničkog rada, razvio sam pristup koji kombinuje fizičke i mentalne vežbe kako bi se telo i um oslobodili iscrpljujućih posledica traume. Tokom poslednjih trideset godina svedočio sam transformacijama u životima hiljada ljudi koji su iscelili svoje traume.

Ovo je program isceljivanja traume u dvanaest faza, koji ću podeliti sa vama u nastavku ove knjige. Ovim programom započinjete proces isceljivanja već od prvog dana. Kako budete napredovali sa vežbama tokom narednih nedelja i meseci, trebalo bi da osetite postepeni proces isceljivanja koji će vam pomoći da oslobodite svoje telo i um od dugotrajnih simptoma traume.

Međutim, pre nego što pređemo na detalje samog programa, biće korisno da razumete šta je zapravo trauma i kako ona dospeva u telo, izazivajući širok spektar simptoma. U uvodnim poglavljima ove knjige naći ćete osnovne informacije potrebne za razumevanje programa – kako i zašto deluje.

Pre nego što započnete sa vežbama, važno je da pročitate sav prethodni materijal u knjizi. Ako već razumete šta je trauma i kako ona utiče na vas, vežbe će imati mnogo snažniji i pozitivniji efekat na vaše nerazrešene traume.

Mnogo detaljnije o mom istraživanju i fiziologiji traume možete pročitati u mom bestselleru *Buđenje tigra – isceljivanje traume* (Arete, 2023). Preporučujem tu knjigu ako želite malo više teorije i primera iz prakse, ili ako vas zanima naučno objašnjenje zašto ovaj program funkcioniše. U njoj se nalaze i inspirativne priče ljudi koji su doživeli duboko isceljenje trauma. Ipak, želim da vas uverim da ćete u ovoj knjizi pronaći sve što vam je potrebno da uspešno sprovedete program isceljivanja traume u dvanaest faza.

JOŠ SAMO OVO PRE NEGO ŠTO POČNEMO

U gotovo svakoj duhovnoj tradiciji, patnja se posmatra kao kapija ka buđenju. Na Zapadu se ova veza ogleda u biblijskoj

priči o Jovu, kao i u konceptu mračne noći duše u srednjovekovnom misticizmu. Možda najjasniji izraz transformativne moći patnje pronalazimo u četiri uzvišene Budine istine. Iako patnja i trauma nisu isto, Budino razumevanje prirode patnje može nam poslužiti kao moćno ogledalo za ispitivanje uticaja traume u našem životu. Njegova osnovna učenja nude smernice za isceljivanje naše traume i povratak osećaja celovitosti.

Prva uzvišena istina, učio je Buda svoje učenike, jeste da je patnja deo ljudskog postojanja. Ako pokušavamo da izbegnemo suočavanje s bolnim iskustvima, nikada nećemo moći da započnemo proces isceljivanja. Zapravo, upravo to poricanje stvara uslove da se *nepotrebna* patnja dodatno podstiče i produžava.

Druga uzvišena istina kaže da moramo otkriti uzrok *zašto* patimo. Moramo razviti hrabrost da duboko, jasno i smelo pogledamo u sopstvenu patnju. Često nesvesno pretpostavljamo da sva naša patnja proizlazi iz prošlih događaja. Međutim, bez obzira na to šta je bilo prvobitno seme traume, dublja je istina da je naša patnja mnogo više povezana s načinom na koji se *u sadašnjem trenutku* nosimo s posledicama tih prošlih iskustava.

Treća uzvišena istina govori da se patnja može transformisati i isceliti. Za one koji su doživeli traumu, ovo može izgledati kao radikalni skok u nepoznato, ali moguće je oporaviti se od traume. Štaviše, moje iskustvo u radu s ljudima na isceljivanju traume pokazalo mi je da je ovaj oporavak duboko usađen u svakome od nas.

Četvrta uzvišena istina kaže da, kada prepoznamo uzrok svoje patnje, moramo pronaći odgovarajući put. Verujem da vežbe koje sam razvio, a koje ćete naučiti kroz program isceljivanja traume u dvanaest faza, mogu poslužiti kao put koji će vas izvesti iz patnje i pomoći vam da ponovo otkrijete jednostavna čuda života.

PRVO POGLAVLJE | ŠTA JE TRAUMA?

Trauma je uzrok ljudske patnje koji je najčešće izbegavan, ignorisan, negiran, pogrešno shvaćen i nelečen. Kada koristim termin *trauma*, govorim o onesposobljavajućim simptomima koje mnogi ljudi doživljavaju nakon što su bili izloženi iskustvima koja su doživeli kao preteća po život ili preplavljujuća. U poslednje vreme, *trauma* je postala pomodna reč koja se često koristi za opisivanje svakodnevnog stresa, kao kad neko kaže: „Imao sam traumatičan dan na poslu.“ Međutim, takva upotreba je potpuno pogrešna. Iako je tačno da su svi traumatski događaji stresni, nije svaki stresni događaj traumatski.

KOD SVAKE OSOBE JE DRUGAČIJE

Kada je reč o traumi, nema dva potpuno ista slučaja. Ono što može imati dugoročne štetne posledice za jednu osobu, za drugu može biti uzbudljivo i osnažujuće.

Mnogo faktora utiče na širok spektar reakcija na pretnju. Ove reakcije zavise od genetskog nasleđa, lične istorije traume, pa čak i od porodične dinamike. Ključno je da razumemo ove razlike. Samo saznanje da određena rana iskustva iz detinjstva mogu ozbiljno umanjiti našu sposobnost da se nosimo sa životom i budemo prisutni u svetu može probuditi saosećanje i podršku, umesto surovog osuđivanja – kako prema sebi, tako i prema drugima.

Možda najvažnija stvar koju sam naučio o traumi jeste da ljudi, a naročito deca, mogu biti preplavljeni događajima koje obično smatramo svakodnevnim i uobičajenim. Donedavno se trauma povezivala isključivo sa vojnicima koji su doživeli ratnu neurozu (*shell shock*) i druge razorne užase rata, koji su bili žrtve teškog zlostavljanja ili nasilja, kao i sa onima koji su preživeli katastrofalne nesreće i povrede. Ovakvo shvatanje traume ne može biti dalje od istine.

Činjenica je da, s vremenom, niz naizgled manjih nezgoda može naneti osobi ozbiljnu štetu. *Trauma ne mora nužno biti posledica velike katastrofe*. Događaji koji često mogu pokrenuti traumatsku reakciju su:

- Saobraćajne nesreće (čak i lakši sudari)
- Rutinski invazivni medicinski zahvati
- Gubitak dragih osoba
- Prirodne katastrofe, poput zemljotresa i uragana

Čak i pad s bicikla može biti preplavljujući za dete, u zavisnosti od okolnosti. O tim okolnostima ćemo govoriti kasnije. Za sada je dovoljno reći da je gotovo svako od nas u nekom trenutku doživeo neki oblik traume – bilo direktno ili indirektno.

Zato iskreno verujem da gotovo svako može imati koristi od programa isceljivanja traume u dvanaest faza.

Ljudi me često pitaju kako definišem *traumu*. To nije lako ni posle trideset godina rada. Ono što sa sigurnošću znam jeste da postajemo traumatizovani kada je naša sposobnost da odgovorimo na *percipiranu* pretnju na neki način nadjačana. Ova nesposobnost da adekvatno reagujemo može uticati na nas na manje ili više očigledan način.

Trauma može imati posledice koje će godinama ostati neispoljene. Na primer, traumatizovani ratni veteran koji se trgne svaki put kada začuje prasak automobila jasno reaguje na

sećanje na pucnjavu iz prošlosti. Osoba koja je preživela mučenje i zatočeništvo može se oznojiti od straha dok se vozi u prepunom liftu – i ta reakcija se lako može povezati s njenim ranijim iskustvom. Međutim, mnogi od nas, ako ne i većina, koji su bili preplavljeni nizom manje dramatičnih događaja, imaju reakcije koje nisu tako očigledne.

Ukratko, trauma se odnosi na gubitak povezanosti – sa samim sobom, sa svojim telom, sa porodicom, sa drugim ljudima i sa svetom oko nas. Ovaj gubitak povezanosti često je teško prepoznati, jer se ne dešava iznenada. Može se odvijati polako, tokom vremena, a mi se nesvesno prilagođavamo tim suptilnim promenama, ponekad ih ne primećujući. Ovo su skrivene posledice traume – one koje većina nas nosi u sebi, ne govoreći o njima. Možemo samo nejasno osećati da nešto nije u redu, a da nismo u potpunosti svesni šta se zapravo dešava. To znači da se postepeno podrivaju naše samopouzdanje, osećaj sopstvene vrednosti, blagostanje i povezanost sa životom.

Ako izbegavamo određene osećaje, ljude, situacije i mesta, naši izbori se sve više sužavaju. Rezultat ovog postepenog ograničavanja slobode jeste gubitak životne snage i potencijala za ostvarenje naših snova.

NOVI POGLED NA ISCELJENJE

Polje psihijatrijske medicine odlučilo je da dugoročne posledice traume posmatra kao neizlečivu bolest, koja se može tek delimično kontrolisati lekovima ili kroz upravljanje ponašanjem. S tim se ne slažem. Iako lekovi ponekad mogu biti od velike pomoći, sami po sebi nisu dovoljni.

Radeći na traumati više od tri decenije, došao sam do zaključka da su ljudska bića rođena s urođenom sposobnošću da prevaziđu traumu. Verujem ne samo da je trauma izlečiva, već da proces isceljivanja može biti katalizator za duboko bu-