

NEIZREČENO

ARETÉ  
IZDAVAČKA KUĆA

*Naslov originala*

IN AN UNSPOKEN VOICE : HOW THE BODY RELEASES TRAUMA AND RESTORES GOODNESS,  
PETER A. LEVINE,

*Edicija*  
PreObražaj

*Za izdavača*  
Nina Gugleta

---

*Glavna i odgovorna urednica*  
Nina Gugleta

*Izvršna urednica*  
Ana Šakan

*Prevod*  
Jasna Dimitrijević

*Lektura*  
Jelena Janković

*Korektura*  
Aleksandra Dunderski

*Dizajn korica*  
Dragana Nikolić

*Štamparija*  
Caligraph, Beograd

*Tiraž*  
1000 primeraka

*Izdavač*  
Areté, Beograd, 2024

Copyright © 2010 Peter A. Levine  
Copright za srpsko izdanje © Arete 2024

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

# NEIZREČENO

KAKO SE TELO OSLOBAĐA TRAUME  
I VRAĆA U BLAGOSTANJE

Dr Piter Levin

Predgovor

*Gabor Mate*

prevod sa engleskog

*Jasna Dimitrijević*

*www.arete.rs*



U svakoj stvari u prirodi ima nešto veličanstveno.

Aristotel (350. godina p. n. e.)



## ZAHVALNICA

Sve što je zaslužno za naše „ljudsko postojanje” dolazi od anonimnog mnoštva drugih ljudi koji su živeli pre nas i čija smo dostignuća dobili na dar.

H. Has (1981)

Za to što sam danas ovde mogu da zahvalim dugoj naučnoj tradiciji i lozi etologa, naučnika koji proučavaju životinje u njihovom prirodnom okruženju, koji su značajno uticali na moj naturalistički pogled na čoveka kao životinju. Najličniju zahvalnost dugujem Nikolasu Tinbergenu, dobitniku Nobelove nagrade, čiji su me komentari i reči podrške ohrabрили da nastavim sa ovim naturalističkim pogledom na svet. Iako se nikad nismo sreli, samo kroz njihove pisane darove našoj istoriji, duboko sam zahvalan Konradu Lorencu, Hajncu fon Hojstu, Polu Lajhauzenu, Dezmondu Morisu, Eriku Salcenu i Irenausu Ajbl-Ajbesfeltu. Od ostalih mojih „virtuelnih” učitelja pomenuo bih Ernsta Gelhorna, koji me je podučio u mojim ranim neurofiziološkim promišljanjima, i Ahtera Ahsena, koji mi je pomogao da oformim svoju viziju „nediferenciranog i stopljenog jedinstva tela i uma”.

Doktor medicine Vilhelm Rajh je velikan na čijim širokim ramenima danas stojim. Njegov ogroman doprinos razumevanju životne energije preneo mi je Filip Kurkuruto, tihi čovek jednostavne mudrosti. Duboku zahvalnost dugujem Ričardu Olniju i Ričardu Prajsu, koji su me naučili ono malo što znam o samoprihvatanju. Moje poznanstvo sa dr Idom Rolf (kao i inspiracija koju sam od nje dobio) bilo je katalizator u formiranju identiteta naučnika-iscelitelja. Zahvalan sam

dr Virdžiniji Džonson na kritičkom razumevanju izmenjenih stanja svesti i Edu Džeksonu što je verovao u moje istraživa-nje tela i uma tokom šezdesetih godina XX veka i što me je upoznao sa Nensi, prvom klijentkinjom sa kojom sam radio na lečenju traume.

Zahvalan sam na ogromnoj podršci i pomoći prijatelja. Godinama sam (još od 1978) vodio stimulativne razgovore sa Stivenom Pordžesom, vodećom ličnošću u psihofiziologiji. U dekadama koje su usledile naši su se putevi često preplitali dok smo se profesionalno razvijali, a sa nama i ovo posebno prijateljstvo. Beselu van der Kolku dugujem divljenje i za-hvalnost na njegovoj neutaživoj radoznalosti, širokoj i sveo-buhvatnoj viziji traume, profesionalnom životu posvećenom istraživanju traume koje je dovelo do poboljšanja njenog sta-tusa u savremenom dobu, kao i na hrabrosti da se upusti u ispitivanje postojećih struktura. Sa zadovoljstvom se sećam naših leta u Vermontu, na obali Ist Long Lejka, gde smo pli-vali, smejali se i razgovarali o traumi do kasno u noć.

Lauri Regalbutu, Megi Klajn i Fibi Hos zahvaljujem na kre-ativnom izazovu u pripremi ove knjige i ogromnoj uredničkoj pomoći; takođe, hvala Džastinu Sneveliju na fenomenalnoj tehničkoj pomoći. Još jednom da ponovim, zahvalan sam iz-davaču *North Atlantic Books* na nastavku saradnje; Emili Bojd, menadžerki projekta i Polu Makurdiju, uredniku.

Zahvalan sam svojim roditeljima, Morisu i Helen na daru života, instrumentu za realizaciju mog rada i na nepoljuljanoj podršci „s druge strane”. Moje telo pamti prijatne uspomene na Kandžu, dinga koji mi je bio vodič kroz životinjski svet, ali i verni pratilac. I u sedamnaestoj godini (što je preko sto pse-ćih) sam kod njega mogao da vidim životnu radost telesnog života.

Konačno, klanjam se brojnim „zgodama”, „slučajnim” su-sretima, sihronicitetima i sudbonosnim skretanjima koja su me terala napred i vodila na mom životnom putu.



Blagosloven sam životom punim kreativnih istraživanja i privilegijom da mogu da doprinesem olakšavanju traume i to je ogroman dar, neprocenjivi biser.

Hvala svim mojim učiteljima, učenicima, organizacijama i prijateljima širom sveta čije je ovo delo zaostavština.

Piter A. Levin



## SADRŽAJ

PREDGOVOR 13

### **PRVI DEO – KORENI: TEMELJ NA KOM PLEŠEMO 17**

PRVO POGLAVLJE SNAGA NEIZREČENOG GLASA 19

DRUGO POGLAVLJE DOTAKNUT OTKRIĆEM 37

TREĆE POGLAVLJE PROMENLJIVO LICE TRAUME 50

ČETVRTO POGLAVLJE PARALISANI STRAHOM: LEKCIJE KOJE UČIMO OD ŽIVOTINJA 58

PETO POGLAVLJE OD PARALIZE DO TRANSFORMACIJE: KAMENI-TEMELJCI 97

ŠESTO POGLAVLJE MAPA TERAPIJE 122

SEDMO POGLAVLJE MAPIRANJE TELA, POPRAVLJANJE UMA: SIBAM 162

### **DRUGI DEO – Telo kao pripovedač: Iza vašeg uma 185**

OSMO POGLAVLJE U SOBI ZA KONSULTACIJE: PRIMERI IZ PRAKSE 187

DEVETO POGLAVLJE BELEŠKA O PITEROVOJ NESREĆI 245

### **TREĆI DEO – INSTINKTI U DOBA RAZUMA 257**

DESETO POGLAVLJE MI SMO SAMO ŽIVOTINJE 259

JEDANAESTO POGLAVLJE ODOZDO KA GORE!: TRI MOZGA, JEDAN UM 285

### **ČETVRTI DEO – Telo, osećanje i duhovnost: obnavljanje dobrobiti 307**

DVANAESTO POGLAVLJE UTELOVLJENO SOPSTVO 309

TRINAESTO POGLAVLJE OSEĆANJE, Telo I PROMENA 345

ČETRNAESTO POGLAVLJE TRAUMA I DUHOVNOST 391

EPILOG 403



## PREDGOVOR

*Neizrečeno je magnum opus* Pitera Levina, rezultat celoživotnog istraživanja prirode stresa i traume, kao i pionirskog terapijskog rada. Najintimnija i najpoetičnija njegova knjiga, koja najviše govori o njegovom iskustvu kao čoveka i kao iscelitelja. Ovo je, takođe, njegovo naučno najutemeljenije i najeruditivnije delo.

Radni podnaslov uvodnog poglavlja otkriva suštinu Piterovog učenja: „Snaga dobronamernosti.” Nakon povrede u saobraćajnoj nesreći, Piter pronalazi svoj potencijal za isceljenje u spremnosti da se potpuno prepusti fizičko/emotivnom iskustvu, dopuštajući mu da se neometano odvija. Taj proces je omogućilo saosećajno ljudsko prisustvo. Snagu blagostanja – u ovom slučaju je to urođena sposobnost organizma da se sâm obnovi do stanja zdravlja i ravnoteže – podstiče posmatrač, saosećajni svedok koji pomaže u sprečavanju traume tako što utelovljuje dobrotu i prihvatanje.

Ne iznenađuje da su upravo ovo kvalitete koje Piter Levin smatra presudnim za osobe koje se bave terapijskim radom sa traumatizovanim ljudima. Kako on kaže, terapeut mora „doprineti stvaranju *relativno* sigurnog prostora, atmosfere koja pruža utočište, nadu i mogućnosti”. Ali čista empatija i topao terapijski odnos nisu dovoljni, jer traumatizovane osobe često nisu u stanju da prepoznaju i u punoj meri prime saosećanje. One su pod prevelikim pritiskom, zaglavljene u iskonskom stanju odbrane koje više priliči našim precima vođozemcima i reptilima.

Dakle, šta terapeut da *radi* sa povređenim ljudskim bićima, dotučenim traumama iz prošlosti? Da pomogne ljudima da čuju neizrečeni glas svog tela i dovede ih do toga da osete svoje „emocije preživljavanja” besa i terora, a da ne budu preplavljeni ovim snažnim stanjima. Trauma, kako je Piter pre

više decenija genijalno uočio, ne prebiva u spoljašnjem događaju koji izaziva fizički ili emocionalni bol – pa čak ni u bolu samom – već u našoj vezanosti za primitivne načine odgovora na bolne događaje. Trauma nastaje kada nismo sposobni da oslobodimo blokirane energije, da u potpunosti prevaziđemo fizičko/emocionalne reakcije na bolno iskustvo. Trauma nije ono što nam se događa, već ono što zadržavamo u sebi u nedostatku saosećajnog svedoka.

Spasenje se može naći u telu. „Većina ljudi”, kaže Levin, „traumu smatra 'mentalnim' problemom, čak i 'moždanim poremećajem’. Međutim, trauma je nešto što se događa i u telu.” Zapravo, on pokazuje da se ona najpre i najviše odigrava baš u telu. Mentalna stanja povezana sa traumom su važna, ali sekundarna. Telo inicira, kaže on, a um sledi. Dakle, „lečenje razgovorom” koje računa na intelekt ili čak emocije ne doseže dovoljno duboko.

Neophodno je da terapeut i iscelitelj bude u stanju da prepozna psihoemocionalne i fizičke znake „zamrznute” traume u klijentu. On ili ona moraju naučiti da čuju „neizrečeni glas” tela kako bi klijenti na siguran način mogli da nauče da čuju i vide sebe. Ova knjiga je master klas u slušanju neizrečenog glasa tela. „Posebnom metodologijom koju sam opisao”, piše Levin, „klijentu se pomaže da razvije svest i ovladava svojim fizičkim senzacijama i osećanjima.” Ključ isceljenja, tvrdi on, nalazi se u „dešifrovanju ovog neverbalnog područja”. On šifru pronalazi u sintezi naizgled – ali samo naizgled – odvojenih nauka koje proučavaju evoluciju, životinjske instinkte, fiziologiju sisara i ljudski mozak, ali i u svom mukotrpnom stečenom terapeutskom iskustvu.

Potencijalno traumatske situacije su one koje izazivaju stanje visoke fiziološke pobuđenosti, ali gde pogođena osoba nema slobodu da se izrazi i prevaziđe to stanje: opasnost bez mogućnosti za borbu ili beg, a kasnije i bez mogućnosti da ga se „otrese”, kao što bi to učinila divlja životinja kada

se suoči sa predatorom. Ono što etolozi nazivaju *toničnom imobilnošću* – paraliza i fizičko i emocionalno zatvaranje koje karakteriše univerzalno iskustvo bespomoćnosti u dodiru sa smrtnom opasnošću – sada upravlja životom i funkcijama pogođene osobe. Mi se „ukočimo od straha”. Kod ljudskih bića, za razliku od životinja, privremeno *stanje* zamrzavanja postaje dugoročno *svojstvo*. Preživeli, ističe Piter Levin, može ostati „zaglavljen u nekoj vrsti limba, bez punog povratka u život”. U okolnostima kada drugi ne osećaju više od blage pretnje ili izazova sa kojim se treba suočiti, traumatizovana osoba doživljava pretnju, strah i psihičku i fizičku umrtvljenost, neku vrstu paralize tela i volje. Ovako nametnutu bespomoćnost slede stid, depresija i samoprezir.

Oštrim rečima psihijatra i istraživača Danijela Sigla, Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM*) Američke psihijatrijske asocijacije se „bavi kategorijama, a ne bolom”. U središtu učenja Pitera Levina je da trauma ne može biti redukovana na dijagnostičke karakteristike koje je DSM stavio u rubriku PTSP, posttraumatski stresni poremećaj. Trauma nije bolest, ističe on, već ljudsko iskustvo ukorenjeno u nagonu za preživljavanje. Pozivanje na potpuno izražavanje naših instinktivnih odgovora, ukoliko je precizno određeno, omogućava da traumatsko stanje popusti stisak. „Trauma je životna činjenica”, piše Levin. „Međutim, ona ne mora da bude doživotna robija.” Naše spasenje leži u našoj patnji. Kako pokazuje Levin, isti psihofiziološki sistemi koji upravljaju traumatičnim stanjem takođe posreduju u suštinskim osećanjima blagostanja i pripadanja.

Piterova zapanjujuća svesnost i pažnja kojom uočava nijanse detalja dok posmatra i opisuje „odmrzavanje” svojih klijenata u samom je srcu njegovog učenja, kao i njegove tehnike za vođenje procesa. Čitajući ovaj rukopis ostao sam zadivljen koliko sam često doživljavao „aha” momenat dok