

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	
Rănile 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

Aprecieri pentru cartea *Autobiografia traumei*

„O carte scilipitoare, emoționantă și plină de înțelepciune. Autorul este atât de sincer și vulnerabil, încât îți atinge inima frântă, iar apoi atât de vizionar, încât te învață lucruri profunde din mintea sa extrem de curioasă.”

Jack Kornfield, autorul cărții *Înțelepciunea inimii*

„Această carte aruncă o privire în culisele unuia dintre cei mai mari lideri ai timpului nostru în domeniile spiritualității și psihologiei. *Autobiografia traumei* este o invitație transparentă și generoasă în lumea personală și infuzată de informații a celui care a dat naștere unuia dintre cele mai de impact modele de vindecare a traumei din toate timpurile. M-am bucurat enorm să-i citesc povestea perseverenței, rezilienței și leadershipului. Această carte m-a determinat să aplic conștientizările și intuiția lui Peter la propria mea practică personală profundă și continuă de întoarcere la plenitudine. Lucrarea lui Peter stimulează vindecarea, coeziunea și «întoarcerea acasă», la ceea ce ne-am născut să fim.”

Alanis Morissette, artistă, activistă și susținătoare a plenitudinii

„O odă de bun rămas pentru umanitate, scrisă de unul dintre pionierii în traumă și maeștrii vindecători din ultima jumătate de secol, această carte este relatarea unei remarcabile călătorii sufletești de la durerea cruntă la bucurie, de la ura de sine la iubirea de sine. Fiecare pagină este infuzată de elocvență poetică, narațiune dramatică, onestitate nemărginită și emoționantă vulnerabilitate. Pregătește-te să fii fermecat, să primești informații și, mai presus de toate, pregătește-te să fii emoționat.”

Gabor Maté, autorul bestsellerului *New York Times* cu titlul *Mitul normalității: trauma, boala și vindecarea într-o cultură toxică*

„O autobiografie curajoasă, revelatoare, a unei persoane și a călătoriei acesteia către plenitudine. Levine povestește intim traumele și experiențele care au contribuit la formarea moștenirii sale.”

Mark Wolynn, autorul cărții *Povestea ta a început demult*

„Aceste memorii intime și autentice ale lui Peter Levine, creatorul Somatic Experiencing, pot servi drept inspirație pentru noi toți, în călătoriile noastre de vindecare.”

Esther Perel, autoarea bestsellerului *New York Times* numit *Regândirea infidelității*

„Am fost atât de profund impresionată de povestea lui Peter Levine, care s-a confruntat cu violență și traume grave în copilărie, precum și de modul în care și-a transformat aceste răni, recăpătându-și psihicul, trupul și sufletul! Sunt mișcată de grația și autenticitatea cu care și-a folosit propriile răni profunde ca să ajute numeroase persoane din întreaga lume să-și vindece rănilor. După prima pagină, nu am mai putut lăsa cartea din mână și l-am însoțit pe Chiron, vindecătorul rănit, în călătoria sa spre vindecare. Am găsit fascinante și «conversațiile» sale cu Albert Einstein, care i-a fost «ghid spiritual» interior, mentor virtual în căutarea sa de cunoaștere, înțelepciune, plenitudine și conexiune.”

Edith Eva Eger, autoarea cărților bestseller *New York Times* numite *Alegerea: acceptă cu bucurie posibilul* și *Darul: 12 lecții care îți vor salva viața*

„Împărtășirea vulnerabilă a propriului atașament și a agresiunilor corporale împotriva bunăstării sale din acest set de reflecții dureroase, dar revelatoare, dezvăluie mecanismele interioare ale psihicului lui Peter Levine – suflet, spirit și minte –, constituind, în același timp o privire asupra impactului mentorilor interni și externi care l-au ghidat în diferite etape ale vieții. Realitățile umane brute oferite în această carte pot fi declanșatoare pentru unii, dar pot servi și ca exemplu de inspirație intelectuală și curaj. În paginile de față asistăm la o călătorie de contestare a dogmei, de deschidere în fața limitărilor științei empirice

liniare și de eliberare a unei viziuni sistemice asupra emergenței și importanței pe care o are corpul în vindecare. Această deschidere spre a fi un canal al adevărurilor vieții este cea care ne poate da tuturor puterea să îmbrățișăm deplinătatea vieții chiar și în cele mai dificile momente ale ei.”

Daniel J. Siegel, autorul bestsellerului *New York Times*
cu titlul *Conștient*

„Această carte este un vehicul puternic pentru o narațiune eroică. Fidel titlului, *Autobiografia traumei*, Levine îi oferă cititorului o privire necenzurată asupra traumelor sale personale, ca și asupra călătoriei sale de vindecare. În calitatea sa de terapeut specializat în traume, poate că nu este surprinzător faptul că viața lui a fost puternic influențată de dificultăți. Cu siguranță, pasiunea sa de a reduce povara durerii și suferinței altora, în special consecințele dificultăților din copilărie, își au rădăcinile în propria istorie. Însă, citindu-i povestea, avem privilegiul să vedem cum autorul folosește cu curaj cunoștințele dobândite prin propriile experiențe ca să depășească nivelul de călătorie de vindecare de sine și să dezvolte modele de tratament ce schimbă literalmente lumea, prin puternicul lor impact pozitiv asupra umanității. În această carte, îl cunoaștem pe vizionarul îndrăzneț și intuitiv, care a convins comunitatea specialiștilor în sănătatea mintală de rolul important pe care îl joacă trupul în resimțirea impactului traumei, atât prin accesarea acestei idei, cât și prin rolul de partener deschis, dar adesea ezitant, pe care și l-a asumat în călătoria de vindecare.”

Stephen W. Porges, inițiatorul teoriei polivagale
și autor al lucrării *Ghidul teoriei polivagale*

„Autobiografia lui Peter Levine explorează profunzimea poveștii sale nespuse despre traumă. Vulnerabilitatea pe care o împărtășește îi va ajuta pe cititori să înțeleagă de ce a ales calea să devină un vindecător desăvârșit. Cred că noua sa carte îi va inspira și pe alții să-și împărtășească poveștile și să găsească un loc al plenitudinii.”

Diane Poole Heller, autoarea cărții *Puterea atașamentului*