

Д-р Питър Левин

АВТОБИОГРАФИЯ НА ТРАВМАТА

София, 2025

Преводът е направен по изданието:

Peter A. Levine, Ph.D.

An Autobiography of Trauma

A Healing Journey

Park Street Press

Copyright © 2024 by Peter A. Levine

All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2025

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Антония Красина, превод, 2025

ISBN 978-619-01-1578-6

ПИТЪР ЛЕВИН

АВТОБИОГРАФИЯ НА
ТРАВМАТА

ПЪТЕШЕСТВИЕ КЪМ ИЗЦЕЛЕНИЕ

Превод от английски
Антония Красина



СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор. Защо пиша тази книга?	11
---	-----------

1. Роден в свят на насилие	13
---	-----------

Историята се разкрива	13
Изненада за рожден ден	14
В миг на жесток ужас.....	15
Раненият лечител.....	17
Пътешествие в тъмнината.....	18
Още спомени.....	21
Съзидателната сила.....	25

2. Изцеление чрез наука и шаманизъм	27
--	-----------

Тук и сега (поглед зад кулисите)	27
От долу нагоре	29
Всички сме животни.....	30
Благодаря за загадъчната помощ, вече на път към мен.....	31
Алберт и аз: разговори в „Бегърс Бенкет“	34
Питър и Зелевата глава	39
Любопитството _____ котката	42
На двуместен велосипед, пригоден за петима	43
Сенки от Холокоста.....	45
Травма при зачеване	50

3. Сънищата показват пътя	53
--	-----------

Съкровище, което да задържиш с поглед.....	53
Един по-ранен сън (около 1964 г.)	56

4. СКРИТИ СЪАЗИ: ПСИХЕДЕЛИЧНО ОТВАРЯНЕ.....	59
Възвърнати съязи	61
Кървави съязи.....	61
Последният шаман.....	62
5. РАНИ ОТ ПРЕДАТЕЛСТВО	69
6. КУЧЕ ОТ ПОРОДАТА ДИНГО, НАРЕЧЕНО ПАУНСЪР	79
7. СЕКСУАЛНО ПРОБУЖДАНЕ, ОТЛОЖЕНО ВЪВ ВРЕМЕТО....	85
Бари.....	87
Благодарност	88
Ерос в кабинета за консултации.....	91
Септември 1996: зеленият пуловер	93
Юли 1998: Лайънс, Колорадо.....	98
Лятото на 1998 г.: Аспен, Колорадо.....	105
8. МНОГО КУЛТУРИ, ЕДНА РАСА: ЧОВЕШКАТА РАСА.....	107
Енрике	107
Кренек	109
Хопи	111
Навахо – народът Динѐ.....	113
Нека бъде светлина	116
Средният изток: земя на безкрайни войни и преработени травми .	118
Германия	119
Собствената ми предубеденост към расите.....	121
9. ЧЕТИРИТЕ НАЙ-ВАЖНИ ЖЕНИ В ЖИВОТА МИ	123
(И една пламенна студентка в бакалавърска програма)	123
Магда Проскауер: пързаяне към дишането	124
Уловен между два свята.....	126
Желязната лейди	128
Разплата.....	129
Да виждаш или не – това е възприятие	130
Мира: неочаквано събиране	131

Джони.....	132
Питър.....	134
Ябълката не пада по-далеч от дървото: най-скъпият син.....	138
Моят Карас	139
10. ЧЕТИРИМАТА НАЙ-ВАЖНИ МЪЖЕ В ЖИВОТА МИ.....	141
Ред от хаоса	142
Дисипативни структури	143
Красива гънка на катастрофа.....	144
Изкуствен невронен проект: Лион Д. Хармън.....	146
(Моето) възникване	148
Т. Бери Брейзълтън.....	151
Почетни признания: двамата ми побратими	157
11. РАЗМИСЛИ НА ЕДИН НЕПОДОЗИРАЩ ПРОРОК.....	161
Ефу.....	162
12. ИЗЖИВЯВАНЕ НА МОЕТО УМИРАНЕ	167
Танц през иглено ухо	167
Ерос и смъртта	168
Библиография	173
Други книги от Питър А. Левин.....	174
Относно соматичното преживяване	175
БЕЛЕЖКИ.....	179
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	181
ЗА АВТОРА.....	189

Книгата е посветена с много обич на две изключително важни фигури в моето пътешествие.

Най-напред – на Лора Рийгълбюто, чиято непоколебима редакторска намеса бе моята пътеводна светлина в това начинание. Нейните прецизни забележки към местата в текста, където личеше несъответствие или двусмислие по отношение на значението, което съм искал да вложа, бяха наистина незаменими.

На второ място, книгата е израз на почит към моя скъп приятел Буч Шуман, който неуморно подкрепяше организации, работещи в полза на лечението на деца, които страдат от травма.

Той напусна този свят и отиде на по-добро място.

ПРЕДГОВОР

ЗАЩО ПИША ТАЗИ КНИГА?

Въпреки че съм прекарал значително време в полезрението на обществеността, най-близките до мен хора могат да потвърдят, че по природа съм стеснителен, а понякога дори неуверен. Освен това съм човек, който държи на личния си живот и затова често се притеснявам да застана под светлината на прожекторите или да насоча вниманието към себе си. Ето защо с решението да напиша тази книга и да разкрия много лични подробности от своя живот останах с чувството, че съм незащитен и уязвим. Още по-притеснителното е – както ще стане ясно след малко, – че преди години това да съм видим и забележим можеше да застраши както моя живот, така и този на членовете на биологичното ми семейство. Затова от дете изпитвам страх да се отличавам или да привличам внимание.

Първоначално писането на тези страници бе замислено да протече като лично изобличаване на скрити и отречени части от моето минало и от самия мен, а след това да стане средство, което да ми помогне да ги слобя като мозайка, за да мога напълно да ги приема и разбера. Докато усилено се борех с решението дали да споделя историята си с вас, сънувах следното: стоя в края на открито поле, а в ръцете си държа купчина машинописни страници. Докато гледам към полето, усещам силен вятър, който напират зад гърба ми. Вдигам ръце и хвърлям страниците на вятъра, за да се озоват там, където им е мястото.

И така, скъпи читателю, от сърце ти подарявам тези лични страници, които излагат на показ моята уязвимост, за да могат да докоснат и твоето сърце. Каня те да ме придружиш в това трудно и изпълнено с предизвикателства, но същевременно даващо сила оздравително пътешествие.

Желанието ми е този автобиографичен разказ да послужи като катализатор за теб, като чрез моите чувства и история онагледя как човек може да постигне мир и цялост дори след опустошителна травма. Надявам се моята история да те окуражи да разкажеш своята. Дълбоко вярвам, че всички имаме ценни истории, които заслужават да бъдат споделени и че тяхното споделяне би могло да спомогне за нашето израстване и изцеление.

Накрая задавам въпрос към себе си: ако една разказана история е и изминат житейски път, дали след като я разкажа, ще мога да я пусна на свобода? Взех решение да хвърля тези страници на вятъра – направих го както за себе си, така и за вас като мои свидетели и ангажирани читатели. И така, започвам с някои от моите начала.

Muchos Gracias, от Сеноте Азул
в Лагуна Бакалар, Юкатан, Мексико

1.

РОДЕН В СВЯТ НА НАСИЛИЕ

Кое е по-истинно от истината?

Отговор: разказът

Еврейска поговорка

(от Исабел Алиенде, Форум „ТЕД“)

Историята се разкрива

Всички си имаме своя история за разказване – ето я моята. Тя е моята истина. Тази история се съдържа в няколко други истории, подредени като руски матрьошки. Както каза моят добър приятел Иън, „най-краткото разстояние между две точки не е непременно по права линия“. Тези биографични разкази от една история в друга показват пътуването на душата ми. Това е често самотният път, поет от неподозиращ, необичаен и дълбоко несъвършен мисионер.

Един от основните принципи на метода за лечение на травма, който разработвам през последните петдесет години, е, че не изискваме от хората да се изправят директно лице в лице със своите травми. Наместо това деликатно ги насърчаваме да се доближат до периферията на тези трудни усещания, емоции и образи, като преди това им помагаме да достигнат определени ключови положителни преживявания на тялото. Сега ще ви дам пример за извикване на конкретни положителни спомени като подготовка за справяне с ужасен епизод на сексуално насилие. Нека започнем с описание на две основополагащи за мен радостни преживявания от моето детство. Освен че бяха изключително вълнуващи, те въплъщаваха сигурността и топлината на безкористната любов.



Изненада за рожден ден

Макар детството ми да бе изпълнено с жестокост и животозастрашаващи обстоятелства, съществуваха броени моменти, в които се чувствах закрилян и обичан. Помня тези две случки, които оставиха в мен чувство за пълнота и откритост в сърцето и напиреща енергия в краката. Вярвам, че с помощта на тези сетивни и емоционални отпечатъци успях да преодолеем онова, което със сигурност можеше да ме унищожи.

Когато се събудих сутринта на четвъртия ми рожден ден, ме очакваше голяма изненада. Родителите ми се промъкнали тихо в спалнята ми през нощта, докато съм спял дълбоко и внимателно разпръснали под леглото ми и из ъглите на стаята ми част по част извитите релси на модел на електрическа влакова композиция на Лайънъл.

Можете ли да си представите колко се зарадвах, когато се събудих от веселия звън на влакчето, тракащо по релсите? На мига скочих от леглото и се впуснах към трансформатора, откъдето можех да контролирам скоростта му. Радостно натисках локомотивната свирка. Мисля, че тази изненада породил възхищение у мен и ме накара да се почувствам обичан и обгрижван. Връщайки се към този спомен, се сещам за още по-ранен момент от детството си, когато изпитах огромна и завладяваща радост, че съм в обятията на баща си и се чувствам изключително специален.

Когато бях на около две години, баща ми беше главен възпитател в летен лагер в Ню Ингленд. Една черно-бяла снимка извика в съзнанието ми „физически спомен“ за него, застанал в басейна. Спомням си, че се засилвах и скачах в басейна. Татко внимаваше да не се удавя, когато водата обгръщаше потъващото ми тяло. Все още усещам как ръцете му нежно се затварят около ханша ми, издигат ме над водата и ме оставят на тревата край басейна. След това заемах позиция на готовност, като правех крачка назад и отново и отново тичах с всички сили през тревата, за да скоча във водата и в разперените с очакване ръце на баща ми. След много такива „летищи“ скокове бързо се сприятелих с водата. После баща ми нежно хващаше протегнатите ми ръце и ме оставяше да легна по корем и да ритам с крака, за да науча първи-

те си движения. След тези уводни уроци се вляобих в плуването. По-късно, вече в зряла възраст, многократно се улавях, че търся места в близост до езера или море, където отново бих могъл да усетя присъствието на водата.

Това, че съм успял да съхраня „спомени на тялото“ от времето, когато някой се е грижил за мен, ми помогна многократно да премина през периоди на голямо страдание, без да бъда напълно пречупен и унищожен. След години те подпомогнаха и процеса на моето изцеление за преодоляване на травмата, която сега ще опиша.

В миг на жесток ужас

За дълъг период от време – бил съм дете и след това младеж – към членовете на семейството ми са били отправяни заплахи за живота от страна на мафията в Ню Йорк. Баща ми беше призован като свидетел, за да даде показания срещу Джони Диогуарди-Дио – жесток мафиот от фамилията Лукези*. В опит да предпази майка ми, мен и по-малките ми братя от почти сигурна смърт, баща ми отказал да свидетелства срещу Дио, въпреки че нареждането било получено от младия и амбициозен Робърт Ф. Кенеди, тогавашен главен съветник на комисията на Сената на Ню Йорк, отговорна за разследване и действия срещу рекет. (Вж. Джони Дио на снимка 1, която несъмнено говори сама за себе си.)

На крехката възраст от около дванайсет години, за да се гарантира мълчанието на баща ми, бях брутално изнасилен от банда, принадлежаща към мафията в Бронкс – вероятно „Фор-

* Джони Диогуарди-Дио (споменат във филмите за мафията „Добри момчета“ и „Ирландецът“) е жесток италиано-американски престъпен авторитет и рекетър в сферата на труда. Той е известен с участието си в отвратителната атака с киселина, при която е ослепен и обезобразен журналистът Виктор Ризел. Ризел е писал разкрития за мафията в Ню Йорк и фалшивите работнически профсъюзи, които помагат на Джими Хофа да оглави профсъюза „Тиймстърс“. [Всички бележки, без изрично упоменатите, са на автора.]



дам Дагърс“*. Този жесток инцидент се случи в сянката на гъсти, избуяли храсти в квартален парк – място, което преди беше площадка за игра и мое грижливо пазено убежище. Актът на насилие бе тайна, която криех от всички – най-вече от мен самия. Случилото се беше погребано в дълбините на съзнанието ми, но тялото ми „помнеше“. Всеки ден по път към училище тялото ми се напрягаше, а дишането ми се затрудняваше, сякаш цялото ми същество беше в състояние на свръхбдителност и в готовност за ново нападение. Най-разрушителен от всичко обаче беше постоянният страх и страданието, че основите на семейството ми се разпаднат, а заедно с тях рухва и всяко трайно усещане за безопасност.

Така и не можах да поговоря с родителите си за въпросното нападение, тъй като разказът ми би потвърдил преживяното от мен насилие. Така то се настани дълбоко в съзнанието ми като изпълващо ме усещане за срам и „лошотия“. В стремежа си да се разгранича от тези ужасни чувства старателно избягвах да стъпвам върху пукнатините по тротоара, като внимателно избървях разстоянието от километър и половина между училище и вкъщи. Правех го с мисълта, че чрез този класически ритуал по някакъв начин бих могъл да отблъсна заплахата. Освен това постоянно се молах с надеждата, че Бог ще ме защити от ново нападение. Поставях ръка върху главата си, защото покриването на главата беше задължително за ортодоксалните евреи. Правех го независимо от това, че родителите ми не живееха според традициите на вярващите евреи. Всъщност когато баща ми ме виждаше, че правя така, започваше да ме имитира и да ми се подиграва. Най-много се страхувах от това унижение. В стремежа си да разбера поведението му подозирам, че по този начин се е опитвал да ме откаже и вярвам, че (най-малкото той така е мислел) се е опитвал да ме „предпази“ да не правя така пред хората, за да не бъда презрян или да не стана обект на подигравки. За съжаление не

* На уебсайт за Бронкс някой беше написал, че докато съм живял в Бронкс – преди 1953 г. – е имало банда, наречена „Фордам Дагърс“. Бил съм твърде малък, за да знам кой знае колко за тези хора, освен че всички се страхуваха от тях.

се получи. Нещата само се влошиха. Чувствах се осмян и унизен от него и в същото време оставен напълно сам с парализиращия страх и тревожността.

Отне ми четирийсет години, за да успея да достъпя и преодолея „паметта на тялото“ за това брутално изнасилване. Едва след това постепенно успях да възстановя чувство за трайно съчувствие към себе си и доброта. Сега ще ви разкажа как извадих наяве този спомен и се изцелих.

Раненият лечител

Много десетки години по-късно, докато развивах своя метод за лечение на травми, наречен соматично преживяване (СП), започнах незнайно защо да изпитвам постоянни тревожни усещания, а пред очите ми преминаваха краткотрайни образи. Усещах все едно гърлото и стомахът ми са силно свити и затлачени с бяла, гъста и лепкава „мръсотия“. Когато тези тревожни симптоми продължиха да не ми дават мира, осъзнах, че е време да приема своята собствена доза лекарство. Както гласи поговорката, винаги преподаваме тъкмо онова, което самите ние имаме най-много нужда да научим. Хирон, първообразът на ранения лечител, ме призоваваше.*

* В гръцката митология Хирон е син на титана Кронос и океанидата Филира, която била изнасилена от Кронос. Хирон е ранен два пъти: първоначално при раждането си и още веднъж в края на живота си. Първата рана е символ на дълбока емоционална травма у дете, зачната при изнасилване, което впоследствие е отхвърлено и от двамата си родители. Аполон поема ролята на негов приеман баща. Хирон е кентавър, което буквално го превръща в чудовище; освен това е сирак и в крайна сметка – аутсайдер. Наполовина човек и наполовина животно, Хирон е олицетворение на противопоставянето между животинските ни инстинкти и разума или божественото; между Дионисиевата дива природа на кентаврите и Аполоновия ред на неговия приеман баща. И все пак той твърдо застава в Аполоновото пространство и в много отношения надминава самия бог на светлината, като овладява и дори развива изкуствата и науките (приложните умения и научното познание) в опит да компенсира ранното си отхвърляне и да докаже, както на себе си, така и на останалите, че също е достоен за любов и приемане.

Докато се мъчех да превъзмогна своето страдание, смилено помолих един от учителите, които бях обучавал, да ми помогне да разгада възможните причини за тези тревожни симптоми. След като предприех обследване на своя вътрешен свят, започнаха да изплуват спомени, за които ще стане дума след малко. Като се съсредоточих най-напред върху усещанията на своето тяло, а след това и върху тревожните образи, някои дълбоко погребани вътрешни процеси започнаха да излизат наяве.

Пътешествие в тъмнината

*Травмата е не това, което ни се случва, а онова, което задържа
жаме в себе си при отсъствието на съчувстващ свидетел.*

П. А. Левин, „С безмълвен глас“*

Следват силно въздействащи подробни описания на жестоко изнасилване, които биха могли да ви разстроят. Реших да ги включа (макар че изчитането им вероятно би коствало усилия), за да покажа, че дори след подобно изпитание, при наличие на правилните инструменти и компетентна помощ на съпричастност, е възможно да се излекувате и да оставите травмите в миналото – където им е мястото.

Седящият срещу мен мой колега и наставник забеляза лекото раздвижване на стъпалата ми и внимателно насочи вниманието ми към това фино, почти незабележимо движение. Изведнъж в ума ми изплува картина как тичам свободно по овалната писта близо до апартамента, в който живеех като дете. Моят наставник ме насърчи да се съсредоточа върху силата и енергията на краката си по време на това бягане. При соматично преживяване често извикваме подобна вътрешна сила, за да изградим усещания за увереност – свързани положителни преживявания

* Питър Левин. „С безмълвен глас“. София: Изток-Запад, 2023 г., в превод на Мариана Екимова-Мелнишка. – Б.пр.

на тялото, – преди постепенно и внимателно да достигнем до травмата.

Усетих как започвам да дишам дълбоко и прилив на наслада малко по малко обхваща цялото ми тяло. Бавно огледах любимото място, където си намирах убежище като дете. Започнах да си припомням и описвам очакването си вълшебството му да ме посрещне, когато поемах към вкъщи всеки ден след училище. Обикновено, когато се прибирах около 15:00 часа, изляждах шепашоколадови бисквити с мента „Пепъридж Фарм“ и тръгвах на обичайната си разходка до парка Резервоар Оувал, който беше разположен точно срещу нашата шестетажна жилищна сграда в Бронкс на Уейн авеню 3400.

Вместо да изминавам пеша разстоянието от две пресечки до входа на парка, пресичах улицата и прескачах оградата от ковано желязо, след което поемах право през гъсталака храсти към пистата за бягане под него. Там се впусках в спринт, наслаждавайки се на приливите на сила в краката си. Това тържествуващо освобождаване сякаш лекуваше нестабилността на крайниците ми, които бяха отслабнали от постоянния стрес, причинен от юридическите битки на семейството ми и страха ни от мафията. Усещах как краката ми докосват настланата със сгурия писта; усещах как слабите ми и треперещи крака се протягат и събират сила. Използвайки тези мощни „ресурсни състояния“ на тялото като опора, щях да намеря необходимата ми сила и стабилност в ритъма на това бягане. Завладя ме радостта от ясния спомен. Точно тогава обаче в паметта ми започна да се прокрадва посмъртно усещане. Първоначално беше неопределена тревожност, която ме накара да задияшам неравномерно, а лицето ми да пребледнее. За щастие, предварително мобилизираните ресурси ми вдъхнаха повече увереност и успях да навляза под повърхността на нахлуващата болка.

Сега се насочвам към конкретен есенен ден, в който имах смъртното усещане, че нещо не беше наред на влизане в парка. Спомням си, че видях няколко грубовати тийнейджъри, които приличаха на членове на улична банда – пушеха цигари и се мотаеха около гъстите храсти. Ясно си спомних старомодните им мотоциклетистки шапки с кожени козирки. Задържайки вниманието си върху тези



образи, усетих зловещо чувство за надвиснала опасност и болезнено свиване в стомаха. Постепенно процедурната „памет на тялото“ разкри и подробностите. Първо видях и усетих как се засилавам, прескачам оградата и падам от другата ѝ страна, след което как преминавам по стръмния, хлъзгав склон към гъстите храсти.

Изведнъж, въпреки бързината си, бях обзет от ярко и непосредствено усещане за сериозна опасност. Нещо изобщо не беше наред. В съзнанието ми нахлу унищожително усещане за заплаха. Изпитах го като напрежение от приложена хватка, като пристягане и схващане в областта на шията и раменете. От страх почувствах и затруднено дишане, съпроводено с напрежение и свиване в стомаха ми. Внезапно и неочаквано рязко се изтласках напред. Беше поредният „спомен на тялото“ – как ме нападат изотзад и ме повалят на земята. Усетих лицето си да се забива в пръстта, а челото ми да се удря в голям камък. Борех се с всички сили, за да се освободя. Но напразно, тъй като ръцете ми бяха приковани, а нещо тежко притискаше болезнено гърба ми. Бях в капан като безпомощна плячка на хищник. Някой зад мен започна да дърпа грубо дрехите ми, да ги разкъсва и насилствено да сваля панталоните ми. Изведнъж изключих. Изглежда да съм изгубил съзнание. Всичко застина и потъна в тишина.

Изключително нежно, наставникът ми постави ръка върху рамото ми и ме извади от дълбокия шок на тази дисоциация. Усетих как бруталното насилие отшумява и започнах да възстановявам сетивното си присъствие в настоящия момент. В края на сеанса открих, че тялото ми най-сетне може да направи онова, което не успя по време на изнасилването. Въсъщност един от основните принципи на соматичното преживяване е откриването на нови и по-силни преживявания на тялото ни, които се изправят срещу парализиращото чувство за безпомощност, характерно за травмата. Благодарение на уменията и присъствието на моя терапевт започнах да усещам завръщането на жизнената си сила, като най-напред изпитах надигащ се в стомаха силен гняв, след това – прилив на сила да се боря и накрая – несломима воля да победея нападателите си. Свързах се повторно със силата и жизнеността на победените ми в миналото ръце и безсилните ми крака. Постепенно остана само необикновеното въодушеве-

ление от скока през оградата и свободното тичане по пистата. И тогава се прояви още една „защитна реакция“ – несъзнателно отвращение под формата на позив за повръщане, последван от мощно изхвърляне на гъста и лепкава течност, чиито консистенция и мирис наподобяваха еякулат.

Точната последователност и преработването на тези много тясно свързани с физическото тяло спомени овладяха повечето симптоми, заради които бях поискал сеанса. Почувствах състрадание към самия себе си и плаках за малтретираното и захвърлено малко дете, държейки го в ръце с вътрешното утвърждение: „Да, Питър, това наистина се случи. Но вече е приключило.“

При провеждането на няколко последващи сеанса успях да се справя с демона на срама и да преодолее вината и завладяващото усещане за лошотия. С помощта на чувства на загриженост, изразяващи се в искрено състрадание към себе си и приемане, успях да върна този спомен в далечното минало, където му беше мястото. Проклятието беше развалено. Бях свободен. Бях жив. Чувствах се цял.

Още спомени

... истината променя цвета си в зависимост от светлината и утрешният ден може да бъде много по-ясен от вчерашния.

Паметта е набор от избрани образи, някои неуловими ... груби трайно запечатани в съзнанието.

Каси Лемънс, *Eve's Bayou**

Връщайки се назад във времето и с помощта на моите братя, започнах да свързвам отделните случки в разказ.

* Американски филм от 1997 г. в жанр драма, чието действие се развива през 60-те години на XX век в щата Луизиана, известен с големия брой свободни цветнокожи, получили гражданство още през XVIII в. Сценарист и режисьор на филма е Каси Лемънс, която влага автобиографични елементи в своята главна героиня Ив. – Б.р.



От тях разбрах, че мафията е казала на баща ми: „Ще намериш семейството си мъртво в Ист Ривър, ако свидетелстваш.“ Тъй като не успява да осигури статут на защитени свидетели за членовете на семейството, баща ми се бори с всички сили години наред, за да избегне влизането си в затвора заради отказа да свидетелства. В дело, което в крайна сметка стигна до Върховния съд на САЩ, баща ми бе осъден на лишаване от свобода заради „неуважение към съда“. В своето особено мнение, върховният съдия Ърл Уорън написа, че това е едно от най-неправилните решения, които съдът някога е постановявал. И така, баща ми щеше да изтърпи присъда от една година и един ден. Заради този жесток наказателен допълнителен ден, той на практика беше лишен от възможността да продължи да преподава в държавно училище – поредният удар в сърцето на баща ми.

Както можете да си представите, продължителният страх и несигурността оказаха сериозно отрицателно влияние върху всички нас. Моето усещане за безопасност и вярата ми в разумен и предсказуем свят бяха унищожени. Въпреки че някакси успях да продължа напред, част от мен, която бях отрекъл, остана завинаги при насилието сред онези храсти и при несправедливо протеклия процес на баща ми. Говорим за една загубена, смазана и поругана невинност, която накрая беше възстановена.

Известно време след сеанса продължих да преживявам „епизодични“ спомени. Те обаче идваха без емоционалния заряд от разтърсващия сеанс, описан по-рано. Успях да възстановя още малко подробности. Първо, припомних си как над нас надвисваше заплашителен мрак, когато адвокат на мафията идваше у дома, за да се среща с родителите ми. Привидно зад тези посещения стоеше „подпомагането“ на баща ми да избегне даването на показания пред окръжния прокурор и голямото жури, като се позове на Петата поправка. В истинските мотиви на адвоката обаче личеше стремеж да попречи на баща ми да издаде Джони Дио.

Помня как използвам от стаята си и се скривам под малката масичка за телефон, като се напъвам да чуя разговора в хола. Ро-

дителите ни никога не говореха открито с нас, децата, за случващото се, но тревожният език на телата им подсказваше на мен и по-малките ми братя, че имаше някакъв голям проблем. Тези разрушителни стресови фактори и потайни разговори урониха самочувствието и жизнеността ми. В крайна сметка те навредиха също толкова на моето здраве, колкото и някои по-скрити, макар и опустошителни травми, които преживях през детството си.

След години борба баща ми, отказвайки да свидетелства, за да защити семейството си, в крайна сметка се предаде на властите и започна да излежава присъда от година и един ден затвор. Бях на седемнайсет и първокурсник в Университета на Мичиган, когато получих новината по директен начин, без сантименталности, в писмо от майка ми. Спомням си, че рухнах. Разтърсващи ридания разкъсаха гърдите ми и ме повалиха на пода, извиквайки непреодолими пристъпи на вина и скръб.

Междувременно, в отсъствието на баща ми, бизнесът му с дрехи фалира. Поради бремето от огромния стрес и вероятността да ни застигне бедност майка ми получи язва и нещо като „нервен срыв“. Тъй като тежката отговорност за оцеляването на семейството лежеше върху слабите ѝ рамене, тя успя да събере сили и придоби квалификация за преподавател, за да ни издържа, докато баща ми беше в затвора.

Когато се върнах в Ню Йорк по време на пролетната ваканция, посетих баща си в затвора. Бях се сковал от неудобство заради дебелото стъкло и металните решетки между нас. Не знаех какво да кажа, задавих се от смущение и преглътнах неизреченото „обичам те“. Докато с майка ми излизахме от зоната за посещения, един охранител ни последва мълчаливо и докосна рамото ми. Обърнах се и срещнах неочаквано милите му очи. Той заговори тихо: „Сине, искам да знаеш, че твоят баща не е престъпник.“ Освен това ми каза, че баща ми създал библиотека в затвора и обучавал затворниците на умения, които ще са им необходими, когато излязат на свобода. По ирония на съдбата, баща ми се беше завърнал към първата си любов – преподаването. Майка ми се беше посветила на същото занимание, а по-късно и аз, и братята ми продължихме по този път, всеки по свой начин. Вяр-



вам, че съм наследил това силно желание да преподавам и то става моя страст – може би и моя мания, както би се изразил някой.

Веднъж срещнах директора на училището на майка ми. Той ми даде знак, че иска да поговорим и ми каза, че майка ми е единствената учителка, която може да преподава на най-проблемните деца. Даде ми пример с дете с аутизъм, което се затворило в един от шкафите за лични вещи на учениците, докато другите деца си тръгвали от училище. Майка ми търпеливо останала да чака повече от час, докато накрая момчето излязло от шкафа и ѝ позволило да го прегърне и полюлее в ръце. Макар да не си спомнях майка ми да ме е държала точно така, поне успях да си представя описаното от директора.

Страданието и травмата от детството бяха логично психологическо наследство за братята ми, Джон и Боб, а аз съчетах естествения си уклон към преподаването с влечение към нетрадиционните методи на лечение. Макар, доколкото знам, измежду предците ми да няма лекари, някак усещам, че произлизаме от древен род на равини, всички те (духовни) лечители по свой начин. Заветът да лекувам, оставен ми от моите предци, се въплъти в живот, посветен на изучаване на стреса и травмите, както и на вътрешноприсъщия ни стремеж към изцеление и цялост. Всъщност вероятно не е чудно, че докторската ми дисертация в областта на медицинската биофизика е посветена на натрупания стрес.

В допълнение към гореописаните източници на разрушителен стрес, на които съм бил подлаган в периоди на унизителен тормоз, съм преживял и „по-обикновени“ травми през детските и младежките си години. Естествено, ще се спра на някои от тях в рамките на настоящото пътуване към изцеление. Мой приятел веднъж отбеляза, че „изследването е търсене на себе си“. В този смисъл съм посветил живота си на търсене – за облекчаване на излишното страдание и изцеление на травмата – не само за себе си, а и за свят, в който има безчет наранени хора.

Съзидателната сила

Съзидателният възрастен е детето, което е продължило да е там.

Проф. Джулиън Ф. Флерън
(макар често да е приписвано на Урсула ле Гуин)

Въпреки трудното начало вярвам, че моите родители по свой начин неизменно са уважавали, почитали и подкрепяли вродения ми стремеж към любопитство и изследване. В работата си с хиляди възрастни и много деца за повече от четирийсет и пет години установих, че всички деца, а и повечето възрастни, в чиито сърца все още живее детската им същност, притежават един и същ вроден импулс към любопитство и търсене. Именно този живителен импулс може да бъде използван за подпомагане на нашето изцеление.

Всички ние притежаваме способността да лекуваме. Вярвам, че у всеки човек съществува основен, първичен импулс към цялостност и здраве. Това включва достъп до част от нас самите, която винаги е била вътре в нас – тя живее отвъд травмата и е вечна, цяла и непокътната. Това е част от нас, която може да бъде наречена Истинският Аз или Същинският Аз. Юнгианският аналитик Джеймс Холис определя Аза (с главно А) като „целесъобразността на организма, телеологичното намерение да стане себе си в най-пълната си форма“¹. Бих добавил само, че това е импулс към приближаване към нашия истински Аз – онези, които сме всъщност извън ролите и образите, които пресъздаваме. От моя гледна точка, тази сила е сродна на вродения импулс към любопитство и търсене.

За съжаление, тази първична инстинктивна енергия твърде често бива потискана от прекомерна социализация или потъпквана от токсичен стрес и травми. И все пак дълбоко в нас е заложен мощен ресурс в готовност да бъде събуден в подходящия момент. Независимо от отзвука от травмите смятам, че творческата любознателност и вътрешното усещане за жизненост и енергичност неизменно са съпътствали живота ми и са ми помогнали да стигна от *там* до *тук*.