

# UMA VOZ SEM PALAVRAS

Como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar

PETER A. LEVINE



Do original em língua inglesa  
*IN AN UNSPOKEN VOICE*  
*How the body releases trauma and restores goodness*  
Copyright © 2010 by Peter A. Levine  
Direitos desta tradução reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Editora assistente: **Saete Del Guerra**  
Tradução: **Carlos Silveira Mendes Rosa e Cláudia Soares Cruz**  
Capa: **Acqua Estúdio Gráfico**  
Imagem da capa: **Dick Mudde/Wikimedia Commons**  
Projeto gráfico e diagramação: **Acqua Estúdio Gráfico**  
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

A **Associação Brasileira do Trauma (ABT)**, constituída em 2005, tem como missão apoiar, divulgar, ensinar, desenvolver pesquisas e promover terapias que trabalhem com os efeitos do trauma e sua prevenção, além de estimular a congregação e o intercâmbio entre terapeutas nacionais e estrangeiros. Atua no desenvolvimento de profissionais, capacitando-os a prestar atendimento clínico por meio da abordagem somática. A ABT contribui com programas de prevenção e de capacitação para que profissionais prestem socorro em situações emergenciais. Tem ainda o compromisso de disseminar conhecimento e informação para a ampla compreensão do trauma, visando o alívio e a cura de pessoas que desenvolveram o transtorno de estresse pós-traumático nas mais variadas formas. Para mais informações, acesse: [www.traumatemcura.com.br](http://www.traumatemcura.com.br)  
[www.traumatemcura.com.br](http://www.traumatemcura.com.br)

**Summus Editorial**  
Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3872-7476  
<http://www.summus.com.br>  
e-mail: [summus@summus.com.br](mailto:summus@summus.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3873-7085  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

## AGRADECIMENTOS

Tudo aquilo que constitui nossa “existência humana” se deve a uma multidão anônima de pessoas que viveram antes de nós, cujas conquistas nos foram concedidas como dádivas.

H. Hass (1981)

Do lugar onde me encontro hoje, agradeço à excelente tradição e linhagem científicas de etologistas, aqueles cientistas que estudam os animais em seu hábitat e contribuíram enormemente para a minha visão naturalista do animal humano. Um agradecimento muito pessoal a Nikolaas Tinbergen, vencedor do Prêmio Nobel, cujas sugestões e palavras de apoio generosas me encorajaram a adotar essa visão naturalista do mundo. Embora não os conheça, a não ser pelos escritos que legaram à história, gostaria de prestar minha homenagem a Konrad Lorenz, Heinz von Holst, Paul Leyhausen, Desmond Morris, Eric Salzen e Irenäus Eibl-Eibesfeldt. Entre os professores “virtuais” estão também Ernst Gellhorn, que moldou minhas primeiras ideias sobre o pensamento neurofisiológico, e Akhter Ahsen, que ajudou a consolidar minha visão da “unidade não diferenciada e unificada do corpo e da mente”.

Um gigante em cujos ombros largos me apoio é Wilhelm Reich. Foi Philip Curcuruto, homem de poucas palavras e sabedoria despretensiosa, que me ensinou a monumental contribuição de Reich para o entendimento da “energia vital”. Minha profunda estima e dívida pessoal vão para Richard Olney e Richard Price, que me ensinaram o pouco que sei sobre autoaceitação. Conhecer a dra. Ida Rolf (e tê-la como fonte de inspiração) foi um catalisador na formação de minha identidade de cientista-terapeuta\*. À Virginia Johnson, obrigado por seu entendimento decisivo acerca dos estados alterados da consciência. A Ed Jackson minha gratidão por acreditar na minha iniciante prá-

---

\* No original, *healer*. O verbo *to heal* significa *curar*. Entretanto, a palavra *curador*, em português, tem diversos outros sentidos. Para evitar mal-entendidos com relação ao significado proposto pelo autor, optamos por utilizar a palavra *terapeuta*. [N. T.]

tica corporal/mental nos anos 1960 e por me encaminhar Nancy, minha primeira paciente de trauma.

Sou grato ao imenso apoio e ajuda de meus amigos. Há muitos anos (desde 1978) tenho conversas estimulantes com Stephen Porges, que já era figura de destaque no campo da psicofisiologia. Nas décadas seguintes, nossos caminhos continuaram se cruzando à medida que compartilhamos nosso desenvolvimento paralelo e entrelaçado, além de uma amizade especial. Agradeço e homenageio Bessel van der Kolk por sua mente inquisitiva voraz, sua visão ampla e abrangente do trauma, sua vida profissional de pesquisa que alçou o campo do trauma ao seu *status* atual e sua coragem de desafiar estruturas vigentes. Eu lembro com carinho dos verões em Vermont às margens do lago East Long, nadando, rindo e falando sobre trauma até altas horas.

Agradeço a Laura Regalbuto, Maggie Kline e Phoebe Hoss pelo desafio criativo e pela imensa ajuda editorial na elaboração deste livro; obrigado também a Justin Snavely por seu formidável apoio técnico. E, uma vez mais, sou grato ao esforço cooperativo da parceria com a North Atlantic Books – com Emily Boyd, gerente editorial, e Paul McCurdy, editor.

Aos meus pais, Morris e Helen, agradeço pelo dom da vida – veículo de expressão do meu trabalho – e por seu apoio inequívoco vindo do “outro lado” do plano físico. A Pouncer, o cão da raça dingoo que foi meu guia no mundo animal, além de companhia constante; tenho lembranças corporais afetuosas de brincadeiras e bondade. Aos 17 anos (discutivelmente, mais de 100 anos humanos), ele continuava me mostrando a alegria da vida corpórea.

Finalmente, reverencio com as muitas “coincidências”, os encontros “casuais”, as sincronicidades e os desvios decisivos que me impeliram e guiaram na minha jornada de vida. Ter sido abençoado com uma vida de pesquisa criativa e com o privilégio de poder contribuir no alívio do sofrimento foi uma dádiva preciosa, uma pérola inestimável.

Obrigado a todos os meus professores, alunos, organizações e amigos no mundo inteiro que se dedicam ao legado deste trabalho.

PETER A. LEVINE

# SUMÁRIO

<i>Prefácio à edição brasileira</i> .....	11
<i>Apresentação</i> .....	13

## **Parte I**

### **Raízes: uma base sobre a qual dançar**

1. O poder de uma voz sem palavras .....	19
2. Tocado pela descoberta .....	32
3. A face mutante do trauma .....	42
4. Imobilizado pelo medo: aprendendo com os animais .....	48
5. Da paralisia à transformação: blocos construtores .....	77
6. Um mapa para a terapia .....	97
7. Mapeando o corpo, consertando a mente: SIBAM .....	128

## **Parte II**

### **O corpo como contador de histórias: embaixo da mente**

8. No consultório .....	149
9. Notas sobre o acidente de Peter .....	193

## **Parte III**

### **O instinto na era da razão**

10. Somos apenas um bando de animais .....	203
11. De baixo para cima: três cérebros, uma mente .....	222

## **Parte IV**

### **Incorporação, emoção e espiritualidade: resgatando o bem-estar**

12. O self incorporado .....	241
13. Emoção, o corpo e mudança .....	271
14. Trauma e espiritualidade .....	306
<i>Epílogo</i> .....	315
<i>Notas</i> .....	317
<i>Referências bibliográficas</i> .....	320

## PREFÁCIO À EDIÇÃO BRASILEIRA

É com imensa satisfação que nós, da Associação Brasileira do Trauma (ABT), participamos junto com a Summus Editorial da publicação de *Uma voz sem palavras* em nosso país.

Este livro é fruto do esforço de muitos e reflete a brilhante carreira de seu autor, Peter Levine, cientista pioneiro na abordagem somática do trauma e criador da Experiência Somática (Somatic Experience), método inovador e contemporâneo no tratamento do trauma e de seus efeitos. Além disso, endossa o resultado do trabalho de seus seguidores no Brasil, que vêm implantando essa metodologia e cuidando de sua divulgação, ensino e pesquisa.

Trata-se de uma abordagem de aplicação muito ampla, que tem utilidade tanto na dimensão profilática como clínica, em âmbito individual ou coletivo. A Experiência Somática tem ajudado profissionais dos campos da educação, da psicologia, da medicina, do serviço social e de outras áreas no atendimento a vítimas de traumas dos mais diferentes tipos, bem como de desastres naturais e sociais. Traz nova esperança na abordagem de síndromes e sintomas complexos, até hoje mal compreendidas e ainda sem solução.

Peter Levine, que participou do Human Potential Movement a partir da década de 1960 nos Estados Unidos, logo alcançou renome internacional, baseado sobretudo em duas qualidades: sua compaixão pela dor humana e seu espírito criativo e pesquisador. Como seus contemporâneos, vem das perspectivas holística e sistêmica, que, com a evolução da biologia e da neurociência, encontraram respaldo científico para suas premissas.

É autor de *O despertar do tigre*, livro no qual abriu para o mundo, de forma clara e sucinta, os fundamentos básicos da Experiência Somática. Traduzida em 22 idiomas, a obra tem exercido sua função de difusão do método, que atualmente é ensinado mundo afora, nos cinco continentes, com o apoio de associações locais, todas conectadas ao Somatic Experiencing Trauma Institute (Seti), cuja sede fica em Boulder, no Colorado, Estados Unidos. O livro foi publicado no Brasil em 1999 também por iniciativa da Summus e com a participação da ABT.

Nesta obra que o leitor tem em mãos, Levine aprofunda a relação entre a neurofisiologia evolutiva, o comportamento animal e o trauma, além de dissecar conceitos já expostos em *O despertar do tigre*.

O autor criou também a série “Healing trauma – A pioneering program for restoring the wisdom of your body”, coleção de CDs que servem de ferramenta para a liberação emocional e física, rumo a um resgate da integridade da pessoa, e tem ajudado nossos semelhantes a levar uma vida mais criativa e saudável.

Em parceria com Maggie Kline, Levine abordou a dimensão profilática no tratamento do trauma precoce em crianças escrevendo dois livros: *Trauma through a child's eyes*, cujo ponto de partida é a experiência tal como é vivida pela criança, e *Trauma-proofing your kids*, dirigidos aos pais que querem evitar que os efeitos do trauma se instalem em seus filhos.

Sua original contribuição no campo da psicoterapia de abordagem corporal lhe rendeu o importante prêmio “The Lifetime Achievement”, concedido pela Associação Americana de Psicoterapia Corporal (USABP).

Atualmente, ele está escrevendo um novo livro, em que aborda a relação entre memória e trauma, e com certeza há ainda mais por vir...

Esperamos que esta leitura informe, abra horizontes e ajude as pessoas em sua trajetória!

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO TRAUMA

Pedro Prado, Lael Keen, Cornelia Rossi, Russel Jones e Sonia Gomes

## APRESENTAÇÃO

*Uma voz sem palavras* é a obra-prima de Peter Levine, a síntese de sua longa investigação a respeito da natureza do estresse e do trauma e de seu trabalho terapêutico pioneiro. É também seu livro mais pessoal e poético – o mais revelador de suas experiências como pessoa e como terapeuta –, sua obra de maior base científica e a mais erudita.

Um dos subtítulos do primeiro capítulo revela a essência dos ensinamentos de Peter: “o poder da bondade”. Ferido em um acidente, Peter percebe seu potencial curativo desbloqueado pelo desejo de acompanhar sua experiência física/emocional de forma plena, permitindo que se desenrolasse da maneira necessária. Seu processo foi auxiliado por uma presença humana compassiva. O poder do bem-estar – nesse caso, a capacidade inata do organismo de recuperar a saúde e o equilíbrio – teve a ajuda de um espectador, uma testemunha empática que ajudou a evitar o trauma ao incorporar bondade e aceitação.

Não é surpresa saber que são essas as qualidades que Peter Levine considera as essenciais naqueles que são chamados para fazer um trabalho terapêutico com seres humanos traumatizados. Como ele diz, o terapeuta precisa “ajudar a criar um ambiente de *relativa* segurança, uma atmosfera que transmita amparo, esperança e possibilidade”. Mas só empatia e uma relação terapêutica calorosa não são suficientes, pois as vítimas de trauma normalmente não conseguem perceber ou receber compaixão de forma plena. Elas estão reprimidas demais, presas a defesas primitivas mais adequadas aos nossos predecessores evolucionários anfíbios ou répteis.

Então, o que o terapeuta deve *fazer* com seres humanos feridos e enfraquecidos por traumas do passado? Ele deve ajudá-los a ouvir a voz sem palavras do próprio corpo e torná-los aptos a sentir suas “emoções de sobrevivência” de raiva e pavor sem deixar que esses estados contundentes se apoderem deles. O trauma, como Peter brilhantemente reconheceu há décadas, não reside no acontecimento externo que induz dor física ou emocional – nem mesmo na própria dor –, mas no fato de nos aprisio-

narmos a reações primitivas a fatos dolorosos. O trauma ocorre quando somos incapazes de liberar energias bloqueadas, de nos mover de forma plena pelas reações físicas/emocionais à experiência dolorosa. Trauma não é o que nos acontece, mas o que retemos dentro de nós na ausência de uma testemunha empática.

A salvação, então, deve ser encontrada no corpo. “A maioria das pessoas”, Levine observa, “pensa no trauma como um ‘problema mental’, ou como um ‘distúrbio cerebral’. Entretanto, o trauma é algo que também acontece no corpo.” Na verdade, como Levine mostra, ele acontece primeiramente no corpo. Os estados mentais associados ao trauma são importantes, mas secundários. Segundo ele, o corpo começa e a mente acompanha. Consequentemente, as “curas pela fala” que envolvem o intelecto ou as emoções não atingem a profundidade necessária.

O terapeuta precisa ser capaz de reconhecer os sinais psicoemocionais e físicos de trauma “congelado” no paciente. Ele deve aprender a ouvir a “voz sem palavras” do corpo para que os pacientes aprendam de forma segura a se ouvir e a se ver. Este livro é uma aula magistral sobre como ouvir a voz sem palavras do corpo. “Na metodologia específica que descrevo”, diz Levine, “ajudamos o paciente a desenvolver consciência e domínio de suas sensações físicas e de seus sentimentos.” A chave para a cura, ele argumenta, está no ato de “decifrar esse reino não verbal”. Levine encontra o código na síntese das ciências aparentemente – mas apenas aparentemente – díspares que estudam a evolução, o instinto animal, a fisiologia dos mamíferos e o cérebro humano, em conjunto com sua experiência como terapeuta arduamente conquistada.

Situações potencialmente traumáticas são aquelas que induzem estados de intensa ativação fisiológica sem que a pessoa afetada possa expressar e ultrapassar esses estados: perigo sem a possibilidade de luta ou fuga e, posteriormente, sem a oportunidade de “livrar-se dela”, como faria um animal depois de um encontro apavorante com um predador. O que os etologistas denominam de *imobilidade tônica* – a paralisia e o desligamento físico/emocional que caracterizam a experiência universal de desespero diante de um perigo mortal – passa a dominar a vida da pessoa e sua conduta. Ficamos “paralisados de medo”. Nos seres humanos, diferentemente dos animais, o *estado* de congelamento temporário se torna um *traço característico* de longo prazo. O sobrevivente, Peter Levine observa, pode ficar “preso em um tipo de limbo, sem se reengajar na vida de forma plena”. Em circunstâncias nas quais outros percebem não mais que uma leve ameaça ou mesmo um desafio a ser encarado, a pessoa traumatizada vivencia ameaça, pavor e apatia mental/física, um tipo de paralisia do corpo e do desejo. Vergonha, depressão e autoaversão surgem em seguida, em consequência dessa impotência imposta.

O *Manual Estatístico e Diagnóstico de Distúrbios Mentais* (DSM) da Associação Americana de Psiquiatria “trabalha com categorias, não com dor”, nas palavras incisivas do psiquiatra e pesquisador Daniel Siegel. A ideia de que o trauma não pode ser reduzido aos tratados de diagnóstico compilados no DSM sob o título de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é central nos ensinamentos de Peter Levine. Ele ressalta que o trauma não é uma doença, mas uma experiência humana enraizada nos instintos de sobrevivência. Encorajar a completa expressão das nossas reações instintivas, desde que cuidadosamente dosada, permitirá que o domínio exercido pelo estado traumático sobre alguém que sofre diminua. O bem-estar, a restauração da vitalidade, vem a seguir. Ela brota de dentro. “O trauma é um fato da vida”, diz Levine. “Entretanto, ele não tem de ser uma prisão perpétua.” No sofrimento também está a salvação. Como ele demonstra, os mesmos sistemas psicofisiológicos que governam o estado traumático também servem de mediadores de sentimentos essenciais de bem-estar e pertencimento.

A espantosa compreensão e atenção de Peter às nuances dos detalhes ao observar e descrever o “descongelamento” de seus pacientes estão no âmago de seus ensinamentos, assim como suas técnicas para guiar e facilitar o processo. Ao ler esta obra, fiquei impressionado com a quantidade de momentos em que pensei: “Arrá!”, ao relembrar as observações que fiz no meu trabalho com pessoas traumatizadas e muitas vezes viciadas. Pude então entender e interpretar essas observações de outra forma – e não só minhas anotações clínicas, mas também minha experiência pessoal. E isso é importante, pois, como Peter reconhece, a harmonização do terapeuta com sua experiência funciona como um guia essencial que conduz o processo de cura pelo caminho certo.

Peter Levine e o leitor completam sua mútua jornada com uma investigação da espiritualidade e do trauma. Existe, ele diz, “uma relação intrínseca e casada” entre os dois. Não obstante todo o nosso enraizamento em um corpo físico, nós humanos somos criaturas espirituais. Como bem apontou o psiquiatra Thomas Hora, “todos os problemas são psicológicos, mas todas as soluções são espirituais”.

Com este livro, Peter Levine assegura sua posição na vanguarda da cura do trauma como teórico, praticante e professor. Todos nós da comunidade terapêutica – médicos, psicólogos, terapeutas, aspirantes, leigos interessados – estamos mais enriquecidos do que nunca com esta síntese do que ele mesmo aprendeu.

DR. GABOR MATÉ

Autor de *In the realm of hungry ghosts: close encounters with addiction*  
[No reino dos fantasmas famintos: encontros íntimos com o vício]

PARTE I

# RAÍZES: UMA BASE SOBRE A QUAL DANÇAR

Precisamos mergulhar nos fundamentos da vida. Pois a mera ordenação superficial da vida, que deixa insatisfeitas as necessidades mais profundas e vitais, é, na verdade, inútil. É o mesmo que não realizar qualquer esforço de ordenação...

*I Ching*, hexagrama 48,  
“O poço” (cerca de 2.500 a.C.)

# 1 O PODER DE UMA VOZ SEM PALAVRAS

Quando um homem chega, em seu interior, à compreensão do que significam o temor e o tremor, ele está a salvo de qualquer medo provocado por influências externas.

*I Ching, hexagrama 51 (cerca de 2.500 a.C.)*

Por maior que seja nossa autoconfiança, em uma fração de segundos a vida pode ser totalmente destruída. Como na história bíblica de Jonas, as forças incompreensíveis do trauma e da perda podem nos engolir por inteiro, arremessando-nos para o fundo de sua barriga escura e fria. Capturados e ainda perdidos, ficamos irremediavelmente congelados pelo medo e pelo desespero.

No início de 2005, saí de casa numa manhã fresca e agradável do sul da Califórnia. A brisa suave e morna do mar revigorou os meus passos. Sem dúvida, esse é o tipo de verão que faz que todos no restante dos Estados Unidos (com a possível exceção de Garrison Keillor, de Lake Wobegon) queiram abandonar as pás de neve e se mudar para as praias cálidas e ensolaradas do sul. Era o início de um dia perfeito, um dia em que você tem certeza de que nada pode dar errado, de que nada de ruim pode acontecer. Mas aconteceu.

## Um momento decisivo

Eu caminhava absorto na feliz expectativa de estar com meu querido amigo Butch na comemoração de seu aniversário de 60 anos.

Dei um passo na faixa de pedestres...

... No momento seguinte, paralisado e entorpecido, estou deitado na rua, sem poder me mover nem respirar. Não consigo entender o que acabou de acontecer. Como eu cheguei aqui? Saindo de um redemoinho enevoado de confusão, uma multidão corre em minha direção. Todos param, horrorizados. Abruptamente, eles pairam sobre

mim formando um círculo cada vez menor, com os olhos fixos em meu corpo débil e retorcido. De minha perspectiva indefesa, parecem uma revoada de corvos carnívoros, precipitando-se sobre uma presa abatida – eu. Lentamente, eu me oriento e identifico o verdadeiro agressor. Como em um instantâneo, vejo um carro bege surgir sobre mim com sua grade dianteira que parecia uma dentadura e o para-brisa estilhaçado. A porta repentinamente se abre. Uma adolescente de olhos arregalados salta do carro. Ela olha fixamente para mim, perplexa e apavorada. Estranhamente, eu sei e não sei o que acabou de acontecer. Quando os fragmentos começam a convergir, anunciam uma terrível realidade: *Eu devo ter sido atropelado por este carro quando pisei na faixa de pedestres*. Confuso e incrédulo, mergulho novamente em uma nebulosa penumbra. Percebo que não consigo pensar de forma clara ou me acordar desse pesadelo.

Um homem se aproxima rapidamente e se ajoelha ao meu lado. Ele diz que é paramédico e está de folga. Quando tento ver de onde a voz está vindo, ele ordena com dureza: “Não mexa a cabeça”. A contradição entre sua ordem severa e o que meu corpo naturalmente deseja fazer – virar-se na direção de sua voz – me assusta e me deixa atordoado em um tipo de paralisia. Minha consciência se divide de forma estranha e eu tenho a sensação de um “deslocamento” esquisito. É como se eu estivesse flutuando acima de meu corpo, olhando de cima e vendo a cena se desenrolar.

Sou trazido de volta quando ele bruscamente agarra meu braço e verifica meu pulso. Então, muda de posição e fica diretamente sobre mim. Sem jeito, segura minha cabeça com as duas mãos, prendendo-a e impedindo-a de se mover. Suas ações abruptas e o pungente tinido de suas ordens me deixam em pânico; imobilizam-me ainda mais. O pavor se infiltra em minha consciência entorpecida e enevoada: *Talvez meu pescoço esteja quebrado*, penso. Sinto um forte impulso de encontrar *outra* pessoa em quem concentrar a atenção. Eu preciso do olhar reconfortante de alguém, uma corda na qual me agarrar. Simples assim. Mas estou assustado demais para me mexer e me sinto irremediavelmente paralisado.

O bom samaritano dispara perguntas em rápida sucessão: “Qual é o seu nome? Onde você está? Para onde estava indo? Que dia é hoje?” Mas não consigo me conectar com a boca e formar palavras. Não tenho a energia necessária para responder a ele. Sua maneira de perguntar faz que eu me sinta ainda mais desorientado e totalmente confuso. Finalmente, consigo dar forma às minhas palavras e falar. Minha voz está estrangulada e fraca. Eu peço a ele, com as mãos e as palavras: “Por favor, afaste-se”. Ele obedece. Como um observador neutro falando a respeito da pessoa estendida no chão, eu lhe asseguro que não moverei a cabeça e responderei a suas perguntas depois.