

психотерапевт,  
доктор наук

**ПИТЕР А.  
ЛЕВИН**

**ПРОБУЖДЕНИЕ  
ТИГРА**

**Исцеление травмы**  
ЛЕГЕНДАРНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Питер А. Левин**  
**Пробуждение тигра.**  
**Исцеление травмы.**  
**Легендарный бестселлер**  
**Серия «Питер Левин. Главные**  
**книги о психологической травме»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67897689](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67897689)*

*Пробуждение тигра : исцеление травмы / Питер А. Левин ; [перевод с  
английского Е. Цветковой]. : Эксмо; Москва; 2022  
ISBN 978-5-04-172211-1*

### **Аннотация**

Одна из ключевых тем психологии – работа с травматическим опытом. Многие люди не только не подозревают о существовании у себя какого-либо рода травм, но и не знают, как справиться с приобретенным болезненным опытом. Однако травма, как и сильные переживания в целом, способна управлять нашим поведением, оказывать влияние на наше ощущение себя в мире и нередко имеет телесные проявления. Поэтому то, как мы переживаем подобный опыт, в значительной степени сказывается на качестве всей нашей жизни. В своей книге Питер Левин,

доктор медицины и биологической физики, рассказывает, как трансформировать болезненный жизненный опыт и извлечь из него пользу.

# Содержание

Отзывы специалистов в области медицины, науки и здравоохранения о книге «Пробуждение тигра»	7
Предисловие научного редактора	12
Благодарности	14
Введение	16
Пролог	20
Тело и сознание	20
В поисках метода	22
Тело как целитель	25
Как работать с книгой	31
Часть I	33
1. Тени забытого прошлого	33
Замысел природы	33
Зачем обращаться к дикой природе?	36
Физиологические корни травмы	
Все дело в энергии	40
2. Тайна травмы	44
Что такое травма?	44
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# Питер А. Левин

## Пробуждение тигра: исцеление травмы

Peter A. Levine

Waking the Tiger: Healing Trauma

Copyright © 1997 by Peter A. Levine.

Published by arrangement with NORTH ATLANTIC  
BOOKS (USA)

via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Научный редактор *Ксения Барке*,  
психотерапевт, клинический психолог



**БОМБОРА**  
**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2022



# **Отзывы специалистов в области медицины, науки и здравоохранения о книге «Пробуждение тигра»**

В жизни каждого из нас есть трудности, к которым мы не готовы. Читайте, учитесь, исцеляйтесь, обретая жизнь.

*Бернард С. Сигал, доктор медицины, автор бестселлера  
«Любовь, медицина и чудеса», «Мир, любовь и исцеление»*

Потрясающе! Великолепно! Революционное исследование физиологических последствий и причин травмы, которое опытным путем расширяет наше понимание человеческой психики и человеческого поведения. Идеи Левина о том, как справиться с травмой и исцелить ее, кажутся почти невероятными в своей простоте. Он отчетливо дает нам понять, что травму можно исцелить и устранить. Она не является пожизненным приговором. Данная книга обязательна к прочтению как для профессионалов, так и для непрофессионалов. Понимание и исцеление травмы вполне способно спасти человечество от самоуничтожения.

*Мира Роттенберг, почетный директор Центра по лечению*

*детей с психическими нарушениями «Блюберри», автор книги «Дети с изумрудными глазами»*

Эта книга невероятно богата вдохновляющими идеями, касающимися одной из самых важных областей нашей жизни. Она великолепно аргументирована, написана страстно и в то же время легко. Работа Левина стоит на серьезном научном фундаменте, содержит в себе четко выраженные идеи и выводы, имеющие самое широкое применение. Это – выдающаяся книга. Не исключаю, что даже гениальная.

*Рон Куртс, автор книг «Что открывает нам тело» и «Телесно-ориентированная психотерапия»*

Книга «Пробуждение тигра» знакомит нас с методом Соматического переживания – авторским научным подходом к исцелению травмы. Данный терапевтический метод базируется на концепции двухсторонней связи между нашими мыслями и нашей физиологией. Левин эффективно доказывает, что тело – наш целитель и что психологические шрамы, возникшие в результате травмы, излечимы – но лишь тогда, когда мы прислушиваемся к тому, что говорит нам наше тело.

*Стивен В. Порджес, доктор наук, профессор в области психологии развития человека, Мерилендский университет, ученый-исследователь, изучающий нейropsychологические основы эмоциональной регуляции стрессового и нормального состояния человека*



Захватывающее, почти лирическое путешествие по запутанным лабиринтам травмы, в котором эволюционные идеи идут рука об руку с прагматизмом клинической практики. Нельзя не увлечься теорией травматизации и трансформации доктора Левина, представляющей собой жизненно важный вклад в удивительную, развивающуюся науку о взаимодействии разума и тела при лечении заболеваний.

*Роберт С. Скаер, главный врач отделения неврологии службы реабилитации центра «Мейплтон» в Боулдерской общественной больнице, г. Боулдер, штат Колорадо*

Левин знает, как выйти за ограничивающие рамки травмы – не просто переживая заново то, что произошло, а задействовав те телесные процессы, которые должны были произойти в момент травмы и не произошли.

*Юджин Джендлин, доктор наук, создатель метода «фокусирование»*

Питер Левин всегда находился на передовых творческих рубежах проблем исцеления, смело исследуя неизведанные территории. Он всегда оставался верным выбранному пути – исследовал природу травмы, то, как она коренится в теле человека, методы ее исцеления. Это книга, которую давно ждут те, кого занимают процессы исцеления.

*Дон Хенлон Джонсон, доктор наук, писатель, профессор в области соматической психологии, Калифорнийский*

Работа Левина раскрывает истинную причину травматического стрессового расстройства, делая очевидным то, почему обычные психиатрические и психологические методы лечения травмы не достигают конечной цели. Его подход позволяет нам «получить доступ к проблеме в самой ее физиологической основе через чувствование наших телесных ощущений. В мудрости чувствования собственных ощущений соединяются одновременно и инстинкт животного, и интеллект человеческого существа. Нехватка и того и другого обрекает нас на борьбу друг с другом до тех пор, пока никого не останется. Но если наш интеллект и наши инстинкты будут работать сообща, мы сможем продвинуться вперед по пути эволюции, становясь все более полноценным человеческим существом, в полной мере использующим весь свой потенциал, способным во всей полноте воспринимать мир и наслаждаться им, имеющим возможность дать нашим детям относительно безопасный мир».

*Долорес Ла Шапель, директор центра «Горный путь», преподаватель Глубинной экологии, лыжного спорта и тай-чи*

Я нахожу книгу Питера Левина очень интересной, так как в ней он предлагает эффективные средства для преодоления глубокой травмы, которая нередко образуется у людей (и у членов их семей, которые зачастую сами становятся жертвами), переживших

такие террористические акты, как захват заложников, взрывы и др. Работая в Госдепартаменте, а позднее выступая в качестве консультанта по вопросам терроризма, я понял, что жертвы террористических атак нуждаются в особом сочетании терпения, сострадания и понимания. Чтобы выявить все наложения травмирующего опыта и помочь жертве постепенно избавиться от них, необходимы клинически обоснованные процедуры. Любой, кому приходится иметь дело с травматическими кейсами, должен прочитать эту книгу и обратиться за помощью к Питеру Левину. Он не претендует на изобретение новой формулы, но знает критически важные алгоритмы исцеления и в состоянии их объяснить.

*Террелл Е. (Терри) Арнолд, бывший заместитель руководителя отдела по борьбе с терроризмом Госдепартамента США, автор книги «Формула жестокости»*

# Предисловие научного редактора

«Пробуждение тигра – исцеление травмы» – первая книга Питера Левина, вышедшая в России. Из самого названия нам становится понятно, что для исцеления травмы необходимо «пробудить тигра», то есть открыть внутреннюю природную способность психики к самоисцелению после травматического опыта. В этом и заключается новаторская идея Питера Левина.

Травматический опыт останавливает время и переворачивает весь внутренний мир, оставляя отпечаток на психике не только отдельного человека, но и на психике целых сообществ. Но травма – это не просто патология; симптомы травмы являются своего рода языком, шифром, который необходимо расшифровать, чтобы разгадать и вернуть все на свои места. Язык у каждого, кто пережил травмирующий опыт, свой, специфичный, и, поняв этот язык, у нас появляется возможность понять и травму.

Обстоятельства, в которых мы живем, с одной стороны, формируют поле для исследований и более глубокого понимания концепта травмы и травматического, с другой же – именно понимание травматического в контексте истории позволяет нам говорить про психическую устойчивость к травматизации у нас и последующих поколений. Устойчивость появляется, когда психотерапевтическая работа и

осмысление пережитого достигают результатов (не только индивидуальная, но и «коллективная работа» сообществ, которые возникают как отклик на боль и необходимость эту боль преодолеть). Но, чтобы вернуть естественный ход внутреннего субъективного времени человека, которое остановилось в ходе травмы, необходимы усилия.

С развитием научного знания и психотерапии как метода лечения появляются все больше методов, ставящих перед собой цель понять и исцелить психические раны, нанесенные травматическим опытом. Каждый метод вносит свой вклад в понимание травмы и травматического, и идеи Левина и его метод Соматического переживания открывают нам одну из ключевых граней травмы, которую необходимо учитывать в психотерапевтической работе. Особое внимание Левина к телесному чувствованию, телесному переживанию очень важно сейчас, в нашем быстром темпе жизни, поскольку помогает учиться чувствовать свое тело, понимать язык, на котором говорит с нами наше собственное тело.

# Благодарности

*Благодаря научному бесстрашию и исследовательскому уму Левина мы можем увидеть себя и своих близких иначе, а это значит – у нас появляется возможность к исцелению.*

*Ксения Барке, психотерапевт, клинический психолог*

Я благодарю своих родителей, Морриса и Хелен, за дар жизни, посредством которого могу выразить все, над чем работаю; за вашу постоянную, полную и безоговорочную поддержку. Паунсеру, моей собаке динго, которая явилась моим проводником в животный мир и была постоянным спутником: даже в свои семнадцать лет ты показываешь мне, какой радостью может быть наполнена телесная жизнь.

Я благодарен многим этологам, в том числе Николасау Тинбергену, Конраду Лоренцу, Х. фон Хольсту, Полу Лейхаузену и Эйблу Эльбесфельдту за их натуралистическое видение человека как животного, за их научные труды, личную переписку и поддержку.

Я в глубоком долгу перед наследием Вильгельма Райха, чей монументальный вклад в понимание энергии открыл для меня Филипп Куркурруто, человек простых истин с сострадательным сердцем.

Я благодарен Ричарду Олни и Ричарду Прайсу, которые научили меня всему тому, что я знаю о самопринятии, а

также Иде Рольф за ее вдохновение и содействие в формировании меня как ученого-целителя. Доктор Вирджиния Джонсон, я благодарю вас за критический подход к пониманию состояний измененного сознания.

Я благодарен моим учителям-теоретикам: Эрнсту Геллхорну, который стимулировал мое мышление в нейрофизиологическом направлении, и Ахтеру Асену, который помог укрепить мое видение «целостного и неделимого единства тела и разума».

Я выражаю благодарность многим моим друзьям, особенно Эми Грейбил и Лори Хагер, оказавшим неоценимую помощь с данной книгой.

Спасибо Гаю Кохличу за любезное разрешение использовать его такие вдохновенные и талантливые произведения, изображающие животных.

И наконец, я смиренно благодарю Медузу, Персея и другие могущественные силы телесного бессознательного за то, что они наполняют архетипическое поле моего бытия.

# Введение

*Если проявишь то, что внутри тебя, Тогда то, что внутри тебя Станет твоим спасением. Если не проявишь то, что внутри тебя, Тогда то, что внутри Разрушит тебя.*

*Из Гностических Евангелий<sup>1</sup>*

Более четверти века – половину своей жизни – я посвятил тому, чтобы разгадать неисчислимы загадки травмы. Коллеги и студенты часто спрашивают меня, как я могу столько времени оставаться верным такой болезненной теме, как травма, не выгорая эмоционально. Несмотря на то, что мне приходилось иметь дело с леденящим душу страданиями и «убийственными знаниями», я так страстно увлекся этими исследованиями, что мой энтузиазм вдохновлял и питал меня. Донести до людей понимание того, что такое травма и каким образом можно исцелить разнообразные ее виды, стало делом моей жизни. Наиболее распространенными видами травм можно назвать автомобильные аварии и другие несчастные случаи, серьезные заболевания, хирургические операции и другие инвазивные медицинские и стоматологические процедуры, разбойное нападение, насилие (пережитое и увиденное), а также войны и разнообразные стихийные

---

<sup>1</sup> By Elaine Pagels, Random House, 1979. (Прим. авт.)



бедствия.

Я бесконечно зачарован темой травмы и ее прихотливой взаимосвязью с самыми различными сферами: физическими и естественными науками, философией, мифологией и искусством. Работа с травмой помогла мне понять смысл страдания как необходимого, так и неоправданного. Но, более всего прочего, это помогло мне постичь тайну человеческого духа. Я благодарен за эту уникальную возможность учиться, за выпавшую мне привилегию быть свидетелем и участником тех глубоких метаморфоз, которые вызывает в человеке процесс исцеления травмы.

Травма – это факт жизни. Однако ей не обязательно быть пожизненным приговором. Травму можно не только исцелить: при соответствующем руководстве и поддержке она может стать преобразующей силой. В травме заложен значительный потенциал для психологического, социального и духовного пробуждения и эволюции. То, как мы справляемся с травмой (как отдельные люди и как сообщества и даже целые нации), в значительной степени влияет на качество нашей жизни. Это оказывает влияние на нашу способность выживать как вид и в конечном счете на то, выживем ли мы вообще.

Традиционно травма рассматривается как психологическое или клиническое расстройство психики. Современная практическая медицина и психология хотя на словах и признают связь между разумом и телом, сильно недооценива-

ют роль такой взаимосвязи в исцелении травмы. Понимание неразрывного единства тела и разума, которое составляет философскую и практическую основу большинства мировых традиционных целительских систем, к сожалению, отсутствует как в нашем современном понимании травмы, так и в методиках ее лечения.

На протяжении тысячелетий целители Востока и шаманы признавали не только то, что разум влияет на тело, как утверждает и психосоматическая медицина, но и то, что каждая система органов тела представлена в виде соответствующей психической структуры в разуме человека. Недавние революционные достижения в области нейронауки и психонейроиммунологии убедительно доказали существование сложной двусторонней связи между разумом и телом. Открывая сложные «нейропептидные мессенджеры», такие исследователи, как Кэндис Перт, обнаружили также множество путей, по которым разум и тело взаимодействуют друг с другом. Это передовое исследование перекликается с тем, что всегда знала древняя мудрость: каждый орган тела, включая мозг, имеет свои собственные «мысли», «чувства» и «подсказки», и при этом все они прислушиваются друг к другу.

Большинство методов лечения травмы обращаются к разуму посредством диалога или воздействуют на молекулы мозга при помощи лекарств. Определенную полезность этих подходов стоит признать. Однако травма при этом не излечивается и никогда не сможет быть полностью излечена, ес-

ли мы не рассмотрим ту важную роль, которую в этом играет тело. Мы должны понимать, как травма влияет на организм, и осознавать то центральное место, которое тело играет в исцелении ее последствий. Без этого наши попытки справиться с травмой будут ограниченными и односторонними.

За пределами упрощенного, механистического взгляда на жизнь мы имеем чуткий, чувствующий, знающий живой организм. Наше живое тело – явление, которое мы разделяем со всеми живыми существами, – говорит о нашей врожденной способности исцеляться от последствий травмы. Эта книга о даре мудрости, который мы получаем в результате использования и трансформации феноменальных, первозданных, разумных энергий тела. В деле преодоления разрушительной силы травмы наш врожденный потенциал способен поднять нас на новые высоты знания и самоконтроля.

*Питер Левин*

*Написано в поезде «Зефир» компании Амтрак.*

*Октябрь, 1995*

# Пролог

## Воздавая телу должное

### Тело и сознание

*Если что-то увеличивает, уменьшает, ограничивает или расширяет способности нашего тела к действию, оно тем самым увеличивает, уменьшает, ограничивает или расширяет соответствующие способности нашего сознания. И если что-то увеличивает, уменьшает, ограничивает или расширяет способности нашего сознания, оно тем самым увеличивает, уменьшает, ограничивает или расширяет соответствующие способности нашего тела.*

*Спиноза (1632–1677)*

Если у вас возникают странные симптомы, которые никто, кажется, не в состоянии объяснить, причиной их может быть травматическая реакция на прошлое событие, которое вы, возможно, уже даже не помните. В этом вы не одиноки. И вы не сумасшедший. Есть рациональное объяснение тому, что с вами происходит. Нанесенный урон не является необратимым: вашу симптоматику можно уменьшить и даже устранить. Мы знаем, что при травме сознание переходит в глубо-

ко измененное состояние. Например, человек, попавший в автокатастрофу, изначально не только не испытывает никакой эмоциональной реакции, у него отсутствует даже четкое воспоминание или ощущение, что это с ним в действительности произошло.

Эти защитные чудо-механизмы (например, диссоциация и отрицание) позволяют нам проходить через критические периоды в надежде, что мы дождемся того безопасного времени и места, когда эти измененные состояния «сойдут на нет».

При травме в теле происходят такие же глубокие изменения. Оно напрягается, готовясь отреагировать, сжимается в страхе, замирает и отключается от ужаса и беспомощности. Когда действие защитной реакции на сокрушающее переживание прекращается и сознание приходит в норму, телесные реакции также должны нормализоваться после произошедшего. Но если этот восстановительный процесс нарушается, последствия травмы закрепляются, и человек становится травмированным.

Психология традиционно рассматривала травму через призму ее воздействия на сознание. Подобный подход, в лучшем случае, верен лишь наполовину и совершенно не отвечает задаче. Только рассматривая тело и сознание как единое целое мы сможем обрести глубокое понимание травмы и исцелить ее.

## В поисках метода

Эта книга посвящена тому, как можно устранять травматические симптомы, используя натуралистический подход, который я разрабатываю уже двадцать пять лет. Я не рассматриваю посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) как патологию, с которой нужно бороться, подавлять ее или приспосабливаться к ней. Я рассматриваю его как результат естественного процесса, ход которого был нарушен. Исцеление травмы требует доступа к непосредственному опыту живого, чувствующего, знающего организма. Принципы, которыми я собираюсь поделиться с вами, являются результатом практической работы с моими клиентами, в результате которой я получил обширный материал об истоках травмы. Их исследование заставило меня погрузиться, среди прочего, в такие научные области, как физиология, неврология, поведение животных, математика, психология и философия. Поначалу мои успехи были результатом случайности и слепого везения. По мере того как я продолжал работать с людьми, осмысливая все, что узнал, и глубже погружаясь в тайну травмы, я наконец смог добиваться прогнозируемого, а не случайного успеха. Я все больше убеждался в том, что набор инстинктов человеческого организма содержит в себе глубокое биологическое знание, которое, предоставь ему такую возможность, само способно направ-

лять процесс исцеления травмы.

В то время как все чаще внимательная работа с этими инстинктивными реакциями приводила к исцелению моих клиентов, моя любознательность относительно этих процессов окупалась все возрастающим пониманием. Люди испытывали огромное облегчение, понимая наконец, как возникают их симптомы, научаясь распознавать и проживать свои собственные инстинкты в действии.

Соматическое переживание® – это новый метод, который еще не подвергался тщательному научному исследованию. Но в подтверждение обоснованности и правомочности этого подхода я могу предоставить несколько сотен самостоятельных кейсов, в которых люди сообщают, что симптомы, которые когда-то мешали им жить полноценной жизнью, исчезли или значительно уменьшились.

Обычно я работаю с пациентом индивидуально и часто использую в терапии и другие методы. Очевидно, что данная книга не может заменить индивидуальную работу с квалифицированным психотерапевтом. Однако я верю, что большинство тех принципов и той информации, которые здесь предлагаются, могут быть использованы для исцеления травмы. Если вы в данный момент проходите терапию, то можете поделиться этой книгой со своим психотерапевтом. Если вы не проходите терапию, то используйте эту книгу, чтобы помочь себе. Однако существуют и ограничения. Вам может потребоваться руководство квалифицированного специали-

ста.



# Тело как целитель

*Тело – это берег в океане бытия.  
Анонимный суфийский источник*

В первой части данной книги говорится о том, что такое травма, объясняется, как возникают и развиваются посттравматические симптомы, а также почему они такие стойкие. Это закладывает основу понимания, которое разрывает паутину самых разнообразных мифов о травме, заменяя их простым, последовательным описанием основных физиологических процессов, которые ее вызывают. Хотя наш интеллект часто берет верх над естественными инстинктами, не он управляет травматической реакцией. Здесь мы гораздо больше похожи на наших четвероногих друзей, чем хотелось бы думать.

Когда я говорю о нашем «организме», я ссылаюсь на словарь Вебстера, где «организм» определяется как «сложная структура взаимозависимых и взаимоподчиненных элементов, отношения и свойства которых в значительной степени определяются их функцией внутри единого целого».

Организм характеризует нашу целостность, которая возникает не из суммы его отдельных частей, то есть костей, химических веществ, мышц, органов и т. д., а из их сложной динамической взаимосвязи. Тело и сознание, примитивные

инстинкты, эмоции, интеллект и духовность – при изучении организма все это необходимо рассматривать в совокупности. Средством, с помощью которого мы воспринимаем себя как организм, является «телесно ощущаемое чувствование». Телесно ощущаемое чувствование – это средство, с помощью которого мы переживаем полноту ощущений и знаний о себе. Вы получите более четкое представление об этом термине по мере прочтения материала и выполнения некоторых упражнений.

**Часть первая. Тело как целитель.** Здесь травма и процесс ее исцеления рассматриваются как естественное явление. Мы обратимся к врожденной мудрости исцеления, которая есть у каждого из нас. Мы совершим путешествие, где познакомимся с некоторыми из наших самых примитивных биологических реакций. Первая часть книги обогатит вас пониманием того, как работает организм и как вы можете работать с ним, чтобы повысить свою жизненную силу и улучшить самочувствие, получать удовольствие от жизни, независимо от того, есть у вас симптомы травмы или нет.

В этой части книги я предлагаю упражнения, которые помогут вам на собственном опыте понять, что такое телесно-ощущаемое чувствование. Эти упражнения очень важны.

На самом деле иначе не передать то, как действует эта удивительная особенность, свойственная человеческому существу.

Вход в царство телесно-ощущаемого чувствования для многих людей подобен вхождению в незнакомую новую страну, в которой они часто бывали, но едва ли замечали окружающий их пейзаж. По мере того как вы будете читать и знакомиться с этим разделом, вы обнаружите, что кое-что из того, что говорится о работе тела, вам уже знакомо.

**Часть вторая. Симптоматика травмы.** В данном разделе более подробно рассматриваются основные элементы травматической реакции, ее симптомы и та реальность, в которой живет человек, переживший психологическую травму.

**Часть третья. Трансформация и пересмотр травмы.** Здесь описывается процесс, с помощью которого мы можем трансформировать наши травмы, как личные, так и социальные.

**Часть четвертая. Первая помощь при травме.** Включает в себя практическую информацию, которая поможет предотвратить развитие травмы после несчастного случая. Кроме того, здесь кратко рассказывается о детской травме. (Этой теме в дальнейшем будет полностью посвящена отдельная книга.)

Я считаю, что нам всем необходимо знать ту основную информацию, что содержится в данной книге. Она позволяет углубить наше понимание процесса исцеления травмы и помогает развить чувство доверия к своему собственному ор-

ганизму. Кроме того, я думаю, что данная информация актуальна как на персональном, так и на социальном уровне. Масштабы травмы, обусловленной событиями, которые влияют на наш мир, наносят серьезный ущерб семьям, сообществам и всему населению. Травма способна к самосохранению. Травма порождает травму и будет продолжать это делать, передаваясь из поколения в поколение в семьях, общинах и странах, пока мы не примем меры, чтобы сдержать ее распространение. В настоящее время работа по трансформации травмы в группах все еще находится в самом своем начале, и в третьей части книги есть описание метода исцеления травмы для работы в группах, над которым я работаю совместно с коллегами из Норвегии.

Поскольку я часто рекомендую людям, делающим попытки самостоятельно заниматься психотерапией, все же прибегать к помощи квалифицированных специалистов в качестве союзников в этом процессе, я надеюсь, что данная книга будет полезна также и этим специалистам. Не так много психологов обладают достаточными познаниями в физиологии, чтобы распознать те отклонения в переживании события, которые могут возникнуть, когда физиологические процессы не в состоянии идти свои чередом. В идеале информация, содержащаяся в этой книге, откроет новые возможности для лечения травмы. Из своего опыта я знаю, что многие из популярных в настоящее время подходов к исцелению травмы в лучшем случае приносят лишь временное облегчение. Неко-

торые катартические методы, способствующие интенсивному эмоциональному переживанию травмы, могут быть даже вредными. Я считаю, что в долгосрочной перспективе катартические подходы формируют зависимость от переживания катарсиса и способствуют появлению так называемых ложных воспоминаний. Из-за природы травмы существует большая вероятность того, что катартическое переживание может оказаться скорее травмирующим, чем исцеляющим.

Психотерапия имеет дело с широким спектром вопросов и проблем, которые выходят далеко за рамки одной темы – шоковой травмы, которой посвящена эта книга. Шоковая травма возникает, когда мы переживаем потенциально опасные для жизни события, подавляющие нашу способность эффективно реагировать на них. В противоположность этому люди, травмированные длительным жестоким обращением в детстве (особенно если такое жестокое обращение происходило в семье), могут страдать от так называемой травмы развития. Травма развития обусловлена в первую очередь психологическими проблемами, которые обычно являются результатом неадекватного родительского поведения и воспитания в наиболее важные периоды развития ребенка. Хотя причины, вызывающие два перечисленных вида травм, различны, жестокость и пренебрежение со стороны взрослых могут привести к симптомам, которые схожи с симптомами шоковой травмы и зачастую переплетаются с ними. По этой причине людям, пережившим травму развития, необходимо

обратиться к специалисту, чтобы тот помог им справиться с проблемами, которые переплетаются с их травматическими реакциями.

Я считаю, что в случаях, когда шоковая травма является результатом однократного события или серии событий, и отсутствует цепочка предыдущих связанных травм, люди обладают замечательной способностью при соответствующей поддержке семьи и друзей самостоятельно добиться своего исцеления. Я настоятельно рекомендую практики исцеления, о которых идет речь в этой книге. Я написал данную книгу относительно простым языком в том числе для того, чтобы она была понятна родителям, учителям, социальным работникам и всем, кто работает с детьми и служит для них образцом для подражания, и чтобы у них была возможность преподнести детям бесценный дар – незамедлительную помощь в устранении неадаптивных реакций на травмирующие события. Кроме того, врачи, медсестры, парамедики, полицейские, пожарные, спасатели и все те, кому приходится регулярно контактировать с жертвами несчастных случаев и стихийных бедствий, найдут эту информацию полезной не только для своей работы, но и для самих себя. Быть свидетелем человеческих жертв, особенно на регулярной основе, накладывает свой отпечаток и часто травмирует так же, как переживание самого события.

# Как работать с книгой

Прежде всего не торопитесь. Читая книгу, давайте себе достаточно времени, чтобы усвоить материал. Выполняйте предложенные упражнения. Делайте их без напряжения и спешки. Травма – результат самых мощных побуждений, которые только могут возникать в человеческом теле. Это требует уважения. Быстро или поверхностно изучая материал, вы не навредите себе, но и не получите той пользы, которая возможна, если потратите время на неторопливое усвоение информации.

Если какой-то материал или упражнение вызовут в вас беспокойство, остановитесь и дайте себе успокоиться. Посидите, наблюдая за своим переживанием, за тем, как оно меняется. Многие из неправильных представлений о травме способны проникать удивительно глубоко и могут повлиять как на ваше самоощущение, так и на ваше отношение к себе. Важно распознать, что это с вами произошло, и признать это. Если вы будете уделять часть своего внимания реакциям на читаемый материал, ваше тело само задаст нужный темп работы с книгой.

Ключ к исцелению травмы лежит в телесных ощущениях, а не в переживании сильных эмоций. Постарайтесь осознавать любую эмоциональную реакцию, нарастающую внутри вас, и отслеживайте, как ваше тело переживает эти эмо-

ции в форме ощущений и мыслей. Если ваши эмоции слишком сильны (ярость, ужас, чувство глубокой беспомощности и т. п.), то необходимо обратиться за квалифицированной помощью к специалисту.

Травма – это не пожизненный приговор. Из всех недугов, поражающих человеческий организм, травму в конечном счете можно даже назвать полезной. Я говорю это потому, что при исцелении травмы происходит трансформация, которая позволяет улучшить качество жизни. Исцеление не обязательно требует редких лекарств, сложных процедур или долгих часов терапии. Поняв, как возникает травма, и научившись определять механизмы, препятствующие ее исцелению, вы начнете распознавать и те способы, которыми ваш организм пытается исцелить себя. Применив несколько простых подходов и техник, вы сможете способствовать, а не препятствовать этой врожденной способности к исцелению. Предложенные здесь инструменты помогут вам преодолеть травму и продолжить свой жизненный путь, ощущая себя более целостно и уверенно. В то время как травма может сделать ваше существование адом на земле, исцеление травмы – это дар богов, путь героя, который может пройти каждый из нас.

*Где бы мы ни ступали, у этой тени, что крадется  
следом, определено четыре лапы.*

*Кларисса Пинкола Эстес, «Бегущая с волками»*



# Часть I

## Тело как целитель

*...В нашем сознании до сих пор есть свои темные Африки, свои не нанесенные на карту Борнео и бассейны Амазонки.*

*Олдос Хаксли*

### 1. Тени забытого прошлого

#### Замысел природы

Стадо антилоп-импала мирно пасется в высохшем русле реки. Внезапно ветер меняется, принося с собой новый, но одновременно знакомый запах. Почуяв в воздухе опасность, антилопы тут же настораживаются. Какое-то время они принохиваются, всматриваются в окружающие заросли и внимательно прислушиваются. Но никакой угрозы не появляется, и животные продолжают пастись, не теряя, однако, бдительности.

Улучив момент, из-под прикрытия густого кустарника выпрыгивает гепард. Стадо, как единый организм, тут же устремляется к защитным зарослям на краю реки. Одна мо-

лодая антилопа на долю секунды спотыкается, а затем вновь продолжает бег. Но уже поздно. В мгновение ока гепард бросается к определившейся жертве, и погоня продолжается со скоростью 100–110 километров в час.

Когда он ее настигает, в момент контакта (или непосредственно перед этим) молодая антилопа падает на землю, подчиняясь неизбежности своей неминуемой смерти. Тем не менее она может остаться невредимой. Неподвижное, как камень, животное не притворяется мертвым. Оно инстинктивно вошло в измененное состояние сознания, присущее всем млекопитающим в ситуации, когда смерть кажется неизбежной. Многие туземные народы рассматривают это явление как покорность духа жертвы хищнику, чем в определенном смысле это и является.

Физиологи называют это измененное состояние реакцией «тонической неподвижности» или «оцепенения». Это одна из трех основных реакций, доступных рептилиям и млекопитающим, когда они сталкиваются с непреодолимой угрозой. Две другие реакции «бей или беги», гораздо более знакомы большинству из нас. О реакции неподвижности мы знаем гораздо меньше. Однако последние двадцать пять лет моих изысканий и практики привели меня к убеждению, что именно этот фактор является наиболее важным для раскрытия тайны человеческой травмы.

Природа выработала рефлекс неподвижности по двум веским причинам. Во-первых, это последняя из имеющих-

ся стратегией выживания. Возможно, это стратегия больше известна вам как «притвориться мертвым». Возьмем, к примеру, случай с молодой антилопой. Существует вероятность, что гепард может решить перетащить свою «мертвую» добычу в другое место, подальше от других хищников, или в свое логово, где позже можно будет попить со своими детенышами. За это время антилопа может выйти из своего замороженного состояния и в подходящий момент совершить стремительный побег. Когда животное окажется вне опасности, оно буквальным образом *стряхнет* с себя остатки реакции неподвижности и вновь обретет полный контроль над своим телом. Затем оно вернется к своей обычной жизни, как будто ничего не случилось. Во-вторых, при реакции оцепенения антилопа (как и человек) переходит в измененное состояние, в котором не ощущается боли. Для антилопы это означает, что она не испытывает страданий, когда ее будут раздирать острые зубы и когти гепарда.

Большинство современных культур склонны расценивать эту инстинктивную капитуляцию перед лицом непреодолимой угрозы как слабость, равносильную трусости. Однако в основе подобного суждения лежит фундаментальный человеческий страх перед неподвижностью. Мы боимся этого состояния, поскольку оно очень похоже на смерть.

Подобная позиция понятна, но за нее мы платим дорогую цену. Данные физиологии ясно показывают, что способность входить в это естественное состояние и выходить из него яв-

ляется ключевым фактором, позволяющим нам избежать изнурительных последствий травмы. Это подарок, доставшийся нам от дикой природы.

## **Зачем обращаться к дикой природе?**

### **Физиологические корни травмы**

*Такие же явные, как шум крови в наших ушах, в нашей нервной системе живут отголоски миллиона полуночных криков обезьян, чьим последним взглядом на мир были глаза пантеры.*

*Пол Шепард<sup>2</sup>*

Ключ к исцелению травматических симптомов у человека кроется в нашей физиологии. При столкновении с тем, что воспринимается как неизбежная или непреодолимая угроза, люди и животные прибегают к реакции неподвижности. Важно понимать, что эта реакция является непроизвольной, то есть физиологический механизм, управляющий данной реакцией, находится в примитивных частях нашего мозга и нервной системы, отвечающих за инстинкты, а потому лежит вне нашего сознательного контроля. Вот почему я считаю, что изучение поведения диких животных имеет такое важное значение для понимания и исцеления травмы у людей.

Отделы мозга и нервной системы человека, отвечающие

---

<sup>2</sup> The Others – How Animals Made Us Human, Island Press, 199. (Прим. авт.)

за произвольные и инстинктивные реакции, практически идентичны соответствующим отделам у других млекопитающих и даже рептилий. Наш мозг, часто называемый триединым, состоит из трех целостных, неотъемлемых систем. Эти три части обычно известны как рептильный мозг (управляющий инстинктами), мозг млекопитающих, или лимбический мозг (управляющий эмоциями), и человеческий мозг, или неокортекс (управляющий рациональным мышлением). Так как в результате столкновения с опасной для жизни ситуацией активизируются те части мозга, которые есть и у нас, и у животных, мы многое можем узнать об исцелении травмы, изучая, как некоторые животные, например антилопы, избегают травматизации. Более того, я считаю, что ключ к исцелению травматических симптомов у людей заключается в нашей способности воспроизводить ту плавную адаптацию, которая присуща диким животным, когда они проходят через реакцию неподвижности, затем встряхиваются и вновь становятся мобильными и полностью способными к действию.

В отличие от диких животных, в угрожающей ситуации нам, людям, не так легко решить дилемму: сражаться или бежать. Эта дилемма проистекает, по крайней мере частично, из того факта, что наш вид играл двоякую роль – как хищника, так и жертвы. Доисторические люди, хотя многие из них были охотниками, тем не менее проводили долгие часы, сбившись в кучу в холодных пещерах, зная, что в любой мо-

мент их могут схватить и разорвать в клочья.

Наши шансы на выживание росли по мере того, как мы собирались во все большие группы, освоили огонь, изобрели инструменты, многие из которых использовались как оружие для охоты и самообороны. Однако генетическая память о том, что когда-то мы были легкой добычей, сохранилась в нашем мозге и нервной системе. Не обладая ни стремительностью антилопы, ни смертоносными клыками и когтями гепарда, наш человеческий мозг часто сомневается в способности принимать достаточные меры по сохранению нашей жизни. Подобная неопределенность и делает нас особенно уязвимыми к мощным последствиям травмы. Такие животные, как проворная, стремительная антилопа-импала, знают, что они являются добычей, и хорошо осведомлены о своих ресурсах выживания. Они чувствуют, что им нужно сделать, и делают это. Точно так же способность к стремительному бегу со скоростью 100 километров в час, клыки и когти гепарда делают его уверенным в себе хищником.

Для человеческого существа эта линия разделения не столь четко обозначена. Столкнувшись с опасной для жизни ситуацией, наш рациональный мозг может прийти в замешательство и подавить инстинктивные импульсы. И хотя такое подавление может иметь свою причину, возникающее в результате этого смятение создает почву для того, что я называю «комплексом Медузы» – трагедии под названием «травма».

Как и в греческом мифе о Медузе, человеческое смятение, которое может охватить нас, когда мы смотрим в лицо смерти, способно превратить нас в камень. Мы в буквальном смысле можем окаменеть от страха, а это как раз и приведет к возникновению травматических симптомов.

Травма – всеобъемлющая данность современной жизни. Травматическое воздействие пережил каждый из нас, а не только солдаты, жертвы насилия или жестокого обращения. Источники, равно как и последствия травмы, весьма разнообразны и часто скрыты от нашего сознания. К ним относятся стихийные бедствия (например, землетрясения, торнадо, наводнения и пожары), насилие, несчастные случаи, падения, серьезные заболевания, внезапная утрата (например, любимого человека), хирургические вмешательства, другие медицинские и стоматологические процедуры, трудные роды и даже высокий уровень стресса во время беременности.

К счастью, поскольку у нас есть инстинкты и способность чувствовать, реагировать и размышлять, тем самым мы обладаем врожденным потенциалом для исцеления даже самых разрушительных повреждений, нанесенных травмой. Я также убежден, что мы, как мировое человеческое сообщество, способны к исцелению от последствий крупномасштабных социальных травм, таких как война и стихийные бедствия.

# Все дело в энергии

Само по себе триггерное событие не вызывает появления травматических симптомов. Они являются следствием «замороженных» остатков энергии, которая осталась невостребованной и неразряженной; эти остатки энергии остаются запертыми в нашей нервной системе и могут нанести ущерб телу и духу. Долгосрочные, тревожные, изнурительные и часто причудливые симптомы ПТСР развиваются в том случае, когда мы не смогли завершить последовательный процесс входа в состояние «неподвижности» или «оцепенения», прохождения через него и выхода из этого состояния. Однако у нас есть возможность «оттаять», если мы инициируем и будем поддерживать наше врожденное стремление вернуться в состояние динамического равновесия.

Но давайте вернемся к погоне. Когда молодая антилопа-импала убегает от преследующего ее гепарда, в ее нервной системе образуется энергия, рассчитанная на движение со скоростью 110 километров в час. В тот момент, когда гепард совершает свой последний рывок, импала падает. Хотя внешне она выглядит неподвижной и кажется мертвой, внутри нее нервная система все еще продолжает генерировать энергию для бега со скоростью 110 километров в час. Хотя антилопа неподвижна, то, что сейчас происходит в ее теле, похоже на то, что происходит с вашей машиной, если



вы одновременно нажмете на педали газа и тормоза. Разница между внутренней гонкой нервной системы (двигателем) и внешней неподвижностью (тормозом) тела создает мощную турбулентность внутри тела, похожую на торнадо.

Этот энергетический смерч и является той фокальной точкой, где формируются симптомы травматического стресса. Чтобы лучше понять силу этой энергии, представьте, что вы занимаетесь любовью со своим партнером и уже находитесь на грани оргазма, когда внезапно какая-то внешняя сила останавливает вас. Теперь умножьте это чувство сдерживания на сто, и вы приблизительно получите то количество энергии, которое может вызывать опасное для жизни переживание.

Человек (или антилопа), находящийся в ситуации угрозы жизни, должен разрядить всю энергию, мобилизованную для преодоления этой угрозы, иначе он станет жертвой травмы. Эта остаточная энергия не уходит сама по себе. Она сохраняется в организме и зачастую дает начало целому спектру симптомов, таких как тревога, депрессия, психосоматические и поведенческие проблемы. Эти симптомы являются тем способом, которым организм пытается сдерживать (или «загнать в стойло») неразряженную остаточную энергию.

Животные в дикой природе инстинктивно высвобождают свою неистраченную энергию, и потому неблагоприятные симптомы проявляются у них крайне редко. Мы, люди, не столь опытные в этом. Когда мы не в состоянии высвободить

эти могущественные силы, мы становимся жертвами травмы. Пытаясь, зачастую безуспешно, разрядить эту энергию, мы можем заикнуться на этих попытках. Подобно мотыльку, влекомому светом пламени, мы неосознанно можем раз за разом создавать ситуации, в которых существует возможность освободиться от плена травмы, но без надлежащих методов и ресурсов большинство из нас терпит неудачу. В результате многие из нас остаются один на один со своим страхом и тревогой, не в ладах с самими собой и с миром.

Многим ветеранам войны и жертвам насилия хорошо знаком этот сценарий. Они могут провести месяцы или даже годы у психотерапевта, рассказывая о перенесенных страданиях, вновь и вновь переживая их, проходя через гнев, страх и печаль, но – так и не пройдя через примитивную «реакцию неподвижности» и не высвободив свою остаточную энергию – они в большинстве случаев так и останутся застрявшими в лабиринте своей травмы, продолжая испытывать страдания.

К счастью, та же самая колоссальная энергия, которая порождает травматические симптомы, если ее правильно мобилизовать и использовать, способна преобразовать травму и продвинуть нас на новые высоты исцеления, самоконтроля и даже мудрости. Исцеленная травма – это великий дар, возвращающий нас в естественный мир приливов и отливов, гармонии, любви и сострадания. Посвятив последние двадцать пять лет работе с людьми, пережившими всевозможные виды травм, я верю, что мы, люди, обладаем врожден-

ной способностью исцелять от изнурительных последствий травмы не только себя, но и весь наш мир.

## **2. Тайна травмы**

### **Что такое травма?**

Недавно я рассказывал о своей работе одному бизнесмену, и вдруг он воскликнул: «Так, может, именно травма была причиной того, что моя дочь кричит во сне? Психолог, к которому я ее водил, сказал мне, что это были «просто кошмары». Но я знал, что это были не просто кошмары». Он был прав. Его дочь была сильно напугана обычной процедурой в отделении неотложной помощи: в течение нескольких недель после этого она кричала и плакала во сне, тело ее цепенело и родителям было сложно ее разбудить. Существовала большая вероятность того, что у нее сформировалась травматическая реакция на пребывание в больнице.

Есть много людей, которые, подобно этому бизнесмену, в какой-то момент своей жизни наблюдали нечто подобное у близкого им человека или же сами испытали нечто, не поддающееся объяснению. Хотя не все эти необъяснимые явления являются симптомами травмы, многие из них все же являются таковыми. Люди «помогающих профессий», как правило, описывают травму в терминах события, которое ее вызвало, вместо того чтобы рассматривать травму как таковую. Поскольку у нас нет точного универсального определения трав-

мы, это затрудняет ее распознавание.

Согласно официальному определению, которым пользуются психологи и психиатры при диагностике травмы, травма есть состояние, вызванное стрессовым событием, «выходящим за рамки обычного человеческого опыта, и которое явным образом явилось бы в значительной степени стрессогенным практически для любого человека»<sup>3</sup>. Это определение включает в себя следующие «выходящие за рамки обычного человеческого опыта» переживания: «серьезная угроза жизни или физической целостности человека; серьезная угроза или вред, нанесенный детям, супругам, а также другим близким родственникам или друзьям; внезапное разрушение дома или уничтожение общины; видеть другого человека, который был серьезно ранен или убит в результате несчастного случая или физического насилия».

Это описание в определенной степени полезно в качестве отправной точки, но в то же время является весьма расплывчатым и может вводить в заблуждение. Кто способен определить, что именно «выходит за рамки обычного человеческого опыта» или что «явилось бы в значительной степени стрессогенным практически для любого человека»? События, упомянутые в определении, являются полезными маркерами при определении травмы, но есть много других потенциально травмирующих событий, которые при таком определении остаются в серой зоне. Несчастные случаи, па-

---

<sup>3</sup> Diagnostic Statistics Manual – DSM III, Revised Edition, 1993. (Прим. авт.)

дения, болезни и операции, которые наше тело бессознательно воспринимает как угрозу жизни, часто не рассматриваются как выходящие за рамки обычного человеческого опыта.

Однако они довольно часто служат причиной возникновения травмы. Кроме того, во многих населенных пунктах и районах нередко происходят изнасилования, стрельба из автомобилей и другие трагедии. И хотя в определенной степени их можно рассматривать как происходящее «в рамках обычного опыта», изнасилования и перестрелки всегда будут приводить к возникновению травмы.

Исцеление травмы зависит от умения распознать ее симптомы. Поскольку травматические симптомы в значительной степени являются результатом примитивных рефлексов, их часто бывает трудно распознать. Людям не нужно точное определение травмы; им нужно иметь опытное представление о том, как это переживается. Одна из моих клиенток так описала свой опыт:

Я и мой пятилетний сын играли в мяч в парке. И тут он бросил мяч довольно далеко. Пока я ходила за мячом, он заметил другой мяч и, чтобы взять его, выбежал на оживленную улицу. Наклонившись за мячом, с которым мы играли, я услышала визг автомобильных шин. Я сразу поняла, что Джоуи сбила машина. Мне показалось, что мое сердце ушло в пятки, а вся кровь застыла в жилах. Бледная, как привидение, я побежала к толпе, уже собравшейся на улице. Мои ноги были словно налиты свинцом.

Джоуи нигде не было видно, но я была уверена, что именно он попал в аварию, и от этого мое сердце сжалось в комок, а затем вдруг расширилось, и меня наполнил ужас. Я протиснулась сквозь толпу и рухнула на неподвижное тело Джоуи. Машина протащила его тело несколько футов, прежде чем остановилась. Его тело было исцарапано и окровавлено, одежда порвана, а сам он лежал абсолютно неподвижно. Охваченная паникой, чувствуя себя совершенно беспомощной, я лихорадочно пыталась привести его в порядок. Я попыталась вытереть кровь, но только размазала ее. Я попыталась оправить его порванную одежду. А в голове билась одна мысль: «Нет, этого не происходит на самом деле. Дыши, Джоуи, дыши». Как будто моя жизненная сила могла вдохнуть жизнь в его неподвижное тело, я продолжала лежать на нем, прижимая свое сердце к его. Меня начало охватывать оцепенение, и я почувствовала, что как бы отдаляюсь от этой сцены. Теперь я просто выполняла все необходимые действия. Я больше ничего не чувствовала.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.