



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА	16
БЛАГОДАРНОСТИ	18
ВВЕДЕНИЕ	21
ПРОЛОГ	25
ВОЗДАВАЯ ТЕЛУ ДОЛЖНОЕ	25
Тело и сознание	25
В поисках метода	26
Тело как целитель	28
Как работать с книгой	33

ЧАСТЬ I

ТЕЛО КАК ЦЕЛИТЕЛЬ

1. ТЕНИ ЗАБЫТОГО ПРОШЛОГО	39
Замысел природы	39
Зачем обращаться к дикой природе?	
Физиологические корни травмы	41
Все дело в энергии	44

2. ТАЙНА ТРАВМЫ	49
Что такое травма?	49
Чоучилла, Калифорния	53
Тайна травмы	55
Пробуждение тигра: первые проблески	56
3. РАНЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСЦЕЛИТЬ	63
Травма — это не болезнь, а не-здоровье	68
4. ЭТОТ СТРАННЫЙ НОВЫЙ МИР	73
Травма — не приговор	73
Этот странный новый мир	74
Травма!	76
Незнание может навредить	79
Мир травмированного человека	81
Займись своей жизнью!	82
Кто получает травму?	83
Причины травмы	87
5. ИСЦЕЛЕНИЕ И СООБЩЕСТВО	93
Как исцеляют шаманы	93
Соматическое переживание®	98
Признать потребность в исцелении	99
Давайте начнем: призовем дух обратно в тело	100
6. В ОТРАЖЕНИИ ТРАВМЫ	103
Медуза	103
Телесно-ощущаемое чувство	105
Позвольте телу высказаться	112

Используйте телесно-ощущаемое чувство, чтобы прислушаться к своему организму	114
Как общается организм	124
Ощущения и телесно-ощущаемое чувство	126
Ритм: все Божии дети им обладают	127
7. ОПЫТ ЖИВОТНОГО МИРА	131
Животные тоже делают это	131
Когда рептильный мозг говорит, слушай!	134
В единстве с природой	136
Сонастройка	137
Ориентировочный рефлекс	139
Беги, бей... или замри	143
Возвращение к нормальной жизнедеятельности	146
Животные — наши учителя	147
8. КАК БИОЛОГИЯ СТАНОВИТСЯ ПАТОЛОГИЕЙ:	
ОЦЕПЕНЕНИЕ	149
Сцена готова	149
Во всем виноват неокортекс	150
Страх и рефлекс неподвижности	151
«Как вошли, так и выйдут»	152
Как сама смерть	154
Кумулятивный эффект	156
Как биология становится патологией	157
9. КАК ПАТОЛОГИЯ СТАНОВИТСЯ	
БИОЛОГИЕЙ: ОЖИВЛЕНИЕ	161
Еще раз рассмотрим историю Нэнси: первый шаг	162
Все дело в энергии	163

Мариус: следующий шаг	164
Пересмотр травмы	171
Соматическое переживание® — пошаговый пересмотр травмы	174
Элементы пересмотра травмы	176

ЧАСТЬ II

СИМПТОМАТИКА ТРАВМЫ

10. ЯДРО ТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ	183
Возбуждение: то, что поднялось, должно опуститься	183
Травма есть травма, что бы ее ни вызвало	185
Ядро травматической реакции	190
Гипервозбуждение	191
Сжатие	193
Диссоциация	195
Беспомощность	202
А потом случилась травма	204
11. СИМПТОМАТИКА ТРАВМЫ	207
Симптомы	209
И мы все ходим и ходим по кругу	213
Прочь из петли	216
12. РЕАЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, ПЕРЕЖИВШЕГО ТРАВМУ	219
Угроза, которую никак не обнаружить	219
Миссис Тайер	222
Невозможность синтезировать новую информацию/ Невозможность учиться	225

Хроническая беспомощность	227
Травматическое сцепление	229
Травматическая тревога	230
Психосоматические симптомы	231
Отрицание	232
Глэдис	233
Чего ожидают люди, пережившие травму	235
Последний виток	237

ЧАСТЬ III

ТРАНСФОРМАЦИЯ

13. ПРОГРАММА ПОВТОРЕНИЯ	241
Разыгрывание травмы	241
5 июля, 6:30 утра	252
Существенная роль осознанности	254
Джек	255
Паттерны шока	257
Без осознанности у нас нет шансов	257
Реконструкция травмы в сравнении с пересмотром травмы	258
Театр нашего тела	260
Постскриптум: как далеко во времени и пространстве?	261
14. ТРАНСФОРМАЦИЯ	265
Два облика травмы	266
Рай, ад и исцеление: золотая середина	268

Дайте этому течь — Пересмотр травмы	270
Маргарет	273
Что произошло на самом деле?	275
Пересмотр травмы и ее реконструкция	277
Что такое память?	281
Мозг и память	283
Но это выглядит таким реальным!	285
Но я горжусь тем, что выжил	292
Мужество чувствовать	294
Желание и исцеление	295
С помощью наших друзей	296
 15. ОДИННАДЦАТЫЙ ЧАС: ТРАНСФОРМАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРАВМЫ	 299
Агрессия у животных	301
Агрессия у человека	303
Почему люди убивают, калечат и издеваются друг над другом?	304
Круг травмы, круг благодати	306
Трансформация культурной травмы	307
Эпилог или эпитафия?	311
Природу не обманешь	312
 ЧАСТЬ IV ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	
 16. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ) ПОМОЩИ ПОСЛЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ	 317
Фаза 1: немедленные действия (на месте происшествия)	317

Фаза 2: когда пострадавшего привезли домой или в больницу	319
Фаза 3: начало исследования травмы и ее пересмотр	319
Фаза 4: переживание момента самого происшествия	322
И напоследок	323
Сценарий исцеления сразу после аварии	324
17. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЕТАМ	331
Отложенные травматические реакции	331
Первая помощь при несчастных случаях и падениях	334
Разрешение травматической реакции	339
Как мне узнать, был ли травмирован мой ребенок?	341
Сэмми: история кейса	343
Травматическая игра, реконструкция и пересмотр травмы	347
Ключевые принципы пересмотра травмы у детей	349
ЭПИЛОГ	355
ТРИ МОЗГА, ОДИН РАЗУМ	355
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	358
ОБ АВТОРЕ	361
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	362



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 глубоко измененное состояние. Например, человек, попавший в автокатастрофу, изначально не только не испытывает никакой эмоцио-

нальной 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, готовится 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 направлять 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 сообща-

ют, 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 специалиста.

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 управля-