

Якщо ти принесеш у світ те, що є всередині тебе, тоді те, що всередині тебе, стане твоїм спасінням.

Якщо ти не принесеш у світ те, що є всередині тебе, тоді те, що всередині тебе, зруйнує тебе.

Гностичне Євангеліє

ВСТУП

ТИГР ВКАЗУЄ ШЛЯХ

Упродовж останніх десятиліть я вивчав стрес і травму, а також допомагав людям зцілитися від їхнього впливу. Мене часто запитують: як я можу працювати з такою смертоносною темою, як травма та не вигорати й не впасти в депресію. Моя відповідь на це запитання така: свідкування перетворення, що відбувається у людях, коли вони долають свою травму, точно є підживлювальним і наснажливим досвідом. Як таке можливо?

Дозвольте мені для початку сказати кілька слів про себе. Моя кар'єра науковця розпочалася у радикальному середовищі м. Берклі (Каліфорнія, США) у середині 1960-х рр.

Вивчаючи вплив накопиченого стресу на нервову систему, я запідозрив, що переважна більшість організмів має вроджену здатність до відновлення після загрозливих і стресових подій. Тоді я нічого не знав про психологічну травму: цей термін отримав своє сучасне значення лише 15 років потому. Я експериментував із різними методиками зниження стресу, в основі яких лежала «нова» ідея про зв'язок тіла та психіки.

На ранньому етапі мого дослідження сталася одна-єдина подія, назавжди змінивши напрям моєї роботи. Психіатр, знайомий із моїм дослідженням у сфері стресу, попросив мене зустрітися із його пацієнткою, яка страждала від різних «психосоматичних» симптомів, як-от мігрені, ПМС, хронічного болю, втомлюваності, а також тяжких панічних атак. Він подумав, що їй може бути корисно навчитися розслабляти тіло.

Коли я почав працювати із цією пацієнткою (назвемо її Ненсі), вона стала розслаблятися. І раптом, без жодного попередження, запанікувала. Наляканий, не маючи уявлення про те, що мені робити, десь у голові я побачив примарний образ тигра, який приготувався до нападу. Тоді це здалося чимось на кшталт сну, мені було невтямки, звідки він узявся.

Не думаючи, я бовкнув: «Ненсі, на тебе полює тигр. Біжи, тікай за ті скелі. Біжи та рятуй своє життя!» На мій подив, тіло Ненсі почало труситися та тремтіти. Її щоки почервоніли, вона сильно спітніла. За кілька хвилин жінка спонтанно кілька разів глибоко вдихнула. Ця реакція, яка налякала нас обох і протікала хвилями, тривала майже годину. Наприкінці вона відчула глибинне заспокоєння та сказала, що тепер почувається, наче «її обіймають, дзеленькаючи, хвилі».

Ненсі розповіла, що упродовж цієї години бачила всередині себе картинки, на яких їй було чотири роки, її тримали для введення анестезії, потрібної, щоб вирізати гланди. Пережитий ще дитиною страх задихнутися, що пригадався їй під час цієї сесії зі мною, вселяв у неї жах. Малою вона почувалася поглиненою ним і безпорадною. Після нашої однієї-єдиної сесії відбулося значне поліпшення за всіма її симптомами, і жінка змогла продовжити рухатися далі своїм життям.

Цей досвід із Ненсі змінив увесь плин мого життя. Зрештою, він відкрив для мене нові напрями у поточних дослідженнях із природи стресу та травми, поглибив розуміння впливу

травми на тіло, а також спонукав до розробки нового методу лікування її виснажливих наслідків у всіх їхніх негативних і руйнівних формах.

Вплив нездоланої травми може бути спустошливим. Вона може впливати на звички та погляди на світ, призводячи до формування залежностей і кепських рішень. Може позначитися на родинному житті та міжособистісних стосунках. Вона може спричинити справжній фізичний біль, симптоми та хвороби. Також може призвести до формування низки саморуйнівних моделей поведінки. Але травма не має перетворюватися на довічне ув'язнення.

У результаті багаторічної дослідницької та клінічної роботи я розробив підхід із використанням фізичних і мислених вправ, які можуть допомогти очистити тіло та психіку від руйнівного впливу травми. Упродовж кількох десятиліть я був свідком перетворення життя буквально тисяч людей під час їхнього зцілення після травматичних подій.

У цій книзі я поділюся з вами Дванадцятикроковою програмою зцілення від травми. Завдяки їй ви розпочнете процес зцілення з першого ж дня. Продовжуючи використовувати цю програму й надалі, упродовж кількох

тижнів або місяців ви з великою ймовірністю відчуєте поступове зцілення — ваше тіло й психіка звільнятимуться від руйнівних довгострокових симптомів травми.

Перед тим як почати детально вивчати програму, вам було б помічно трохи більше дізнатися про те, що таке травма, як саме вона оселяється у тілі та спричиняє такий широкий спектр симптомів. У короткому огляді на початку цієї книги я розповім вам, що потрібно знати для розуміння цієї програми: про те, чому вона є дієвою та як впливає на людей.

Перед виконанням вправ прочитайте, будь ласка, увесь підготовчий матеріал, вміщений у цей огляд; це важливо. Якщо ви знаєте, що таке травма та як вона на вас впливає, найімовірніше, вправи матимуть значно потужніший позитивний вплив на неї.

Дуже детально я описую своє дослідження та фізіологію травми у моєму бестселері «Пробудження тигра: Зцілення від травми» (North Atlantic Books, 1997 р.). Якщо ви хочете дізнатися більше про теорію, реальні випадки та наукове підґрунтя цієї програми, рекомендую вам ту книгу. У «Пробудженні тигра» також є ціла низка захоплювальних історій про людей, які

відчули на собі значне зцілення від їхніх завданих травм. Проте, запевняю вас, у цій книзі є все необхідне, щоб Дванадцятикрокова програма зцілення від травми спрацювала й у вашому випадку.

Є ЩЕ ДЕЩО, ЧИМ Я ХОТІВ БИ ПОДІЛИТИСЯ З ВАМИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Практично у кожній духовній традиції вважають, що страждання є дверима до пробудження. На Заході цей зв'язок показано у біблійній історії про Йова, а також у понятті про темну ніч душі у середньовічному містицизмі. Напевно, перетворну силу страждання якнайліпше описано у «Чотирьох благородних істинах», сформульованих Буддою. Хоча страждання та травма не є тотожними, інсайт Будди щодо природи страждання є потужним дзеркалом для вивчення впливу травми на життя. Основи вчення Будди є супроводом для зцілення від травми та відновлення переживання цілісності.

Будда вчив своїх учнів, що першою істиною є така: страждання — це частина людського буття. Якщо ми просто спробуємо уникати зітк-

нення з болісним досвідом, взагалі не зможемо розпочати процес зцілення. Насправді саме така відмова і створює умови, необхідні для посилення та подовження зайвого страждання.

У другій благородній істині йдеться про те, що ми мусимо з'ясувати, чому страждаємо. Нам необхідно виплекати в собі мужність дивитися глибоко, ясно та сміливо у наші власні страждання. Ми часто мовчазно припускаємо, що всі наші страждання випливають із подій минулого. Але яким би не було початкове зерно травми, глибинна правда про наше страждання вказує, що вона швидше є результатом того, як ми даємо раду теперішнім наслідкам тих минулих подій у нашому житті.

Третя благородна істина полягає в тому, що страждання може бути перетворене та зцілене. Для тих із нас, хто зазнав травми, це може бути актом віри, але ми можемо відновитися після травми; і дійсно, мій досвід допомоги іншим у зціленні від травми продемонстрував мені, що таке відновлення є природним.

У четвертій благородній істині йдеться про те, що після визначення причини вашого страждання ви маєте віднайти належний шлях. Я вважаю, що розроблені мною вправи, які ви

опановуватимете у межах Дванадцятикрокової програми зцілення від травми, можуть стати дорогою, що виведе зі страждання та допоможе вам повернути собі маленькі чудеса життя.