

*Якщо ти відродиш те, що є в тобі,
Тоді те, що є в тобі,
Стане твоїм спасінням.
Якщо ж ти не відродиш того, що є в тобі,
Тоді те, що є в тобі,
Вийде назовні та знищить тебе.*

З гностичного Євангелія¹

¹ By Elaine Pagels, Random House, 1979. — Прим. авт.

ВСТУП

Ось уже понад чверть століття — половину свого життя — я працюю, намагаючись розгадати незліченні таємниці травми. Мої колеги та студенти часто запитують мене, як мені вдалося, настільки глибоко занурюючись у таку болісну тему, як травма, досі самому емоційно не вигоріти. Однак, правду кажучи, замість того, щоб відчувати тугу, що пробирає до самих кісток, або страждати від «кошмарного переживання», я, навпаки, дуже сильно захопився цією темою, і вона навіть допомогла мені в чомусь вирости. Це стало справою усього мого життя — допомагати людям у розумінні того, що таке травма, і як зцілювати її численні різновиди. До найпоширеніших видів травм належать автокатастрофи та інші аварії, серйозні захворювання, операції та інші медичні втручання, стоматологічні процедури, насильство, жорстоке поводження (пережите чи побачене), війни та незліченні стихійні лиха.

Мене безмежно захоплює тема травми та її хитромудрі взаємозв'язки з фізичними та природничими науками, з філософією, міфологією та мистецтвом. Робота з травмою допомогла мені зрозуміти сенс страждання, як необхідного, так і надмірного. Але найбільше вона допомогла мені осягнути глибину та-

ємниці людського духу. Я вдячний за цю унікальну можливість навчатися, а також за честь бути свідком та учасником тих кардинальних метаморфоз, до яких може призвести зцілення травми.

Травма — це реальність нашого життя. Проте їй не обов'язково ставати нашим довічним вибоєм. Травму не лише можна вилікувати, але й за відповідної допомоги та підтримки вона може змінити людське життя. Потенційно травма є однією з найважливіших рушійних сил, здатних викликати психологічне, соціальне та духовне пробудження і розвиток. Те, як ми (окремі особи, групи людей чи суспільство загалом) справляємося з травмою, величезною мірою впливає на якість нашого життя. Зрештою, це впливає на те, як ми зможемо вижити як біологічний вид і чи виживемо взагалі.

З традиційної точки зору травму розглядають як психологічний та клінічний психічний розлад. І хоча в сучасній медичній та психологічній практиці завжди згадується зв'язок нашого тіла з психікою, лікарі та психологи все ж таки сильно недооцінюють роль їх глибинної взаємодії в процесі зцілення травми. Нерозривна єдність душі і тіла з часом склала філософську і практичну основу для більшості традиційних методів зцілення у всьому світі, але в сучасному підході до розуміння та лікування травми ці уявлення, на жаль, не знайшли свого застосування.

Тисячоліттями східні цілителі і шамани визнавали не лише те, що розум впливає на тіло, як стверджує

і психосоматична медицина, але й те, що кожна система органів тіла представлена у вигляді відповідної психічної структури у свідомості людини. Сучасні революційні відкриття у галузі неврології та психоневроімунології надали переконливі докази існування складної двосторонньої комунікації між свідомістю та тілом. Відкривши складні системи «нейропептидних месенджерів», такі дослідники, як Кендіс Перт, виявили безліч шляхів, завдяки яким психіка і тіло взаємодіють між собою. Ці передові дослідження підтверджують те, що завжди було відомо стародавній мудрості: кожен орган тіла, включно з мозком, має свої власні «думки», «почуття» та «спонукання», і всі вони прислуховуються одне до одного.

Більшість методів лікування травми спрямовані на свідомість людини за допомогою бесіди або впливають на молекули мозку за допомогою ліків. Обидва ці підходи приносять певну користь. Однак травма не зцілюється, не буде і ніколи не може бути повністю зцілена доти, доки ми не звернемося до тіла, визнаючи його найважливішу роль у терапевтичному процесі. Нам потрібно зрозуміти, як травма впливає на тіло, і усвідомити його провідну роль у зціленні її наслідків. Без цього розуміння усі наші спроби впоратися з травмою будуть дуже обмеженими та однобічними.

За межами спрощеного та механістичного уявлення про життя існує живий організм зі своїми знаннями, відчуттями та почуттями. Наше живе тіло —

даність, яку ми розділяємо з усіма живими істотами, — повідомляє нам про нашу природну здатність зцілюватися від наслідків травми. Це книга про дар мудрості, який ми отримуємо, навчившись приборкувати і трансформувати дивовижні, споконвічні та розумні енергії власного тіла. Долаючи руйнівну силу травми, наш вроджений потенціал здатен піднести нас до нових вершин пізнання та досконалості.

Пітер Левін

*Написано у потязі «Зефір» компанії «Амтрак»
Жовтень 1995 року*

ПРОЛОГ

Віддаючи тілу належне

Тіло і розум

Якщо щось збільшує, зменшує, обмежує або розширює здібності нашого тіла до дії, воно у такий спосіб збільшує, зменшує, обмежує або розширює відповідні здібності нашої свідомості. І якщо щось збільшує, зменшує, обмежує або розширює здібності нашої свідомості, воно у такий спосіб збільшує, зменшує, обмежує або розширює відповідні здібності нашого тіла.

Спіноза (1632–1677)

Якщо у вас виникають дивні симптоми, які ніхто, здається, не спроможний пояснити, їх причиною може бути травматична реакція на минулу подію, яку ви, ймовірно, вже навіть не пам'ятаєте. У цьому ви не самотні. І ви не божевільні. Існує раціональне пояснення того, що з вами відбувається. Вам не завдано незворотної шкоди: ваші симптоми можна зменшити або навіть усунути. Ми знаємо, що внаслідок травми свідомість переходить у глибоко змінений стан. Наприклад, людина, яка потрапила в автокатастрофу,

спочатку не лише не відчуває жодної емоційної реакції, а й навіть не має чіткого спогаду чи відчуття, що це насправді з нею сталося.

Ці захисні чудо-механізми (наприклад, дисоціація та заперечення) дозволяють нам пережити ці критичні періоди в надії, що ми дочекаємось того безпечного часу та місця, коли ці змінені стани «зійдуть нанівець».

При травмі в тілі відбуваються такі самі глибокі зміни. Воно напружується, готуючись відреагувати, стискається від страху, завмирає і відключається від жаху та безпорадності. Коли дія захисної реакції на руйнівне переживання припиняється і свідомість приходить у норму, тілесні реакції також повинні нормалізуватися після того, що сталося. Але якщо цей відновлювальний процес порушується, наслідки травми закріплюються, і людина стає травмованою.

Психологія традиційно розглядає травму через її вплив на свідомість. Подібний підхід у кращому разі правильний лише наполовину і зовсім не відповідає поставленому завданню. Тільки розглядаючи тіло та свідомість як єдине ціле, ми зможемо знайти глибоке розуміння травми та зцілити її.

У пошуках методу

Ця книга присвячена тому, як можна подолати травматичні симптоми, використовуючи натуралістичний підхід, який я розробляю протягом останніх 25 років. Я не розглядаю посттравматичний стресо-

вий розлад (ПТСР) як патологію, з якою потрібно боротися, пригнічувати її чи пристосовуватися до неї. Я розглядаю його як результат природного процесу, перебіг якого було порушено. Зцілення травми вимагає безпосереднього досвіду живого, чуттєвого, усвідомленого організму. Принципи, якими я маю намір поділитися з вами, є результатом практичної роботи з моїми клієнтами, внаслідок якої я отримав багато матеріалу про джерела травми. Це дослідження змусило мене зануритися, серед іншого, в такі наукові галузі, як фізіологія, неврологія, поведінка тварин, математика, психологія та філософія. Спочатку мої успіхи були результатом випадковості та сліпого везіння. У міру того, як я продовжував працювати з людьми, осмислюючи все, про що дізнався, і глибше занурюючись у таємницю травми, я нарешті зміг досягнути прогнозованого, а не випадкового успіху. Я дедалі більше переконувався у тому, що набір інстинктів людського організму містить у собі глибоке біологічне знання, яке, за умови надання йому такої можливості, здатне спрямовувати процес зцілення травми.

У той час як уважна робота з цими інстинктивними реакціями дедалі частіше призводила до зцілення моїх клієнтів, моя допитливість щодо цих процесів окупалася дедалі більшим розумінням. Люди відчували величезне полегшення, нарешті зрозумівши, як виникають їхні симптоми, навчаючись розпізнавати та проживати власні інстинкти у дії.