

МЕДИЦИНА НАМЕРЕНИЯ:  
ПРАКТИКА

ПИТЕР А. ЛЕВИН

# ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМЫ

АВТОРСКАЯ  
ПРОГРАММА,  
КОТОРАЯ  
ВЕРНЕТ  
ЗДОРОВЬЕ  
ВАШЕМУ  
ОРГАНИЗМУ



Медицина намерения. Практика

Питер Левин

**Исцеление от травмы. Авторская  
программа, которая вернет  
здоровье вашему организму**

ИГ "Весь"

## **Левин П. А.**

Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму / П. А. Левин — ИГ "Весь",  
— (Медицина намерения. Практика)

Современная медицина считает, что окончательно восстановить организм после травмы невозможно. Страдания пациентов облегчаются только при помощи лекарств и различных тренингов – но даже в этом случае, по мнению многих врачей, полного восстановления не происходит. Книга, которую вы держите в руках, опровергает это утверждение. Питер А. Левин – опытный врач и физиолог, имеющий классическое медицинское образование. «В результате многолетней исследовательской и клинической работы я создал подход, подразумевающий использование физических и ментальных упражнений, которые могут помочь очистить тело и разум от пагубных последствий травмы. На протяжении последних 30 лет я был свидетелем того, как преображалась жизнь тысяч (говорю это без преувеличения!) людей, исцелившихся от последствий травмирующих событий», – пишет в своей книге автор. Питер Левин не обещает нам результат «за пять минут». Но, двигаясь маленькими шажками в освоении его программы, вы непременно добьетесь успеха на пути к исцелению от травмы!

© Левин П. А.

© ИГ "Весь"

# Содержание

Предисловие переводчика	6
Слова признательности	9
Введение	10
Тигр указывает путь	10
Прежде чем мы приступим к делу	13
Глава 1. Что такое травма	14
Травма уникальна в каждом конкретном случае	15
Новый взгляд на исцеление	17
Глава 2. Причины и симптомы травмы	18
Основные категории травм	19
Прислушайтесь к своему организму	21
Симптомы и порядок их появления	22
Симптомы. Развернутый список	24
Непреодолимое стремление к повторению	26
Чрезвычайное происшествие – это «всего лишь» происшествие	28
Симптомы приносят вести	30
Глава 3. Как травма влияет на организм	31
Борьба, бегство, оцепенение	33
Выход из оцепенения	36
Мягкий, постепенный подход к исцелению	37
Глава 4. Программа 12 шагов к исцелению от травмы.	39
Практическое руководство	
Скоро ли ждать результатов	41
Осторожно следуйте за собственными ощущениями	42
Найдите подходящее место для занятий	43
Программа 12 шагов к исцелению от травмы	44
Первая группа: подготовительные шаги	44
Шаг 1. Безопасность и внутреннее содержание.	44
Обретение границ собственного тела	
Шаг 2. «Заземление» и концентрация	47
Шаг 3. Восстановление источников питания	48
Вторая группа: искусство слежения	49
Шаг 4. От прочувствованного ощущения к	50
отслеживанию специфических переживаний	
Шаг 5. Переход к активному слежению: ощущения,	55
образы, мысли, эмоции	
Шаг 6. «Маятник». Научитесь подчиняться	56
собственному ритму «освобождения –	
закрепощения»	
Третья группа: переход к разрядке	58
Шаг 7. Реакция борьбы: естественная агрессия	58
против насилия	
Шаг 8. Реакция бегства: естественный выход против	61
тревоги и беспокойства	
Шаг 9. Сила и гибкость против бессилия и упадка	63

Шаг 10. Страх, выделенный из контекста реакции «оцепенения»	64
Четвертая группа – заключительная: возвращение к здоровому равновесию	64
Шаг 11. Ориентация. Переход из внутреннего мира во внешнюю среду, от диалога с собственным организмом к социальному взаимодействию	65
Шаг 12. Закрепление и интегрирование достигнутых результатов	66
Глава 5. Сексуальная травма: исцеление сокровенных ран	68
Преодоление сексуальной травмы	69
Травма и привязанность	70
Наследие прошлого: что мы могли бы изменить	71
Здоровая сексуальность	72
Как упорядочить собственные сексуальные переживания	74
Глава 6. Духовность и травма: путь к пробуждению	76
Принятие, освобождение и трансформация	77
Несколько простых приемов, которые помогут предотвратить травму	79
Первая помощь взрослым	80
I стадия. Неотложные действия (что предпринять, если несчастный случай только что произошел)	80
II стадия. Что делать, когда пострадавший доставлен домой или в больницу	80
III стадия. Первые шаги к переосмыслению и преодолению травмы	81
Как предотвратить травму у ребенка	82
Как помочь травмированному ребенку	83
«как понять, что мой ребенок был травмирован?»	85
Дополнительные источники информации	86

# Питер А. Левин

## Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму

### Предисловие переводчика

Книга Питера А. Левина – одна из многих в ряду книг оздоровительной тематики. И в то же время в ней есть нечто такое, что не просто выделяет ее на общем фоне (в конце концов, у каждой книги, что называется, «есть свое лицо»), но еще и вызывает желание сказать несколько слов, чтобы настроить читателей на встречу с ней и на успешную работу по «Программе 12 шагов к исцелению от травмы».

Начну с того, что эта книга, написанная *в Америке* автором-американцем, ни стилистически, ни в содержательном плане не вызывает ни малейших ассоциаций с шаблонным «американским стандартом» популярной и научно-популярной литературы на медицинские темы. В отличие от многих других книг, которые разделят с ней стеллаж в магазинах и библиотеках, она не изобилует сентиментальными историями о чудесных выздоровлениях и трогательными воспоминаниями автора о том, как пациенты со слезами умиления бросались ему на грудь, восклицая: «Ах, доктор, я знаю, что наша встреча предначертана на Небесах!» И хотя предмет, которому она посвящена, – это *авторская* методика, созданная Питером А. Левиным, главные герои этой книги – мы, читатели, а еще точнее – *пользователи*. Конечно, вы уже поняли, что держите в руках практическое руководство. И если вы воспримете его именно как руководство к действию, время и средства, которыми вы пожертвуете, чтобы его изучить, наверняка не будут потрачены впустую.

Питер А. Левин предлагает нашему вниманию стройную, логичную, последовательную и ясную систему исцеления от травм. Систему, не отягощенную никакими сбивающими с толку техническими излишествами и советами, которые у многих из нас могли бы вызвать внутренний протест и отторжение. Вам не придется ничего оценивать «по шкале от 0 до 10» – тот, кто прочел хотя бы несколько американских книг оздоровительной тематики, наверняка знаком с этим своеобразным заокеанским ноухау. (Что только не оценивают по этой шкале американцы – и уровень физической боли, и степень доверия своему медицинскому консультанту, и желание выкурить сигарету или съесть лишний пончик!) Также вы не найдете здесь ни одного совета из серии «Не ешь мяса – ешь сою!», «Не пей молока – пей воду!» и т. п. Вас не будут смущать термины, перекочевавшие в научно-популярную литературу из классического психоанализа, и еще более диковинные – из альтернативной медицины. Вам не нужно будет искать на себе биологически активные точки и запоминать последовательность, в которой нужно на них надавливать, по ним постукивать, их массировать и так далее, и тому подобное.

Но что еще важнее – вы не будете действовать вслепую. Потому что автор предваряет описание методики кратким теоретическим обоснованием, изложенным настолько просто, что понять его по силам даже ребенку. Сделать это мог лишь тот, кто прекрасно знает предмет, о котором пишет. Так оно и есть. И нам следует помнить о том, что Питер А. Левин – опытный врач и физиолог, имеющий классическое медицинское образование и степень доктора философии, которая в американской иерархии научных званий соответствует российской степени доктора наук.

Основательность и ответственность сведущего специалиста прослеживается и в том, что автор не обещает нам результатов «за пять минут». И даже рассказанная в самом начале книги история о том, как некая Нэнси за один сеанс избавилась от большинства своих проблем, нужна скорее для того, чтобы мы поняли, что молниеносное освобождение от застарелой травмы не только чревато сильнейшим потрясением для пациента, но также может повергнуть в шок его врача. Поэтому, если вы действительно намерены извлечь пользу из этой книги, вам придется последовать одному из главных советов Питера А. Левина и двигаться вперед маленькими, осторожными шагами.

Однако есть еще один, возможно, еще более важный момент, который нельзя обойти стороной. Во время работы над этой книгой у меня сложилось твердое убеждение в том, что, представляя ее российским читателям, необходимо сказать кое-что о «трудностях перевода». Главная проблема всплывает уже при переводе оригинального названия – «Healing trauma». Она заключается в том, что семантические поля (этим термином в языкознании обозначается вся совокупность присущих слову значений) английского слова «trauma» и русского «травма» не совпадают именно в той точке, где лежит основное значение. Человек, для которого родной язык – русский, в первую очередь подразумевает под травмой физический ущерб телу: ушиб, вывих, порез, перелом и т. д. Однако в английском языке для обобщенного обозначения этих печальных явлений, вынуждающих нас обращаться к врачам-травматологам, чаще всего используется слово «injury», которое русско-английские словари переводят как «вред, ущерб, ранение, несправедливость, обида». И те же словари пытаются нас убедить в том, что «trauma» – она «травма» и есть – исключительно в медицинском контексте. Увы, это не так. Для современного носителя живого английского языка «травмой» может стать любое событие, болезненно задевающее его за живое: скандал в семье, унижение в школе, развод родителей, драка в баре, нервотрепка на работе, увольнение, болезнь и так далее, и тому подобное. На это обращает внимание и сам Питер А. Левин, говоря о том, что в речи американцев то и дело мелькают фразы наподобие «*I had a traumatic day at work*» – «Ну и травматичный денек выдался сегодня у меня на работе». Но он тут же поясняет, что с его точки зрения – точки зрения специалиста-физиолога, – такое словоупотребление неправомерно, потому что *не каждый стресс приводит к травме, хотя каждая травма связана со стрессом*.

Казалось бы, что может быть проще – используйте в переводе словосочетание «психологическая травма». Но и это было бы серьезной ошибкой, грозящей в известной степени извратить смысл книги. Питер А. Левин не психолог, не психотерапевт – он ученый-физиолог, который рассматривает травму как психофизиологический и энергетический феномен – явление настолько сложное, что, как он сам признается, даже 30 лет научной работы не позволили ему сформулировать точное определение. Однако он достаточно ясно объясняет, что имеет в виду:

«Травма – это самая малоизученная причина человеческих страданий, которую мы чаще всего склонны не замечать, игнорировать, не принимать в расчет, отрицать или превратно истолковывать. Когда я использую здесь слово „травма“, я говорю о распространенных болезненных, ослабляющих человека симптомах, от которых страдают многие из нас и которые возникают как последствия *пропущенного через себя* угрожающего жизни или запредельно тягостного опыта».

Далее, не углубляясь в анатомические подробности, автор популярно описывает механизмы возникновения травмы, связанные с накоплением в организме неистраченной энергии. Эти энергетические «новообразования» разрушительно действуют на все сферы жизни человека – точно так же, как опухоли на физическое тело. Думаю, если бы Питер А. Левин заинтересовался изучением русского языка, ему бы понравилось родившееся из интуитивной народной мудрости выражение «комков нервов», поскольку оно вполне созвучно с его описанием процессов, происходящих в организме травмированного человека.

Следующая заминка неожиданно возникла при переводе главы 6 – «Духовность и травма: путь к освобождению». К сожалению, мне так и не удалось подобрать точного эквивалента одному из ключевых для нее слов – «surrender». Ни одно значение из тех, что предлагают русско-английские словари, не подходило к Левинскому контексту. Но дело не в том, что плохи словари, – скорее само понятие, вложенное в него автором, пока еще чуждо нашему, возвращенному на почве научного материализма мировоззрению. Поскольку речь в главе явно идет не о «капитуляции», «уступке», «отказе», «подчинении» или «отречении» (а последнее значение дается в словарях как раз с пометкой «религиозно-философское»), пришлось подыскивать другие варианты – в основном описательные, «сложносочиненные», что, конечно же, немного подпортило стиль, зато позволило передать смысл сказанного без видимых искажений.

Завершая свое вступительное слово, я хочу вернуться от «трудностей перевода» к несомненным достоинствам самой книги. Дорогой читатель, если у вас в семье есть дети – совсем еще маленькие или подростки, обязательно очень внимательно и непредвзято прочитайте главу 5 и заключительный раздел «Полезные советы и несколько простых приемов, которые помогут предотвратить травму». Впрочем, этот совет в равной степени относится и к тем, чьи дети уже давно выросли, и к тем, кто еще даже не думает обзаводиться собственной семьей. То, что вы там прочтете, поможет не только по-новому взглянуть на некоторые вопросы воспитания подрастающего поколения, но заодно лучше проникнуться идеей *естественности*, необходимой для решения сложных психофизиологических проблем. Идеей, которая красной нитью проходит через всю книгу, но у некоторых читателей вполне может вызвать изумление и даже недоверие, ведь предлагаемый Питером А. Левиным подход, в сущности, идет вразрез с политикой позитивного мышления, царящей в современном мире. Чтобы «Программа 12 шагов к исцелению от травмы» принесла желаемые плоды, вам придется понять, что нельзя укорять ни ребенка, ни взрослого человека за то, что он чего-то боится или без конца встает на одни и те же грабли; уяснить, что невозможно просто сказать себе: «Don't worry, be happy» и усилием воли «заместить „негатив“ на „позитив“»; и – главное – принять как факт то, что доверие к собственным животным или первобытным инстинктам способно превратить вас не в дикаря, а в жизнеспособного и одухотворенного мудреца.



## Слова признательности

В первую очередь я хочу выразить признательность многим людям, с которыми мне довелось работать, – за их отвагу и за предоставленную мне привилегию сопровождать их в путешествии по жизненному пути. Особо я обязан детям, даже самым маленьким из них, за то, что они заразили меня красотой своей дивной невинности и парящего духа. Своими «детскими играми» они пролили свет на ту мудрость, что позволяет организму самостоятельно излечиваться и обретать целостность.

Я раз за разом говорю спасибо моим родителям, Морису и Хелен – за то, что они подарили мне жизнь, дали реальную возможность, движущие силы и средства, чтобы я мог работать над тем, что представляет для меня интерес, и за их постоянную, полную и безоговорочную поддержку, исходящую с обеих сторон физического плана.

Я обращаюсь и к Паунсеру, псу из рода динго, который стал для меня проводником в мире животных и просто верным товарищем. Вспоминая, как в свои 17 лет он радостно преследовал своего последнего кролика, я говорю: «Спасибо тебе за то, что заставил меня увидеть, насколько важна и жизненно необходима для всех нас радость телесной стороны бытия».

Я в равной степени благодарен моим изумительно талантливым студентам, а также коллегам – как за их поддержку, так и за их критику и скепсис.

Моя особая признательность адресована преданным своему делу инструкторам и наставникам, обучающим людей технике соматического переживания<sup>1</sup>, – за то, что они постоянно продолжают содействовать ее распространению по всему миру.

С особым чувством я благодарю моего дорогого друга Мэгги Клайн – за ее щедрую помощь и поддержку, которую я получал, работая над этим и другими проектами. Кроме того, я обязан выразить признательность за помощь Морин Харрингтон. Также я говорю спасибо Митчеллу Ключу из «Sounds True»<sup>2</sup> за его искусный подход к делу, а вместе с ним благодарю Элис Файнштейн и других сотрудников этого издательского дома – за их творческое отношение к работе и профессионализм. И наконец, я благодарен Тами Симон – за ее особое видение и непрестанную поддержку в стремлении донести высказанные мною идеи и описанные здесь практические приемы до широкой публики.

В конце концов я говорю спасибо судьбе, року, вселенскому синхронизму и даже слепому случаю или счастливому стечению обстоятельств – за то, что мой жизненный путь и моя работа оказались столь необычными и нетривиальными. А еще за то, что мне была предоставлена возможность, а говоря точнее – оказана честь на протяжении всех этих многих-многих лет делиться столь глубоким и богатым опытом с великим множеством моих пациентов, учеников и коллег.

*Питер А. Левин, доктор философии*

---

<sup>1</sup> Оригинальное название техники – Somatic Experience – является официально запатентованным брендом. – *Здесь и далее примеч. пер.*

<sup>2</sup> «Sounds True» – издательский дом, который подготовил к печати и впервые выпустил в свет оригинальную версию этой книги.

## Введение

### Тигр указывает путь

*Если ты овладел силой, что скрыта внутри тебя,  
Что скрыта внутри тебя,  
Она приведет тебя к спасению.  
Если ж ты не обуздаешь силу, что скрыта внутри  
тебя,  
Что скрыта внутри тебя,  
Она тебя разрушит.*

#### *Из апокрифического Евангелия*

В течение последних 35 лет я занимался изучением таких явлений, как стресс и травма, и одновременно помогал людям излечиться от их последствий. Часто я задаюсь вопросом, как мне удастся, имея дело с предметом столь болезненным и разрушительным, как травма, не сгореть на работе и не впасть в депрессию. Мой ответ на него таков: свидетельства трансформации, которая происходит в людях, когда они преодолевают последствия своих травм, оказывают мне мощную реальную поддержку в жизни в целом и наполняют меня глубоким воодушевлением. Но как такое возможно?

Позвольте мне для начала немного рассказать о самом себе. Моя карьера ученого началась в середине 1960-х годов в исполненной радикальных научных настроений среде Калифорнийского университета в Беркли. Изучая, какой эффект оказывает на нервную систему накапливающийся стресс, я впервые заподозрил, что в большинстве случаев организм обладает врожденной способностью противостоять угрожающему ему стресс-образующему воздействию. В то же время я не имел ни малейшего представления о том, что такое психологическая травма, – должно было пройти еще 15 лет, прежде чем само это понятие было сформулировано в его современном смысле. Я просто экспериментировал с различными техниками, направленными на снижение уровня стресса и эксплуатирующими «новую» идею о существовании связи «разум – тело».

На этом раннем этапе исследовательской деятельности произошло одно выходящее из ряда вон событие, которому было суждено навсегда изменить направление моей работы. Один психиатр, хорошо знакомый с тем, как я исследую стрессовые состояния, попросил меня принять его пациентку, которая страдала от множества разных «психосоматических» симптомов, таких как мигрень, ПМС<sup>3</sup>, хронические боли и хроническая усталость, а также часто становилась жертвой тяжелых панических атак. Психиатр полагал, что этой пациентке пойдет на пользу умение расслабляться и давать отдых своему организму.

Как только мы приступили к работе, пациентка (давайте условно назовем ее Нэнси) почувствовала облегчение и действительно смогла расслабиться. Но вдруг, хотя ничто этого не предвещало, она запаниковала. Сам изрядно напуганный, я совершенно не представлял, что мне делать, и тут моему внутреннему взору на миг явился образ тигра, готового броситься и напасть. Это было похоже на сновидение, но в ту минуту мне было некогда размышлять о том, откуда оно взялось.

---

<sup>3</sup> ПМС – предменструальный синдром.

«Нэнси, за вами гонится тигр! – выкрикнул я, не раздумывая. – Бегите, спрячьтесь среди скал! Бегите, чтоб спасти свою жизнь!» К моему изумлению, Нэнси в буквальном смысле затрясло, она дрожала всем телом. Ее щеки вспыхнули ярким румянцем, у нее выступил обильный пот. Через несколько минут она глубоко вздохнула – раз, другой, третий... Эта реакция, устрашающе подействовавшая на нас обоих, продолжалась почти целый час, накатывая на Нэнси волна за волной. Но в конце концов Нэнси погрузилась в состояние глубокого успокоения, чувствуя себя, по ее же словам, «покачивающейся в теплых, едва трепещущих волнах».

Нэнси сообщила мне, что в течение прошедшего часа в ее воображении возникали картины из прошлого: ей 4 года, ее крепко держат и собираются дать ей эфирный наркоз, чтобы сделать тонзилэктомию<sup>4</sup>. Страх перед удушьем, который она испытала в детстве – и который память заставила ее пережить заново во время нашего сеанса, – был ужасен. С тех пор в глубине души она чувствовала себя насмерть перепуганным и беспомощным ребенком. Но после всего одного занятия со мной она потрясающим образом избавилась от целого букета изнуряющих симптомов и смогла взять под уздцы собственную жизнь.

Этот опыт, пережитый совместно с Нэнси, изменил сам курс моей жизни. В конце концов, он открыл для меня новые подходы к продолжающемуся исследованию природы стресса и травмы, углубил мое понимание того, как травма воздействует на организм, и вывел меня на совершенно новый путь преодоления пагубных посттравматических последствий, которые способны принимать такое множество разнообразных негативных и разрушительных форм.

Последствия неразрешенной травмы могут быть опустошительными. Она может повлиять на наше обыденное поведение и восприятие жизни, что зачастую приводит к развитию зависимостей и к неспособности принимать самостоятельные решения. Она может повергнуть в прах нашу семейную жизнь и межличностные отношения. Она может сыграть роль спускового крючка при возникновении реальной физической боли, других болезненных симптомов и развитии тяжелых недугов. А еще она может подтолкнуть к целому ряду поступков, ведущих человека к саморазрушению. Но травма вовсе не должна становиться приговором на всю жизнь.

В результате многолетней исследовательской и клинической работы я создал подход, подразумевающий использование физических и ментальных упражнений, которые могут помочь очистить тело и разум от пагубных последствий травмы. На протяжении последних 30 лет я был свидетелем того, как преображалась жизнь *тысяч* (говорю это без преувеличения!) людей, исцелившихся от последствий травмирующих событий.

Я имею в виду «Программу 12 шагов к исцелению от травмы», с которой и собираюсь познакомить вас в этой книге. Стоит вам приступить к выполнению этой программы, и процесс исцеления начнется в первый же день. И если вы продолжите следовать ей в дальнейшем – неделю за неделей, месяц за месяцем, вы сможете ощутить, как этот целительный процесс постепенно набирает обороты и помогает вам освободить тело и разум от застарелых, ослаблявших вас на протяжении долгого времени симптомов травмы.

Однако, прежде чем мы детально разберем, как работает эта программа, вам стоит узнать немного больше о том, что такое травма, и о том, как именно она укореняется в организме, и почему она способна породить такое множество разнообразных болезненных симптомов. В кратком очерке, представленном в начальных главах этой книги, я дам вам те знания, которые необходимы, чтобы понять суть программы исцеления, – понять, как и почему она работает.

Важно прочесть весь предшествующий теоретический материал, прежде чем приступить к освоению упражнений. Ясно представляя, что такое травма и как она может на вас повлиять, вы имеете больше шансов получить мощный позитивный эффект от упражнений, направленных на преодоление последствий вашей неразрешенной травмы.

---

<sup>4</sup> Тонзилэктомия – хирургическое удаление небных миндалин.

Более подробно о проведенных мною исследованиях и о физиологии травмы я рассказал в своей ставшей бестселлером книге «Waking the Tiger: Healing Trauma» – «Пробуждение тигра, или Как исцелиться от травмы» (издательство North Atlantic Books, 1997 год). Я рекомендую прочитать ее тем из вас, кто желает глубже вникнуть в теорию, познакомиться с живыми примерами из моей практики и получить научное обоснование принципов, согласно которым работает моя программа. Помимо прочего в книгу «Пробуждение тигра» вошло множество воодушевляющих историй о людях, которые пережили незабываемый опыт исцеления от своих посттравматических расстройств. Но в то же время я хочу заверить вас, что и в той небольшой книжечке, которую вы сейчас держите в руках, вы найдете все, что необходимо знать, чтобы заставить «Программу 12 шагов к исцелению от травмы» работать себе на благо.

## Прежде чем мы приступим к делу

Практически во всех духовных учениях страдание рассматривается как путь к пробуждению духа. В западной традиции эту связь можно отчетливо увидеть в библейской истории об Иове – так же, как непроглядный ночной мрак души в средневековом мистицизме. Возможно, наиболее явное свое выражение представление о трансформирующей силе страдания нашло в Четырех Благородных Истинах, провозглашенных Буддой. Хотя страдание и травма – это совсем не одно и то же, проницательность Будды относительно природы страдания дает нам в руки мощный инструмент – зеркало, с помощью которого мы можем рассмотреть и изучить эффект, который травмы оказывают на нашу жизнь. Основные положения учения Будды – это руководство, позволяющее нам исцелиться от травм и восстановить в себе ощущение целостности.

Первая Истина, которой учит Будда своих последователей, заключается в том, что страдание есть неотъемлемая часть бытия в человеческом обличье. Если мы попробуем просто-напросто избегать противостояния с болезненным опытом, мы никогда не доберемся даже до начала пути, ведущего к исцелению. Фактически такой отказ создает те самые условия, что поддерживают и продлевают в нас страдание, *которое вовсе не является необходимым*.

Вторая Благородная Истина утверждает, что мы должны познать, *почему* мы страдаем. Мы должны воспитывать в себе храбрость и ясность восприятия, чтобы получить возможность заглянуть в самые глубины собственного страдания. Часто мы по умолчанию придерживаемся предположения, что любое наше страдание произрастает из событий, имевших место в нашем прошлом. Но, какими бы ни были семена, давшие жизнь травме, наше страдание больше походит на плод, сформировавшийся в результате нашего сегодняшнего, то есть принадлежащего *настоящему времени*, отношения к тому *эффекту*, который возымели над нами эти события прошлого, – такова глубинная правда.

Третья Благородная Истина заключается в том, что страдание можно трансформировать и исцелить. Для тех из нас, кто пережил травму, это событие может стать колоссальным потрясением, способным поколебать основы веры, но мы *воплне можем* оправиться от травмы. Действительно, опыт помощи другим людям показал мне, что эта способность к исцелению от травмы и восстановлению является нашим врожденным свойством.

Четвертая Благородная Истина гласит, что, как только вы определите причину своего страдания, вы должны найти сообразный ей выход. Я верю, что разработанные мною упражнения, которые вы освоите в рамках «Программы 12 шагов к исцелению от травмы», смогут стать для вас таким избавляющим от страдания выходом и помогут вам вернуть себе простую радость жизни.

## Глава 1. Что такое травма

Травма – это самая малоизученная причина человеческих страданий, которую мы чаще всего склонны не замечать, игнорировать, не принимать в расчет, отрицать или превратно истолковывать. Когда я использую здесь слово «травма», я говорю о распространенных болезненных, ослабляющих человека симптомах, от которых страдают многие из нас и которые возникают как последствия пропущенного через себя угрожающего жизни или запредельно тягостного опыта. Еще недавно оно широко употреблялось как слово-паразит, как подмена словосочетания «повседневный стресс», например, в таких высказываниях: «Ну и травматичный денек выдался сегодня у меня на работе». Однако использование слова «травма» («травматичный») в подобном контексте совершенно бессмысленно. То, что все травмирующие нас события связаны со стрессом, – правда; но в то же время далеко не все сопровождающиеся стрессом события способны нас травмировать.

## Травма уникальна в каждом конкретном случае

В мире не существует двух людей, одинаково подверженных травмам. То, что для одного человека в долгосрочной перспективе однозначно опасно и вредно, для другого может оказаться всего лишь приятным острым ощущением. Существует широкий диапазон реакций на угрожающие события, и все они обусловлены множеством факторов. Такие индивидуальные реакции зависят от генетической предрасположенности, конкретных обстоятельств, в которых человек получил травму, и даже от динамики его семейных отношений. Существенно важно, чтобы мы принимали в расчет подобные отличительные черты. Простого понимания того, что опыт определенного свойства, воспринятый в раннем детстве, может жестко ограничить нашу способность справляться с жизненными трудностями и не позволить нам занять достойное место в мире, зачастую бывает достаточно для того, чтобы грубое порицание сменилось состраданием и поддержкой, и не важно, идет ли речь о нас самих или о других людях.

Возможно, самое важное из всего, что я узнал о травме, заключается в том, что для многих людей, и особенно для детей, невыносимыми могут оказаться события, которые принято воспринимать как нечто повседневное и обыденное. До недавнего времени наши границы понимания были сильно сужены, поскольку к числу людей, страдающих от травмы, относили лишь «контуженных» и опустошенных войной солдат, жертв насилия и жестокого обращения, а также тех, кто побывал в серьезных катастрофах или получил увечья в результате несчастного случая. Такой узкий взгляд на предмет больше нельзя воспринимать как истинный.

На самом деле затянувшаяся полоса незначительных, на первый взгляд, неудач может оказать на человека весьма опасное воздействие. Благодатной почвой для возникновения травм далеко не всегда становятся глобальные катастрофы. Травму могут спровоцировать и некоторые малозначимые и даже привычные для нас события, в том числе:

- рядовые дорожно-транспортные происшествия (иногда достаточно всего-то помять крыло машины);
- часто повторяющиеся медицинские процедуры (особенно инвазивные вмешательства);
- утрата близких;
- неблагоприятные природные явления (ураганы, землетрясения и т. п.).

Для ребенка при определенном стечении обстоятельств настоящей катастрофой может стать простое падение с велосипеда. О каких именно «определенных обстоятельствах» идет речь, мы обсудим немного позже. А сейчас я всего лишь хочу сказать, что почти каждому из нас случалось в той или иной форме пережить травмы, как прямые, так и скрытые, опосредованные.

По этой причине я искренне верю в то, что практически каждый человек сможет извлечь для себя пользу из «Программы 12 шагов к исцелению от травмы», описанной в этой книге.

Меня часто просят дать определение понятию «травма». Но даже после 30 лет научных изысканий этот вопрос все еще остается для меня открытым. Я знаю наверняка лишь то, что мы оказываемся подверженными травме (травмированными), когда осознаваемая или ощущаемая нами угроза по силе превосходит нашу способность адекватно ей противостоять. Эта способность немедленно адекватно реагировать может подтолкнуть нас к новой линии поведения, которая может оказаться либо явной и очевидной, либо почти незаметной.

Действительно, мы можем долгие годы, сами того не замечая, идти сомнительным путем, который избрала для нас травма. Например, если прошедший войну ветеран подсакивает всякий раз, когда в двигателе проезжающего мимо автомобиля раздается громкий хлопок, эта реакция очевидно связана с памятью об артиллерийской канонаде, то есть с его прошлым опытом. И если другой человек, когда-то подвергавшийся пыткам в тюремных застенках, мгновенно покрывается холодным потом, оказавшись в переполненном народом лифте, здесь тоже

нетрудно заметить связь. Однако для многих, если не для большинства из нас травмирующими становятся не столь драматичные события, поэтому и наши реакции бывают не такими очевидными и красноречивыми.

Коротко говоря, травма – это своего рода утрата или разрушение нормальных связей – с самим собой, с собственным организмом, со своей семьей, с другими людьми и, наконец, с окружающим миром. Часто такое разрушение связей трудно заметить, поскольку оно происходит постепенно. Оно может быть очень медленным, растянутым во времени, и тогда мы понемногу привыкаем и приспосабливаемся к связанным с ним едва заметным переменам, иногда даже не отдавая себе в этом отчета. Таковы скрытые последствия травмы, и для многих из нас ими все и ограничивается.

При этом мы можем всего лишь ощущать, что с нами «что-то не так», совершенно не осознавая, что же происходит в действительности, то есть не замечая, как постепенно снижается уровень самоуважения и степень доверия себе, уходит уверенность в собственном благополучии и теряется связь с жизнью.

Возможность выбора становится ограниченной, поскольку мы постоянно избегаем встреч с определенными чувствами, ситуациями, местами и людьми. Результатом такого постепенного удушения собственной свободы становится утрата жизненных сил и потенциала, необходимого для реального воплощения своей мечты.



## **Новый взгляд на исцеление**

Медицина, точнее, та ее область, которая называется психиатрией, предпочитает рассматривать многие продолжительные последствия травмы как неизлечимые недуги, при которых, в крайнем случае, можно поддерживать пациентов при помощи медикаментозной терапии и тренингов, направленных на управление поведением. Я с этим не согласен. Хотя временами медикаментозное лечение может принести определенную пользу, одного его – в чистом виде – недостаточно.

Работая над решением вопросов, связанных с феноменом травмы, около трех десятилетий, я пришел к выводу, что любой человек рождается на свет, обладая естественной, изначально присущей ему способностью преодолеть любую травму. Я верю не только в то, что травмы излечимы, но и в то, что процесс исцеления может стать катализатором глубинного пробуждения человека – открытия портала, ведущего к эмоциональному и подлинно духовному перерождению. Я нимало не сомневаюсь в том, что всем нам – отдельным людям, семьям, сообществам и целым нациям – дана способность овладеть умением исцелять вредоносные последствия травм, а впредь предотвращать их появление. Поступая таким образом, мы обретем значительно большие возможности для достижения того, о чем мы мечтаем, – это касается как наших сугубо личных, так и коллективных чаяний и устремлений.

## **Глава 2. Причины и симптомы травмы**

Прежде чем вы перейдете к практическим советам и начнете работать над освоением упражнений, которые помогут вам разрешить проблемы, возникшие в результате полученных травм, будет полезно узнать как можно больше о причинах, способных привести к травме, и разнообразных симптомах, которые могут возникнуть как ее результат.

Травма есть травма, и не имеет значения, что именно ее породило. Чтобы по-настоящему понять смысл этого высказывания, мы должны проникнуться мыслью о том, что человек может быть травмирован любым событием, которое воспринимается им (сознательно или неосознанно) как потенциальная угроза жизни. Такое восприятие может быть обусловлено его возрастом, суммарным жизненным опытом и даже конституциональным типом (темпераментом). Например, неожиданно раздающиеся громкие звуки, такие как громовые раскаты или гневная брань взрослых, могут травмировать младенца и даже ребенка постарше. Конечно, небесный гром и крики людей сами по себе вряд ли представляют угрозу чьей-либо жизни, и если они все-таки приводят к травмированию, то решающим фактором в этом становится индивидуальное восприятие, в свете которого они превращаются в угрозу, а также неспособность с этой угрозой справиться.

## Основные категории травм

Причины, способные вызвать травму, можно разделить на две основные категории: очевидные и неявные.

В число очевидных причин травмирования входят:

- военные действия;
- пережитое в детстве жестокое обращение – в эмоциональном, физическом или сексуальном плане;
- пережитое лично или опосредованно (в роли свидетеля) физическое насилие;
- пережитое сексуальное насилие (изнасилование);
- увечье, полученное в результате несчастного случая, или тяжелая болезнь.

Неявными причинами возникновения травмы могут стать многие и очень разные события, которые со стороны выглядят совершенно обыденными. Многие из таких незначительных инцидентов в действительности носят травмирующий характер гораздо чаще, чем мы могли бы ожидать. Вот почему я бы советовал вам читать представленный ниже перечень как можно медленнее и при этом обращать пристальное внимание на свои реакции, связанные с каждым его пунктом. Я хочу, чтобы вы начали осознавать свое собственное «чувственное восприятие» или «ощутимое переживание» того, что с вами будет происходить. Поэтому следует уделить особое внимание своим физическим ощущениям, таким как легкое покалывание в теле, внезапное напряжение или расслабление мышц, изменение характера дыхания, учащение или замедление сердцебиения, перемена температуры и т. д.

Кроме того, вас могут посетить некие мимолетные образы. Цветовые пятна разных оттенков или очертания каких-то предметов могут появляться перед вашим внутренним взором. На поверхность сознания могут всплыть беспокоящие вас мысли, воспоминания или эмоции. Хотя возможен и другой вариант: вы можете почти или совсем ничего не ощутить.

Я хочу, чтобы вы обратили внимание на те реакции, которые возникнут спонтанно. И что бы это ни было, постарайтесь мысленно зафиксировать их, как будто вы одновременно являетесь сторонним наблюдателем, – то есть объективно и беспристрастно.

Итак, приняв во внимание все только что сказанное, следуйте дальше – по списку.

К неявным потенциальным причинам травмирования относятся:

- незначительные дорожно-транспортные происшествия (даже закончившиеся всего лишь царапиной на капоте), особенно в том случае, если в результате резкого торможения человек повредил шею или получил легкое сотрясение мозга;
- инвазивные медицинские и стоматологические процедуры. В первую очередь от них страдают дети, особенно если их обездвигивают, привязывая к креслу или при помощи наркоза (использование любого из этих вспомогательных средств увеличивает риск возникновения травмы). Однако и взрослыми людьми многие медицинские процедуры, например, такие как обследование органов брюшной полости, воспринимаются как агрессивное воздействие, даже когда умом мы понимаем, что они нам необходимы и полезны;
- падения и другие так называемые незначительные инциденты, чреватые ушибами и ранениями, особенно когда их жертвами становятся дети и пожилые люди (например, падение с велосипеда);
- природные катаклизмы: землетрясения, ураганы, торнадо, пожары, наводнения;
- болезни, особенно сопровождающиеся сильным жаром или вызванные острым отравлением;
- вынужденное одиночество, особенно в младенческом и раннем детском возрасте;

- продолжительное полное или частичное обездвиживание, от которого чаще других также страдают дети. Например, когда для лечения (при сколиозе, неправильном развитии голеностопа и т. п.) используются гипсовые повязки, лангеты, шины и специальные корсеты;
- неожиданно раздающиеся громкие, резкие звуки. Особенно сильное воздействие они оказывают на маленьких детей;
- родовой стресс, который могут пережить как новорожденный, так и его мать.

## **Прислушайтесь к своему организму**

Какие реакции вы у себя заметили, когда изучали этот список? Вы испытывали некоторую нервозность, хотя всего лишь читали о том, какие ситуации могут оказывать травмирующее воздействие? Если так, то какой же должна быть ваша обычная реакция, когда что-нибудь напоминает вам о реально произошедших событиях, которые гнетуще подействовали на вас в прошлом. Нет ничего необычного в том, что у некоторых людей подобные реакции складываются из нескольких неприятных ощущений. Так, при определенных обстоятельствах у вас может мгновенно скрутить живот, или вы можете почувствовать тяжесть на сердце.

Вы могли и не заметить никаких тревожных сигналов, пока читали предложенный список, но, дойдя до его конца, почувствовать, как у вас слегка засосало под ложечкой. Или в вашей памяти неожиданно всплыло, как однажды вы свалились с велосипеда, но ваш организм никак не отреагировал на это воспоминание, или вы этого не уловили.

Очень важно, чтобы вы поняли, что нервозность, беспокойство или любая другая возникающая у вас реакция связана с тем, что в вас поднимается или активизируется энергия, скопившаяся в организме во время тех из ряда вон выходящих событий, которые стали изначальной причиной вашей травмы. Когда вы напуганы, ваш организм инстинктивно генерирует избыточное количество энергии, необходимое для того, чтобы вы могли защитить себя от нависшей угрозы. Это та самая энергия, которую мы задействуем, работая над исцелением от травмы, и потому мы должны иметь о ней ясное представление.

В следующей главе я детально рассмотрю вопрос о том, как нерастраченная энергия, накопившаяся в вас, когда вы были сильно напуганы, может застыть в вашем теле и стать причиной проблем и симптомов, которые будут беспокоить вас даже спустя многие годы.

Однако сейчас я хочу сконцентрировать внимание на классификации болезненных симптомов, которые может породить и очень часто действительно порождает неразрешенная травма.

## Симптомы и порядок их появления

Для начала хочу сделать особый акцент на том, насколько важно, чтобы мы видели эти типичные симптомы травмы такими, какие они есть на самом деле. Когда организм оказывается в затруднительном положении, он сообщает вам об этом при помощи особых посланий. Цель этих сообщений – информировать вас о неполадках, происходящих внутри него, и привлечь к ним ваше внимание. Если такие послания на протяжении какого-то времени остаются без ответа, они перерастают в симптомы травмы.

Также важно заметить, что не все болезненные симптомы порождены исключительно травмами, и не каждый человек, подверженный одному или нескольким таким симптомам, действительно травмирован. Например, во время гриппа может возникать ощущение дискомфорта в животе – такое же, как возникает в результате травматических переживаний. Однако между этими явлениями есть существенная разница. Симптомы, вызванные гриппом, в большинстве случаев проходят за несколько дней. Симптомы, вызванные травмой, – нет.

К числу первых симптомов, которые вероятнее всего могут развиваться сразу же после запредельно тягостных событий, относятся перевозбуждение, спазмы, диссоциация и реакция избегания, так же как чувство беспомощности, неспособность активно действовать и оцепенение. Давайте рассмотрим все их по порядку.

**Перевозбуждение.** Оно может выражаться в форме физических симптомов: учащением сердцебиения, потливостью, затруднением дыхания (оно может стать слишком быстрым, поверхностным, прерывистым и т. п.), появлением холодного пота, покалыванием в теле и напряжением мышц. Также оно может проявить себя как ментальный процесс – в форме беспокойства, спутанности сознания, бесконечном повторении или мельтешении одних и тех же навязчивых мыслей.

Если мы позволяем себе осознать все эти мысли и ощущения, иными словами, даем им возможность пройти естественным образом, они постепенно успокаиваются, затем начинают угасать и наконец совсем нас покидают. Пока идет этот процесс, мы можем испытывать дрожь, подчас очень сильную (нас может в буквальном смысле трясти), и чувствовать, как волнами накатывает жар. Затем наше дыхание становится более наполненным, сердечный ритм замедляется, по телу разливается приятное тепло, мышцы расслабляются, и к нам приходят облегчение, ощущение комфорта и чувство защищенности.

**Спазмы.** Когда мы реагируем на угрожающую жизни ситуацию, перевозбуждение изначально сопровождается спазмами в теле и своеобразной ограниченностью восприятия (сужением поля зрения). Усилия нервной системы максимально сфокусированы на том, чтобы противостоять опасности, то есть обеспечить оптимальный в данных условиях образ действия. При спазмах меняется характер дыхания, мышечный тонус и даже сама поза человека – все ради того, чтобы увеличить силу и боеспособность организма. Кровеносные сосуды в коже, на периферии тела и во внутренних органах сжимаются, благодаря чему больший объем крови проходит через мускулы, которые, в свою очередь, напрягаются, готовясь к активным оборонительным действиям. В то же время вся система пищеварения как будто замирает. Находясь в таком состоянии, мы можем даже временно онеметь и застыть в полной неподвижности.

**Диссоциация и реакция избегания.** Вуди Аллен<sup>5</sup> сказал: «Я не боюсь умереть. Я просто не хочу при этом присутствовать». Эта мрачная шутка вполне точно отражает ту роль, которую играет диссоциация. Она защищает нас от перегрузок, связанных с нарастанием страха и боли. Она «смягчает» боль, причиняемую серьезными ранами, стимулируя внутри организма

---

<sup>5</sup> Выдающийся американский кинорежиссер и сценарист, известный также своими остроумными афористичными высказываниями.

секрецию естественных наркотиков – эндорфинов. При травме диссоциация, похоже, является самым предпочтительным средством, которое делает человека способным вынести и пережить то, что в данный конкретный момент могло бы стать для него невыносимым.

Реакция избегания – это, вероятно, особая разновидность диссоциации, для которой характерна меньшая энергоемкость. Может произойти обрыв связи между человеком и его воспоминаниями о конкретном событии (или череде событий) или между человеком и его чувствами, возникшими в связи с этим болезненным опытом. Мы можем отказываться признавать, что такие события имели место в нашей жизни, или вести себя так, словно они не представляют для нас никакой важности. Например, если умирает кто-то, кого мы любили, или если мы получаем увечье, или если подвергаемся жестокому нападению, мы можем в дальнейшем повести себя так, будто «ничего и не было», потому что эмоции, которые охватят нас, осмелюсь мы посмотреть правде в глаза, будут мучительно болезненными.

Помимо прочего, при диссоциации мы можем утратить связь с какой-либо частью своего организма – до такой степени, словно она вовсе у нас отсутствует. Очень часто хроническая боль в буквальном смысле представляет интересы таких, исключенных из нашей жизни частей организма.

**Ощущение беспомощности, неспособность действовать и оцепенение.** Если перевозбуждение можно сравнить с работой установленного в нервной системе акселератора, то ощущение полнейшей беспомощности подобно действию тормоза. Беспомощность, которая охватывает нас в критические моменты, – это совсем не то же, что обычное смущение или чувство растерянности, которое время от времени может посещать любого человека и которое мы также привыкли называть беспомощностью. Мы ощущаем себя поверженными, полностью лишенными надежды на помощь, обессиленными и даже неспособными пошевелиться. И это не наваждение, не игра воображения и не самовнушение – это реальность.

## Симптомы. Развернутый список

Вот другие ранние симптомы, которые начинают заявлять о себе одновременно с теми, о которых мы только что говорили, или по прошествии совсем короткого периода времени:

- сверхнастороженность (человек постоянно «на чеку»);
- появление навязчивых образов или воспоминаний;
- болезненная чувствительность к свету и звукам;
- гиперактивность;
- чрезвычайно эмоциональное реагирование на умеренные внешние раздражители – вспыльчивость, испуг и т. п.;
- кошмарные сновидения и появление ночных страхов;
- неожиданные резкие перепады настроения (часто повторяющиеся вспышки безудержного раздражения, ярости, возмущения или приступы слёз);
- навязчивый стыд и утрата чувства собственного достоинства;
- снижение способности противостоять стрессу (человек чаще и легче становится жертвой стрессового воздействия);
- нарушения сна.

Некоторые из таких симптомов могут обнаружиться позже, даже спустя годы. Помните, что я привожу здесь этот список не ради диагностических целей. Это всего лишь памятка, которая поможет вам более ярко представить, как может проявлять себя травма.

Итак, перейдем к следующей группе возможных симптомов. Это:

- панические атаки, тревожность и фобии;
- ментальная «опустошенность» и ощущение оторванности от действительности;
- тактика избегания (стремление обходить стороной определенные места, не встречаться с определенными людьми, избавиться от определенных воспоминаний, отказ от определенных видов деятельности);
- появление пагубных пристрастий и зависимостей (переедание, пьянство, курение и т. п.);
- чрезмерная или чрезвычайно сниженная сексуальная активность;
- забывчивость или частичная потеря памяти (амнезия);
- неспособность любить, заботиться о других людях или выстраивать с ними прочные отношения;
- боязнь умереть или подвергнуть свою жизнь риску;
- склонность к самоистязанию (жестокое самоуничтожение, сознательное нанесение себе ран и порезов и т. п.);
- крушение основ веры (в духовном, религиозном и межличностном плане).

В заключительную группу мы объединим симптомы, которые чаще всего развиваются по прошествии долгого времени. В большинстве случаев им могут предшествовать некоторые из ранних симптомов. Однако не существует определенных правил, которые бы диктовали, когда и в каком порядке должны появляться те или иные симптомы травмы.

Итак, в последнюю группу входят:

- болезненная застенчивость и нерешительность;
- вялость эмоциональных реакций;
- неспособность брать на себя обязательства и ответственность;
- хроническая усталость или очень низкий уровень физической энергии;
- проблемы с иммунной системой и определенные сбои в работе эндокринной системы, например, дисфункция щитовидной железы и вследствие этого повышенная чувствительность к условиям среды;



- психосоматические расстройства, в первую очередь – головные боли, мигрень, проблемы с шеей и спиной;
- хронические боли;
- фибромиалгия;
- астма;
- кожные заболевания;
- проблемы с пищеварением (спазмы в кишечнике);
- тяжело протекающий предменструальный синдром;
- депрессия и слепая вера в неумолимый рок;
- ощущение отчужденности, непреодолимого одиночества и изоляции («смерть при жизни»);
- снижение способности четко формулировать свои цели и задачи и планировать дальнейшие действия.

Симптомы травмы могут быть стабильными – в таком случае человек ощущает их постоянно. Также они могут быть нестабильными – это означает, что они то и дело появляются под воздействием стресса, но через некоторое время исчезают. Кроме того, они могут оставаться скрытыми на протяжении целых десятилетий, а затем неожиданно всплывают на поверхность.

Обычно симптомы возникают не поодиночке, но появляются целыми группами. Часто с течением времени к ним прирастают все новые и новые болезненные явления, которые при этом все меньше и меньше связаны с изначально травмировавшим человека переживанием.

## Непреодолимое стремление к повторению

Существует еще один симптом, который мы должны рассмотреть, прежде чем начнем разбирать, каким образом травма поражает тело и разум и на долгие времена создает нам проблемы. Этот симптом проявляет себя несколько менее прямолинейно по сравнению с остальными. Я имею в виду один из самых любопытных и в то же время чреватых большим количеством проблем симптомов, который может повлечь за собой неразрешенная травма, – непреодолимое стремление к повторению действий и ситуаций, давших первоначальный импульс к развитию осложнений.

Суть его в том, что мы, как бы невольно, регулярно оказываемся вовлеченными в ситуации, очевидно или неявно перекликающиеся с теми, что стали первопричиной травмы. Самый простой и распространенный пример – это склонность к занятию проституцией или публичному обнажению (стриптизу) у тех, кто в детстве пережил сексуальное насилие или становился жертвой развратных действий.

Мы можем поймать себя на том, что вновь и вновь переживаем эффект травмы – либо через физические симптомы, либо через очень активное, бурное взаимодействие с внешней средой. Можно раз за разом проигрывать одну и ту же роль в интимных отношениях, в профессиональных конфликтах, в повторяющихся неурядицах и чрезвычайных происшествиях, а также в других, казалось бы, случайно возникающих ситуациях. Аналогичные повторения также могут наблюдаться в появлении телесных симптомов и течении психосоматических заболеваний. Нередки случаи, когда дети, столкнувшиеся с травмирующим опытом, затем постоянно воссоздают его в своих играх. А нас, взрослых, как будто какая-то неведомая сила заставляет заново переживать свои давние травмы, превращая их в часть нашей повседневной жизни. Однако механизмы процесса одинаковы и в том и в другом случае – они не зависят от возраста человека.

Бессел Ван дер Колк, ученый-психиатр, сделавший огромный вклад в исследование феномена посттравматического стресса, поведал историю об одном ветеране войны – историю, которая ярко иллюстрирует сразу два важных аспекта – цикличность и потенциальную опасность воссоздания аналогичных болезненных ситуаций в попытке решить существующую проблему.

Однажды, где-то во второй половине 80-х годов XX века, в 6:30 утра 5 июля некий мужчина зашел в платный общественный туалет и, держа одну руку в кармане – так, словно он сжимает в ней пистолет, потребовал у служащего, чтобы тот отдал всю наличность, которая есть в кассе. Получив около пяти долларов, налетчик вернулся в свою машину, где и просидел до тех пор, пока к месту происшествия не подъехала полиция. Тогда молодой человек выскочил из машины, снова красноречиво пряча руку в кармане, и заявил, что он вооружен и всем стоит держаться от него подальше. К счастью для преступника, полицейские не стали в ответ открывать огонь и арестовали его без кровопролития.

Уже в участке дежурный офицер, заглянув в досье этого человека, выяснил, что за минувшие пятнадцать лет он совершил еще шесть так называемых «вооруженных ограблений», причем все в 6:30 утра 5 июля. Узнав, что задержанный был участником войны во Вьетнаме, полицейские предположили, что такое поведение – это нечто большее, чем простая склонность к правонарушениям. Поэтому они препроводили его в ближайший госпиталь для ветеранов, где с ним и познакомился доктор Ван дер Колк.

Он напрямую спросил у этого человека: «Что с вами произошло в 6:30 утра 5 июля?» И немедленно получил ответ. Во Вьетнаме взвод, в котором служил мужчина, попал в засаду. Вьетконговцы сразу же перебили всех, кроме него и его друга Джима. Это случилось 4 июля. Наступала ночь, на землю пала тьма, и вертолет не смог прилететь, чтобы эвакуировать двоих

выживших. Тесно прижавшись друг к другу, они провели ужасную ночь: одни на рисовом поле, в окружении врагов. А около половины четвертого утра вьетконговская пуля вонзилась в грудь Джима. И вскоре он умер на руках своего друга – в 6:30 утра 5 июля.

После возвращения в Штаты каждый год 5 июля (если только он не сидел в это время в тюрьме) этот человек отмечал годовщину гибели своего друга. Пройдя курс терапии у доктора Ван дер Колка, ветеран наконец смог по-настоящему прочувствовать горе, связанное с этой потерей. Затем он смог увидеть связь между смертью Джима и своим навязчивым желанием совершать ограбления. И как только к нему пришло ясное осознание собственных чувств и той роли, которую сыграли исходные события в развитии его непреодолимого стремления к повторению определенных действий, этот человек перестал делать попытки воссоздать пережитый им трагический инцидент.

Но какая была связь между «вооруженными ограблениями» и горьким опытом вьетнамской войны? Разыгрывая налет, этот человек стремился вновь попасть на линию огня, ведь именно перестрелка стала причиной гибели его друга, так же как и всего их взвода. Провоцируя полицейских присоединиться к инсценировке, бывший солдат как будто набирал себе массовку, которой предстояло сыграть роль вьетконговского отряда. Он не хотел никому причинять боль, поэтому не использовал оружия, а только делал вид, что оно у него есть. Затем он доводил ситуацию до кульминационной точки и только тогда получал помощь, необходимую, чтобы залечить его душевные раны. Такие действия позволяли ему на время освободиться от страдания, горя и чувства вины, связанных с насильственной смертью приятеля и остальными ужасами войны.

Если бы мы рассматривали поведение этого человека, ничего не зная о его прошлом, то могли бы принять его за сумасшедшего. Однако в свете этого короткого эпизода из жизни его поступки выглядят как блестящая попытка избавиться от глубокого эмоционального рубца. Снова и снова повторяя свои действия, он каждый раз был готов дойти до последней черты, пока наконец не получил реальную возможность освободиться от невыносимого наваждения, порожденного войной.

## **Чрезвычайное происшествие – это «всего лишь» происшествие**

Соглашусь, что история человека, совершавшего ограбления каждый год в один и тот же день, – это скорее пример крайнего порядка. Он служит цели проиллюстрировать тот факт, что мы можем зайти очень далеко, создавая ситуации, которые должны нас побуждать противостоять неразрешенным травмам и тем самым преодолевать их.

К сожалению, взаимосвязи между воссоздаваемыми и изначальными ситуациями могут и не прослеживаться явно и очевидно. У травмированного человека травмировавшее его событие может ассоциироваться с, казалось бы, совершенно иной ситуацией, и тогда он начинает бесконечно «прокручивать» эту вторичную ситуацию взамен изначальной. Непрерывающиеся неприятности – это одно из типичных проявлений склонности к повторению болезненного опыта, особенно если в характере этих неприятностей прослеживаются те или иные схожие черты. В других случаях человек регулярно страдает от однотипных физических повреждений. Растяжения связок в районе лодыжки, вывихи коленного сустава, хлыстовые травмы<sup>6</sup> шеи и даже так называемые психосоматические заболевания – вот обычные примеры реализации стремления к повторному переживанию травмирующих ситуаций на физическом уровне.

Естественно, так называемые «чрезвычайные происшествия» сами по себе не являются чем-то большим, нежели происшествиями. Ключ, позволяющий идентифицировать их как симптомы травмы, – это регулярность их повторения. Так, один юноша, в детстве ставший жертвой развратных действий, в течение трех лет более 12 раз вступал в интимную связь, занимаясь анальным сексом с мужчинами, и ни в одном из этих «чрезвычайных происшествий» явно не было его вины.

Регулярное воссоздание болезненного опыта – это самый любопытный и неоднозначный из всех симптомов травмы. Возникновение этого феномена может отвечать истинным потребностям человека, а уровень «схожести» между вторичными и исходными ситуациями при этом может быть просто потрясающим.

Но если природу одних проявлений стремления к воссозданию болезненного опыта легко понять, то другие, похоже, вообще не поддаются логическому объяснению.

Позвольте мне поделиться с вами историей человека по имени Джек. Она продемонстрирует, как подспудное стремление к воспроизведению травмирующих ситуаций приводит к неприятностям. Джеку за 50, он живет на северо-западе страны. Это очень серьезный и в то же время застенчивый человек. Когда мы впервые встретились, он затруднялся сказать, какая причина привела его ко мне. Однако сквозь его смущение явственно проглядывало гораздо более сильное чувство – чувство униженности, которое испытывает человек, потерпевший жестокое поражение.

Прошлым летом, швартуя свою лодку, Джек гордо и беззаботно спросил у своей жены: «Прекрасная работа, разве не так?» А в следующую секунду и он, и его жена, и их ребенок оказались опрокинуты навзничь. Джек подходил к причалу на нейтральной передаче, мотор лодки работал на холостых оборотах, но неожиданно рычаг переключения заклинило, лодка резко дернулась вперед, а все, кто в ней находились, были сбиты с ног.

К счастью, никто не был серьезно ранен, вот только нос лодки врезался в другое пришвартованное у причала суденышко, и нанесенный ему ущерб впоследствии оценили в 5000 долларов. Вдобавок к только что пережитому болезненному потрясению униженный до глубины души Джек был вовлечен в перебранку с хозяином второй лодки, который, вероятно, заподо-

---

<sup>6</sup> Этим термином называют относительно легкие повреждения, полученные при ДТП в результате резкой остановки или экстренного торможения, когда голова сидящего в машине человека резко дергается вперед.

зрив, что Джек пьян, требовал пустить его на борт, чтобы завершить швартовку без дальнейших катастроф. Сроднившийся с морем еще в детстве, Джек имел огромный опыт судовождения, и этот обидный эпизод буквально выбил из него дух. Ведь он и вправду мог бы подойти к причалу, не оставляя мотор включенным на холостых оборотах.

В ходе совместной работы мы выяснили, какая травма стояла за этой вторичной ситуацией. С помощью техники прочувствованных ощущений, которую мы будем часто использовать в рамках «Программы 12 шагов к исцелению от травмы», Джек обрел способность почувствовать, как он сжимает в кулаке канат, как тот неожиданно дергается с такой силой, что едва не выворачивает ему руку, а затем – падение на спину. Это вызвало в памяти Джека образ из детства, когда ему было 5 лет. Тогда, во время морской прогулки на лодке, принадлежавшей его родителям, он сорвался с трапа и тоже упал на спину. От удара у него перехватило дыхание, и от этого стало еще страшнее.

Все глубже погружаясь в исследование этих воспоминаний, Джек ясно и живо ощутил, как сильно у него – пятилетнего мальчугана – напряглись мускулы, когда он ухватился руками за трап и, ужасно гордый собой, начал карабкаться по нему вверх. Родители, чем-то занятые в этот момент, не заметили, что их сын играет на крутой лестнице. А когда высокая волна подбросила лодку, Джек был опрокинут на спину. Однако этим болезненная и унижительная ситуация не исчерпывалась, потому что раненого Джека начали, что называется, таскать по врачам, и каждому из них заново пересказывали, что приключилось с мальчиком в море.

Существовала важная взаимосвязь между двумя этими событиями – падением в возрасте 5 лет и недавним фиаско Джека. И в тот и в другой раз он бахвалился своей удалей. И в тот и в другой раз он был опрокинут навзничь. И в тот и в другой раз от падения у него в буквальном смысле перехватило дыхание, а заодно и в эмоциональном плане он был мгновенно лишен присутствия духа. Лодка его отца носила имя «The High Seas», а за неделю до инцидента у пристани он точно так же нарек свою.

Помня об этой истории, вы можете по-новому взглянуть на события и/или неприятные происшествия из собственной жизни, которые, как вам кажется, имеют свойство странным образом повторяться, – возможно, они указывают вам на существование некой неразрешенной травмы. Может быть, вы уже совершенно позабыли о событиях, которые спровоцировали формирование определенного поведенческого стереотипа, хотя он упорно заставляет вас к ним возвращаться – снова и снова, снова и снова. Очень часто, изучая такие предположительно связанные с непреодолимым стремлением к повторению болезненного опыта ситуации, вы будете переосмысливать то, что было вам известно, и то, о чем вы прежде едва ли догадывались. Если вы работаете с этими поведенческими стереотипами и пробудившимися воспоминаниями, доверяйте собственным прочувствованным ощущениям и позвольте себе свободно, ничем себя не сдерживая, изучать скрытые взаимосвязи.

Любопытно, что еще один симптом, который может развиться в результате травмы, – это тактика избегания. Если в детстве вы упали с крутой лестницы, вы можете всю оставшуюся жизнь невольно обходить стороной такие сооружения и при этом даже не будете осознавать, из чего родилось это табу.

## **Симптомы приносят вести**

Важно понять, что любой из перечисленных симптомов может появиться независимо от того, какие события стали причиной травмы. Но они могут оставить вас, и это обязательно случится, когда вы от нее исцелитесь. Однако чтобы добиться исцеления, нам надо научиться доверять сообщениям, которые посылает нам собственный организм. Симптомы травмы – это призванные разбудить нас внутренние звоночки. Если мы научимся к ним прислушиваться, если мы научимся лучше осознавать свое тело и, наконец, если мы поймем, как правильно использовать эти послания, мы сможем начать свой путь к исцелению от травмы. Итак, если до сих пор вы огорчились, «читая» эти сообщения, у вас появился шанс пересмотреть свое отношение и отныне воспринимать их как отправную точку, с которой начинается ваше путешествие. Вместо того чтобы падать духом, вы можете быть благодарны своему организму за то, что он посылает вам подсказки, которые необходимы для будущего исцеления.

## Глава 3. Как травма влияет на организм

*О Господи, помоги мне сегодня быть хорошим зверем.  
Барбара Кингсолвер*

Когда я только начинал самостоятельно изучать феномен травмы, меня привлекли к исследовательской работе, посвященной физиологии головного мозга. Я знал, что отделы мозга, ответственные за инстинктивное поведение, практически идентичны у человека и животных. И лишь та его часть, которая обеспечивает рациональное мышление, является исключительно человеческой и в этом смысле уникальной. Также мне было известно, что животные, играющие в дикой природе роль добычи, крайне редко страдают от травм – и это притом, что их жизни постоянно что-то угрожает. Более того, похоже, у них есть запрограммированная природой способность при благополучном исходе в буквальном смысле стряхивать с себя последствия смертельно опасных стычек с хищниками и продолжать жить так, будто ничего особенного и не произошло.

Внимательно просмотрев множество фильмов о дикой природе, я заметил, что большинство животных обладают одним и тем же физиологическим механизмом, который позволяет им, едва избежав смерти, тут же вернуться к нормальному существованию. При этом сам восстановительный процесс ужасно напоминает то, что мне уже доводилось видеть: дрожь, переходящая в мощное сотрясение тела, спонтанное изменение дыхания – через все это прошла Нэнси. (Несомненно, вы помните, что уже встречались с Нэнси в предисловии к этой книге.) Этот процесс также можно наблюдать во время многих исцеляющих ритуалов, которые проводятся в разных концах света шаманами.

Если же вы хотите своими глазами рассмотреть и увидеть от начала до конца, из чего состоит этот процесс, вам стоит обратиться к фильму компании «National Geographic» «Полярный медведь в опасности» («Polar Bear Alert»), который можно найти на полках многих специализированных магазинов. В фильме показано, как производят отлов медведей с научными целями: сначала напуганного зверя преследуют на небольшом самолете, затем в него выстреливают специальным дротиком, содержащим транквилизатор, а когда медведь валится с ног, биологи окружают его и крепят на шкуре специальную бирку или чип, чтобы иметь возможность отслеживать дальнейшую судьбу данной особи.

Но вот огромный зверь начинает приходить в себя после шока. Сперва в его теле возникает легкая дрожь. Постепенно ее интенсивность нарастает и в конце концов достигает пика – в этот момент животное почти бьется в конвульсиях, а его конечности «беспорядочно подергиваются» (во всяком случае, так кажется со стороны). Когда эта тряска прекращается, зверь делает свободный и очень глубокий вдох, который буквально растекается по всему телу. Биолог, комментирующий за кадром происходящее, говорит, что такое поведение необходимо медведю, чтобы «выдохнуть из себя стресс», накопившийся во время погони и пленения.

А теперь – самое интересное. Когда все то же самое демонстрируют в замедленном повторе, становится очевидным, что в тот момент, когда нам казалось, что медведь беспорядочно размахивает лапами, он на самом деле совершал слаженные движения, характерные для бега. Зверь как будто хотел *завершить свое бегство*, сделать мощный финишный рывок, который был прерван действием транквилизатора. Затем медведь сбрасывает с себя остатки «застывшей энергии», выпуская ее на свободу на крыльях непринужденного, наполняющего все тело дыхания. Практически то же самое я наблюдал, когда Нэнси наконец оправилась от невыносимого страха, пережитого еще в раннем детстве.

Очевидных доказательств становилось все больше, и во мне крепла уверенность в том, что исцеление от травмы, какими бы словами мы его ни называли – хоть «реассоциацией», хоть

как это принято среди шаманов, «возвращением души», – это в первую очередь биологический процесс или телесный процесс, часто сопровождающийся психологическими «эффектами». Последнее особенно свойственно тем случаям, когда травма сопряжена с предательством со стороны людей, которые могли и должны были нас защитить.

Вдобавок к этому я предположил, что успешные методы исцеления непременно должны подразумевать установление прочной связи между человеком и его организмом. Методы, которые не дают нам возможности восстановить нарушенную связь с собственным телом, заведомо не могут быть по-настоящему успешными.

Итак, давайте попробуем суммировать наши знания.



## Борьба, бегство, оцепенение

Когда ситуация воспринимается как угрожающая жизни, и разум, и тело мобилизуют огромное количество энергии, готовясь к борьбе или спасению бегством, – вот почему это принято называть реакцией борьбы или бегства («fight or flight»). В ней задействована та же энергия, что позволяет субтильной женщине голыми руками поднять тонну детройтской стали<sup>7</sup>, чтобы высвободить из-под нее ноги своего ребенка, если ее ненаглядный малыш попал под машину. Сила такого рода обеспечивается обильным приливом крови к мускулам и мощным выбросом стресс-гормонов, таких как кортизол и адреналин.

Поднимая вес более двух тысяч фунтов, испуганная мать расходует большую часть того избытка химических веществ и энергии, которые были брошены на подмогу организмом, чтобы она могла справиться с угрозой. Сам ее сын, придавленный к земле машиной и оказавшийся в смертельной ловушке, в этот момент парализован страхом и болью и потому не может сделать того, на что способна его мать. Выброс энергии из организма, который происходит, когда опасная ситуация завершается, служит информационным сигналом для головного мозга – о том, что настало время снизить уровень секреции стресс-гормонов, потому что угроза миновала. Именно это и происходит в организме матери в подобной ситуации.

Если головной мозг не получает сообщения, позволяющего вернуться к работе в нормальном режиме, он продолжает поддерживать высокий уровень производства кортизола и адреналина, и организм оказывается в состоянии все нарастающей энергетической перегрузки. В таком положении оказывается попавший под машину сын. До тех пор, пока он не найдет способа избавиться от избыточной энергии, его организм будет упорно реагировать на все происходящее в жизни так, будто он все еще страдает от боли и чувства беспомощности, даже спустя много времени после того, как будут излечены его физические ранения.

Главный вопрос таков: что не дает человеку вернуться к нормальной жизнедеятельности, когда угрожавшей ему опасности больше не существует? Почему мы не можем просто выпустить переизбыток энергии тем же естественным способом, каким это делают животные?

Чтобы ответить на него, я приглашаю вас посетить Долину Серенгети, где до сих пор обитают древние тени наших духовных предков. Найдите минутку, чтобы зримо представить себе крадущегося гепарда. Его глаза внимательно всматриваются в будущую жертву, его тело напряженно замерло в сосредоточенном ожидании – он готовится напасть на быстроногую, стремительную антилопу импалу. Я хочу, чтобы вы проследили за собственной реакцией, когда наблюдаете, как этот великолепный поджарый хищник стремительно настигает свою жертву, несясь со скоростью около 100 километров в час. Импала падает на землю за долю секунды до того, как гепард вонзает когти в ее холку. Такое впечатление, что жертва капитулировала перед хищником и смирилась с неизбежностью смерти.

Однако поверженная импала еще не умерла. Хотя ее тело безвольно и неподвижно распростерто на земле, ее нервная система по-прежнему работает в напряженном ритме, заданном стремительной погоней. Животному трудно дышать и почти невозможно пошевелиться, но его сердце и мозг как будто все еще участвуют в гонке. Те же химические вещества, о которых мы говорили чуть ранее, дали антилопе дополнительные силы, чтобы бежать, а теперь продолжают мощным потоком поступать в ее тело и головной мозг. Есть вероятность, что гепард не растерзает ее на месте. Возможно, это самка, и она оттащит свою добычу в кусты, а затем отправится за своими изголодавшимися детенышами, заботливо спрятанными где-то вдалеке.

Если гепард уйдет, временно оцепеневшая импала может очнуться от шока и, посредством дрожи и «тряски», сбросить с себя избыток энергии, которую организм мобилизовал,

---

<sup>7</sup> *Детройт* – один из главных центров автомобилестроения в США.

чтобы избежать гибели. Когда эта нормализующая процедура естественным образом завершится, антилопа поднимется на ослабшие ноги, сделает несколько первых неверных шагов, а затем ускачет прочь в поисках своего стада – как будто ничего необычного с ней и не случилось.

Реакция «обездвиживания», использованная импалой, – это такой же важный инструмент выживания, как и реакция борьбы или бегства. Эту обычную стратегию выживания также называют реакцией оцепенения. Малоподвижные, «медленные» и относительно незащитные животные, например, такие как опоссум, используют оцепенение как свою главную линию защиты. Но в тех случаях, когда не существует условий для равной борьбы или успешного бегства, любые животные прибегают к этому средству.

Другая жизненно важная функция реакции оцепенения заключается в том, что она вызывает потерю чувствительности. Если зверь (или человек) будет убит в тот момент, когда он находится в оцепенении, он не испытает ни боли, ни ужаса, то есть будет избавлен от смертельных мук.

Люди демонстрируют реакцию оцепенения – при которой энергия буквально застывает внутри организма – регулярно, и когда получают телесные повреждения, и даже когда сталкиваются со слишком сильными переживаниями. Однако, в отличие от импалы, выйдя из этого состояния, мы склонны сопровождать свое возвращение к нормальной жизни дополнительным беспокойством. Сами чувства, которые нам необходимы, чтобы помочь себе или заставить себя вернуться в реальность, по сути своей призваны сделать нас в каком-то смысле бесчувственными.

*Трудности, которые мы испытываем, приходя в себя, – это очень важный момент. Я уверен в том, что способность возвращать себе самообладание и равновесие, после того как организм использовал для самозащиты реакцию оцепенения, – это фактор, играющий перво-степенную роль в профилактике травм.*

Каким образом дикие животные возвращаются к своему нормальному состоянию?

Ответ на этот вопрос вы уже знаете: через дрожь, сотрясение тела и изменение дыхания, которые я уже описывал выше. Помню, когда я поделился своими наблюдениями и выводами о поведении животных с Эндрю Бванали, ученым-биологом и главным специалистом национального парка Мзузу, находящегося в центральноафриканском государстве Малави, он начал энергично кивать в ответ, а затем выпалил: «Да-да-да! Это правда. Прежде чем мы выпускаем пойманных животных обратно на волю, мы убеждаемся, что они сделали именно то, что вы описали. – Затем он опустил глаза, словно что-то рассматривая на земле, и тихо добавил: – Если они не дышали и не дрожали вот так, перед тем как их отпустили, они не выживут. Они умрут».

Хотя люди редко умирают от неразрешенных травм, качество нашей жизни может жестоко страдать от их последствий. Некоторые люди, столкнувшись с этим, описывают свое состояние как «смерть при жизни».

Итак, почему же мы не можем стряхнуть с себя оцепенение так же, как это делают животные? Что останавливает нас и не дает нам выпустить застывшую энергию?

У меня есть для вас по-настоящему хорошие новости. Мои изыскания привели меня к убеждению, что у нас есть серьезные причины верить в то, что на самом деле люди обладают той же, что и животные, способностью восстанавливаться и сбрасывать с себя страх. Благодаря своей клинической практике я обнаружил, что тому есть веские доказательства. Я выяснил, что при должной поддержке и руководстве люди могут стряхнуть с себя последствия невыносимо тягостных событий и вернуться к нормальной жизни, используя те же самые действия, к которым прибегают животные. И у них все получается.

Довольно долго я трудился над разработкой безопасного, мягкого и эффективного способа, который бы позволил людям исцеляться от травм. Он основан на понимании того, что травма – это в первую очередь *физиологическое* явление. Это нечто изначально происходящее с

организмом человека и его инстинктами. И только потом травмирующий эффект распространяется на его эмоции, разум и дух.

## **Выход из оцепенения**

Перед нами стоит вопрос: каким образом человек может очнуться от оцепенения? Выход из этого застывшего состояния может оказаться тяжким энергетическим испытанием. Не имея отделов мозга, ответственных за рациональное мышление, животные, обитающие в дикой природе, ни на секунду не задумываются над происходящим – они просто делают то, что нужно сделать. Однако когда мы, люди, начинаем приходить в себя после реакции оцепенения, нас пугает мощь собственной энергии и агрессии, и мы начинаем сопротивляться силе этих переживаний. И такое случается часто. Это сопротивление препятствует полноценному сбросу энергии, необходимому для того, чтобы мы могли вернуться к нормальной жизнедеятельности. Неосвобожденная энергия накапливается в нервной системе, и тем самым создаются условия для формирования симптомов травмы, которые мы обсуждали в предыдущей главе.

Так что же нам делать, чтобы по-настоящему прийти в себя? Что мы должны предпринять, чтобы высвободить эту застывшую энергию таким образом, чтобы освободиться от уже укоренившейся травмы? Именно это вы узнаете и поймете, освоив мою «Программу 12 шагов к исцелению от травмы».

## **Мягкий, постепенный подход к исцелению**

Пройдя 12 шагов, описанных в следующей главе, вы узнаете, как можно освободиться из-под гнета неразрешенных травм, связанных с вашим прошлым.

Имея возможность сбросить с себя остаточную энергию, некогда необходимую нам для выживания, но так и не востребованную в нужный момент, мы меньше боимся жизни и меньше от нее устаем. И больше не цепенеет от страха. Когда мы находимся в состоянии оцепенения, все наши действия становятся беспорядочными, поскольку в такие моменты нами движет страх. Но стоит нам выйти из застоя, мы получаем шанс прийти к гармонии и согласованности. Мы вновь начинаем ощущать свою связанность с жизнью. Мы чувствуем себя более умиротворенными, находясь дома с родными и взаимодействуя с окружающим миром, мы снова можем жить в ладу с самими собой. Нас больше не держит капкан пережитых в прошлом событий, многие из которых мы даже не помним.

Из сказанного вытекает очень важный вывод: вам совершенно не обязательно отчетливо помнить и осознавать определенные события, чтобы исцелиться от их болезненных последствий. Прикоснуться к травме – это совсем не то же самое, что пережить ее заново. Потому что травма в первую очередь затрагивает инстинктивный уровень. Воспоминания, которые остаются у нас после невыносимо тягостных событий, фрагментарны и в основном носят телесный характер, то есть записаны не в отделах головного мозга, ответственных за рациональное мышление, а непосредственно в теле.

Если посредством техники прочувствованных ощущений мы способны подобраться к своим «телесным воспоминаниям», у нас появляется реальная возможность сбросить энергию, которую мы когда-то инстинктивно мобилизовали для выживания, но не сумели использовать по назначению.

Независимо от того, в какой конкретной ситуации вы находитесь, вы можете научиться выпускать на волю и трансформировать эту энергию. При этом процесс сброса энергии может протекать открыто и весьма драматично или спокойно и почти незаметно. Он может проявляться как напряженная дрожь или как мягчайшее ощущение внутреннего трепета. Он может выражаться в перепадах температуры – от высокой к пониженной, от жара к ознобу. Впоследствии вы можете заметить, что ваша жизнь начала возвращаться в нормальное русло и вам теперь легче все в ней разложить по полочкам, или вы просто почувствуете, что стали спокойнее и испытываете меньшее напряжение. Возможно, то, что прежде огорчало до глубины души, больше не будет вас беспокоить так сильно, и вы станете менее критично относиться к себе. Или вы поймете, что просто стали лучше себя чувствовать и поверили в возможность своего жизненного благополучия.

Но также вполне вероятно, что изменения окажутся куда более глубокими. У вас может пройти хроническая боль. Вы можете сделать нечто такое, на что прежде не отваживались. Ваши отношения с людьми, как с самыми близкими, так и с посторонними, станут складываться легче и свободнее. Вы можете ощутить мощный прилив сил и страстных чувств. Когда человек исцеляется от травмы, в его жизни происходит настоящий переворот.

Предлагаемый мною подход к излечению травмы не является психотерапевтическим, но он и не является альтернативой психотерапии. Я часто работаю с людьми, которых направляют ко мне их лечащие врачи-психотерапевты. Но среди моих пациентов не меньше и тех, кто никогда не имел дела с психотерапией. Многие из них пережили автокатастрофы или становились жертвами других несчастных случаев и теперь страдают от их последствий, в том числе и от хронической боли.

Психотерапия может стать важной частью лечения при многих болезненных последствиях травмы. Иногда профессиональная психотерапевтическая поддержка просто необхо-

дима, поэтому вполне возможно, что вы захотите обсудить предлагаемый мною метод со своим психоаналитиком, социальным работником, лечащим врачом или другим специалистом, который мог бы помочь вам освоить их на практике.

Однако я хочу сделать особый акцент на том, что, используя приемы, представленные в этой книге, многие люди смогут самостоятельно помочь не только себе, но также своим детям, родственникам и друзьям. Причем речь идет не только о преодолении уже существующих неразрешенных травм, но и о предупреждении новых.

Я искренне желаю вам удачи в вашем путешествии к исцелению.

## Глава 4. Программа 12 шагов к исцелению от травмы. Практическое руководство

Итак, вы хорошо изучили предыдущие разделы книги и можете приступать к освоению практических упражнений. Впереди вас ожидают еще две главы: одна дает более глубокое понимание сущности сексуальной травмы, в другой рассматриваются духовные порталы, которые открываются перед нами, по мере того как мы преодолеваем травму и излечиваемся от ее последствий. Есть еще один дополнительный раздел, посвященный «первой помощи при травмах», – он адресован тем взрослым и детям, кому действительно в первую очередь необходимы практические упражнения, чтобы прийти в себя, прежде чем они смогут прочитать подробное описание всей программы. Однако если вы предпочитаете для начала изучить рекомендации, изложенные в данной главе, ваша практическая работа наверняка будет более эффективной. К тому же в тексте вы найдете сжатые версии некоторых упражнений и сможете воспользоваться ими, если сочтете, что этот путь принесет вам большую пользу.

Обратите внимание! Существенно важно осваивать программу этап за этапом – именно в том порядке, в котором они здесь представлены. Каждый этап подразумевает выполнение одного или нескольких практических упражнений. Я предлагаю следующий порядок работы: вы осваиваете Шаг 1, затем в течение 1–2 дней анализируете результат: свои реакции и, возможно, уже начавшиеся изменения. После этого можно переходить ко второму этапу программы. Точно так же поступайте и в дальнейшем: переходите к следующему шагу только после того, как убедитесь в действенности предыдущего (на это вам понадобится 1 или 2 дня).

Помните, что нет нужды торопиться.

В конце концов, каждый этап программы призван заново познакомить вас с вашими собственными чувствами и ощущениями, которыми наполнен ваш организм. Люди, пережившие травму, часто оказываются словно отрезанными от своего тела, поэтому такие упражнения могут заново открыть для них целый мир. Этот процесс требует времени. Даже если вы уверены в том, что «ухватили» суть очередного упражнения, вашему организму может понадобиться еще какое-то время, чтобы понять и усвоить урок. Изучать язык собственного тела – это почти то же самое, что пытаться освоить иностранный язык. Его отличает особая грамматика, особый синтаксис, особые идиомы, и невозможно выучить все это за один день.

Продвигаясь вперед от этапа к этапу, вы можете постоянно повторять уже освоенные упражнения и делать это так часто, как пожелаете. Например, очень полезно регулярно возвращаться к Шагу 1, который поможет вам увидеть и почувствовать границы собственного тела. Вы можете делать это, просто повторяя практические приемы при каждом удобном случае – например, стоя в очереди в продуктовом магазине.

По прошествии 1,5 или 2 недель вы, скорее всего, полностью пройдете всю последовательность шагов. (Если освоение программы займет у вас больше времени, это совсем неплохо.) Теперь вы должны будете решить, какие этапы требуют повторения, и как часто вам следует к ним возвращаться.

Вы можете обнаружить, что определенные упражнения – возможно, те самые, что не оказали на вас сильного воздействия, когда вы выполняли их впервые, – при повторении обретают новую, гораздо большую значимость. Зачастую практические приемы, освоенные в рамках более поздних этапов программы, позволяют по-новому взглянуть на то, что делалось вами ранее. И если вы испытываете настойчивое желание регулярно выполнять те или иные упражнения, делайте это обязательно.

Первый и двенадцатый, заключительный, этапы программы особенно важны, поскольку они позволят вам обрести почву под ногами. Их глубокое освоение одинаково полезно и тому,

кто страдает под гнетом невыносимо тягостных переживаний, и тому, кто потерял центральный жизненный ориентир.

Вы можете попытаться сделать упражнения, из которых состоят эти этапы, реальной частью своей жизни, овладев практически приемами саморегулирования настолько, что они превратятся в устойчивые навыки и вы сможете с успехом использовать их в самых разных ситуациях.

Сознание тела, на развитие которого направлена «Программа 12 шагов», – это нечто намного большее, чем «средство» для восстановления после травмы. Сознание тела – это то, что нам следует культивировать в себе и интегрировать в свою жизнь таким образом, чтобы оно стало ее неотъемлемой частью. Ведь только когда мы живем, осознавая себя в своем теле, нам доступно ощущение истинной полноты жизни, и мы ясно видим перед собой цели, охватывающие все ее аспекты. Если связь между человеком и его собственным телом нарушена, его существование не может быть полноценным и сам он утрачивает связь с настоящим. Есть ли у человека «смысл жизни», зависит от того, ощущает ли он себя по-настоящему живым и существующим в этом мире. В свою очередь, в основе и ощущения полноты жизни, и эффекта присутствия лежит очень личный, интимный контакт человека с процессами, протекающими в его организме.

Как сказал доктор медицины Вильгельм Райх, «любовь, работа и понимание могут быть источниками, питающим нашу жизнь; но также они могут быть и властителями нашей жизни».



## **Скоро ли ждать результатов**

Многие спрашивают меня, много ли времени должно пройти, прежде чем упражнения принесут свои плоды. Отвечаю: бывает по-разному. Многие люди чувствуют первые признаки улучшения почти сразу же, едва начав практические занятия. Но у разных людей и результаты бывают очень разными. Во многом они будут зависеть от типа и тяжести травмы, являющейся источником вашего страдания.

Пусть вас не обескураживает отсутствие немедленных перемен к лучшему, потому что это – обычное дело. Помните, что травма отнимает у нас сознание тела. А представленные здесь упражнения указывают путь к воссоединению с организмом. Однако некоторым людям осознанное пребывание в собственном теле приносит такой дискомфорт и такой приток тягостных переживаний, что им требуется дополнительное время, чтобы смириться с этим воссоединением и установить дружеские взаимоотношения с «вновь обретенным» телом.

Если вы не прекратите занятия, с течением времени упражнения помогут вам покончить со многими травмами. Если же ваши травмы связаны с неким чрезвычайно тягостным опытом, есть вероятность того, что некоторые события в будущем смогут спровоцировать повторное появление определенных симптомов, даже притом, что вы, используя приемы «Программы 12 шагов», уже сбросили с себя груз застывшей энергии, доставшийся вам в наследство вместе с той давней травмой.

Мне доводилось работать с людьми, которым удавалось полностью покончить с застарелой травмой и навсегда отделаться от ее симптомов только после того, как эти болезненные ощущения возвращались в связи с переживанием нового травмирующего опыта. Однако также я обнаружил, что в результате упорной работы и постоянного выполнения предложенных мною упражнений у человека появляется гибкость восприятия, делающая его менее уязвимым в травмирующих ситуациях и морально подготовленным к повторной работе над преодолением симптомов травмы, случись им вновь заявить о себе. В действительности все эти упражнения, основанные на законах, согласно которым живет человеческий организм, могут помочь вам стать сильнее, чем вы были до того, как вас настигла травма.

## **Осторожно следуйте за собственными ощущениями**

Каждый раз, когда затронутая тема покажется вам спорной или сомнительной или само упражнение вызовет у вас какое-то беспокойство, остановитесь и дайте ситуации нормализоваться. Побудьте наедине со своими переживаниями и постарайтесь увидеть, что за ними скрывается. Прислушиваясь к себе, сфокусируйте часть своего внимания на тех реакциях, которые возникают у вас в ответ на ту или иную информацию. Возможно, вам захочется сделать перерыв, устроить себе небольшую «переменку» – пожалуйста, вы можете пойти прогуляться, чтобы вернуться к занятиям позже.

Помните: телесные ощущения – даже в большей степени, чем сильные эмоции, – являются ключом к исцелению от травмы.

Старайтесь осознавать каждую эмоциональную реакцию, назревающую внутри вас, и то, как ваш организм воспринимает эту эмоцию, трансформируя ее в чувственные ощущения и мысли.

Особого внимания заслуживают эмоции, с которыми вам труднее всего справиться: ярость, ужас, ощущение абсолютной беспомощности, – и те, что вызывают в вашем сознании поток беспокоящих вас образов или заставляют вас нести груз потенциально опасных фантазий. В подобных случаях вам может понадобиться помощь компетентного специалиста. Это важно! Пожалуйста, очень серьезно отнеситесь к поиску и выбору опытного специалиста, который сумеет оказать вам необходимую профессиональную поддержку. Вы можете найти список практикующих специалистов, исповедующих такой же, как и я, подход к лечению травм, на сайте [www.traumahealing.com](http://www.traumahealing.com).

## **Найдите подходящее место для занятий**

Это важно! Выполняйте упражнения, направленные на развитие телесного сознания, только когда вы находитесь в подходящем для этого – спокойном и безопасном – месте. Никогда не пытайтесь делать их, попутно занимаясь чем-то требующим повышенного внимания или находясь за рулем.

Вы можете попросить присутствовать на занятиях в качестве помощника своего супруга или надежного друга.

Действительно, работать над преодолением неразрешенной травмы зачастую легче в присутствии другого человека. Это объясняется тем, что многие из нас не чувствуют себя в полной безопасности, когда оказываются в одиночестве, особенно если в этот момент необходимо сосредоточить внимание на своих внутренних ощущениях и переживаниях. Присутствие рядом с нами кого-то еще позволяет нам почувствовать себя увереннее, поэтому нам становится проще совершить это героическое путешествие вглубь себя.

## **Программа 12 шагов к исцелению от травмы**

### **Первая группа: подготовительные шаги**

Первые три шага подразумевают работу с фундаментальными источниками, утраченными или получившими урон в результате травмы; предлагаемые на этой стадии работы упражнения помогут вам начать их восстановление.

До того как произошла травма, вы не тяготились своими чувствами. Но в результате травмы ваши чувства могли стать совершенно невыносимыми.

Если вы были травмированы, то могли утратить способность ощущать собственные физические границы – в силу разобщенности с собственным телом, что случается довольно часто. Это может отразиться и на других сферах жизни, таких как установление границ в межличностных взаимоотношениях, потому что практически невозможно установить какие-либо разумные ограничения, если вы не ощущаете пределов своего существа.

Восстановление связей – вот настоящий ключевой момент всех предлагаемых здесь упражнений, потому что травма – это всегда утрата связей: во-первых, связей между собственным «Я» человека и его телом, а во-вторых, связей между человеком и окружающим миром, включая среду обитания и других людей.

### **Шаг 1. Безопасность и внутреннее содержание. Обретение границ собственного тела**

#### **Подготовка**

Тело – этоместилище *всех* наших чувств и ощущений. Это также граница, отделяющая нас от внешней среды и от других людей. Наша первая линия обороны – это кожа. Вслед за ней мышцы дают нам уверенность в существовании персональной границы, отделяющей наше «Я» от всего остального мира. Но при травме осознание этих границ утрачивается, иногда настолько, что мы начинаем чувствовать себя обнаженными и абсолютно беззащитными.

Данный этап «Программы 12 шагов» организован таким образом, чтобы помочь вам «заделать брешу в обороне». В результате вы почувствуете себя более защищенным и вернете себе ощущение собственной целостности.

Чтобы приступить к выполнению упражнений, из которых состоит первый этап программы, необходимо найти подходящее место и стул, на котором вам будет удобно сидеть. Советую учесть несколько моментов. Во-первых, убедитесь, что ваши ягодицы с комфортом располагаются на сидении, а спинка стула надежно поддерживает ваш позвоночник. Если у стула есть подлокотники, проверьте, хорошо ли вы будете себя чувствовать, когда ваши руки лягут на них всем своим весом.

Устроившись на выбранном месте, уделите достаточно времени тому, чтобы прочувствовать надежность своего положения – в частности, физически ощутить, как ваша спина выпрямляется, благодаря тому что ее прочно поддерживает спинка стула, на котором вы сидите. Уловите и проанализируйте это ощущение. Оно может быть сильным и отчетливым или, что скорее, довольно смутным. Если поначалу вы едва можете его заметить, не беспокойтесь из-за этого. Выполняя данное упражнение снова и снова, вы обнаружите, что с каждым разом телесное сознание усиливается.

Основной смысл и цель этого приема заключается в том, чтобы вы почувствовали, что ваша кожа и ваши мускулы – это границы, внутри которых заключены все ваши эмоции, переживания и физические ощущения.

В главе 2 мы обсуждали такие типичные для травмы симптомы, как диссоциация и реакция избегания. При диссоциации мы тем или иным способом выключаем свой физический организм из активного участия в жизни. Это может проявляться как угодно, диапазон наших ощущений при этом широк – от ничтожного дискомфорта до полной эмоциональной опустошенности, чувства разобщенности с миром, ощущения нереальности или фрагментарности происходящего. Чтобы излечиться от травмы, нам необходимо понять, как, не подвергая себя опасности, вернуть себе собственное тело – наяву почувствовать, что оно являетсяместилищем всех наших ощущений и переживаний.

Мы начнем с нескольких простых восстанавливающих упражнений.

## Практические занятия

*Это важно! Для выполнения некоторых из описанных ниже упражнений вам понадобятся клубок лески или пряжи и душевая насадка с массажным эффектом. Если ваш душ не оборудован таким устройством, временно пропустите упражнение в душе и вернитесь к нему, когда приобретете насадку.*

**Постукивания.** Начните с легкого постукивания кончиками правой руки по левой ладони. Повторяйте это действие до тех пор, пока не добьетесь отчетливого физического осознания того, что эта часть вашего тела – левая ладонь – действительно ваша. Затем остановитесь и в течение некоторого времени изучайте ощущения, наполняющие ладонь. Что вы чувствуете? Легкое покалывание? Вибрацию? Онемение? Прилив тепла или, наоборот, холод? В действительности у вас уйдет всего несколько секунд, чтобы понять, что вы ощущаете.

Теперь посмотрите на свою руку и скажите вслух: «Это моя рука; моя рука принадлежит мне; моя рука – это часть меня». (Вы можете использовать любые слова, которые кажутся вам подходящими, чтобы выразить мысль о том, что вы *владеете* любой частью своего тела и каждая часть вашего тела является неотъемлемой принадлежностью единого целого.)

Затем разверните кисть левой руки и начинайте постукивать по ее тыльной стороне. Вновь отмечайте каждое свое ощущение. На миг-другой задерживайте внимание на том или ином ощущении, чтобы проследить, как оно изменяется. Используйте любые слова, которыми сможете наиболее точно выразить идею обладания.

Продолжайте обследовать все свое тело, поочередно простукивая кончиками пальцев его части: кисти рук, предплечья, плечи, стопы, голени, бедра, живот, грудь и бока, ягодицы, спину, шею, лицо и голову. Посвятите этому занятию достаточное количество времени, чтобы выполнить его обстоятельно, без спешки, в удобном вам темпе. Целиком выполнение этого упражнения, направленного на восстановление первой «пограничной линии», которую образует ваша кожа, обычно занимает около часа. Самое важное в нем – это то, что таким образом вы развиваете способность контролировать себя и приоткрываете окно толерантности *по отношению к себе*, что со временем позволит вам расширить собственную зону комфорта.

**Упражнение в душе.** Теперь попробуйте другой вариант работы над восстановлением ощущения целостности границ, образованных кожным покровом. Возможно, для этого вам придется приобрести недорогую душевую насадку с массажным эффектом, которая способна производить пульсирующий поток. Отрегулируйте душ таким образом, чтобы температура и напор воды воспринимались вами как комфортные.

Направьте воду на кисть руки. Почувствуйте, как струйки воды пульсируют у вас на ладони, и скажите: «Это ладонь моей руки; я ощущаю, что это ладонь моей руки; она принадлежит мне; это часть моего тела».

**Пограничная нить.** Сейчас вам понадобится клубок пряжи или лески. Сядьте на пол – так, чтобы вам было удобно. Сфокусируйте внимание на передней стороне своего тела, затем на своих боках (поочередно на правом и на левом) и, наконец, на спине. Обратите внимание на то, где, согласно вашим ощущениям, проходит граница вашего личного пространства. Иными словами, постарайтесь определить, насколько близко вы могли бы подпустить к себе другого человека, не чувствуя дискомфорта. При помощи нити или лески обозначьте на полу эту границу вашего личного пространства.

Если рядом с вами кто-то есть, вы можете завершить упражнение, сказав этому человеку: «Видишь? Это граница моего личного пространства. Ты можешь пересечь эту линию и войти в него, только если я сам тебя приглашу».

**Тренировка мышечных ощущений.** Теперь, когда вы уже начали осознавать свою «первую линию обороны» и воспринимать кожу как защитную оболочку, мы сосредоточим внимание на еще более прочном «оборонительном сооружении» – на той границе, которую под кожей образуют ваши мускулы.

Для начала положите правую руку (кисть) повыше локтя левой руки и осторожно, но твердо захватите и сожмите проходящую с наружной стороны мышцу. Постарайтесь отчетливо прочувствовать (ладонью и пальцами) ее форму и упругость. Произнесите вслух: «Это моя мышца. Это часть меня. Это надежная оболочка, вмещающая мои чувства и ощущения».

После рук вы можете точно так же исследовать свои плечи. Сжав рукой мышцу плеча, почувствуйте, как постепенно нарастает в ней напряжение, а затем, разжав пальцы, ощутите, как мышца расслабляется.

Не существует единого правила относительно того, в каком темпе следует выполнять это упражнение. Найдите свой ритм, который, вполне возможно, будет меняться «от мышцы к мышце», и придерживайтесь его.

Когда вы будете выполнять это упражнение в первый раз, вам может понадобиться бóльшая сила, чтобы пробудить чувства. Но помните, что смысл его заключается в том, чтобы посредством ощущений всего лишь вступить в контакт со своим телом, но не в том, чтобы причинить себе боль. Сжимая свое тело то в одном, то в другом месте, вы начинаете ощущать свои физические границы и осознавать реальность существования оболочки, вмещающей все ваши чувства и переживания.

Помните, что вы должны уделять достаточно времени знакомству с каждой частью своего тела, а также осознанию того, каким образом разные части тела взаимосвязаны друг с другом, образуя единое целое.

Так же как и при выполнении первого упражнения («Постукивания»), дополнительную пользу может принести произнесение аффирмаций при вступлении в контакт с каждой частью тела. Произносите эти утверждения медленно и проникновенно, они должны полностью соответствовать вашему непосредственному восприятию и отражать тот факт, что вы осознаете существование каждой своей мышцы и ее взаимосвязь со всем вашим телом. Возможно, вы сочтете полезным упоминать в аффирмациях конкретные функции, которые выполняют те или иные мышцы. Например, вы можете сказать: «Это моя икроножная мышца; она помогает мне твердо стоять на земле; она помогает мне ходить и быстро бегать».

Хотя некоторые, и довольно значительные, позитивные изменения могут произойти уже с первого раза, желательно, чтобы вы возвращались к этому упражнению и в дальнейшем. Его повторение принесет вам гораздо большую пользу, и вы наверняка заметите, что с течением времени все лучше осознаете себя в собственном теле и при этом чувствуете себя все более

комфортно. Также будет полезно выполнять его в комплексе с другими упражнениями, которые вы освоите в рамках программы.

По мере того как ваше осознание собственного тела как вместилки всех ваших чувств и переживаний будет нарастать, в том числе благодаря данному упражнению, в вас будет формироваться способность принимать как данность некоторые неприятные ощущения и чувства, от которых прежде вы были словно отрезаны глухой стеной.

## **Шаг 2. «Заземление» и концентрация**

### **Подготовка**

Травма разлучает человека с его телом. Иногда случается так, что любовь «сбивает нас с ног». Но травма всегда заставляет нас утратить почву под ногами. Далее вы увидите, что для того, чтобы заново обрести почву под ногами и сконцентрироваться, необходимо восстановить взаимоотношения с естественными источниками, постоянно существующими в вашем собственном теле. Существенно важно наладить прочную связь как с землей, так и с собственным, находящимся внутри организма центром тяжести, потому что это то самое место, где зарождаются все наши чувства и побуждающие к действию импульсы. Именно эти функции сильнее всего страдают при травме.

При травме человек теряет почву под ногами. Поэтому важная часть процесса исцеления – это овладение умением твердо стоять на ногах или «заземление».

Если каждый раз, прежде чем начать выполнение практических упражнений, вы будете «заземляться» и концентрироваться, это поможет вам обрести уверенность и чувство защищенности, которые станут надежным противовесом любым негативным эмоциям, переживаниям и мыслям и не позволят вам утратить равновесия.

Для одного из упражнений вам понадобится удобный стул. Для другого – помощь четвероногого друга. Если у вас есть свое домашнее животное, убедитесь, что во время занятия оно находится рядом с вами. Если вы не имеете собственного питомца, его можно одолжить у кого-то из друзей – конечно, если это животное вам симпатично и вы хорошо с ним ладите. Но не случится ничего страшного, даже если вам придется отложить выполнение упражнения с животным на неопределенное время.

### **Практические занятия**

Для начала встаньте прямо и просто почувствуйте, что ваши стопы твердо стоят на земле. Обратите внимание, как напряглись крупные мышцы ног. Ощутите, как ваши подошвы прочно соприкасаются с поверхностью земли, и представьте, что ваши стопы при этом подобны мощным присоскам.

Убедившись таким образом, что вы прочно стоите на ногах, медленно покачитесь – сперва из стороны в сторону, а затем вперед-назад. (Все тело при этом должно оставаться прямым, подвижны только ноги в районе лодыжек.) Это действие поможет вам определить, где находится центр тяжести, – обычно он располагается в районе пупка. Положите кисти рук на нижнюю часть живота и ощутите собственный центр тяжести. Чтобы это ощущение было более ярким и отчетливым, можно продолжать слегка раскачиваться на прямых ногах.

**Упражнение на стуле.** Сядьте на стул. При этом ваши стопы должны ровно и прочно стоять на земле или на полу. (В принципе, не имеет особого значения, насколько далеки вы в этот момент от поверхности земли, даже 20-й этаж не помеха для выполнения этого упражнения.) Положите кисти рук на нижнюю часть живота и почувствуйте, как поток энергии, подни-

мающийся от земли, проходит через ваши стопы и ноги и попадает в ту область, где находится ваш центр тяжести.

**Упражнение с четвероногим другом.** Другой способ помочь себе обрести твердую почву – это тесное общение с животными.

Все без исключения животные руководствуются в своем поведении естественными инстинктами и потому практически никогда не теряют почвы под ногами. Даже пудель, выросший и воспитанный в условиях большого города, никогда не изменяет своим инстинктам.

Иногда, чтобы почувствовать себя спокойнее и увереннее и ощутить свою связь с землей, нам бывает достаточно всего лишь понаблюдать за поведением животных – например, полюбоваться на спящую или играющую кошку. При этом мы невольно замечаем, в какой согласии живет этот зверек со своим телом и своими естественными ритмами. Очень часто именно по этой причине люди, пережившие сильное потрясение, заводят домашних животных.

Вы можете захотеть вступить в более тесный контакт с животным – погладить его или положить свою голову ему на живот. Вы замечаете, какой покой разлит по телу вашего четвероного друга? Прислушайтесь к его дыханию и к тому, как бьется его сердце.



Почувствуйте, как ваш организм подстраивается под естественные ритмы, согласно которым живет организм вашего питомца.

Это практическое занятие может продолжаться так долго, как вы пожелаете, – если только ваш четвероногий друг не станет возражать. Однако даже несколько минут общения с животными могут принести ощутимый положительный эффект.

### **Шаг 3. Восстановление источников питания**

#### **Подготовка**

У каждого из нас есть свои ресурсы – источники, которые подпитывают организм. Что это за ресурсы, и откуда мы их черпаем? Роль такого источника питания может сыграть что угодно, и даже кто угодно, если этот предмет, явление или живое существо поддерживает и подпитывает в нас ощущение физического, эмоционального, ментального и духовного благополучия.



Наши ресурсы могут быть явными или скрытыми. Они могут быть востребованными или забытыми. Они могут быть внешними и внутренними. Самые очевидные примеры источников, питающих нас извне, – это природа, друзья, семья, животные, занятия спортом, танцами, музыкой и другой экспрессивной творческой деятельностью. В качестве примеров внутренних ресурсов можно назвать нашу силу, подвижность, интеллект, духовные искания, врожденные таланты, иррациональную или инстинктивную мудрость и крепкую нервную систему.

Когда человек сталкивается с травмирующей ситуацией, внутренние источники питания, обеспечивающие на уровне инстинктов его способность к эффективной самозащите, подвергаются перегрузке, из-за чего частично или полностью выходят из строя. Часто бывает достаточно единственного травмирующего события, чтобы они оказались «потерянными и забытыми». Если травма произошла в младенчестве или в раннем детстве, то есть в период раннего физического и психического становления человека, он практически с самого начала жизни испытывает острый дефицит ресурсов.

Благодаря упражнениям, освоенным на данном этапе, вы заново откроете для себя некоторые врожденные источники питания, скрытые в вашем организме, а возможно, обнаружите в себе и нечто совсем доселе неизвестное.

Для выполнения упражнения вам понадобятся бумага и ручка.

## **Практические занятия**

Возьмите лист бумаги. Или выделите для этого упражнения несколько страниц в вашем личном дневнике, если вы его ведете. Разделите страницу вертикальной чертой – так, чтобы получились две одинаковые колонки. В первой колонке в столбик перечислите свои внешние источники питания, во второй составьте список внутренних ресурсов.

С течением времени вы будете продолжать что-то добавлять в каждый из этих списков. Если вы поймете, что вам недостает каких-то жизненно важных источников, например, общения с людьми или физической активности, вы можете разрешить эту проблему – найти себе компаньона для регулярных пеших прогулок или начать посещать курсы тай-чи. И то и другое поможет вам убить сразу двух зайцев: восполнить дефицит человеческого общения и недостаток подвижности.

Когда мы перейдем ко второй группе упражнений, вы откроете для себя новые возможности более эффективного использования перечисленных в вашем списке ресурсов, что принесет вам большее ощущение комфорта и безопасности.

Если вы не знаете, с чего начать свой список, дайте себе время, чтобы подумать и вспомнить, что помогло вам выстоять перед лицом травмы. Как вы с ней справлялись? Что в первую очередь помогло вам остаться на плаву? Благодаря чему вы, несмотря ни на что, все еще существуете в этом мире? Какие внутренние силы вы мобилизовали, чтобы выстоять в борьбе за жизнь? Если причина вашего страдания кроется в тягостных событиях, произошедших, когда вы были ребенком, вспомните, кто или что помогло вам пережить эту детскую травму. Найдите несколько минут или секунд, чтобы представить или почувствовать свои возможные источники питания, даже если они кажутся слишком отдаленными, туманными или слабыми. Мало-помалу вы будете замечать, как на вашем горизонте появляются источники, которые были когда-то потеряны, а заодно обнаруживаются новые, а те, что были истощены, вновь набирают мощь.

## **Вторая группа: искусство слежения**

Преыдущие три этапа программы, которые мы объединили в первую группу, были посвящены умению наблюдать за собственными чувствами и ощущениями, восстановлению

границ собственного тела, а также восстановлению связи с землей и собственным центром тяжести. Пройдя эти три шага, вы должны были почувствовать себя более уверенно, поскольку собственное тело вас больше не «предает», а, напротив, надежно поддерживает.

Следующие три этапа программы научат вас понимать язык внутренних переживаний организма. Может быть, когда-то ваш организм застыл, или был парализован страхом, или его лишили последних сил жгучий стыд и чувство абсолютной беспомощности. Сделав три следующих шага, вы будете способны почувствовать, где находится та брешь, через которую утекают ваши силы, где в вашем теле располагаются зоны напряженности и какие его участки до сих пор зажаты в тисках спазма, и начнете возвращаться к нормальному состоянию через прочувствованные ощущения и целенаправленные действия.

Эти шаги можно назвать инструментами, предназначенными для того, чтобы вы могли прочувствовать весь свой организм и определить – посредством ощущений, – в каких его отделах скопилось слишком много нерастроченной энергии, а где ее недостает, а также начали создавать каналы для отвода «застоявшейся» энергии. Когда вы обнаружите заблокированные участки, вы будете готовы прорвать эти блокады, потому что в каждой такой точке существует потенциал энергии, которая готова прийти в движение, чтобы продолжить и завершить некогда прерванный процесс.

## **Шаг 4. От прочувствованного ощущения к отслеживанию специфических переживаний**

### **Подготовка**

Прежде чем вы приступите к выполнению упражнений, описанных в этом разделе, важно по-настоящему разобраться в значении ключевого понятия «*прочувствованное ощущение*». Вам необходимо понять, что оно подразумевает. Вот что писал Юджин Гендлин, автор эпохального труда «Focusing» («Концентрация») и человек, который ввел в оборот сам термин «felt sense» – «прочувствованное ощущение»: «Прочувствованное ощущение – это не ментальное, но физическое переживание. *Физическое*. Телесное осознание ситуации, или субъекта, или события. Внутренняя аура, которая заключает в себе абсолютно все, что вы чувствуете и знаете о данном предмете в данный момент времени».

Прочувствованное ощущение можно уподобить медиуму, через которого мы воспринимаем всю совокупность наших переживаний. Каждое событие может быть пережито одновременно и как цепочка отдельных коллизий, и как единое целое. Чтобы подчинить себе инстинкты, необходимые для исцеления от травмы, мы должны обладать способностью безошибочно узнавать и с толком использовать индикаторы травмы, которые можем обнаружить посредством прочувствованных ощущений.

Ясно осознавая свое тело и наполняющие его ощущения, мы можем обострить любое свое переживание. Важно понимать, например, что, сидя в кресле, на диване или какой угодно другой поверхности, мы испытываем комфорт именно благодаря своим прочувствованным ощущениям, но не качеству обивки, конструкции мебели, особенностям рельефа и тому подобным внешним обстоятельствам. Придя в мебельный магазин, вы не сможете определить на глаз, какой из выставленных в зале стульев самый удобный, – для этого вам надо посидеть на них и посоветоваться со своими телесными ощущениями.

Прочувствованные ощущения соединяют вместе большую часть информации, формирующей ваши переживания. Даже когда ваше сознание занято чем-то другим, прочувствованные ощущения сообщают вам, где вы находитесь и как себя чувствуете в каждый момент времени. Это ретранслятор, который передает нам суммарный отчет о переживаниях всего организма,

а не разрозненные впечатления о происходящем, сложившиеся в его отдельных частях. Возможно, мы лучше всего сформулируем, что такое прочувствованные ощущения, если скажем, что это опыт существования в живом теле, оценивающим нюансы своей среды исходя из ответных реакций, которые она в нем вызывает.

В определенном отношении прочувствованные ощущения можно сравнить с водным потоком, несущимся по местности, ландшафт которой постоянно меняется. Характер такого потока также изменчив – в согласии с окружающей обстановкой. Если местность гористая или лесистая, русло узкое, а берега крутые, вода стремится вперед с особым напором и энергией, закручиваясь в водовороты и с грохотом разбиваясь о камни и поваленные стволы. Но достигнув равнины, речка петляет по ней так лениво и неспешно, что иногда может показаться, будто вода в ней вовсе остановилась. Точно так же ведем себя и мы: стоит нашим прочувствованным ощущениям оценить и описать нам окружающую обстановку, наше настроение тут же подстраивается под те условия, в которых мы находимся. Подобно реке наши переживания удивительным образом приспособляются к «ландшафту» среды.

Поступающие извне физические ощущения: зримые образы, звуки, запахи, вкусовые и тактильные ощущения – обеспечивают нас только частью информации, лежащей в основе прочувствованных ощущений. Другой ее важный источник берет начало во внутреннем сознании организма, он информирует нас о положении тела в пространстве, о степени его напряжения, о движениях, которые оно производит в данный момент, о его температуре и т. д. Также на наши прочувствованные ощущения может повлиять, иногда весьма существенно, ход наших мыслей, хотя сами они не являются продуктом ментального сознания: прочувствованные ощущения – это не то, о чем мы думаем, а то, что мы чувствуем.

Играют свою роль в формировании прочувствованных ощущений и эмоции, хотя эта роль не так велика и важна, как представляется большинству из нас. Такие эмоции, как горе, гнев, страх, отвращение и радость, сильны и однозначны. Чувства такого рода не слишком разнообразны и легко узнаваемы. Совсем иначе обстоят дела с прочувствованными ощущениями.

Прочувствованные ощущения вмещают в себя огромное множество разнообразных, постоянно меняющихся нюансов. Чувства, которые мы испытываем на самом деле, как правило, намного более тонки, сложны и неоднозначны, чем те, что мы в состоянии описать словами.

Прочитайте представленные ниже фразы и представьте, насколько богаче были бы ваши реальные чувства в связи с описанными здесь ситуациями по сравнению с тем, что можно было бы о них рассказать.

Вы любуетесь заснеженной вершиной горы, у подножия которой раскинулся цветущий альпийский луг.

Вы глядите в синее летнее небо, замечая то тут, то там маленькие легкие облачка.

Вы опаздывали на бейсбольный матч и вдобавок ко всему перед самым выходом из дома пролили на рубашку горчичный соус.

Вы ощущаете величие океана, наблюдая, как волны с шумом разбиваются о прибрежные скалы и утесы.

Вы прикасаетесь к едва распустившемуся цветку розы или к травинке, на которой застыла капелька утренней росы.

Вы слушаете музыку Брамса.

Вы наблюдаете за стайкой ярко наряженных ребятишек, распеваящих народные песни.

Вы в одиночестве прогуливаетесь по проселочной дороге.

Вы мило беседуете с хорошим другом.

Думаю, вы можете представить себе день, прожитый без сильных эмоций, но жизнь вне прочувствованных ощущений немислима – она просто невозможна. Жить без них – значит

жить, не имея одной из главнейших жизненных основ, – жить, не чувствуя себя живым человеком.

Прочувствованные ощущения – это нечто достаточно неопределенное, подчас едва уловимое, неоднозначное и крайне изменчивое. Они в непрерывном движении, в постоянном круговращении и в безостановочной трансформации. Их сила и степень определенности могут измениться в один момент, рождая в нас новые впечатления. Они манипулируют нами настолько, насколько это необходимо, чтобы произошли перемены. Через прочувствованные ощущения мы обретаем способность действовать, получать новую информацию, вступать в межличностные отношения с другими людьми и, наконец, познавать себя. Они настолько интегрированы в нашу человеческую сущность, что мы обычно принимаем их как данность. Иногда мы привыкаем к ним до такой степени, что вовсе перестаем осознавать, что они существуют. И такое отношение к прочувствованным ощущениям сохраняется до тех пор, пока обстоятельства не вынудят нас обратить на них пристальное внимание.

От того, насколько вы готовы встретиться со своими изменчивыми прочувствованными ощущениями и окунуться в этот непрерывный поток, зависят ваши дальнейшие перспективы: сможете ли вы вырваться из плена неразрешенной травмы и вернуться к полноценной жизни.

**Телесные ощущения: отслеживаем и описываем.** Прежде чем вы приступите к выполнению практического упражнения, я хотел бы, чтобы вы задумались над тем, какие слова вы используете для того, чтобы описать свое самочувствие. Это поможет вам лучше вникнуть в суть поставленной задачи – идентифицировать и описать свои физические ощущения.

Когда кто-то спрашивает у вас: «Как дела?», вы, скорее всего, отвечаете вежливо и неопределенно: «Все о'кей» или «Не так хорошо, как бы хотелось».

Но попробуйте задать себе вопрос: «Какие ощущения *в моем теле* сообщают мне, что у меня „все о'кей“?» Вы вполне можете получить кое-какую дополнительную информацию, например: «Я ощущаю некоторую тяжесть в голове. У меня слегка покалывает в левом плече. Зато руки у меня теплые». А ощущение страха может выражаться учащенным сердцебиением или сосанием под ложечкой.

Видите, насколько точнее и конкретнее такое описание и насколько лучше оно выявляет связь между вами и вашим организмом? Возможно, поначалу вы будете чувствовать себя подобно человеку, попавшему в чужую страну, где говорят на неизвестном ему языке, но со временем он будет даваться вам все легче и легче – это лишь вопрос практики.

Ниже представлен список эпитетов и определений, которые, скорее всего, будут вам полезны, когда вы приступите к описанию своих телесных ощущений.

Плотный	Густой	Текучий
Бездыханный	Трепетный	Нервный
Тошнотворный	Расширяющийся	Плавающий
Тяжелый	Покалывающий	Наэлектризованный
Плавный	Онемевший	Одеревеневший
Головокружительный	Наполненный	Перегруженный
Странный	Дрожащий	Подергивающийся
Твердый	Жаркий	Бурлящий
Болезненный	Неустойчивый	Спокойный
Удушливый	Беспокойный	Полный энергии
Неровный	Спастический	Теплый
Стянутый узлом	Оледеневший	Светлый
Заблокированный	Пустой	Холодный
Разобщенный	Потливый	Подвижный

Что позволяет нам обособить ощущения (или непосредственные переживания) от эмоций и мыслей? То, что их можно отыскать непосредственно в теле и физически прочувствовать. Например, когда вы переживаете беспокойство, вы можете задать себе вопрос: «Откуда я знаю, что меня что-то беспокоит? В каком месте я испытываю беспокойство?» Иными словами, *где именно*, в какой точке вашего тела расположен источник беспокойства, и что конкретно вы физически ощущаете. Это напряжение? Спазм? Что-то внутри вас «завязалось узлом»? Или это ощущение трепета? Или ваше сердце бьется так, словно хочет выскочить из груди? Или у вас одышка? Или такое чувство, будто в желудке порхают бабочки? Все эти ощущения могут быть обозначены словом «беспокойство». Фокус в том, чтобы уловить и отследить ощущение, чтобы понять, есть ли у него «порт приписки» в вашем теле. Подобные ощущения можно взвесить и оценить с разных точек зрения. У них может быть свой размер. Часто они имеют некую форму. И, конечно же, они обладают специфическими физическими свойствами, такими как плотность, объем или протяженность, способность сжиматься, способность распространять вибрации, собственное количество теплоты и т. п.

Теперь вы достаточно подготовлены, для того чтобы сделать четвертый шаг.

### Практические занятия

*Это важно! Для следующего упражнения вам понадобится некий объект (предмет, живое существо – домашнее животное, человек, либо образ), который имеет для вас особое значение. Этот объект будет играть роль фокуса при выполнении упражнения.*

Когда мы становимся жертвами травмы, собственное тело больше не воспринимается как безопасное место. Мы чувствуем, что в нем затаилась угроза. Данное упражнение должно помочь вам обнаружить и поймать собственный внутренний темпоритм и научить вас доверять своей врожденной способности к исцелению и саморегуляции. Оно позволит вам открыть первые островки относительной безопасности и покоя внутри собственного организма.

Найдите место, где вам будет удобно. Вы можете сидеть на стуле или прямо на полу. Я бы предпочел, чтобы вы начали это занятие в положении сидя, а не лежа, потому что зачастую на лежащего человека ощущения и чувства накатывают слишком быстро, а сейчас это может оказаться для вас слишком тяжелым испытанием. И, прошу вас, никогда не пытайтесь выполнить это упражнение, находясь за рулем автомобиля.

Во время занятия будьте осторожны и старайтесь сдерживать себя; если же вы почувствуете, что переживания стали слишком сильными, остановитесь и дайте себе отдохнуть. Помните, что ваша выносливость по отношению к болезненным переживаниям и сильным чувствам будет расти постепенно, если вы продолжите заниматься по этой программе и освоите все входящие в нее упражнения.

Для начала поместите в свое личное пространство нечто, что дарит вам ощущение комфорта или имеет для вас особое значение. Это может быть простой камешек, или кристалл, или цветок, или домашний питомец, или любимая картина, или фотография... Это может быть даже человек – душевный друг, присутствие которого для вас желанно; главное, чтобы он был готов побыть с вами во время занятия, чтобы оказать молчаливую поддержку.

Теперь настройтесь на восприятие ощущений, которыми наполнен ваш организм. Почувствуйте, как стул или пол поддерживает вес вашего тела. Ощутите, как одежда соприкасается с вашей кожей. А затем аналогичным образом сосредоточьте сознание на том, что происходит под кожей, – на состоянии ваших мускулов. Теперь переключите внимание на свои ноги: почувствуйте, как ваши стопы соприкасаются с землей – ни поверхность пола, ни находящиеся под вами этажи дома, ни его фундамент не мешают этому контакту с планетой. Постарайтесь прочувствовать это «заземление» всем своим существом.

Теперь внимательно всмотритесь в выбранный вами объект – в ваш оплот безопасности – и медленно, плавно перенесите фокус внимания обратно – внутрь своего организма. Повторите это несколько раз. Например, если перед вами лежит камень, посмотрите на него и одновременно попробуйте уловить, какие ощущения в этот момент проявляются «на заднем плане» вашего сознания. Затем разверните свое сознание в противоположную сторону – так, чтобы образ находящегося перед вами объекта поблек и вы стали бы отчетливо сознавать, что в данный момент переживает ваш организм.

Вы можете спросить себя, какие оттенки в ваше самочувствие добавляет присутствие рядом с вами выбранного объекта. Оно дает вам большую уверенность? Помогает сконцентрироваться или лучше почувствовать связь с землей? Как и где в вашем теле проявляются эти чувства? Что вы ощущаете физически? Продолжайте в течение нескольких минут переносить фокус внимания «туда и обратно» – от находящегося вне вас объекта к переживаниям, наполняющим ваш организм. Работайте в удобном для вас темпе и ритме.

Теперь позвольте себе сфокусировать внимание на внутреннем ощущении комфорта. Найдите те точки своего организма, которые им наполнены, и в течение некоторого времени изучайте нюансы этого чувства. Где берет начало ваше ощущение комфорта? Может быть, вы почувствовали, как начали расслабляться прежде напряженные мышцы. Или сердцу вдруг стало просторно в груди. Или по телу, где-то в районе живота, разлилось приятное тепло. Может быть, изначально вы испытывали беспокойство, но как-то незаметно оно вас покинуло...

Отслеживайте эти ощущения и следуйте за этими изменениями. Сперва вам может показаться, что ничего особенного не происходит. Или напротив – вы можете почувствовать, что с вами происходит нечто грандиозное. Попеременно обращая фокус внимания то на свои непосредственные ощущения, то на объект или образ, являющийся для вас источником комфорта, вы можете заставить свои переживания соответствовать своим реальным потребностям. Помните, что вы контролируете ситуацию.

**Освобождение от внутренних противоречий.** Теперь, когда вы чувствуете себя вполне комфортно, переключаясь с внешнего объекта на собственные телесные ощущения, я хочу познакомить вас со следующим этапом данного упражнения. Пожалуйста, припомните те моменты предыдущих нескольких дней, когда вы по-настоящему ощущали себя «самим собой». Возможно, в эти минуты вы были ближе всего к своему истинному «Я» или к тому образу себя, которому больше всего хотели бы соответствовать. Вероятно, тогда вы чувствовали себя более удовлетворенным или менее обеспокоенным, чем обычно.

Обдумывая эти моменты сближения с собой, внимательно наблюдайте за тем, что происходит в вашем теле, но, прошу вас, не пытайтесь так или иначе оценивать свои воспоминания и связанные с ними переживания. Просто наблюдайте. Просто переключайтесь – ритмично, как маятник, – с образов, что всплывают в памяти, на ощущения, наполняющие ваше тело в настоящий момент. И так раз за разом – «туда и обратно».

Затем подумайте о событиях, имевших место одну или две недели назад, которые также позволили вам максимально приблизиться к собственной сущности. И вновь просто перемещайте сознание «туда и обратно» – от воспоминаний или ментальных картин, связанных с этим моментом, к своим текущим телесным ощущениям, какими бы они ни были. Погрузитесь в этот процесс на несколько минут, и пусть он носит исключительно созерцательный характер, без каких-либо оценок и суждений – просто попеременно следите за своими воспоминаниями и физическими ощущениями.

Следующий шаг перенесет вас еще немного назад. Я хочу, чтобы вы задумались, какая ситуация в прошлом месяце дала вам возможность почувствовать себя «самим собой» или тем человеком, которым вам хочется быть. Думая об этом моменте, удерживайте перед мысленным взором его образ, и, как и прежде, в течение нескольких минут переносите фокус внимания попеременно то на этот образ, то на свои телесные ощущения. Раскачивайте маятник внимания «вперед-назад» – поймите ритм, следуя которому, ваше сознание переносится от воспоминаний к ощущениям, от ощущений к воспоминаниям... Позвольте ощущениям усилиться настолько, чтобы вы смогли прочувствовать и охватить сознанием весь свой организм.

Затем спокойно подумайте о том, что сейчас вы откроете глаза и вернетесь в комнату. Не спеша представьте себе, как это произойдет. Когда вы почувствуете, что готовы к этому переходу, медленно поднимите веки и взгляните на объект, который вы избрали в качестве оплота или генератора спокойствия. Рассмотрите его и перенесите фокус внимания на свои ощущения. Повторите несколько раз это «путешествие туда и обратно» – от находящегося вне вас зримого образа к своим непосредственным внутренним переживаниям. Следите за тем, как ритм этого «маятника» отзывается в вашем теле. Чтобы окончательно вернуться в мир из глубин своего тела, вы можете дополнить сеанс любыми элементами упражнения, помогающего восстановить личные физические границы – легким простукиванием разных участков тела или деликатным сдавливанием мышц.

## **Шаг 5. Переход к активному слежению: ощущения, образы, мысли, эмоции**

### **Подготовка**

Если вы поймали себя на том, что пытаетесь оценить или найти некий смысл в ощущениях, с которыми вы столкнулись при выполнении предыдущего упражнения, в будущем, продолжая осваивать искусство слежения на более высоком уровне (в рамках пятого этапа программы), попробуйте использовать следующий прием, который уберет вас от внезапного наплыва негативных переживаний. Как только у вас начнут появляться неприятные мысли,

сталкивающие вас на опасный путь, скажите себе: «Это – всего лишь мысли. А что я действительно сейчас ощущаю? Что происходит в моем теле?»

Вновь сосредоточив внимание на своем организме, вы сможете отследить, какой осязаемый эффект неприятные мысли вызвали в вашем теле. (Если вы не способны опознать в своих мыслях именно мысли – продукт рационального сознания, они могут всколыхнуть в вас болезненные ощущения, которые, в свою очередь, имеют свойство усиливаться до тех пор, пока вас не охватят тревога, страх или паника.) Иными словами, вы переноситесь вглубь своего организма – при этом вы даже можете осознавать беспокоящие вас мысли, но одновременно вы напоминаете себе, что это – только мысли.

Если в вас нарастает напряжение, а вы никак не можете поймать ту мысль, которая его порождает, ваша реакция рискует оказаться катастрофической, ведь такое положение вещей побуждает вас поверить в то, что с вами действительно вот-вот случится нечто страшное. И вот – совершенно неожиданно – происходит «скачок напряжения», и ваше самочувствие из плохого превращается в ужасное: вы ощущаете страх, беспокойство или впадаете в панику.

При ближайшем рассмотрении вы можете увидеть, что негативные мысли и напряжение в теле взаимно усиливают друг друга и тем самым действительно генерируют состояние страха или паники. Осознавая возможность такого взаимодействия, вы будете способны лучше отслеживать телесные ощущения, вызванные к жизни подобными мыслями, и избежите от риска оказаться в их власти.

Придерживайтесь такого же образа действия, имея дело с любыми ощущениями и чувственными образами, которые будут возникать у вас во время практических занятий. Эти образы могут быть визуальными (зримыми), акустическими (звуки или голоса), вкусовыми, обонятельными (запахи) или тактильными (кожные ощущения, «прикосновения»). Не забывайте задавать себе вопрос: «Какие ощущения я замечаю в своем организме, когда передо мной возникает образ \_\_\_\_\_?»

Ключ к освобождению от травмы – это умение разделять или не смешивать ощущения, мысли, воображение (представляемые нами образы) и эмоции, которые способны привести нас в возбуждение. Когда, вместо того чтобы цепляться за порожденные травмой поведенческие стереотипы, вы обретете способность замечать свои реальные ощущения и идти по их следам, по мере того как сами они постепенно видоизменяются, мысли и образы, которые обычно вызывали у вас острую реакцию, начнут утрачивать свою власть.

## **Практические занятия**

Следующее практическое упражнение – это управляемое погружение в мир внутренних образов. Эти образы способны всколыхнуть в вас сильные эмоции. Помните: как только вы заметите, что чувства начали вас переполнять или тяготить, необходимо немедленно прервать процесс. Вы сможете вернуться к этому упражнению позже – возможно, даже по прошествии нескольких дней.

### **Шаг 6. «Маятник». Научитесь подчиняться собственному ритму «освобождения – закрепощения»**

#### **Подготовка**

Когда мы оказываемся в новой для себя ситуации, это заставляет нас сфокусировать внимание на происходящих в ее контексте событиях. Однако травмированные люди, как правило, склонны заикливаться на своих травмах – любые новые обстоятельства они так или иначе вос-



принимают сквозь призму поразивших их событий прошлого и тем самым жестко себя ограничивают и сужают свои горизонты. Что нужно сделать, чтобы снять эти ограничения? Самое главное – просто научиться удерживать в фокусе внимания конкретное ощущение – до тех пор, пока оно не начнет видоизменяться.

Когда вы входите в контакт с переживанием или ощущением, которое не дает вам сдвинуться с мертвой точки, оно *обязательно* начинает трансформироваться – просто потому, что такова природа всех ощущений. Однако когда вы соприкасаетесь с этим давящим чувством впервые, оно вполне может усилиться и превратиться в страх. Действительно, довольно часто характер наших ощущений вначале меняется к худшему и только после этого улучшается. Это объясняется тем, что мы впервые осмеливаемся пережить их явно и непосредственно. Если поддерживать этот контакт, самочувствие может продолжать то ухудшаться, то становиться лучше – закрепощение и освобождение циклически сменяют друг друга. Но вот что по-настоящему важно, и вы должны это понять: вы можете по своей воле *раскачать маятник* – перемещаться «туда и обратно» между этими ощущениями закрепощенности и освобождения. А это означает, что вы наконец сдвинулись с мертвой точки.

Осваивая и выполняя следующее упражнение, вы можете попробовать распевать вокализы, которые, как я убедился, помогают быстрее преодолеть зажатость. Глубоко вдохните и пропойте во весь голос: «Во-о-о-о-о» или «Ву-у-у-у-у». Затем, когда будете готовы, позвольте воздуху вновь до отказа наполнить ваши легкие и повторите этот распев. Продолжайте поддерживать себя таким образом, пока не почувствуете, что циклические переходы от закрепощенности к ощущению свободы даются вам легче и вызывают меньший дискомфорт.

Как только вы хорошенько раскачаете свой маятник, вы обнаружите, что ваша эмоциональная боль, которая прежде казалась нескончаемой, в действительности конечна, и что вы можете ею управлять. Это поворотный момент, позволяющий вам оторвать внимание от своих страхов и ощущения беспомощности и сосредоточиться на своей тяге к знаниям и здоровом любопытстве. Перед вами стоит очень простая задача – научиться всего лишь наблюдать, что происходит внутри вас, не отвлекаясь на посторонние раздражители и не теряя интереса к происходящему «из-за скуки».

Прошу вас, выполняя следующее упражнение, не пытайтесь интерпретировать, анализировать или объяснять происходящее. Просто прочувствуйте это. Чтобы достичь этой цели, совсем не обязательно копаться в воспоминаниях, вытаскивать на поверхность эмоции, стремиться к прозрению или чему-то еще в этом роде. Если что-то подобное возникнет само собой – прекрасно. Но очень важно рассматривать такие явления беспристрастно – никак их не интерпретируя и не испытывая никаких сопутствующих эмоций. Просто взгляните на них и тут же позвольте им вас оставить. Принимайте их такими, какие они есть. Это наилучший способ изучить язык собственных прочувствованных ощущений. Этот способ подобен созерцанию водного потока, когда сам наблюдатель безмятежно сидит на берегу бурной реки.

## Практические занятия

Сейчас я попрошу вас вспомнить нечто связанное с ощущением умеренного дискомфорта. Представьте, что вы в своей машине – возвращаетесь домой после работы или после похода по магазинам. В целом вы чувствуете себя нормально, вы почти спокойны, вот только вам хочется поскорее оказаться дома. Но неожиданно вы замечаете, что едущие впереди автомобили замедляют ход. Вы опускаете ногу на педаль тормоза и потихоньку останавливаетесь. Вы оказались в пробке. И вы даже не можете узнать, в чем ее причина, потому что начало затора теряется где-то вдалеке.

Теперь я хочу, чтобы вы проследили, из каких переживаний складывается ваше прочувствованное ощущение. Если вас охватило раздражение или другое обычное для подобных

ситуаций (когда вы оказываетесь в пробке) чувство, просто оставайтесь наедине с ним в течение некоторого времени и отмечайте, что происходит в вашем теле. Иными словами, обратите внимание, каким образом проявляется раздражение в вашем организме и в каких его участках сосредоточены эти ощущения. Удерживайте фокус внимания на этих специфических ощущениях, пока они не начнут изменяться; поймите ритм, которому подчиняется переход от закрепощенности к освобождению и обратно.

Если во время практического занятия вы почувствуете перегрузки или ощутите глубокую обеспокоенность, остановитесь, на каком бы этапе упражнения вы ни находились в этот момент. Придите в себя и вернитесь к занятию позже.

На некоторых людей это упражнение может подействовать слишком возбуждающе. Если это случится и с вами, я советую не просто сделать перерыв, но мысленно сфокусироваться на каком-нибудь недавно произошедшем приятном и радостном для вас событии, или просто посидеть в тишине и покое, или немного погулять на свежем воздухе, чтобы дать своему организму возможность самостоятельно «прийти в норму».

## **Третья группа: переход к разрядке**

Эта группа объединяет упражнения, связанные с двумя базовыми реакциями, необходимыми для выживания, – реакцией борьбы и реакцией бегства. Благодаря искусству слежения, овладение которым входило в задачу упражнений из предыдущей группы, вы узнали, что в некоторых частях тела могут образовываться блокады или участки застоя – как результат незавершенных реакций, связанных с нашей потребностью в самозащите (борьба или побег). Эти незавершенные реакции чреваты для нас глубоким упадком жизнедеятельности. Иными словами, если мы не можем сделать выбор в пользу борьбы или в пользу бегства, единственное, что нам остается, – это выбор в пользу отказа от каких-либо действий и дефолта нервной системы; а он приводит нас к телесному параличу и катастрофическому упадку сил. Но таким образом мы всего лишь пытаемся зацепиться за жизнь.

Обретя способность вступать в контакт как со своей естественной агрессией, так и с той силой, что побуждает нас к бегству, мы можем создать новые каналы для выхода этой некогда подавленной и, казалось бы, бесполезной энергии, чтобы наконец завершить начатое когда-то движение подобающим для этого образом. Когда мы возвращаем эту законсервированную энергию в распоряжение всего организма, наша жизнь получает шанс стать более наполненной: у нас появляется возможность творить, совершенствоваться, полноценно общаться, сотрудничать и принимать участие в жизни всего сообщества. Вместо того чтобы всецело посвящать себя борьбе за выживание, мы можем вернуться в то безопасное, надежное место, где можно вновь почувствовать себя – по сути – социальным животным. Оковы парализующего страха спадают, и мы возвращаемся в настоящее – благодаря тому что теперь мы имеем свободный доступ ко всей той энергии, которая прежде была завязана в тугой узел нашего оцепенения и неподвижности, наших незавершенных реакций борьбы или бегства.

## **Шаг 7. Реакция борьбы: естественная агрессия против насилия**

### **Подготовка**

Агрессия – наше естественное врожденное свойство, призванное защищать нас, когда над нами нависает угроза. Это также сила, которая побуждает нас к активным действиям и несет нас вперед – навстречу нашим мечтам и жизненным целям. Но если человек получил травму, на него нападает своего рода паралич – состояние, при котором реакция оцепенения

в любой момент может сменяться внезапными вспышками ярости. Из-за этого он испытывает недостаток здоровой агрессии, необходимой, чтобы вести полноценную жизнь.

Природа задумала нас (как и большинство других животных) таким образом, чтобы мы могли проявлять агрессию, когда нуждаемся в самозащите и когда начинаем выходить из оцепенения. В этом есть глубокий смысл, потому что в том случае, если хищник все еще бродит где-то поблизости, единственным шансом на спасение может оказаться контратака. Травмированные люди, как правило, боятся собственной агрессии. Вследствие этого, приходя в себя после оцепенения (чему способствует естественная агрессия), они подавляют в себе эту жизненно необходимую «агрессивную» реакцию. Но ее подавление приводит к тому, что они вновь оказываются ввергнутыми в ступор. Таким образом, пока для их агрессии не находится плодотворного применения, они продолжают испытывать ужас перед перспективой возвращения к активной жизни.

Часто люди, живущие во власти травмы, становятся либо совершенно бесчувственными, либо одержимыми яростью. И подчас они дают выход своей ярости совершенно неподобающим образом. Когда же приходит понимание того, что такое здоровая естественная агрессия и как она проявляется на уровне ощущений, на смену крайностям, коими являются бесчувствие и ярость, приходят более здоровые «центристские» основы поведения.

Следующие упражнения помогут утвердиться вашему ощущению здоровой агрессии и уверенности в том, что вы способны и имеете полное право распоряжаться собственной жизнью. Практическое использование этих приемов способствует формированию каналов для безболезненного, позитивного выхода эмоций, которые могут подняться на поверхность из глубины вашего существа. Как обычно, приступать к выполнению упражнений следует после того, как вы установили связь с собственным центром тяжести и ощутили твердую почву под ногами.

Для выполнения упражнений седьмого этапа программы вам понадобится помощник. Попросите поработать вместе с вами друга, которому вы доверяете, или близкого вам члена семьи.

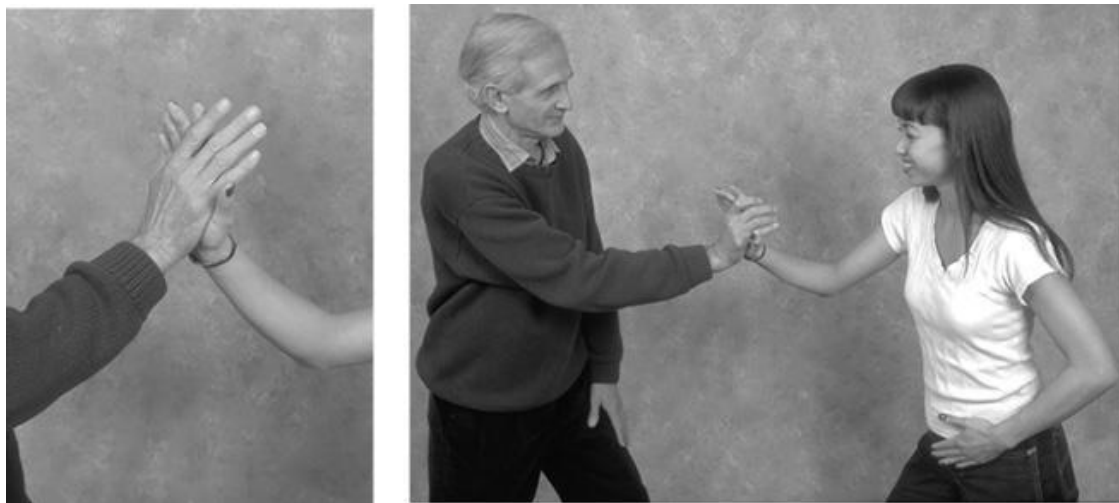
## Практические занятия

**Противостояние «рука к руке».** Итак, этот практический прием требует участия двоих – того, *кто оказывает давление*, и того, *кто противостоит давлению*.

Упражнение выполняется стоя. Встаньте со своим партнером напротив друг друга, примерно на расстоянии одного шага. Соедините ладони, как показано на рисунке. Положение должно быть комфортным для вас обоих.

Если вы исполняете активную роль человека, который оказывает давление, для начала прочувствуйте, как сила и мощь поднимаются из центра вашего существа. Затем начинайте медленно надавливать рукой на ладонь вашего визави. Насколько далеко продвинуться вперед и оттеснить руку партнера, решать вам: вы можете продолжать натиск до тех пор, пока сохраняете равновесие и твердо стоите на ногах.

Задача вашего партнера на этом этапе – просто быть с вами и оказывать сопротивление, необходимое для того, чтобы вы, словно в зеркале, увидели и оценили свою силу. Визуальный контакт во время выполнения этого упражнения приносит свои полезные плоды, но слишком долгий и пристальный взгляд глаза в глаза может оказаться серьезным, а порой и невыносимым испытанием.

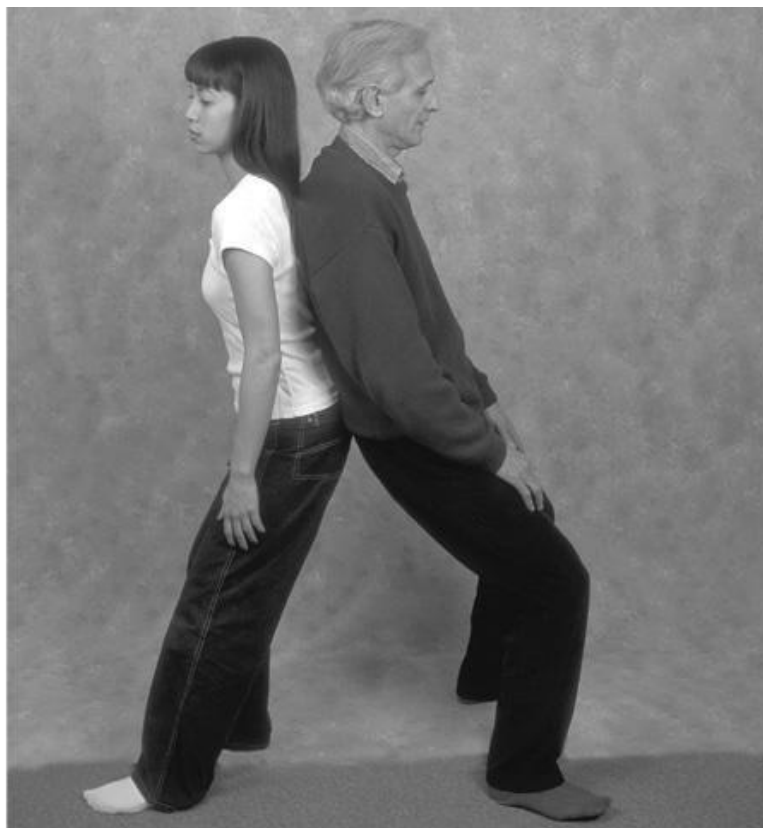


Затем вам с партнером следует поменяться ролями. Если вы, находясь в положении «пассивного игрока», почувствуете, что партнер, который в этот момент должен оказывать на вас давление, слишком ослабил натиск или сдался, прервите визуальный контакт и не смотрите в глаза своего визави до тех пор, пока к нему не вернуться силы. Время от времени позволяйте своему сопротивлению становиться чуть слабее, чтобы определить, насколько уверенно ваш партнер держит равновесие.

**Противостояние «спина к спине».** Для этого упражнения вам также нужен надежный партнер. Встаньте на расстоянии одного шага, опершись друг на друга спинами, как показано на рисунке.

В течение некоторого времени просто оставайтесь в таком положении: сперва прочувствуйте, как нарастает ощущение связи с землей, затем – как некая сила поддерживает вас изнутри, разливаясь вдоль вашей спины сверху донизу. Если, погружаясь в это ощущение уверенности и надежности, вы заметите легкую дрожь, просто примите это как данность. Посвятите такому самосозерцанию достаточно времени, чтобы полностью проникнуться всеми этими переживаниями, и только затем переходите к активной фазе упражнения.

Как и при выполнении предыдущего упражнения, человек, оказывающий давление на партнера, самостоятельно определяет величину, амплитуду и продолжительность своих усилий, меж тем как второй участник спарринга всего лишь старается оказать ему адекватное сопротивление.



Не забывайте, что в течение одного сеанса вы должны побывать и в той, и в другой роли. Оказывая давление на спину партнера, сосредоточьте внимание на потоке энергии, проходящем через ваши ноги и центр тяжести.

## **Шаг 8. Реакция бегства: естественный выход против тревоги и беспокойства**

### **Подготовка**

Часто травмы происходят из-за того, что мы оказываемся в ситуациях, из которых не видим выхода. На пути нашей естественной реакции бегства словно встает какое-то непреодолимое препятствие. Это приводит к тому, что мы чувствуем себя не в силах двинуться с места и цепенеет от ужаса. В результате эти чувства – страх и парализующее бессилие – начинают управлять многими сферами жизни травмированного человека.

Если в прошлом вам уже случалось застыть в оцепенении, когда вы были чем-то напуганы, велика вероятность того, что и впредь вы будете аналогичным образом превращаться в ледяную статую, столкнувшись с ситуацией, которая активизирует ваш болезненный опыт, – например, во время спора на повышенных тонах или в случае грубости со стороны интимного партнера. Это ощущение скованности, вынужденной неподвижности грозит напитать страхами всю будущую жизнь. С другой стороны, если вы уверены в том, что можете спастись бегством при любой опасности, ощущение страха начинает таять. Вы больше не находитесь в состоянии перегрузки.

Следующее упражнение призвано дать вам уверенность в том, что вы способны спастись бегством, когда это действительно необходимо.

## Практические занятия

Сядьте на удобный стул, положив под ноги упругую подушку с наполнителем из латексной пены. Почувствуйте связь с землей. Затем закройте глаза и представьте, что за вами гонится разъяренный бабуин. Не стойте на месте – бегите от него, шевелите ногами! Почувствуйте, как сила вливается в ваши ноги, когда вы попеременно отталкиваетесь ими от подушки. Ваше сознание должно быть постоянно сосредоточено на ощущениях, наполняющих тело, и в первую очередь – на ощущениях в ногах.



Продолжайте бежать до тех пор, пока не достигнете безопасного места – например, пока не взберетесь на макушку огромного валуна. Вы благополучно спаслись бегством, преследовавший вас бабуин потерял к вам всякий интерес и потрусил прочь в саванну. А вы можете присесть на теплый, прогретый солнцем камень и постепенно прийти в себя. Обратите внимание на характер своего дыхания и сердцебиения. Если вы дрожите или вас «слегка потряхивает», примите это как данность.

С тем же успехом вы можете вообразить иную опасную ситуацию, связанную с вашим прошлым или настоящим, – ситуацию, оказавшись в которой, вы хотели в буквальном смысле бежать куда глаза глядят, но по какой-то причине были лишены такой возможности. Когда перед вами возникнет ее образ, вы сможете заново пережить свою незавершенную реакцию бегства – на этот раз от начала до конца. Однако я настаиваю на том, что, прежде чем вы потревожите свою память, вы должны ясно представить себе то безопасное место, где смогли бы спастись, или человека, способного вас защитить, – потому что во время такой практики необходимо наверняка знать, куда вы бежите.

Кроме того, было бы неплохо попросить какого-то человека, которому вы безоговорочно доверяете, поддержать вас во время этого занятия своим присутствием.

## **Шаг 9. Сила и гибкость против бессилия и упадка**

### **Подготовка**

Ощущение бессилия, которое травмированные люди часто испытывают перед лицом жизненных коллизий, можно рассматривать как следствие незавершенной реакции, возникшей в ответ на угрожающую ситуацию. Научившись раз и навсегда завершать подобные «упадочные» реакции – что подразумевает повторное их прохождение от начала до конца, – вы сможете постепенно вернуть себе способность проявлять силу и гибкость во время любых испытаний. Такое завершение реакции приводит к тому, что вы больше не можете оставаться в подавленном состоянии, ассоциирующемся с бессилием и упадком.

### **Практические занятия**

Если человек пережил жестокое унижение или столкнулся с иным невыносимо тягостным опытом, его организм подвержен упадку сил. Его плечи сами собой опускаются, спина становится сутулой, взгляд устремляется куда-то под ноги, а в животе – от диафрагмы и ниже – поселяется сосущая пустота...

Теперь я прошу вас всего лишь прочувствовать те телесные ощущения, которые сообщают вам о том, что вы переживаете упадок. Если хотите, вы можете вспомнить и обдумать ситуации, по той или иной причине заставившие вас сгорать от стыда или ощутить собственную несостоятельность. Используйте этот образ только для того, чтобы прочувствовать, каким путем ваш организм приходит к упадку и бессилию.

Что дальше? Нет, пока вы не должны бороться с бессилием. Напротив, я прошу вас еще на какое-то время оставить свой организм в распоряжении этого постепенно нарастающего ощущения, внимательно следя и полностью осознавая, что с вами при этом происходит. Затем, когда вы почувствуете, что достигли крайнего предела, то есть когда глубина вашего упадка уже не сможет стать больше, вы наконец будете готовы подняться и выпрямить спину.

Я использую это выражение – «выпрямить спину» – не только в переносном, но и в самом прямом смысле. Начните с самых нижних позвонков. Медленно, постепенно, позвонок за позвонком, верните своей спине вертикальное положение. Сначала – ее нижней части, затем – средней, и наконец выпрямите шею – так, чтобы вы вновь смогли высоко нести голову и смело смотреть вперед.

Итак, вы выпрямились. Вы чувствуете, что все ваши позвонки расположены ровно один над другим, образуя стройную вертикаль. Теперь представьте, что вашу макушку соединяет с небесами невидимая нить. Она тянет и тянет вас вверх, и оттого весь ваш позвоночный столб удлиняется – как будто вы вновь начали расти. Обратите внимание на чувства, наполняющие

вашу грудь. Скорее всего, вы ощущаете, как она расширяется или раскрывается, – возможно, эти ощущения вызовут у вас ассоциации со словами «гордость» и «собственное достоинство».

Идея, реализованная в данном упражнении, заключается в том, что мы должны не бороться с упадком сил, а позволить этому состоянию естественным образом исчерпать себя.

## **Шаг 10. Страх, выделенный из контекста реакции «оцепенения»**

### **Подготовка**

Если животные от страха впадают в оцепенение, эта реакция обычно бывает недолгой. Когда они выходят из обусловленного ею состояния полной неподвижности, запертая в организме энергия снова поступает в оборот и может быть израсходована либо на контратаку, либо на спасение бегством. Будучи людьми, мы, в отличие от животных, зачастую обнаруживаем, что эта энергия, заблокированная реакцией «оцепенения», обладает слишком большим потенциалом, и это рождает в нас новые страхи. Чтобы получить ключ к решению задачи – то есть возможность завершить приостановленную раньше времени реакцию «оцепенения», необходимо отделить этот вторичный страх от реакции как таковой. Это позволит высвободить заблокированную энергию и продуктивно использовать ее в соответствии с реальными потребностями организма, какими бы они ни были в данный момент.

Сила, стоящая за реакцией «оцепенения» и травмирующими эмоциями: страхом, яростью, ощущением беспомощности, – это, в конечном счете, наша биологическая энергия. От того, каким образом мы ее воспринимаем и интегрируем в свою жизнь, зависит, останемся ли мы на неопределенный срок в застывшем или ошеломленном состоянии или, динамично пережив, сведем его на нет. Многие обстоятельства на нашей стороне; мы *можем* победить свои страхи. В полной мере используя нашу великолепно развитую способность думать, воспринимать и понимать, мы можем – посредством прочувствованных ощущений – осознанно выбраться из западни травмирующей реакции. Этот процесс должен развиваться постепенно, без резких скачков; лучше всего продвигаться вперед, совершая во время каждого практического занятия всего один маленький шаг.

Стремление непременно завершить реакцию «оцепенения» не покидает нас с течением времени, и его сила не зависит от срока давности. Как только мы поймем, как обуздать и подчинить себе мощь этого стремления, оно станет нашим величайшим союзником в преодолении симптомов травмы. Это стремление отличается редкой настойчивостью и постоянством. И даже если у нас что-то не получается с первой, второй, третьей попытки, оно всегда готово предоставить нам еще один шанс. Главное – выделить страх из контекста биологической реакции оцепенения, чтобы она могла естественным образом завершиться «сама собой», а ваше поведение наконец стало осмысленным и активным.

### **Четвертая группа – заключительная: возвращение к здоровому равновесию**

Теперь, когда мы при помощи упражнений из предыдущих групп высвободили заблокированную энергию, у нас появилась возможность вернуться к состоянию здорового равновесия. Однако в данный момент равновесие – это совсем не то, к чему мы привыкли, поэтому нам необходимо культивировать в себе соответствующие ему ощущения.

Когда речь идет о нашем осознанном пребывании в настоящем и о социальном взаимодействии, решающую роль играет ориентация. Как только мы освобождаемся от ограничений, наложенных действием реакции борьбы или бегства, мы вновь оказываемся «здесь и сейчас»



и вступаем в осмысленный контакт с объектами (живыми и неживыми), наполняющими нашу среду обитания. Однако зачастую ощущение спокойствия для нас настолько непривычно, что мы просто не понимаем, как нам теперь себя вести. Для некоторых людей, переживших травму, это вновь обретенное чувство баланса и целостности оказывается таким шокирующим сюрпризом, что его следствием становится «кризис самоидентификации»: человек не узнает самого себя, потому что больше не преисполнен стыда, страха и бессилия.

Когда вы почувствуете, что ощущение равновесия начало к вам возвращаться, вы можете обратиться за поддержкой к следующей аффирмации: «Я дома. Наконец-то я дома» – просто повторите это утверждение 2 или 3 раза подряд. И помните, что точка равновесия и надежности, достигнув которой, мы твердо осознаем, что находимся «здесь и сейчас», в конечном итоге и есть то самое место, где надлежит пребывать каждому из нас.

## **Шаг 11. Ориентация. Переход из внутреннего мира во внешнюю среду, от диалога с собственным организмом к социальному взаимодействию**

### **Подготовка**

Когда мы находимся во власти травмы, мы практически неспособны присутствовать в настоящем и не можем в полной мере воспринимать то, из чего состоит наша среда обитания в данный конкретный момент. Даже визуальные образы, звуки и запахи мы воспринимаем лишь отчасти.

По мере того как ваша нервная система будет возвращаться к сбалансированной работе, реакции, позволяющие вам ориентироваться во внешнем мире, будут естественным образом становиться все более согласованными и адекватными. А описанное ниже упражнение поможет вам поддержать этот процесс.

### **Практические занятия**

Выполняя все предыдущие упражнения, вы старались сосредоточить внимание на том, что происходит внутри вашего существа. Теперь к любому из этих упражнений, направленных на развитие телесного сознания или телесной чувствительности (а вы, конечно же, помните, что наша программа подразумевает регулярное повторение всех или избранных упражнений), добавляйте еще один шаг. Открыв глаза (то есть вернувшись во внешний мир), позвольте своему взгляду некоторое время свободно, как бы «по его собственному желанию» перемещаться с предмета на предмет. Иными словами, дайте себе оглядеться и сориентироваться в окружающем вас пространстве. Интерес, любопытство, стремление к исследованию и познанию – это источники, подпитывающие базовые структуры нервной системы. А кроме того, это антидоты, защищающие нас от травмирующих реакций. Нервная система не может в одно и то же время быть травмированной и поддерживать в нас познавательный интерес, любознательность, стремление к поиску чего-то нового и ясный взгляд на окружающий мир. Травма не может сосуществовать с этими свойствами человеческой природы!

Но вернемся к практическим упражнениям. Если в тот момент, когда вы вновь оказываетесь во внешнем мире после погружения в себя, рядом с вами окажется другой человек, у вас может появиться горячее желание немедленно вступить с ним в контакт или просто внимательно его рассмотреть. Это совершенно естественная реакция. Если мы не заперты в скорлупе своей травмы, нам свойственно испытывать притяжение к объектам внешнего мира и стре-

миться к контакту с ними. Эта естественная потребность распространяется как на всю среду, в которой мы существуем, так и на конкретных людей, с которыми нас связывают какие-либо взаимоотношения. Совсем как в известной песне: «It takes one to stand in the dark alone... it takes two to let the light shine through» – «Если хочешь одиноким оставаться во тьме, тебе не нужен никто другой... но если хочешь, чтоб в ней забрезжил свет, без второго человека не обойтись».

## **Шаг 12. Закрепление и интегрирование достигнутых результатов**

### **Подготовка**

Освободившись из-под гнета травмирующей реакции, вы испытаете потребность в дополнительных средствах. Они помогут вам втянуться в новую жизнь, главная отличительная особенность которой – это спокойствие и осознанное ощущение присутствия «здесь и сейчас». Следующее упражнение может оказаться очень полезным, когда вы почувствуете необходимость поддержки, чтобы окончательно освоиться в собственном теле и в настоящем моменте. Но сперва я хочу научить вас аффирмации, которую позаимствовал у представителей исконного населения Америки: «Я приношу благодарность за еще неведомую помощь, которая – я знаю – уже в пути». Эта аффирмация окажет благотворное воздействие в любой ситуации, грозящей выбить вас из седла. Произносите ее при первых же признаках надвигающегося страха, растерянности или беспомощности.

### **Практические занятия**

Если что-то сильно вас взволновало и вывело из равновесия, вернуться в спокойное, умиротворенное состояние поможет упражнение, суть которого заключается в последовательной перемене положений тела. Для начала установите прочную связь с землей (упражнение «на заземление» вы освоили в рамках второго этапа программы). Затем выполните последовательность, показанную на рисунке.



Оставайтесь в каждой позе так долго, как вам хочется; главный критерий продолжительности каждого этапа этого упражнения – ваше ощущение комфорта. Прежде чем переходить к следующей позе, возьмите небольшой тайм-аут, чтобы закрепить результат, достигнутый благодаря предыдущей позе (или предыдущим позам). Обращайте внимание на малейшие изменения в характере вашего дыхания и сердцебиения. Если вы ощущаете дрожь или ваше тело то и дело слегка вздрагивает, примите это как данность.

Я надеюсь, что вы внимательно рассмотрите иллюстрации, запомните изображенные на них позы и впредь будете прибегать к их помощи всякий раз, когда вас охватит волнение или иное вызывающее дискомфорт чувство. Их также можно использовать, готовясь вечером ко сну. Если мысли и чувства приведены в порядок, вас ждет глубокий, крепкий сон – сон, способный дать вам отдохновение, а вашему организму – возможность восстановиться; сон, приносящий сновидения, которые подскажут вам верное направление, чтобы вы могли продолжить свое исцеляющее путешествие.

## Глава 5. Сексуальная травма: исцеление сокровенных ран

*Память – это вереница образов; одни почти неуловимы, другие намертво впечатаны в мозг. Каждый образ подобен отдельной ниточке... Все эти ниточки сотканы вместе, образуя ткань с причудливым узором. И этот узор рассказывает историю. И эта история – наше прошлое... Как и многие до меня, я обладаю даром видеть. Но цвета, в которые окрашена правда, меняются в зависимости от того, как падает свет. И завтра может оказаться более понятным, чем вчера.*

*Из кинофильма «Прибежище Евы», автор сценария – Кэйси Леммонс*

Согласно шокирующей статистике, каждый четвертый житель планеты еще в детстве подвергался нападению на сексуальной почве или становился жертвой развратных действий. И это только по скромной оценке! Если бы статистические исследования касались одних женщин, вероятнее всего, данные были бы еще более устрашающими. И конечно, нам остается лишь догадываться, сколько людей подвергается сексуальному насилию по достижению совершеннолетия. Очевидно, что травмы на сексуальной почве – это одна из самых серьезных неразрешенных проблем современного общества.

Стоит добавить, что первопричиной сексуальной травмы может стать не только открытое нападение, но и явления другого рода. Порой мы забываем или не осознаем, что очень часто травмы, затрагивающие сексуальную сферу, возникают в результате событий, которые, как правило, вообще не ассоциируются у нас со словом «травмирующие».

Возьмем, к примеру, гинекологические процедуры. Если врач действует грубо и ведет себя бесчувственно по отношению к пациентке, это может привести к тому, что ее жизненно важные органы, расположенные в брюшной полости и области малого таза, испытают своего рода шок, хотя это и не то же самое, что происходит, если женщина становится жертвой насильника. А в детстве получить глубокую эмоциональную рану можно даже при неаккуратном, болезненном введении наконечника клизмы или термометра в задний проход.

Причиной травм могут становиться и часто становятся аборт, так же как и другие инвазивные хирургические вмешательства, затрагивающие наружные половые и внутренние репродуктивные органы.

Все или любые подобные «насильственные действия» могут стать причиной снижения жизненного тонуса и свести на нет способность получать эротическое наслаждение при физическом соитии, а заодно породить другие симптомы травмы.

До сих пор я не слышал ни об одном научном исследовании, которое бы продемонстрировало, насколько велик пагубный эффект сексуальных травм, в частности, возникших в результате пережитых в детстве нападений или сексуальных домогательств. Ребенок, чья жизнь омрачена таким болезненным опытом, неизбежно вырастает, вступает в пору созревания, а затем становится взрослым, и вместе с ним – так же неизбежно – растет и расцветает пышным цветом целый букет психологических, поведенческих (в первую очередь затрагивающих область человеческих взаимоотношений) и/или физических проблем.

## Преодоление сексуальной травмы

Травмы и сексуальное насилие – это две проблемы, относящиеся к числу наиболее острых и нуждающихся в неотложном решении. Их можно назвать как общечеловеческими, так и социальными. Их необходимо изучать посредством беспристрастных научных методов, вместо того чтобы использовать их в политических играх и раздувать вокруг них истерию.

Миллионы людей уже трагическим образом уязвлены и страдают от сексуальных травм. И мы остро нуждаемся в научном изучении этого явления и последующем – чрезвычайно деликатном – практическом применении полученных знаний, дабы понять саму сущность таких травм и научиться их излечивать и предупреждать.

*Все сексуальные травмы так или иначе связаны с насильственным воздействием. Однако их последствия могут приобретать разные формы. Вот несколько наиболее типичных примеров:*

- вторжение в наше сокровенное пространство;
- грубое нарушение личностных, эмоциональных, сексуальных и энергетических границ;
- шокирующее воздействие на органы, связанные с деликатными аспектами жизнедеятельности;
- мы чувствуем себя запятнанными, опороченными или столкнувшимися с «грязными» сторонами жизни;
- глубокое, невыразимое словами чувство стыда и/или вины;
- неспособность устанавливать прочные, продолжительные взаимоотношения;
- скованность или оцепенение, которому сопутствует ощущение «будто нас что-то держит»;
- бьющие через край негативные эмоции, такие как ярость, ненависть, ужас;
- ощущение полнейшей обособленности и изоляции – состояние, при котором человек не чувствует ни малейшей связи с окружающей средой, не воспринимает себя как часть человеческого сообщества и самому себе кажется чужим.

## Травма и привязанность

Травма навязывает нам внутренние переживания, которые нас пугают, вызывают у нас злость или заставляют стыдиться. Когда мы чувствуем, что над нами нависла угроза, а это ощущение практически никогда не покидает травмированного человека, организм всеми силами стремится найти *источник* этой угрозы и что-нибудь с ним сделать. Кажется вполне естественным искать его где-то вокруг, а не внутри себя. Любое животное, когда оно чем-то напугано, для начала оглядится, чтобы понять, откуда исходит угроза, а затем бросится бежать в сторону безопасного убежища или просто постарается унести ноги подальше от опасности.

Правда, детеныши млекопитающих чаще бегут не *прочь от* опасности, а *к* тому, кто может их защитить, то есть к своим взрослым соплеменникам, но чаще всего – к матери. Точно так же чем-то напуганные «человеческие детеныши» – младенцы и малыши в возрасте 1,5–2 лет – стремятся спрятаться под маминым крылышком или крепко цепляются за тех, кого хорошо знают и к кому привязаны. Однако между взрослыми особями животных и вышедшими из младенческого возраста людьми есть одно существенное различие: человек, *сколько бы лет ему ни было*, ищет поддержки и сочувствия у других людей, и особенно в те моменты, когда он чего-то боится или страдает от стресса.

Думаю, вы прекрасно понимаете, что конфликты и вытекающие из них глубинные последствия возникают в тех случаях, когда люди, от которых мы ожидаем любви и поддержки, неожиданно оказываются обидчиками, заставляющими нас страдать от унижения и/или насильственных действий. Так формируется двойная связь (*double bind*), которая подрывает в человеке одну из базовых основ – ощущение собственного «Я», а вместе с ней и доверие к своим естественным инстинктам. Пережитое в детстве оскорбление способно подточить нашу прочувствованную веру в безопасность и стабильность мира, в котором мы живем, и наших межличностных взаимоотношений, потому что, становясь взрослыми, мы не расстаемся с протестными, оборонительными, а по сути своей – глубоко конфликтными, поведенческими стереотипами, сформировавшимися в раннем возрасте, когда они были нам необходимы для выживания.

## **Наследие прошлого: что мы могли бы изменить**

Сказанное выше не означает, что культурная среда, в которой мы живем, сплошь негативна в сексуальном плане. Как правило, незамеченным остается тот факт, что сексуальная энергия и энергия, побуждающая жизнь не стоять на месте и двигаться вперед, суть одна и та же.

Человека, который живет со страстью, наполняет целый поток творческой энергии. Этот поток рождает вдохновение и, поднимаясь все выше и выше, распространяется кругом. Он – основа позитивного отношения к жизни. Можно сказать, что люди, живущие в таком потоке, полны жизненных соков. Те, кто оказываются рядом с ними, невольно загораются от их искры вдохновения или вкушают от их творческого изобилия. Однако это скорее не норма, а нечто из ряда вон выходящее. Но почему? И что вообще представляет собой эта созидательная движущая сила жизни? Где берет начало ее источник?

В индийской культуре ее называют «энергией второй чакры»; согласно учению, она исходит из репродуктивных органов. Это та воодушевляющая энергия, что заставляет трубадуров петь, а великих мастеров – сочинять прекрасную музыку, строить великолепные здания, создавать бессмертные полотна, ставить потрясающие спектакли и писать книги, которые дарят нам неповторимую радость и неподвластны времени. Это одновременно энергия творчества и энергия оплодотворения.

К сожалению, разнообразные социальные и религиозные институты долгое время насаждали в обществе определенного рода страхи с целью подавить в людях эту могущественную силу. Когда естественные чувства и переживания оказываются под спудом, они вполне могут превратиться из нормальных в патологические. «Но если все эти чувства „неприемлемы“, то что мне с ними делать?» – этот вопрос оказывается почти неразрешимым для живого, наделенного здоровым естеством человека. Любая попытка подчинить себе эти чувства, а также подавить связанные с ними мысли, ощущения и переживания естественным (или неестественным) образом создает благодатную почву, из которой вырастают чувство вины и стыд.

Мысли – это мысли, чувства – это чувства. И точка! Нет никакой необходимости в том, чтобы мы выражали их неестественным, а значит и неподобающим способом. И если бы нормы общественной морали изменились, у каждого человека появилась бы возможность познакомиться – через непосредственные ощущения – с собственной, подлинной и ничем не ограниченной жизненной энергией. Здоровое проявление сексуальности намного более вероятно, когда отпадает необходимость в таких защитных механизмах, как отрицание и подавление. Невысказанное становится сказанным, а семья получает шанс стать образчиком для формирования здоровых (а не ущербных) стереотипов поведения.

## Здоровая сексуальность

Давайте рассмотрим две ключевые стадии развития ребенка: раннее детство и отрочество. Где-то между 4 и 6 годами ребенок испытывает особую привязанность и интерес к тому из родителей, чья половая принадлежность противоположна его собственной. Этот феномен действительно универсален – настолько, что еще древние греки изобразили печальные последствия этой *неразрешенной* дилеммы в трагедиях «Эдип-царь» и «Электра». (Конечно, сегодня, когда помимо смешанных нередки и однополые браки, эти произведения могут восприниматься несколько по-иному.)

Девочки, особенно в возрасте около 5 лет, как правило, «влюбляются» в своих папочек – точно так же, как маленькие мальчики – в своих мамочек. Это вполне нормальная, здоровая стадия развития ребенка. Дети такого возраста «флиртуют» и «заигрывают» с родителями, имеющими противоположную половую принадлежность. Однако это не столько флирт – во взрослом, сексуальном смысле, сколько развивающие «упражнения». Иными словами, манера поведения, которая позже, в отрочестве и юности, ляжет в основу откровенного флирта и ухаживаний, впервые демонстрируется и проходит проверку в стенах родного дома, где ребенок ощущает себя в полной безопасности.

Это то самое время, когда маленькие девочки заявляют своим отцам: «Я люблю тебя, папочка. Я хочу, чтоб ты на мне женился и у нас был ребеночек». Все, что требуется малышке такого нежного, уязвимого возраста, чтобы направить ее развитие в правильное, здоровое русло, это деликатный и искренний ответ. Отец должен сказать примерно следующее: «Я тоже люблю тебя, солнышко. Но папочка уже женат на твоей мамочке. Когда ты вырастешь, то обязательно встретишь кого-то особенного, единственного для тебя. Вы поженитесь, и, если ты захочешь, у вас будут свои детишки». Но часто все происходит совсем по-другому: поведение ребенка воспринимается как нездоровое, так как сами взрослые извращают смысл его невинных (а они действительно абсолютно невинны) «упражнений». Поэтому реакция, которую ребенок получает в ответ, больше напоминает не поведение заботливого родителя, который хочет помочь своему чаду справиться с его впервые обнаружившей себя сексуальностью, но действия любовника, стремящегося поддержать и развить эти «особые» отношения. Таким образом, легкий флирт может перерасти в неприемлемое и опасное поведение со стороны родителя. Его «куртуазность» смущает ребенка и зачастую становится для него невыносимо тяжким испытанием, а заодно пугает и самого родителя.

В этот момент исключительно важно установить четкие границы между представителями разных поколений, но очень часто именно в это время взрослые, которые в детстве сами были травмированы в сексуальном плане, способствуют их ослаблению и нарушению.

Если данный урок не был вовремя усвоен, велика вероятность того, что отношения между родителями и ребенком неожиданно дадут трещину, когда он достигнет следующей важной стадии полового развития, которая наступает в пору отрочества. В это время отец или мать оказывается лицом к лицу с цветущей юной леди или очаровательным юношей, облик которой или которого до боли напоминает, какой была возлюбленная супруга или каким был возлюбленный супруг много лет тому назад. Хотя – такое вполне возможно – тот, кого родитель видит перед собой сейчас, выглядит еще прекраснее и достойнее. Если родители подростка не в ладах с собственной сексуальностью и не испытывают горячего эротического влечения друг к другу, неожиданная привлекательность собственного ребенка может стать причиной явления, известного как *инцестуальная паника*.

Особенно ярко это проявляется, когда речь идет об отношениях между дочерью и отцом. Влечение отца к собственному отпрыску порождает такие желания, что возможность их воплощения в жизнь кажется вполне реальной и оттого еще более пугающей. Из-за этого страха отец



неожиданно начинает избегать любого физического контакта с дочерью и становится по отношению к ней холодным и отстраненным. В соответствии с таким типичным сценарием дочь чувствует себя не только покинутой, но еще и незаслуженно отверженной, потому что ее едва обретенная сексуальность еще слишком хрупка и эфемерна, а самоощущение только формируется. Кроме того, есть вероятность, что прежде в отношениях с девочкой отец уже давал волю своей сексуальности: он мог неподобающим образом прикасаться к ее телу или целовать ее в губы – совсем как взрослую женщину. И это могло сильно напугать обоих – и отца, и дочь. Однако, сколь это ни трагично, в некоторых случаях все заходит еще дальше.

Итак, перед нами вопрос: как нам быть с этими опасными, тяготящими нас, но в то же время вполне обычными (если не сказать неизбежными) сексуальными чувствами и переживаниями? Если мы подавляем в себе эти «немыслимые» чувства, их сила может постепенно нарастать подобно давлению раскаленной магмы в чреве вулкана, и по прошествии времени младшие члены семьи начнут подспудно улавливать их присутствие – хотя бы из-за напряженности, царящей в семейной атмосфере. Томящаяся под спудом, эта мощная энергия может породить всевозможные извращения, включая фригидность и импотенцию, и болезненные симптомы, в том числе патологические пристрастия (зависимости) и проблемы со здоровьем. Если же она реализуется исключительно на сексуальном уровне, одним из ее проявлений могут стать беспорядочные половые связи.

## Как упорядочить собственные сексуальные переживания

Ни один из двух описанных выше вариантов не подходит для здорового человека. Так что давайте рассмотрим иной подход к решению проблемы – подход, основанный на наших обновленных представлениях о путях преодоления травмы. Искренность, сострадание и прочувствованные ощущения, которые вы научились использовать, осваивая «Программу 12 шагов к исцелению от травмы», помогут вам упорядочить поток творческой/сексуальной энергии.

Прежде всего, вам надо научиться сосредоточивать внимание на непосредственных ощущениях, как только вас начинают охватывать чувства сексуального характера. Старайтесь принимать их без тени стыда – как часть совокупного, если не универсального, человеческого опыта.

Затем позвольте этим ощущениям «раскачаться» подобно маятнику и проходить сквозь вас волнами чистой энергии. Если вы сумеете этого добиться, энергия будет перемещаться настолько свободно, что вы сможете с одинаковой легкостью дать ей выход в творчестве или излить ее на подходящего сексуального партнера. Таким образом, конфликт может быть исчерпан в изумляюще короткие сроки.

В качестве примера, иллюстрирующего и подтверждающего изложенную точку зрения, приведу один простой случай из собственной практики. Ко мне за помощью обратился один молодой отец, который боялся и стеснялся пеленать своего новорожденного сына. Я заставил его сфокусировать внимание на переживаниях, возникающих, когда он описывает свою проблему, – просто фиксировать их в сознании, не обдумывая и не давая им никакой моральной оценки. Как только он справился с этой задачей, переживания сексуального характера переросли в гнев, связанный с воспоминаниями о том, как в раннем детстве он страдал из-за домогательств своего дорогого дедушки. Встреча с собственными ощущениями и переживаниями позволила молодому человеку наконец-то – впервые в жизни – дать волю гневу по отношению к деду. Затем постепенно угасающий гнев уступил место слезам, и это были слезы освобождения. Мой пациент с облегчением понял, что он вовсе не был плохим человеком и никчемным отцом. Уже дома, наблюдая за тем, как жена меняет ребенку подгузники, он вновь следил за своими ощущениями и переживаниями и был приятно удивлен тем, как быстро объектом наполнявших его сексуальных переживаний вновь стала она. Теперь, глядя на своего сына, он ощущал только отеческую любовь, нежность, стремление заботиться и защищать и гордость.

Кратко подводя итог, можно сказать следующее. Когда родители начинают меньше опасаться собственных переживаний, должным образом поддерживают субординацию между поколениями и имеют четкие представления о том, что необходимо детям для развития здоровой сексуальности, неловкость и напряженность уходят из семейных отношений, и они становятся намного более гармоничными и комфортными. Это позволяет родителям свободно демонстрировать теплоту и нежную привязанность к своим детям, какую бы стадию развития те сейчас ни проходили. И в этих проявлениях любви уже нет ни романтического, ни сексуального подтекста.

Когда на подростка обрушивается период полового созревания, он меньше, чем кто бы то ни было, должен ощущать неуместность или «наивность» своих любовных привязанностей, если только мы не хотим подтолкнуть его к беспорядочным связям, посредством которых многие молодые люди пытаются удовлетворить свою потребность в любви в тех случаях, когда сталкиваются с холодностью и внешним безразличием родителей, вынужденных сдерживать себя из-за того, что они не способны правильно установить сексуальные границы или заделать образовавшиеся в них бреши.

При благоприятном развитии событий порочный круг, делающий представителей разных поколений одной семьи одновременно и жертвами, и виновниками сексуальных травм, может

быть разорван, и тогда в наследство потомкам мы сможем передать нечто новое – позитивный заряд жизненной энергии.

Завершая главу, я хочу напомнить о том, что сегодня существует довольно много вполне благополучных семей, в которых оба родителя имеют одну и ту же половую принадлежность, и еще больше так называемых неполных семей, где у ребенка есть только мама или только отец. Возможно, ваша семья тоже в чем-то не соответствует традиционной модели, подразумевающей крепкий гетеросексуальный брак между родителями. Но даже если это и так, я верю, что некоторые из высказанных здесь идей так или иначе соотносятся с вашей семейной ситуацией и потому могут оказаться для вас полезными.

## Глава 6. Духовность и травма: путь к пробуждению

*Ты потерял себя, ты появился вновь,  
Ты неожиданно увидел, что нечего тебе бояться.*

*Боб Дилан*

Согласно некоторым положениям буддизма и даосизма, секс, медитация, смерть и травма обладают неким общим потенциалом. Это *великие порталы* – катализаторы для глубокого раскаяния<sup>8</sup>, полного принятия происходящего и дальнейшего духовного пробуждения. К сожалению, в большинстве своем мы оказываемся не готовыми воспользоваться возможностями, которые открывают перед нами эти великие наставники.

Для начала задумаемся о том, как мы относимся к сексу. Хотя многим из нас не раз случалось переживать краткие вспышки сексуального экстаза, помыслы людей в поствиагрианской Америке чаще бывают устремлены к сиюминутным удовольствиям и соблазнам или заняты технической стороной дела. Все это затмевает собой перспективу глубокого эмоционального и духовного освобождения, которое может нам дать секс.

Другой ведущий к пробуждению путь – медитация. Но из-за того что на протяжении долгих лет медитативные практики использовались последователями многих «великих учений» в качестве средства, необходимого для достижения состояния, известного как «отказ от эго» (или «смерть эго»), без чего якобы невозможно стать «посвященным», очень немногие люди доверяют этому методу и с успехом его используют.

Процесс умирания – последняя возможность прийти в согласие с самим собой – в большинстве случаев протекает под неусыпным контролем врачей, лекарственных препаратов и медицинских приборов. Но даже если обстоятельства способствуют тому, что умирающий человек ясно осознает, что с ним происходит, то, что могло бы стать духовным актом принятия (отказа от сопротивления естественному ходу жизни) и освобождения, в момент приближения смерти слишком часто затмевает густая тень горького сожаления о том, что данный духовный опыт не был обретен ранее – прежде, чем земная жизнь подошла к концу.

---

<sup>8</sup> В данном контексте слово «раскаяние» следует понимать не совсем в традиционном смысле. Подробнее о трудностях перевода данной главы читайте в «Предисловии переводчика».

## Принятие, освобождение и трансформация

Травма – это четвертый возможный путь к пробуждению. Изменяя себя и освобождаясь из-под гнета травмы, мы, совсем как новорожденные младенцы, оказываемся перед лицом мира, в котором для нас нет ничего окончательного и определенного. Это мир, лишенный иллюзии безопасности, и он требует, чтобы мы освоили совершенно новый способ существования. Мы вступаем в него и очень скоро обнаруживаем, что сфера применения нашей инстинктивной энергии не ограничивается реакцией бегства или бесконтрольной агрессией. Ведь это наша энергия героизма. И мы можем ее обуздать!

Потоки энергии, высвобождающиеся, когда мы излечиваемся от травм, – это наши истоки творчества, художественного и поэтического вдохновения, и они могут быть мобилизованы для того, чтобы стать движущей силой, которая поможет нам достигнуть целостности ума.

Травма – это нечто противодействующее нашим инстинктам. Хотя сами инстинкты, по определению, всегда остаются при нас. Когда мы позволяем им распоряжаться теми сферами жизни, которые принадлежат им по праву, мы подчиняемся «вечному сейчас». Будучи в полном сознании и всецело осознавая свое присутствие в собственном теле, мы имеем шанс получить доступ к своему внутреннему источнику энергии и энтузиазма. Задумайтесь на минуту над значением слова «энтузиазм». Оно образовано соединением греческих слов «en» – «внутри» и «Theos» – «Бог». Значит, привнося в свою жизнь энтузиазм, мы приближаемся к Богу, становимся более развитыми в духовном плане.

По мере того как мы преодолеваем свои неразрешенные травмы, мы находим и заново открываем потерянные части своего существа, и это делает нас более целостными и совершенными. Среди наших инстинктов живут простые, но жизненно важные убеждения: «Я – это я» и «Я нахожусь здесь». Не имея этого ощущения причастности к миру, мы были бы потеряны, отрезаны от жизни. Если мы поймем, как подчиниться своему врожденному знанию, это может положить начало нашему путешествию во имя исцеления, которое приведет нас туда, где мы окажемся лицом к лицу со своей природной духовностью, со своей Богом данной привязанностью к жизни.

Процесс исцеления травмы может забросить нас в виртуальные родовые каналы осознанности. Это исключительно выгодная отправная точка, где нас может подхватить и понести вперед бурный поток жизни. Исцеление от травмы может оказаться тем решающим инстинктивным толчком, тем внутренним импульсом, тем потрясением, тем «пинком», который пробудит нас и заставит немедленно отправиться «на вокзал», откуда мы двинемся в путь.

Этот героический внутренний поход можно сравнить с путешествием на плоту по незнакомой реке. Первое, о чем мы должны подумать, – это то, что одного желания и силы мысли будет недостаточно даже для того, чтобы просто сплавиться вниз по течению. Сам по себе рациональный ум не оснащен тем «инструментарием», который позволяет нам демонстрировать свои намерения и умения на практике. Нам нужны весла. Иными словами, нам необходимо физическое тело и инстинкты, заставляющие его двигаться. Мы начинаем ощущать, как сила наполняет наши руки, по мере того как наше внимание сосредоточивается на инстинктивных прочувствованных ощущениях.

Если мы верим в свою способность управлять плотом, значит, мы готовы нестись по волнам стремнины, которая влечет нас в «пещеру смерти» – в холодный, застывший мир, где мы чувствуем себя беспомощными, не способными даже шевельнуться. Неожиданно мы понимаем, что больше не можем двигаться, даже не можем дышать. Все наши чувства одновременно обостряются, но в это время мы совсем не беспомощны. Мы больше не заперты в замкнутом круге повторного переживания невыносимого кошмара – события, давшего начало травме. Мы не привязаны к прошлому, нас не сдает страх перед неумолимым роком, нас не держат в

плени диковинные грезы. Мы «здесь и сейчас». Наша инстинктивная осознанность держит нас на плаву, то есть удерживает нас в настоящем. Наши весла – энергия организма – несут нас сквозь смертельную ледяную тьму – до тех пор, пока мы снова не окажемся под яркими лучами солнца. Согретье их теплом, мы вновь воссоединяемся с жизнью.

Мы пробуждаемся, чтобы обрести новое «Я» и вступить в Обновленный Мир. При ненавязчивом и правильном руководстве мы можем с успехом преодолеть бурные воды своих травм. Более того, мы можем научиться помогать друг другу выбираться из лабиринта кошмаров, порожденных такими измененными состояниями, и воссоединяться с потоком жизни.

Из этой книги вы узнали о том, какими страданиями может наполнить жизнь неразрешенная травма, а также о том, что надежда на исцеление есть у каждого из нас. Используя практические приемы «Программы 12 шагов к исцелению от травмы», любой человек способен разорвать путы, которыми его связала неразрешенная травма, и вернуться к более наполненной, полноценной жизни.

Травма, однажды выбившая вас из колеи, неожиданно может оказаться тем самым ключом, который откроет перед вами двери, ведущие к великим переменам. И я желаю вам всего самого наилучшего в вашем исцеляющем путешествии, куда бы оно вас ни привело.

## **Несколько простых приемов, которые помогут предотвратить травму**

Травмирующий опыт неизбежно присутствует в жизни каждого. В сущности, он почти неизбежен, так как всегда есть вероятность того, что кто-то из членов нашей семьи или друзей окажется в травмирующей ситуации. Однако есть много способов помочь такому человеку избежать травмы и ее долгосрочных последствий. В этом разделе представлена самая общая информация о том, что нужно делать, чтобы помочь тому, на кого обрушились болезненные переживания, причем мы рассмотрим отдельно, как следует работать с детьми и как со взрослыми.

Помните, что всегда полезно доверять собственному чутью и собственной оценке обстоятельств, с которыми вам приходится иметь дело. Те советы, которые даны здесь, – это всего лишь вехи, на которые вы можете ориентироваться, чтобы помочь тому, кто вам дорог.

## Первая помощь взрослым

### I стадия. Неотложные действия (что предпринять, если несчастный случай только что произошел)

Если для спасения жизни пострадавшего требуется медицинская помощь, безусловно, она должна быть оказана в первую очередь!

**Создайте ощущение безопасности.** Убедившись, что пострадавшему больше ничто не угрожает, уложите его и постарайтесь успокоить и согреть. Не позволяйте ему вскакивать – люди, находящиеся в состоянии шока, часто пытаются это сделать. Стремление «что-то предпринять», иррациональная уверенность в том, что «нельзя бездействовать», может одержать верх над насущной потребностью в покое и энергетической разгрузке. Подчас оказавшиеся в подобном положении люди не отдают себе отчета в том, что на самом деле произошло, и пытаются действовать так, словно с ними все в полном порядке.

**Ни на минуту не оставляйте пострадавшего.** Говорите ему о том, что он не один, о том, что помощь вот-вот подоспеет. Когда придут медики или профессиональные спасатели, по возможности постарайтесь и дальше сопровождать пострадавшего и поддерживать его своим присутствием.

**Убедите пострадавшего довериться телесным ощущениям** и постараться полностью пропустить их через себя. Речь может идти о выбросе адреналина, дрожи и конвульсиях, онемении в теле и временной потере чувствительности, ознобе и ощущении жара. (Конечно, воспользоваться этой рекомендацией можно только в том случае, если пережитый инцидент не был слишком серьезным.)

**Сделайте все от вас зависящее.** То, что вы скажете и сделаете, может помочь пострадавшему человеку пережить разрядку. Объясните ему, что дрожь – это не просто нормальное, но благотворное явление, поскольку она поможет ему выйти из состояния шока. После того как дрожь естественным образом прекратится, он испытает облегчение и почувствует, как руки и ноги наполняются теплом. Его дыхание станет более легким и глубоким. (Эта начальная стадия процесса освобождения вполне может продлиться 15–20 минут.)

**Не пытайтесь справиться со всеми трудностями в одиночку.** При необходимости попросите кого-нибудь помочь *вам* в борьбе с последствиями несчастного случая.

### II стадия. Что делать, когда пострадавший доставлен домой или в больницу

**Не торопите события.** Продолжайте поддерживать вокруг пострадавшего обстановку расслабленного спокойствия, пока сам он не выйдет из состояния острого шока. Человеку, который пострадал физически, всегда требуется хотя бы один или два дня, чтобы окончательно прийти в себя. Важно не пренебрегать этим даже в тех случаях, когда сам физически травмированный человек уверен в том, что его ранения не настолько серьезны, чтобы из-за них оставаться дома. Такой отказ признавать себя больным может быть проявлением обычной в подобных случаях реакции отрицания и своеобразной попыткой защититься от ощущения беспомощности.

Такие распространенные увечья, как хлыстовая травма шеи, часто дают осложнения, и тогда для их излечения требуется *значительно* больше времени. Обычно это происходит именно тогда, когда человек пренебрегает начальной фазой восстановления.

Помните: 1–2 дня отдыха – это самая лучшая медицинская страховка!



**Помогите пострадавшему пережить эмоции и чувства, не искаженные суждениями и оценками.** На человека, пережившего несчастный случай, может обрушиться поток разнообразных негативных эмоций, таких как гнев, страх, горькое сожаление, чувство вины, тревога. Зачастую они сопровождаются физическими (телесными) реакциями: дрожью, ознобом и т. д. Объясните своему подопечному, что это совершенно нормальное явление.

### **III стадия. Первые шаги к переосмыслению и преодолению травмы**

Эта стадия часто совпадает с предыдущей. Она играет ключевую роль, открывая доступ к энергии, скопившейся в организме в результате травмы. Не получив такого доступа, мы не сможем полностью высвободить эту энергию. Важно помочь пострадавшему человеку вызвать в памяти сопутствующие образы, чувства и переживания, которые в его представлении не соотносятся с травмировавшими его событиями напрямую, но присутствуют где-то на периферии сознания.

**Помогите пострадавшему сфокусироваться на переживаниях.** Проходя все описанные здесь стадии, вы должны ясно осознавать, что, говоря о своем болезненном опыте, человек в любой момент может прийти в возбуждение. Его дыхание может стать учащенным. Его пульс может увеличиться. Его может с ног до головы окатить потом. Если что-то подобное произошло, прервите разговор о событии, ставшем причиной травмы, и переместите фокус внимания на непосредственные ощущения и переживания, охватившие его в данный момент: «Я ощущаю боль в шее», «У меня сводит живот и появилась тошнота»... Если вы не уверены, что ваш подопечный правильно вас понял, просто спросите, как он себя чувствует сейчас.

**Помогите дать выход энергии.** Когда пострадавший станет спокойным и умиротворенным, можно будет приступить к более детальному анализу его переживаний и ощущений. Во время этой практики у него может появиться легкая дрожь или конвульсивные вздрагивания. Напомните ему, что это совершенно нормально и естественно. Обратите внимание на то, что реакция, связанная с активизацией болезненного опыта, может усилиться, поэтому вы должны продвигаться вперед медленно – только так вы сможете добраться до заблокированной энергии и высвободить ее. Используя научную терминологию, этот процесс продвижения вперед отдельными маленькими шагами можно назвать *титрацией*<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> В медицине и фармакологии этим словом обозначают постепенное увеличение дозы лекарственного препарата или нагрузки на организм.

## Как предотвратить травму у ребенка

Среди всех травмирующих событий, которые могут стать причиной появления физических симптомов и эмоциональных проблем (причем эти проблемы вполне могут заявить о себе в более поздние периоды жизни), наибольшую потенциальную опасность представляют медицинские процедуры. Очень часто медицинские работники непреднамеренно раздувают страхи в и без того уже напуганных детях. При подготовке к некоторым плановым, рутинным процедурам маленького ребенка туго пеленают, превращая его в неподвижный «куль». Однако если малыш сопротивляется так отчаянно, что взрослым не остается ничего другого, как связать его по рукам и ногам, это говорит о том, что он уже слишком сильно напуган, и всякая попытка его «стреножить» чревата печальными и очень болезненными последствиями. Точно так же напуганный до полусмерти ребенок не лучший кандидат для проведения анестезии; и прежде чем вводить обезболивающие и успокаивающие средства, необходимо дождаться того момента, когда к нему вернется естественное ощущение безопасности, спокойствия и умиротворения. Ребенок, которому «дают наркоз», когда он напуган, почти наверняка будет травмирован, и, скорее всего, очень серьезно.

Травмировать ребенка можно даже во время такой простой процедуры, как постановка клизмы или термометра, если движения того, кто ее выполняет, окажутся слишком резкими и причинят маленькому пациенту боль.

Однако большинства травм, связанных с медицинскими процедурами, можно избежать, если врач (фельдшер, медсестра) сделает следующее:

- позволит родителям постоянно находиться рядом с ребенком;
- объяснит ребенку (и родителям), что с ним будут делать, – настолько подробно, насколько это возможно;
- не начнет процедуру до тех пор, пока ребенок не будет полностью спокоен.

Проблема в том, что очень немногие специалисты понимают, что любая процедура может иметь далеко идущие травмирующие последствия. Хотя чаще всего медицинские работники прекрасно представляют, что хорошо для ребенка, а что нет, иногда они все же нуждаются в дополнительной информации и могут получить ее от тех, ради кого работают, то есть от вас.

## Как помочь травмированному ребенку

Если вашему ребенку случится попасть в травмирующую ситуацию, вы сможете поддержать его и помочь ему преодолеть травму, если возьмете на вооружение следующие советы.

**Сосредоточьтесь на собственной реакции.** Убедившись в том, что ребенку ничто не угрожает, улучшите момент, чтобы понаблюдать за собственным внутренним физиологическим и эмоциональным откликом на болезненную ситуацию. Таким образом, для начала *вы сами* придете в себя и вернете себе относительное спокойствие.

**Обратите внимание на физическую реакцию и слова вашего ребенка.** Доверьтесь его телесным реакциям и не вмешивайтесь в их течение, даже если ребенок дрожит, вздрагивает, или плачет, – все это нормальные составляющие выхода из шокового состояния.

**Поддержите эти реакции.** Вы можете продемонстрировать одобрение, выразив его словами и/или через прикосновение. Например, положите одну руку на плечо или спину малыша или мягко возьмите его за руку и ровным, спокойным голосом произнесите несколько слов, которые могут вселить уверенность и поддержать его в эту минуту. Они могут быть такими: «Все хорошо, все правильно», или: «Ты все правильно делаешь – сейчас надо поплакать», или: «Давай-ка подрожим, это даже полезно».

Сделайте так, чтобы ребенок почувствовал ваше внимание и заинтересованность. После того как дрожь, вздрагивания и/или слезы прекратятся, дайте малышу понять, что вы одобряете его эмоциональные реакции. Он должен знать, что, какими бы ни были его чувства, они правильные, «хорошие», а вы готовы внимательно выслушать все, что ему хочется вам рассказать. Не поддавайтесь соблазну «отчитать» его за страх, огорчение, гнев, смущение, чувство вины или «ложный» стыд – это желание возникает потому, что вы сами хотели бы избежать неприятных, вызывающих дискомфорт чувств. Поверьте, ребенок переживет все это, если только вы поддержите его, дав понять, что целиком и полностью принимаете его истинное «Я».

Даже если время «упущено», никогда не поздно вернуться к проблеме. Чтобы помочь ребенку освободиться от симптомов, которые развились на почве более раннего болезненного опыта, вы можете использовать игру, рисование или сочинять истории с целью «спровоцировать» движение и выход заблокированной травмой энергии. Чаще всего взрослым приходится рассказывать истории о том, что произошло, ненавязчиво побуждая ребенка дополнять эту взрослую версию своими подробностями. В некоторых случаях лучше всего придумать для героев истории другие имена – это помогает сразу же установить необходимую дистанцию, чтобы малыш мог взглянуть на случившееся с ним как бы со стороны. Кроме того, вы можете заново познакомить своего ребенка с предметами и явлениями, которые остаются в его представлениях «плохими», «страшными», «злыми», потому что тем или иным образом напоминают ему об инциденте, вызвавшем тягостные переживания.

Например, если вы с ребенком попали в дорожно-транспортное происшествие, имеет смысл принести в комнату, где он обычно проводит время, детское автомобильное кресло и поставить его на видном месте. Медленно поднесите малыша или, если он уже умеет ходить, подведите его за ручку к этому предмету и, если ребенок не проявляет явных признаков беспокойства, усадите его в это кресло.

**Не спешите.** Сделав очередной шаг, обязательно понаблюдайте за ребенком и дождитесь его реакции, которая может выразиться в напряжении, стремлении отвернуться и убежать, прерывистом дыхании и/или учащении сердцебиения. Каждый раз, когда вам необходимо ненавязчиво подвести ребенка к «столкновению» с предметом или ситуацией, которой он избегает или боится, вы можете использовать данную в предыдущем пункте подсказку и следовать аналогичному плану. Смысл в том, что вы должны быть уверены, что заданный вами темп созвучен потребностям вашего ребенка, а значит, вы не спровоцируете слишком мощ-

ный одновременный выброс энергии или выплеск эмоций. Вы можете быть практически уверены, что это произошло, если видите, что в ребенке начало нарастать возбуждение, что он «на взводе». Успокойте малыша – поговорите с ним (ваш голос и сами слова должны звучать мягко, но уверенно), прикоснитесь к нему, возьмите его на руки, укачайте.

**Используйте игры как целебное средство.** Мягкие игрушки, куклы и миниатюрные фигурки людей и животных также могут стать вашими верными помощниками, если есть хоть какой-то намек на то, что ваш ребенок страдает от неразрешенной травмы. Игра действительно может помочь малышу преодолеть болезненные симптомы и переживания. Например, если ребенок проходит стадию физического восстановления после хирургической операции, вы можете поиграть с ним в кукольную больницу, где обязательно будет кровать с маленьким пациентом, а также кукла-мама, кукла-папа, кукла-доктор, кукла-медсестра и т. п. Пристально наблюдайте за реакциями малыша. Используя советы и другую информацию, вынесенную вами из этого раздела, ненавязчиво, мягко направляйте его таким образом, чтобы он мог прочувствовать свои телесные реакции и таким образом освободиться от чувств, вызывающих у него дискомфорт.

## «как понять, что мой ребенок был травмирован?»

Любые отклонения в поведении, которые появились в скором времени после того, как ребенок пережил сильный испуг или какую-либо медицинскую процедуру (особенно если ее проводили с применением анестезии), может указывать на то, что он травмирован. Навязчиво повторяющиеся «причуды» и «выходки» – такие как постоянное стремление «задавить» игрушечной машинкой куклу – верный знак того, что вы столкнулись с незавершенной реакцией на травмирующее событие. Действия ребенка могут буквально воспроизводить обстоятельства, которые сопутствовали болезненному опыту, но точно так же могут внешне не иметь с ними ничего общего. Среди других признаков травматического стресса можно назвать:

- навязчивые, доминирующие особенности поведения;
- регрессивные тенденции в поведении – возвращение к привычкам и стереотипам поведения, свойственным для более раннего возраста (например, возобновление привычки сосать палец);
- вспышки раздражения, неконтролируемые приступы агрессии;
- гиперактивность;
- склонность к немотивированному испугу, появление страхов «на пустом месте»;
- повторяющиеся ночные страхи и/или кошмарные сновидения;
- беспокойный сон (ребенок много вертится и мечется в постели);
- недержание мочи во время сна;
- неспособность сконцентрироваться во время учебы, рассеянность, забывчивость;
- излишний «воинственный» напор или, напротив, чрезмерная застенчивость, страх и желание спрятаться от всех «чужих»;
- навязчивость, потребность постоянно цепляться за чей-то подол;
- боли в животе, головные боли и другие недомогания неясной природы.

Чтобы выяснить, действительно ли нетипичное поведение является проявлением травматической реакции, попробуйте упомянуть в разговоре эпизод, который мог напугать ребенка, и проследите за его реакцией. Если ребенок страдает от травмы, он, скорее всего, либо вовсе не захочет, чтобы ему напоминали о предшествовавшем ей событии, или, напротив, придет в возбуждение и будет долго без умолку о нем говорить.

Важно также понимать, что ребенок, у которого странности в поведении исчезли с возрастом, не обязательно освободился от той энергии, которая их порождала. Причина может быть в другом: травматические реакции год от года становятся все менее явными, потому что более зрелая, окрепшая нервная система способна лучше контролировать поведение избыточной энергии. Но стоит напомнить ребенку об инциденте, некогда заразившем его страхом и давшем толчок для изменения привычек и поведения, и вы сможете наблюдать, как остаточные признаки травмы всплывают на поверхность.

Однако реактивизация симптомов не должна стать причиной для беспокойства. Задействованные при этом физиологические процессы в своей первобытной простоте чутко откликаются на вмешательство извне, которое одновременно побуждает их и позволяет им следовать естественным курсом исцеления. Дети поразительно восприимчивы к переживаниям, образующим исцеляющую сторону травматических реакций. Ваше дело – просто предоставить им возможность встретиться друг с другом. Всего несколько минут, которые вы уделите своему ребенку (конечно, если при этом вы будете правильно себя вести), могут не только свести к минимуму возможность того, что болезненные явления будут продолжаться, но на самом деле сделают ребенка более гибким на будущее и, соответственно, менее подверженным пагубному воздействию жизненных стрессов и экстремальных событий, которые еще ждут его впереди.

## **Дополнительные источники информации**

Если вы желаете получить больше информации об этом подходе, известном как соматическое переживание, и о других направлениях работы Питера А. Левина, пожалуйста, посетите Интернет-ресурс [www.traumahealing.com](http://www.traumahealing.com), работающий в режиме он-лайн, или напишите по адресу [info@traumahealing.com](mailto:info@traumahealing.com). На сайте [traumahealing.com](http://traumahealing.com) вы найдете расписание семинаров Питера А. Левина, а также отдельный раздел, представляющий аттестованных специалистов, практикующих данный подход к излечению.

Если вы хотите глубже погрузиться в предмет, которому посвящена эта книга, и узнать больше о возможностях исцеления травмы, советуем ознакомиться с другой работой Питера А. Левина – «Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences» – «Пробуждение тигра, или Как исцелиться от травмы. О врожденной способности трансформировать невыносимо болезненные переживания» (издательство North Atlantic Books, 1997 год).

Если же вы уверены в том, что ваше целительное путешествие будет проходить успешнее под руководством опытного наставника – например, квалифицированного психотерапевта, вам следует обратиться к местным источникам информации – они помогут найти нужного специалиста, с которым вы могли бы сотрудничать. Помните: вы потенциальный потребитель услуг, а потому не должны бояться задавать вопросы о том, какое образование и какую квалификацию имеет специалист, какие убеждения он исповедует, и имеет ли он опыт работы по преодолению последствий неразрешенных травм.