

ПИТЕР А. ЛЕВИН
ГЛАВНЫЕ КНИГИ
О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЕ

психотерапевт,
доктор наук

**ПИТЕР А.
ЛЕВИН**

**ПРОБУЖДЕНИЕ
ТИГРА**

Исцеление травмы

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Л36

Peter A. Levine
WAKING THE TIGER: HEALING TRAUMA

Copyright © 1997 by Peter A. Levine.
Published by arrangement with NORTH ATLANTIC BOOKS (USA)
via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Научный редактор *Ксения Барке*,
психотерапевт, клинический психолог

Левин, Питер А.

Л36 Пробуждение тигра : исцеление травмы / Питер А. Левин ;
[перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо,
2022. — 368 с.

ISBN 978-5-04-160633-6

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

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Евгения Цветкова,
перевод на русский язык, 2022
© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-160633-6

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

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

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

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

*Мира Роттенберг, почетный директор
Центра по лечению детей с психическими нарушениями
«Блюберри», автор книги «Дети с изумрудными глазами»*

Эта книга невероятно богата вдохновляющими идеями, касающимися одной из самых важных областей нашей жизни. Она великолепно аргументирована, написана страстно и в то же время легко. Работа Левина стоит на серьезном научном фундаменте, содержит в себе четко

выраженные идеи и выводы, имеющие самое широкое применение. Это — выдающаяся книга. Не исключаю, что даже гениальная.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

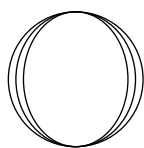
Работа Левина раскрывает истинную причину травматического стрессового расстройства, делая очевидным то, почему обычные психиатрические и психологические методы лечения травмы не достигают конечной цели. Его подход позволяет нам «получить доступ к проблеме в самой ее физиологической основе через чувствование наших телесных ощущений. В мудрости чувствования собственных ощущений соединяются одновременно и инстинкт животного, и интеллект человеческого существа. Нехватка и того и другого обрекает нас на борьбу друг с другом до тех пор, пока никого не останется. Но если наш интеллект и наши инстинкты будут работать сообща, мы сможем продвинуться вперед по пути эволюции, становясь все более полноценным человеческим

существом, в полной мере использующим весь свой потенциал, способным во всей полноте воспринимать мир и наслаждаться им, имеющим возможность дать нашим детям относительно безопасный мир».

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

Я нахожу книгу Питера Левина очень интересной, так как в ней он предлагает эффективные средства для преодоления глубокой травмы, которая нередко образуется у людей (и у членов их семей, которые зачастую сами становятся жертвами), переживших такие террористические акты, как захват заложников, взрывы и др. Работая в Госдепартаменте, а позднее выступая в качестве консультанта по вопросам терроризма, я понял, что жертвы террористических атак нуждаются в особом сочетании терпения, сострадания и понимания. Чтобы выявить все наслоения травмирующего опыта и помочь жертве постепенно избавиться от них, необходимы клинически обоснованные процедуры. Любой, кому приходится иметь дело с травматическими кейсами, должен прочитать эту книгу и обратиться за помощью к Питеру Левину. Он не претендует на изобретение новой формулы, но знает критически важные алгоритмы исцеления и в состоянии их объяснить.

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



СОДЕРЖАНИЕ

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

ЧАСТЬ I

ТЕЛО КАК ЦЕЛИТЕЛЬ

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

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

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

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

ЧАСТЬ II

СИМПТОМАТИКА ТРАВМЫ

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

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

ЧАСТЬ III

ТРАНСФОРМАЦИЯ

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

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

ЧАСТЬ IV

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

16. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ) ПОМОЩИ ПОСЛЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ	317
Фаза 1: немедленные действия (на месте происшествия)	317

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