

Д-р Питър Левин

Ан Фредерик

ДА СЪБУДИШ ТИГЪРА

ЛЕКУВАНЕ НА ТРАВМАТА

София, 2019

Преводът е направен по изданието:
Peter A. Levine, Ph.D. with Ann Frederick

Waking the Tiger

Healing Trauma

The Innate Capacity to Transform

Overwhelming Experiences

North Atlantic Books

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1997 by Peter A. Levin

© Мариана Екимова-Мелнишка, превод, 2019

© Елена Мелнишка, научен консултант, 2019

© Издателство „Изток-Запад“, 2019

ISBN 978-619-01-0380-6

Д-Р ПИТЪР ЛЕВИН

АН ФРЕДЕРИК

ДА СЪБУДИШ
ТИГЪРА

ЛЕКУВАНЕ НА ТРАВМАТА



Превод от английски
Мариана Екимова-Мелнишка



СЪДЪРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	9
ВЪВЕДЕНИЕ	11
ПРОЛОГ. ДА ОТДАДЕМ ДЪЛЖИМОТО НА ТЯЛОТО	15
Тяло и душевност	15
Намиране на метод	16
Тялото като лечител.....	18
Как да си служим с тази книга.....	21

ЧАСТ I. ТЯЛОТО КАТО ЛЕЧИТЕЛ

1. СЕНКИ ОТ ЕДНО ЗАБРАВЕНО МИНАЛО	25
Замисълът на природата	25
Защо да обърнем поглед към природата?	
Травмата е физиологична.....	27
Всичко е енергия	30
2. ЗАГАДКАТА НА ТРАВМАТА	33
Какво представлява травмата?.....	33
Чоучила, Калифорния.....	35
Загадката на травмата.....	37
Да събудиш тигъра: първо пробуждане.....	38
3. РАНИ, КОИТО МОГАТ ДА СЕ ИЗЛЕКУВАТ	43
Травмата не е болест, а липса на естествена здравословна лекота ...	47
4. НЕПОЗНАТА НОВА ЗЕМЯ	51
Травмата не е доживотна присъда.....	51
Непознатата нова земя.....	52
Травма!	53
Онова, което не знаем, може да ни нарани	55
Реалността на травмирания човек	57
Вземи се в ръце.....	58
Кой е травмиран?	58
Причини за травмата	61
5. ЛЕЧЕНИЕ И ОБЩНОСТ	65
Шамански подходи към лечението.....	65
Соматично преживяване.....	69
Приемане на необходимостта да се излекуваме.....	70
Нека започнем – да призовем духа обратно в тялото	71

6.	В ОТРАЖЕНИЕТО НА ТРАВМАТА	73
	Медуза	73
	Почувствано усещане	75
	Нека тялото да си каже думата	80
	Да слушаме организма си с помощта на почувстваното усещане	81
	Как организмът предава съобщения	88
	Сетивното възприятие и почувстваното усещане	89
	Ритъм: всички божии чада са надарени с него	90
7.	КАКВО ПРЕЖИВЯВАТ ЖИВОТНИТЕ	93
	И животните правят така	94
	Вслушвайте се в гласа на рептилния мозък	96
	В единство с природата	97
	Синхронизиране	98
	Реакция за ориентиране	100
	Бягай, бий се... или замръзни	103
	Връщане към нормалната дейност	105
	Животните – нашите учители	106
8.	КАК БИОЛОГИЯТА СТАВА ПАТОЛОГИЯ: ВЦЕПЕНЯВАНЕ	107
	Сцената е готова	107
	Неокортексът носи вината	108
	Страх и вцепеняване	109
	„Каквито влизат, такива излизат“	110
	Като самата смърт	111
	Това е кумулативен ефект	112
	Как биологията става патология	113
9.	КАК ПАТОЛОГИЯТА СТАВА БИОЛОГИЯ: РАЗМРАЗЯВАНЕ	115
	Преразглеждане на случая на Нанси: първа стъпка	116
	Всичко е енергия	116
	Мариус: следваща стъпка	117
	Предоговаряне	122
	Соматичното преживяване – градирано предоговаряне	124
	Елементи на предоговарянето	126

ЧАСТ II. СИМПТОМИ НА ТРАВМАТА

10.	СЪЩНОСТ НА ТРАВМАТИЧНАТА РЕАКЦИЯ	131
	Възбуда – каквото се повиши, трябва да спадне	131
	Травмата е травма, независимо какво я е причинило	133
	Същност на травматичната реакция	136
	Свърхвъзбуда	137

Стесняване	139
Дисоциация	140
Безпомощност	145
И тогава се получи травма	147
11. СИМПТОМИ НА ТРАВМАТА	149
Симптоми	150
Навлизаме в омагьосан кръг	154
Излизаме от омагьосания кръг	157
12. РЕАЛНОСТТА НА ТРАВМИРАНИЯ ЧОВЕК	159
Неоткриваемата заплаха	159
Госпожа Тайър	161
Неспособност за синтезиране на нова информация/ неспособност за учене	163
Хронична безпомощност	165
Травматично свързване на компоненти	166
Травматично вътрешно напрежение	167
Психосоматични симптоми	168
Отричане	168
Гладис	169
Какво очакват оцелелите след травма	171
Последната извивка на спиралата	172

ЧАСТ III. ТРАНСФОРМАЦИЯ И ПРЕДОГОВАРЯНЕ

13. МАТРИЦА ЗА ПОВТОРЕНИЕ	175
Възпроизвеждане	175
5 юли, 6:30 сутринта	182
Жизненоважната функция на осъзнатостта	184
Джак	185
Схеми на шок	186
Без осъзнатост нямаме избор	187
Възпроизвеждане или предоговаряне	188
Тялото като място на действие	189
Послепис: колко далеч във времето и пространството	190
14. ТРАНСФОРМАЦИЯ	193
Двете лица на травмата	194
Рай, ад и излекуване: среден път	196
Нека животът да тече – предоговаряне	197
Маргарет	200
Какво всъщност се случи?	201
Предоговаряне и възпроизвеждане	203

Какво представлява паметта?.....	206
Мозък и памет	208
Ама изглежда толкова истинско!.....	210
Но аз съм горд, че оцелях.....	215
Смелостта да чувстваш	216
Желание и лечение	217
С малко помощ от нашите приятели	218
15. ЕДИНАЙСЕТИЯТ ЧАС: ТРАВМАТА НА ОБЩЕСТВОТО	
И НЕЙНОТО ТРАНСФОРМИРАНЕ.	221
Животинският подход към агресията	223
Човешката агресия.....	224
Защо човешките същества се убиват, осакатяват и измъчват взаимно?.....	225
Пътят на травмата, пътят на избавлението	227
Трансформиране на травмата, свързана с културата.....	227
Епилог или епитафия	231
Природата не е глушава	231
ЧАСТ IV. ПЪРВА ПОМОЩ	
16. ОКАЗВАНЕ НА (ЕМОЦИОНАЛНА) ПЪРВА ПОМОЩ	
СЛЕД ЗЛОПОЛУКА	235
Първа фаза. Незабавни действия (на мястото на злополуката)	235
Втора фаза. Пострадалият вече е настанен в дома си или в болница.	236
Трета фаза. Начало на разглеждане и преговаряне на травмата ...	237
Четвърта фаза. Преживяване на момента на удара.....	240
Завършек.....	241
Сценарий на лечение след злополука	241
17. ПЪРВА ПОМОЩ ЗА ДЕЦА.	245
Отложена травматична реакция.....	245
Първа помощ при злополука и падане	247
Преработване на травматичната реакция	250
Как да разбере, че детето ми е било травмирано?	252
Сами: историята на един случай	254
Травматична игра, възпроизвеждане и преговаряне.....	257
Основни принципи за преговаряне на травмата при децата.....	258
ЕПИЛОГ. ТРИ МОЗЪКА – ЕДНО СЪЗНАНИЕ	263
ЗА АВТОРА	265
ПОКАЗАЛЕЦ	266

БЛАГОДАРНОСТИ

На родителите си Морис и Хелън съм благодарен, че са ме дарили с живот, който прави възможна моята работа, а и за това, че продължават да ми оказват пълна и безусловна подкрепа от двете страни на битието. Много дължа и на Паунсър, моето куче динго – водач в животинския свят и верен приятел.

Благодаря на вас, етолози¹, сред които Николас Тинберген, Конрад Лоренц, Х. фон Холст, Пол Лейхаузен и Ейбл Елбесфелт, за вашия натуралистичен поглед към животното човек, за научните ви трудове, за личната кореспонденция и за насърчението.

Дълбоко съм задължен на завещания ни от Вилхелм Райх монументален принос към разбирането на енергията, на което ме научи Филип Куркуруто със своята проста мъдрост и с голямото си сърце.

Благодарен съм на Ричард Олни и Ричард Прайс, които ме научиха как да приемам себе, и на Айда Ролф, за това, че ме вдъхнови и насърчи да намеря себе си като учен лечител. На д-р Вирджиния Джонсън благодаря за аналитичното разбиране на променените състояния на съзнанието.

Признателен съм на моите учители в теорията – сред тях са Ърнест Гелхорн, който формира мисленето ми в посока на невропсихологията, и Актър Асън, който ми помогна да разширя виждането си за „здро̀во споената цялост на тяло и съзнание“.

¹ Етолог – специалист в областта на етологията, наука за поведението на животните. – Б.р.

Благодаря и на многото приятели, особено на Ейми Грейбийл и Лорин Хейгър, които ми помогнаха за тази книга. А на Гай Колиак съм признателен за художественото пресъздаване на животинския свят с обич.

И накрая най-смирено благодаря на Медуза, Персей и на другите сили на несъзнаваното за това, че разшириха познанията ми за архетипа на моето съществуване.

ВЪВЕДЕНИЕ

*Ако гадеш израз на това, което се таи в теб,
тогава това, което се таи в теб, ще е твоего спасение.
Ако не гадеш израз на това, което се таи в теб,
тогава това, което се таи в теб, ще те унищожи.*

Из Апокрифни евангелия

В ПРОДЪЛЖЕНИЕ НА повече от четвърт век – половината ми живот – се занимавам с разгадаването на необозримите загадки на травмата. Колеги и студенти често ме питат как е възможно да съм се потопил в такава мрачна тема, каквато е темата за травмите, без самият аз да стигна до професионално прегаряне. Работата е там, че макар да бях изложен на смразяващи кръвта страдания и „ужасяващо познание“¹, аз всъщност страстно се привързах към своето проучване и то ми даваше сили. Стана дело на живота ми да помогна за разбирането и лечението на травмата в множеството ѝ различни проявления. Най-често срещаните травми са от автомобилни и други злополуки, тежка болест, хирургическа намеса или други инвазивни медицински и стоматологични процедури, нападения и преживяване или наблюдаване на насилие, война или различни природни бедствия.

¹ Евфемистично наименование на злините, пуснати в света от кутията на Пандора според гръцкия мит. – Б.пр.

Непрекъснато се удивявам от темата за травмата и сложните ѝ връзки с физическите и естествените науки, с философията, митологията и с изкуствата. Работата с травмирани хора ми помогна да схвана смисъла на страданието, било то необходимо или ненужно. Но преди всичко тя ми помогна да проникна в дълбините на загадката на човешкия дух. Благодарен съм както за тази уникална възможност да уча, така и за привилегията да съм наблюдател и участник в дълбоката метаморфоза, до която може да доведе излекуването на травмата.

Травмата е факт от живота. Не е необходимо обаче да става доживотна присъда. Травмата не само може да бъде излекувана, но с подходящи съвети и подкрепа да промени човека. Травмата има потенциала да бъде един от най-важните двигатели на физическото, социалното и духовното пробуждане и усъвършенстване. От начина, по който се справяме с травмата (като индивиди, като общности и като общества), много зависи качеството на нашия живот. В края на краищата това е и залогът за оцеляването ни изобщо като човешки вид.

По традиция травмата се смята за психично или медицинско разстройство на душевността. В съвременната медицинска и психологическа практика връзката между душата и тялото не се отрича напълно, но мощното взаимодействие помежду им силно се подценява при лечението на травми. Спойката между тяло и душевност, която през вековете е формирала философските и практическите основи на повечето световни традиционни системи на лечение, за голямо съжаление, липсват в съвременното разбиране и лечение на травмите.

Хиляди години лечителите в традициите на Изтока и на шаманизма са отчитали не само факта, че психиката въздейства върху тялото (върху който се базира и съвременната психосоматична медицина), но са вземали предвид и как функционирането на отделните системи в тялото имат непосредствен паралел в структурата на душата и на съзнанието. Най-новите революционни постижения в неврологията и комбинирането на психология, неврология и имунология са дали неоспорими доказателства за сложната двупосочна връзка между душата и тялото. При разчитането на сложни „невропептидни сигнали“ изследователи като

Кандис Пърт¹ са открили много пътища, по които психиката и тялото общуват помежду си. Тези напредничави изследвания всъщност отразяват нещо, което е било познато на древните мислители: всеки орган на тялото, включително мозъкът, изразява собствените си „мисли“, „чувства“ и „сигнали“, като същевременно се вслушва и в мислите, чувствата и сигналите, подавани от другите органи.

Повечето терапевти, лекуващи травми, въздействат върху съзнанието чрез разговор, а върху молекулите на мозъка – чрез медикаменти. И двата подхода могат да бъдат полезни. Само че травмата не може в никакъв случай и никога да бъде напълно излекувана, ако не вземем под внимание важната роля, която играе тялото. Трябва да разберем как травмата се отразява върху тялото и каква е неговата важна роля в излекуването на щетите, които тя нанася. Без тези основни познания, опитите ни да овладеем травмата ще бъдат ограничени и едностранчиви.

Отвъд механистичната и редуccionистична представа за живота съществува един чувствителен, усещаш, знаещ и живеещ организъм. Това живо тяло – състояние, което споделяме с всички чувстващи същества, – съдържа информацията за заложената в нас способност да се излекуваме от въздействията на травмата. В тази книга се разкрива дарът на мъдростта, който получаваме, когато се научим как да овладеем и трансформираме изумителните, изначални и интелигентни енергии на тялото. За да се справи с разрушителната сила на травмата, заложеният в нас потенциал ни извисява до нови хоризонти на умения и познание.

¹ Професор в Катедрата по физиология и биофизика в Университета „Джорджтаун“. Той смята че „умът е не само в мозъка, но също така го има и по цялото тяло“. – Б.пр.