

# ЗМІСТ

<b>Вступ .....</b>	<b>21</b>
<b>Пролог. Віддаючи тілу належне .....</b>	<b>25</b>
Тіло і розум .....	25
У пошуках методу .....	26
Тіло як цілитель .....	28
Як користуватися цією книгою .....	34
<b>Розділ І. Тіло як цілитель .....</b>	<b>36</b>
<b>1. <i>Тіні забутого минулого</i> .....</b>	<b>36</b>
Задум природи .....	36
Навіщо звертатися до дикої природи? .....	39
Уся справа - в енергії .....	42
<b>2. <i>Таємниця травми</i> .....</b>	<b>45</b>
Що таке травма? .....	45
Чаучілла, Каліфорнія .....	49
Таємниця травми .....	52
Пробудження тигра: перший проблеск .....	53
<b>3. <i>Рани, які можуть зцілювати</i> .....</b>	<b>59</b>
Травма — це не хвороба, а розлад здоров'я ...	65

<b>4. <i>Цей дивний новий світ</i></b> .....	<b>69</b>
Травма — це не довічний вирок .....	69
Цей дивний новий світ .....	71
Травма! .....	73
Те, чого ми не знаємо, може нашкодити нам ...	76
Реальність травмованої людини .....	78
Повернись до нормального життя .....	79
Хто отримує травму? .....	80
Причини травми .....	85
<b>5. <i>Зцілення та спільнота</i></b> .....	<b>90</b>
Як зцілюють шамани .....	90
Соматичне переживання® .....	96
Визнання необхідності зцілення .....	97
Почнімо - покличемо дух назад у тіло .....	99
<b>6. <i>Відображаючи травму</i></b> .....	<b>101</b>
Медуза .....	101
Чуттєве сприйняття .....	103
Дозвольте тілу озвучити свою думку .....	111
Використовуйте чуттєве сприйняття, щоб слухати свій організм .....	113
Як організм спілкується .....	123
Відчуття і чуттєве сприйняття .....	125
Ритм — всі діти Божі ним володіють .....	127

<b>7. Досвід тваринного світу .....</b>	<b>130</b>
Тварини теж так роблять .....	130
Слухайте, коли говорить мозок рептилій! .....	133
Наодинці з природою .....	135
Сприйнятливість .....	137
Орієнтувальна реакція .....	139
Тікай, бийся... або завмири .....	143
Повернення до нормальної життєдіяльності ..	146
<b>8. Як біологія стає патологією: завмирання ...</b>	<b>149</b>
Стадія нерухомості .....	149
У всьому винен неокортекс .....	150
Страх і нерухомість .....	151
«Як вони увійшли, так і вийдуть» .....	152
Наче сама смерть .....	154
Кумулятивний ефект .....	157
Як біологія стає патологією .....	158
<b>9. Як патологія стає біологією: оживання .....</b>	<b>160</b>
Повторний розгляд реакції Ненсі:	
перший крок .....	161
Уся справа — в енергії .....	162
Маріус: наступний крок .....	164
Повторне подолання .....	171
Соматичне переживання —	
поетапне повторне подолання .....	174
Елементи повторного подолання .....	176

<b>Розділ II. Симптоми травми .....</b>	<b>181</b>
<b>10. Ядро травматичної реакції .....</b>	<b>181</b>
Збудження — те, що піднялось, повинно опуститися .....	181
Травма є травма незалежно від того, що її спричинило .....	183
Ядро травматичної реакції .....	188
Гіперзбудження .....	189
Стиснення .....	192
Дисоціація .....	194
Безпорадність .....	201
А потім була травма .....	203
<b>11. Симптоми травми .....</b>	<b>205</b>
Симптоми .....	206
Ми знову й знову ходимо по колу .....	211
Геть із замкнутого кола .....	215
<b>12. Реальність травмованої людини .....</b>	<b>216</b>
Загроза, яку неможливо виявити .....	217
Місіс Фаєр .....	219
Невміння синтезувати нову інформацію / невміння вчитися .....	223
Хронічна безпорадність .....	225
Травматичний зв'язок .....	227
Травматична тривога .....	228

Психосоматичні симптоми .....	230
Заперечення .....	230
Гледіс .....	231
Чого очікують люди, які пережили травму ...	234
Останній виток .....	235
<b>Розділ III. Трансформація .....</b>	<b>237</b>
<b>13. Програма повторення .....</b>	<b>237</b>
Повторне відтворення .....	237
5 липня, 6:30 ранку .....	249
Життєво важлива роль усвідомлення .....	251
Джек .....	253
Патерни шоку .....	254
Без усвідомлення ми не маємо вибору .....	255
Повторне відтворення проти повторного подолання .....	256
У театрі власного тіла .....	258
Постскрипtum. Як далеко у часі та просторі? .....	259
<b>14. Трансформація .....</b>	<b>262</b>
Два обличчя травми .....	264
Рай, пекло і зцілення: золота середина .....	266
Нехай потік тече — повторне подолання ...	268
Маргарет .....	272
Що сталося насправді? .....	273

Повторне подолання і повторне відтворення ...	276
Що таке пам'ять? .....	281
Мозок і пам'ять .....	283
Але це виглядає таким реальним! .....	286
Але я пишаюся тим, що вижив .....	293
Мужність відчувати .....	295
Бажання та зцілення .....	296
І трохи допомоги від наших друзів .....	297
<b>15. <i>Одинадцята година: трансформація соціальної травми</i> .....</b>	<b>299</b>
Агресія у тварин .....	301
Людська агресія .....	303
Чому люди вбивають, калічать і катують одне одного? .....	305
Коло травми, коло благодаті .....	307
Трансформація культурної травми .....	308
Епілог чи епітафія? .....	312
Природа зовсім не дурна .....	313
<b>Розділ IV. Перша допомога при травмі .....</b>	<b>315</b>
<b>16. <i>Надання першої (емоційної) допомоги після нещасного випадку</i> .....</b>	<b>315</b>
Фаза 1: Негайні дії (на місці події) .....	315
Фаза 2: Після того, як людину доставили додому або до лікарні .....	317

Фаза 3: Починаємо досліджувати та заново переборювати травму .....	318
Фаза 4: Переживання моменту зіткнення .....	321
Завершення .....	322
Сценарій зцілення після нещасного випадку ...	323
<b>17. Перша допомога дітям .....</b>	<b>329</b>
Відстрочені травматичні реакції .....	329
Перша допомога при нещасних випадках та падіннях .....	332
Подолання травматичної реакції .....	337
Як я можу визначити, що моя дитина зазнала травми? .....	340
Семмі: історія одного випадку .....	342
Травматична гра, повторне відтворення та повторне подолання .....	347
Ключові принципи повторного подолання травми у дітей .....	349
<b>Епілог</b>	
Три мізки, один розум .....	354

# ПРОЛОГ

## Віддаючи тілу належне

### *Тіло і розум*

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

Спіноза (1632–1677)

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



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

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

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

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

### ***У пошуках методу***

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