

Д-р Питър Левин

---

**С БЕЗМЪЛВЕН ГЛАС**

КАК ТЯЛОТО СЕ ВЪЗСТАНОВЯВА  
ОТ ТРАВМАТА

София, 2023

Преводът е направен по изданието:

**Peter A. Levine, Ph. D.**

**IN AN UNSPOKEN VOICE**

HOW THE BODY RELEASES TRAUMA  
AND RESTORES GOODNESS

Copyright © 2010 by Peter A. Levine

All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

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“.

© Мариана Екимова-Мелнишка, превод, 2023

© Елена Мелнишка, научен консултант, 2023

© Даниела Червенкова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1310-2 (мека)

ISBN 978-619-01-1311-9 (твърда)

**ПИТЪР ЛЕВИН**

ПРЕДГОВОР **ГАБОР МАТЕ**

# **С БЕЗМЪЛВЕН ГЛАС**



**КАК ТЯЛОТО СЕ ВЪЗСТАНОВЯВА  
ОТ ТРАВМАТА**



Превод от английски  
*Мариана Екимова-Мелнишка*





# СЪДЪРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	11
ПРЕДГОВОР .....	13

## ЧАСТ I КОРЕНИ – ЗДРАВА ОСНОВА, НА КОЯТО ДА СТЬПИМ

ГЛАВА 1	
<b>СИЛАТА НА БЕЗМЪЛВНИЯ ГЛАС .....</b>	<b>19</b>
МОМЕНТЪТ НА ИСТИНАТА .....	19
СИЛАТА НА МИЛОСТТА .....	20
НАМИРАНЕ НА МЕТОД .....	24
САМОРЕГУЛИРАЩОТО СЕ, САМОПОЗНАВАЩО СЕ ТЯЛО .....	27
ГЛАВА 2	
<b>ОСЕНЕН ОТ ОТКРИТИЕ.....</b>	<b>33</b>
ВРОДЕНАТА НИ СПОСОБНОСТ ДА СЕ ВЪЗСТАНОВЯВАМЕ .....	36
ОПИТ ЗА БИОЛОГИЧНО ОБЯСНЕНИЕ НА ТРАВМАТА .....	38
ГЛАВА 3	
<b>ИЗМЕНЧИВОТО ЛИЦЕ НА ТРАВМАТА .....</b>	<b>43</b>
СИЛАТА НА МИТА.....	46
ГЛАВА 4	
<b>ВЦЕПЕНЯВАНЕ ОТ СТРАХ</b>	
<b>УРОЦИ, НАУЧЕНИ ОТ ЖИВОТНИТЕ .....</b>	<b>49</b>
КАК СЕ УСЕЩА ЗАПЛАХАТА В ТЯЛОТО .....	50
ВЦЕПЕНЯВАНЕ ОТ СТРАХ .....	56
ДЪЛГОТРАЙНА ИМОБИЛНОСТ.....	62
ТРАВМА И ИМОБИЛНОСТ – ИЗХОД.....	74
ГЛАВА 5	
<b>ОТ ПАРАЛИЗА КЪМ ТРАНСФОРМАЦИЯ</b>	
<b>ОСНОВНИ СТРУКТУРНИ БЛОКОВЕ .....</b>	<b>79</b>

## Глава 6

<b>ТОПОГРАФСКА КАРТА ЗА ТЕРАПИЯ.....</b>	<b>101</b>
Безмълвните гласове от праисторията.....	101
Защо терапията се проваля.....	112
Изход.....	114
Връзката мозък–тяло .....	116

## Глава 7

**КАРТА НА ТЯЛОТО, ЛЕЧЕНИЕ НА СЪЗНАНИЕТО**

<b>SIVAM.....</b>	<b>133</b>
Тялото като инструмент на личността.....	133
Травмата и тялото/съзнанието .....	135
Моделът SIVAM.....	138
Каналът на образа.....	140
Работа с петте елемента на SIVAM.....	149

## Част II

**Тялото като разказвач.  
На нивата под съзнанието**

## Глава 8

**ТЕРАПЕВТИЧНИ СЕАНСИ**

<b>ПРИМЕРИ С КЛИЕНТИ.....</b>	<b>153</b>
Мириам. Безмълвният език на тялото.....	155
Бони. Забравеният момент .....	163
Шарън. 11 септември 2001 г. ....	166
Адам. Оцелелият от Холокоста .....	177
Винс. Скованото рамо .....	184
Травмата през детските очи .....	189

## Глава 9

<b>АНОТАЦИЯ НА ЗЛОПОЛУКАТА С ПИТЪР .....</b>	<b>199</b>
Силата на милостта .....	201

## Част III

**Инстинктът в епохата на разума**

## Глава 10

<b>НИЕ СМЕ ПРОСТО СТАДО ЖИВОТНИ .....</b>	<b>209</b>
Лебедово езеро .....	211
Един отворен прозорец.....	212
В началото, преди словото, беше съзнанието .....	219
Намираме пътя си в света – инстинктът за цел.....	222
Губим пътя си в света – щастлива случайност идва на помощ.....	225

## ГЛАВА 11

**ОТ ДОЛУ НАГОРЕ, ИЛИ ОТ ОСНОВАТА КЪМ ВЪРХА**

<b>Три мозъка – едно съзнание.....</b>	<b>231</b>
Каквото в основата, такова и нагоре.....	234
Моето поклонничество .....	235
Три мозъка – едно съзнание.....	239
Цялостност като баланс .....	243

## ЧАСТ IV

**ВЪПЛЪЩЕНИЕ, ЕМОЦИЯ И ДУХОВНОСТ –  
ВЪЗСТАНОВЕНА БЛАГОДАТ**

## ГЛАВА 12

<b>Въплътената същност.....</b>	<b>249</b>
СРЕЩА С БАЗОВАТА ОСЪЗНАТОСТ.....	251
В НАЧАЛОТО .....	251
Въплъщаване и творчество.....	256
ТРАВМА И ОБЕЗПЪЛЪТЯВАНЕ .....	259
СЪЗНАТОСТ.....	263
ОТСЪСТВАЩО ТЯЛО – ПРИСЪСТВАЩО ТЯЛО .....	266
ПЪТУВАНЕ НАВЪТРЕ. ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ИНТЕРОЦЕПЦИЯТА.....	268

## ГЛАВА 13

<b>Емоцията, тялото и промяната.....</b>	<b>279</b>
КАК СЕ ПРОМЕНЯТ ХОРАТА?.....	279
НЕУДЪРЖИМАТА ВЪРТЕЛЕЖКА НА ТЕРАПИЯТА.....	282
ДВАТА РОГА НА ДИЛЕМАТА.....	292
КАКВО НИ ДАВАТ ЧУВСТВАТА.....	296
ПРОМЯНА НА ТОВА КАК СЕ ЧУВСТВАМЕ.....	301
ПОМИРЯВАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ И ЧУВСТВАТА.....	306

## ГЛАВА 14

<b>ТРАВМА И ДУХОВНОСТ .....</b>	<b>313</b>
ТРАНСЦЕНДЕНТНИ СЪСТОЯНИЯ .....	314
ТРАВМА, СМЪРТ И СТРАДАНИЕ .....	317
РЕГУЛИРАНЕТО И АЗЪТ.....	318
Въплъщаване и усъвършенстване.....	319

<b>ЕПИЛОГ .....</b>	<b>323</b>
---------------------	------------

<b>БИБЛИОГРАФСКИ БЕЛЕЖКИ.....</b>	<b>325</b>
-----------------------------------	------------

<b>ЗА АВТОРА .....</b>	<b>335</b>
------------------------	------------





*Във всичко в природата има  
нещо от чудесното.*

Аристотел (350 г.пр.Хр.)



## БЛАГОДАРНОСТИ

*Всичко, което съставлява нашето „човешко съществуване“, дължим на онова анонимно множество от предшественици, чиито постижения са ни завещани в дар.*

Ханс Хас (1981)\*

За това, което съм постигнал до днес, съм задължен на великата традиция в науката и на поколения етолози – изследователите, които изучават животните в тяхната естествена среда и които формираха до голяма степен моя природно ориентиран поглед върху човешкото животно. Специално и лично благодаря на нобеловия лауреат Николас Тинберген\*\*, който с идеи и топли подкрепящи думи ме насърчаваше да остана верен на природосъобразния си подход към света и човека. Бих искал да отдам почит на Конрад Лоренц, Хайнц фон Холст, Паул Лейхаузен, Дезмънд Морис, Ерик Залцен и Иринеус Айбъл-Айбесфелт\*\*\*. Между другите мои виртуални учители ще спомена имената на Ернст Гелхорн, който формира началото на моя интерес към неврофизиологията, и на Ахтер Ахсен, който ми помогна да затвърдя убедеността си в неразрушимата спойка между тяло и съзнание.

Гигантът, на чиито плещи съм се изправил, е д-р Вилхелм Райх. С неговия монументален принос към разбирането на „биологичната енергия“ ме запозна Филип Куркуруто, човек на мъдростта, не толкова на думите. С дълбоко уважение съм лично задължен на Ричард Олни и Ричард Прайс – те ме научиха на малкото, което знам за себепознанието. Д-р Ида Ролф, с която се запознах и която ме вдъхнови, стана катализатор на оформянето ми като лечител на научна основа. На д-р Върджиния Джонсън съм признателен за критичното разбиране на необичайните състояния на съзнанието. А на Ед Джаксън съм благодарен за това, че повярва още в самото начало, през 60-те години на ХХ век, на моите усилия да лекувам тялото и съзнанието едновременно. Тогава ме препоръча и на Нанси, първата ми клиентка с травма.

---

\* Австрийски подводен биолог и автор на поредица, издадена и в България. (Всички бележки без изрично упоменатите са на преводача.)

\*\* Холандски учен, носител на Нобелова награда за физиология и медицина за 1973 г.

\*\*\* Зоопсихолог, специалист по кораловите рифове.

Признателен съм и на моите приятели за огромната подкрепа и помощта им. През годините (още от 1978 г.) съм имал множество разговори и дискусии с д-р Стивън Порджес\*, водеща фигура в областта на психофизиологията. Десетилетия наред нашите пътища се срещаха отново и отново, тъй като ние се развивахме паралелно, често във взаимодействие, и изграждахме особено приятелство помежду си. Благодарен съм и се възхищавам на Бесел ван дер Колк за неговото неуморимо търсещо съзнание и широкообхватен поглед към травмата, за живота му, посветен на изследователска работа, която направи травмата модерна тема, а смелостта му отправи предизвикателство към съществуващите структури. Драго ми е да си спомням споделените ни лета във Върмонт, на бреговете на Ист Лонг Лейк, където плувахме, смеехме се и обсъждахме травмата до късно през нощта.

За да се появи на бял свят тази книга, съм задължен на творческата смелост и огромния редакторски принос на Лора Рийгълбюто, Маги Клайн и Фийби Хос, а на Джъстин Снейвъли съм благодарен за неограничаваната му техническа помощ. И отново дължа признателност за нелекото взаимодействие в устойчивото ни партньорство с „Норт Атлантик Букс“, където Емили Бойд ръководи проекти, а Пол Макърди е езиков редактор.

На родителите си Морис и Хелън съм благодарен за дара на живота, в течение на който осъществявам работата си, и за тяхната пълна и безусловна подкрепа от „другата страна“ на физическото битие. Много дължа и на Паунсър, моето куче динго – водача ми в животинския свят и верен приятел. Радост изпълва тялото ми при спомена за добронамерените ни игри. И след като навърши седемнайсет (над сто човешки години, както се твърди), той продължи да ми показва жизнелюбната радост от физическото съществуване.

Накрая искам да се преклоня пред множеството „съвпадения“ и „случайни“ срещи, които заедно с неподозирана синхроничност и съдбовни маршрути са ме водили в най-правилните посоки в живота ми. Благословен съм с мисията чрез творчески изследвания да допринеса за облекчаване на страданието и това е неограничавана житейска привилегия, като безценна перла.

Благодарен съм и на всички мои учители и ученици, както и на организациите и приятелите по цял свят, които усвояват и разпространяват онова, което съм вложил в тази книга.

*Питър Левин*

---

\* Професор по психиатрия в Университета на Северна Каролина.

## ПРЕДГОВОР

„С безмълвен глас“ е *magnum opus* на Питър Левин, обобщението на цял живот изследователска работа върху естеството на стреса и травмата. Това е и най-непосредствената и най-поетичната от книгите му, която най-пълно разкрива житейския му опит както на човек, така и на лечител. Забележителна е заради ерудицията на автора и дълбочината на научния му подход.

Първоначалното заглавие на въвеждащата глава предаваше най-точно същността на учението на Питър – „Силата на съчувствието“. След като получава нараняване при злополука с моторно превозно средство, той открива собствения си потенциал за излекуване, отключен от волята му да се довери изцяло на своя физически/емоционален опит, като му дава свободата да се разгърне до максималния си предел. В този процес му помага съчувственото човешко присъствие. Силата на доброто – в този случай на заложената в организма способност да възстановява сам здравето и равновесието си – намира подкрепа в присъствието на случайна минувачка, свидетелка с отзивчиво сърце, която успява да предотврати травмата, възплъщавайки съчувствието и разбирането.

Не е чудно, че именно това са качествата, които според Питър Левин са най-важни за хората, призвани да извършват терапевтична дейност с травмирани човешки същества. Както сам той казва, терапевтът трябва „да съдейства за създаването на обстановка на *относителна* безопасност, както и на атмосфера, даваща усещането за убежище, надежда и възможност“. Но само състрадание и топла терапевтична връзка не са достатъчни, защото травмираните хора често не са способни да отличат или напълно да възприемат състраданието. Те са твърде потиснати, блокирани в първичната защитна реакция, присъща повече на нашите предшественици от амфибийната или рептилната фаза на еволюцията.

Как тогава трябва да *постъпва* терапевтът с човешки същества, които са наранени или съкрушени от преживяна травма? Трябва да помогне на хората да чуят безмълвния глас на собствените си тела и да ги подтикне да почувстват „емоциите си на оцеляване“ – гняв и ужас, – без да допуска тези силни реакции да ги завладеят напълно. Както Питър великолепно установи още преди десетилетия, травмата идва не от външното събитие, причинило физическа или емоционална болка, нито дори от самата болка, а от нашето блокиране в примитивната ни реакция на болезнени събития. Травмата е не това, което ни

се случва, а онова, което задържахме в себе си при отсъствието на съчувстващ свидетел.

Следователно спасението се намира в самото тяло. „Повечето хора – пише Левин – мислят, че травмата е проблем на „съзнанието“, дори „разстройство на мозъка“. Но травмата засяга и тялото.“ Той доказва, че травмата е преди всичко и главно в тялото. Състоянията на съзнанието, свързани с травмата, също са важни, но те идват на второ място. Тялото започва първо, твърди той, а съзнанието го следва. Ето защо „вербалното лечение“, което ангажира мисловната дейност или дори емоциите, не стига достатъчно дълбоко.

Терапевтът/лечителят трябва да може да разпознае психоемоционалните и физическите признаци на „замръзнала“ травма в клиента си. Той трябва да може да чуе „безмълвния глас“ на тялото, за да могат и клиентите да се научат безпогрешно да го чуват и разпознават. Тази книга е майсторско помагало за умението да се чува гласът без думи, издаван от тялото. „В специфичната методология, която описвам – казва Левин, – на клиента се помага да развие такова осъзнаване на физическите си усещания и чувства, че да може да работи с тях.“ Ключът към успешното лечение – уточнява Левин – се крие в „правилното разчитане на това безсловесно пространство“. Своеобразен шифър за подхода си той намира в привидно (но само привидно!) различните науки, занимаващи се с еволюцията, животинския инстинкт, физиологията на бозайниците, с човешкия мозък, но също и в своя дълг опит като терапевт.

Потенциално травматични ситуации са тези, които предизвикват състояния на силна физиологична възбуда, без афектираният човек да има свободата да даде израз на тези състояния, нито да ги преодолее: усещане за опасност без възможност за бягство или борба, а впоследствие и без възможност за „отърсване“, както би направило едно диво животно след уплаха от срещата с хищник. Така наречената от етолозите *тонична неподвижност* (парализиране и физическо/емоционално затваряне, които са характерни за общовалидното усещане за безпомощност пред лицето на смъртна опасност) в един момент ще управлява живота на човека и неговото функциониране. Ние сме буквално *сковани от страх*. Но при човешките същества, за разлика от животните, *състоянието* на временно вцепенение става дългосрочен *модус* (на поведението). Макар и оцелял, изтъква Питър Левин, човек остава „блокиран в известно вцепенение, без да може да се върне напълно към динамичността на нормалния живот“. Обстоятелства, при които други хора биха почувствали лека заплаха или дори само предизвикателство за преодоляване, един травмиран човек интерпретира като силна заплаха, ужас и ментално/физическо безпокойство, което отчасти парализира тялото и волята. След такава безпомощност, причинена от външен фактор, идва чувството за срам, потиснатост и самоненавист.

Както категорично изтъква психиатърът изследовател Даниъл Сийгъл, изданието *Диагностичен и статистически наръчник на психичните разстройства* на Американската психиатрична асоциация (АПА) „се занимава с катего-

рии, а не с болки“. Учението на Питър Левин се основава на това, че травмата не може да бъде сведена до диагностичните характеристики, класифицирани от АПА в рубриката „Посттравматично стресово разстройство“. Травмата не е болест, изтъква той, а човешко преживяване, чиито корени са в инстинкта за самосъхранение. Ако се доверим напълно на изявата на инстинктивните ни реакции при внимателно степенуване, ще дадем възможност на травматичното състояние да разхлаби хватката си над страдащия. Ще последва подобрение на здравето, възстановяване на жизнеността. То възниква отвътре. „Травмата е факт от живота – пише Левин. – Следователно тя не трябва да бъде доживотна присъда.“ В нашите страдания се крие и спасението ни. Както посочва той, същите психопатологични фактори, които управляват травматичното състояние, са и посредник към базисните човешки усещания за добро здраве и свързаност с други хора.

Като наблюдава и описва процеса на „размразяване“ на своите клиенти, той го поставя в центъра на своето учение със същата изумителна наблюдателност и с такова дълбоко нюансирано внимание към детайлите, с каквито е изградена техниката му да ръководи и опосредства този процес. Докато четях книгата му, бях силно впечатлен от факта, че самият той често прави открития в работата си, което ми напомни за някои мои собствени наблюдения в работата ми с травмирани и зависими от субстанции хора. Сега вече можех да разбера и да си обясня тези свои наблюдения по нов начин – при това не само клиничните ми наблюдения, а и моя личен опит. Това е много важно, защото, както сам Питър признава, когато терапевтът се вслушва в собственото си преживяване, това му служи като пътеводна звезда за намиране на правилния път в лечебния процес.

Към края на споделеното си пътуване Питър Левин и неговите читатели изследват духовното и травмата. Това ги свързва в „естествена и трайна връзка“. Колкото и да сме вкоренени във физическото си тяло, ние, хората, сме духовни същества. Много проникателно психиатърът Томас Хора посочва, че „всички проблеми са психологически, но всички решения са духовни“.

С тази своя книга Питър Левин затвърждава челното си място в областта на лечението на травмите – като теоретик, практик и учител. Това обобщение на всичко, научено от самия него, обогатява още повече и нас, работещите в областта на терапията – лекари, психолози, психотерапевти, начинаещи лекари, – както и любознателните лаици.

*Д-р Габор Мате,*  
автор на „Разпилян ум“ и  
„Когато тялото казва НЕ“\*

---

\* Книгите са издадени в превод на български от „Кибеа“ съответно през 2021 и 2022 г.







ЧАСТ I  
**КОРЕНИ – ЗДРАВА ОСНОВА,  
НА КОЯТО ДА СТЬПИМ**

*Необходимо е да стигнем надълбоко, до самите основи на живота. Защото всяка повърхностна подредба на съществуване, която не удовлетворява най-дълбоките потребности на живота, е напълно безполезна и обезсмисля опита за каквото и да е ред...*

Идзин, Хексаграма 34,  
„Кладенецът“ (ок. 2500 г.пр.Хр.)



# ГЛАВА 1

## СИЛАТА НА БЕЗМЪЛВНИЯ ГЛАС

*Когато човек е изпитал в сърцето си какво означава страх и треперене, той е защитен от всякаква уплаха, предизвикана от външно въздействие.*

„Идзин“, Хексаграма 51 (ок. 2500 г.пр.Хр.)

Колкото и да сме уверени в себе си, животът ни може да бъде съсипан само за части от секундата. Както в библейската история на Йона, непознаваемите сили на травмата и загубата са в състояние изцяло да ни погълнат и да ни захвърлят в своя дълбок и мрачен търбух. Пленени и изгубени, ние се оказваме безнадеждно сковани от ужас и безпомощност.

Един ден в началото на 2005 година излязох от къщи в мекото утро на Южна Калифорния. Приятната топлина и нежният морски бриз ускоряваха крачките ми. Бях сигурен, че в такъв зимен ден на всеки човек в останалата част от страната ще му се прииска да захвърли лопатата за ринене на сняг и да се премести на слънчевите плажове по Югоизточното крайбрежие. В обещаващ ден като този се чувстваш сигурен, че нищо не може да се обърка и нищо лошо не би могло да се случи. Но то се случи.

### МОМЕНТЪТ НА ИСТИНАТА

Крачех обзет в щастливо очакване на срещата с моя добър приятел Буч, с когото щяхме да отпразнуваме шейсетия му рожден ден.

Понечих да пресека улицата на пешеходна пътека...

... В следващия момент, вцепенен и скован, лежа на пътя, без да мога да помръдна или да дишам. Не разбирам какво се е случило. Как съм се озовал тук? През завихрената мъгла на объркването и недоумението забелязвам как тъпа хора се спускат към мен. Те спират стъписани. Изведнъж се надвесват над мен – все по-затягащ се обръч, – а разширените им очи са приковани върху безжизненото ми и изкривено тяло. За мен, безпомощния, те приличат на ято хищни гарвани, готови да се спуснат върху ранената плячка – аз. Постепенно се ориентирам и успявам да разпозная истинския „нападател“.

Като през старомоден фотоапарат със светкавица успявам да различа бежова кола, извисяваща се над мен, със зъбата решетка и натрошено предно стъкло. Вратата рязко се отваря. Оттам изскача младо момиче с разширени очи. То ме гледа, замаяно от ужас. Кой знае как, аз едновременно знам и не знам какво се е случило току-що. Фрагментите постепенно се събират и разкриват страховитата действителност: *явно съм бил ударен от тази кола, когато съм тръгвал по пешеходната пътека*. Объркан и недоумяващ, потъвам отново в здрача на умопомрачението. Установявам, че не мога да мисля ясно, нито имам волята да се събудя от този кошмар.

Един мъж се приближава бързо и коленичи до мен. Представя се като парамедик, който не е на смяна в момента. Когато се опитвам да насоча поглед натам, откъдето идва гласът, той строго ми нарежда: „Не си движете главата.“ Конфликтът между острия му глас и онова, от което моето тяло наистина има нужда – да се обърне към източника на гласа, – ме изплашва и ме сковавя като парализиран. Съзнанието ми необяснимо се раздвоява и аз усещам някаква неподозирана „дислокация“. Имам чувството, че се рея над тялото си и гледам отгоре към разигравашата се сцена под мен.

Рязко се опомням, когато той грубо ме хваща за китката, за да ми премери пулса. После се изправя и целият се надвесва над мен. Неловко обхваща главата ми с двете си ръце, за да я прикове да не се движи. Резките му действия и пронизващият звук на заповедите му ме хвърлят в паника и още повече ме смразяват. Ужас се процежда в моето замъглено, зашеметено съзнание: *може би имам счупен врат, помислям си*. Изпитвам належаща потребност да намеря друг човек, върху когото да се съсредоточа. Просто казано, имам нужда от нечий успокояващ поглед, някаква нишка жизненост, за която да се хвана. Но съм твърде безпомощен да помръдна.

Добрят самарянин изстрелва бърза поредица от въпроси: „Как се казвате? Къде се намирате? Къде отивахте? Каква дата сме днес?“ Аз не мога да се свържа с устата си, за да образувам думи. Нямам енергията да отговоря на въпросите му. Начинът, по който ми ги задава, ме кара да се чувствам още по-дезориентиран и тотално объркан. Накрая успявам да оформя няколко слова и да отговоря. Гласът ми е напрегнат и глух. С ръце и с думи му казвам: „Моля ви, отдръпнете се.“ Той се подчинява. И сякаш съм страничен наблюдател, който говори за човек, проснат на асфалта, започвам да го уверявам, че разбирам защо не бива да си движа главата, а на въпросите му ще отговоря по-късно.

## СИЛАТА НА МИЛОСТТА

След няколко минути една жена се приближава неусетно и тихо присяда до мен. „Аз съм лекарка, педиатър – казва тя. – С какво да ви помогна?“

„Моля ви, постойте с мен“, отвърщам. Нейното спокойно, мило лице излъчва подкрепа и уравновесена загриженост. Тя поема ръката ми в своята и аз я стисвам. Отвърща ми леко със същото. Докато търся нейните очи, в моите набъбва сълза. Нежният и кой знае защо познат лъх на парфюма ѝ ми дава усещането, че не съм сам. Чувствам емоционална подкрепа от окуражаващо присъствие. Тръпки на облекчение преминават през мен като вълна и за първи път поемам дъх дълбоко. И тогава тялото ми е разтърсено от пристъпи на ужас. Сълзите вече рукват от очите ми. Чувам в съзнанието си думите: *Не мога да повярвам, че това ми се случва, не е възможно, не бях планирал така рождения ден на Буч днес.* Сякаш неизмерима жал ме засмуква като въртоп. Тялото ми продължава да трепери. Реалността го е завладяла.

Не след дълго силните конвулсии са заместени от леко треперене. Усещам как ме обливат ту вълни на страх, ту вълни на съжаление. Обзема ме ужасната мисъл, че може да съм тежко ранен. Ами ако се озова в инвалидна количка, осакатен и зависим? Отново получавам пристъпи на самосъжаление. Обзема ме страх да не се удавя в скръб и търся опора в погледа на жената. Полъхът на парфюма ѝ успокоява дишането ми. Нейното неотклонно присъствие ми дава сили. Вече не чувствам заплахата, дишането ми утихва и постепенно се уталожва. Дори усещам искрица надежда, след което ме завихря яростен гняв. Тялото ми продължава да се тресе и да трепери. Обливат го ту ледени, ту горещи вълни. От дълбините на корема ми се надига палеща, нажежена ярост. *Как можа тази малка глупачка да ме блъсне точно на пешеходна пътека! Не внимаваше ли? По дяволите!*

Оглушителни сирени и святкащи червени лампи заличават всичко. Стомахът ми се свива, очите ми отново търсят благия поглед на жената. Стискаме си дланите и кълбото от нерви в корема ми се разплита.

Чувам как раздират ризата ми. Пак се сепвам и отново сякаш се издигам до много удобната позиция на наблюдател, реещ се над проснатото ми на земята тяло. Виждам как непознати хора в униформи методично прикрепят електроди на гърдите ми. Добрият самарянин парамедик съобщава на някого, че пулсът ми бил 170. Чувам, че продължават да късат ризата ми. Виждам как екипът за спешна помощ обгръща шията ми с яка и внимателно ме приплъзва върху дъска. Докато ме връзват, за да не мърдам, дочувам неясен разговор по радиовръзка. Парамедиците поръчват да им бъде подготвен пълен екип за пострадали с травми. Обзема ме ужас. Моля ги да ме закарат до най-близката болница на километър и нещо, но те ми отвърщат, че моето състояние най-вероятно е за голямата травматология в Ла Хоя, на петдесет километра по-далеч. Цял изтръпвам. За моя изненада обаче, уплахът скоро ме напуска. Докато ме качват в линейката, най-сетне успявам да затворя очи. Миг преди това ме лъхва уханието от парфюма на жената и забелязвам кроткия ѝ грижовен поглед. Обзема ме успокоение от това, че съм подвластен на нейното присъствие.

Когато отварям очи в линейката, се чувствам доста бодър, сякаш пренаситен с адреналин. Колкото и силно да е това чувство, не съм уплашен. Макар очите ми да искат да огледат бързо всичко наоколо, аз си налагам да насоча вниманието си навътре. Започвам да следя усещанията на тялото си. Както съм максимално съсредоточен, вниманието ми е привлечено от силни и неприятни вибрации в цялото ми тяло.

На фона на това тревожно чувство долавям странно напрежение в лявата си ръка. Позволявам на усещането да премине на преден план в съзнанието ми, за да проследя нарастващото напрежение в горната част на ръката си. Скоро осъзнавам, че *ръката ми иска* да се изпъне и да се вдигне нагоре. Докато този мой вътрешен импулс за движение се разраства, дланта ми също *иска* да се извърти. Все още съвсем леко усещам как импулсът се придвижва нагоре към лявата страна на лицето ми – като че ли да го защити от удар. Внезапно пред погледа ми изплува и бързо преминава образът на бежовата кола, а вътре – като снимка на електрическа крушка – чифт безизразни очи са вперени в паяжината на разбит прозорец. Чувам за миг звънкото пръсване на предно стъкло, натиснато силно от лявото ми рамо. И тогава най-неочаквано ме облива приятно чувство на облекчение. Усещам как се завръщам в тялото си. Бръмченето като по електрическа жица се е уталожило. Картината с безизразните очи и разбития преден прозорец е избледняла и изчезва. Вместо тях виждам как излизам от дома си, и усещам топлите слънчеви лъчи по лицето си. Изпъва ме радост от очакването да срещна Буч същата вечер. Очите ми се успокояват и вече мога да насоча погледа си навън. Оглеждам се наоколо и линейката вече не ми се струва така чужда и враждебна. Виждам по-ясно и някак меко. Завладява ме дълбокото и успокоително усещане, че вече не съм вцепенен, че времето отново е тръгнало напред и се събуждам от кошмара. Вглеждам се в парамедичката на стола до мен. Нейното спокойствие ме окуражава.

След няколко мили друсане по неравен път, в горната част на гръбначния ми стълб се поражда и се засилва ново усещане за напрежение. Усещам че дясната ми ръка иска да се протегне навън... за миг нещо блясва като светкавица пред очите ми и черният асфалт ме връхлита. Чувам как ръката ми плясва по тротоара, и болката сякаш изгаря дланта ми. Свързвам това с усилието на ръката ми да се протегне, за да предпази главата ми от разбиване на пътя. Обзема ме силно облекчение и дълбока благодарност, че тялото не ми е изневерило и е знаело какво точно да направи, за да защити уязвимия ми мозък от потенциално смъртоносно нараняване. Все още треперя, но усещам как от дълбоко в тялото ми се надига вълна от леки вибрации, а с нея идва и някаква вътрешна сила.

Когато утихва оглушителната сирена на линейката, парамедичката на смяна проверява кръвното ми налягане и ми прави електрокардиограма. Моля я да ми каже какви са жизнените ми показатели, а тя ми отговаря с любезен професионален тон, че не може да ми даде тази информация. Спонтанно ме обзема желание да установя по-близък контакт с нея, да общуваме неформално. Тихо

й споменавам, че съм лекар (поне наполовина е истина). Казвам го почти шеговито, съзаклятнически. Тя продължава да човърка нещо по уреда и ми съобщава, че данните от него може и да са погрешни. След минутка-две тя обявява, че може да е станала някаква грешка. Сега пулсът ми бил 74, а кръвното ми налягане – 125/70.

– Какви бяха данните, когато включихте уредите? – питам я.

– Тогава пулсът ви беше 150, а колегата, който пръв го е измерил, събщи за 170.

Въздъхвам дълбоко с облекчение.

– Благодаря ви – казвам. – Слава богу, че няма да имам синдрома на посттравматичното разстройство.

– Какво означава това? – пита ме тя с искрено недоумение.

– Ами просто няма да имам посттравматично разстройство.

А когато парамедичката ме поглежда с неразбиране, ѝ обяснявам как моето спонтанно треперене и разтърсване са естествени самозащитни реакции, които са ми помогнали да пренастроя нервната си система и да се върна отново в тялото си.

– По този начин – продължавам – вече не съм настроен за борба или за бягство.

– Хммм – замисля се тя, – затова ли понякога пострадалите от катастрофа се бият с нас?

– Точно така.

– А знаете ли – продължава парамедичката, – забелязала съм, че много често нашите екипи съзнателно не оставят хората да се разтърсват или да треперят, като ги връзват здраво по пътя за болницата или им инжектират валиум. Може би това не е съвсем правилно.

– Не е – обажда се педагогът в мен. – Така ги успокояват временно, но всъщност те остават вцепенени и като замръзнали.

След това тя ми разказва как наскоро била на курс по първа помощ след травма, наречена „разрешаване на критичен инцидент“.

– Изпробвах метода с нас в болницата. Трябваше да разкажем как сме се чувствали след някой инцидент с нас. Само че този разказ накара и мен, и другите парамедици да се почувстваме по-зле. Не можах да спя след експеримента. А вие не бързахте да разкажете какво ви се е случило. На мен ми се стори, че само треперехте, тресяхте се. От това ли ви спаднаха пулсът и кръвното налягане?

– Да – отвързвам и добавям, че са допринесли и леките спонтанни защитни движения, които правеха ръцете ми.

– В такъв случай – замисля се тя, – ако онова треперене, което често се случва след операция, бъде позволено вместо потискано, може би възстановяването ще настъпи по-бързо и дори следоперативната болка ще бъде намалена.

– Права сте – усмихвам ѝ се в знак на одобрение.

Колкото и ужасно и неочаквано да беше преживяното от мен, то ми даде възможност да изпробвам метода за справяне с внезапна травма, който бях разработил, описал и преподавал в продължение на четирийсет години.

Благословен бях да изляза от преживяването без физически или емоционални поражения благодарение на това, че слушах „безмълвния глас“ на тялото си и му позволих да прави това, от което *то* имаше нужда; че не спрях треперенето му; че „проследявах“ вътрешните си усещания, докато същевременно оставих реакциите ми за защита и ориентация *да се изпълнят докрай*, както и че изпитах „емоциите на самосъхранението“ – гняв и ужас, – без да им позволя да ме завладеят напълно. Със смирение и благодарност установих, че съм използвал своя метод за собственото си спасение.

Някои хора са способни да се възстановят от такава травма сами, но на други това не се удава. Десетки хиляди войници преживяват най-силния стрес и ужас от войната. А колко хора са съсипани от изнасилване, друго сексуално насилие или нападение. Повечето от нас обаче сме били потърпевши от далеч „по-обичайни“ събития, като хирургическа операция или друга медицинска интервенция.<sup>1</sup> Неотдавнашно проучване установи, че 52% от претърпевелите ортопедична хирургическа интервенция са били диагностицирани впоследствие с напълно изявено посттравматично стресово разстройство.

Всякакви други травми, като падане, тежка болест, изоставяне от близък, получаване на шокираща или трагична вест, участие в пътнотранспортно произшествие, могат да доведат до посттравматично стресово разстройство. Всички тези преживявания, както и множество други привидно делнични събития са потенциално травмиращи. Неспособността да се отърсим от тях или липсата на подходяща помощ за възстановяване от професионалисти може да ни причини посттравматично стресово разстройство заедно със съпътстващите го множество физически и емоционални симптоми. Страх ме е само да си помисля какъв би бил изходът от моята злополука, ако няха знанията си или ако не ме беше споходил късметът да ми помага онази педиатърка с ореола от надежда и доброта.

## НАМИРАНЕ НА МЕТОД

През изминалите четирийсет години разработих подход, с който да помагам на хората да преминат успешно през много видове травми, включително тази, с която се справих през онзи февруарски ден, когато ме блъсна автомобил. Методът може да бъде приложен както непосредствено след травмата, така и много години по-късно. Моята първа, изпратена ми от съдбата клиентка, за която разказвам в глава 2, успя да се освободи от травмата, преживяна около две десетилетия преди нашия сеанс. *Соматичното преживяване (Somatic Experiencing<sup>R</sup>)*, както наричам своя метод, помага да се свържем с преживява-



нията си на физиологично, сетивно и емоционално ниво, което трансформира усещанията за страх и безпомощност.

Това става в резултат от възстановяването на определени реакции, заложени в инстинктите ни от самата еволюция, чрез *проследяване на физическите усещания на тялото*.

От незапомнени времена хората са се опитвали да се справят със завладяващи ги силни и плашещи чувства, като са прибегвали към практики, противодействащи на усещанията за страх и безпомощност: религиозни ритуали, театър, танц, медитация, приемане на психоактивни вещества и много други. От всички тези различни методи за промяна на състоянието, в което се чувства човек, съвременната медицина е приела единствено употребата на някои химически препарати, предназначени изрично за целите на психиатрията. Другите методи за „справяне“ продължават да намират израз в алтернативните, т.нар. холистични практики, като йога, тайджи, гимнастически упражнения, биене на барабани, музициране, шаманизъм и други начини за работа с тялото. Въпреки че мнозина намират облекчение и утеха чрез тези различни подходи, те са относително неспецифични и не са достатъчно фокусирани върху определени базови физиологически механизми и процеси, които позволяват на човешките същества да трансформират плашещите и ужасяващи ги преживявания.

Специфичната методология, която описвам в тази книга, има за цел да помогне на клиента да развие способността си за осъзнаване и овладяване на своите физически усещания и чувства. Това се родее до известна степен с някои шамански ритуали за лечение, както установих от своите наблюдения върху няколко различни култури при общуването си с коренното население. По мое мнение един споделен мултикултурен подход към лечението на травмата не само разкрива нови посоки за метода на лечение, но в крайна сметка води до фундаментално по-дълбоко разбиране на динамиката в двупосочната комуникация между съзнание и тяло. През целия си съзнателен живот съм се опитвал да хвърлям мост между ежедневната ми работа като клиницист и откритията в различни научни области, особено етологията, която изучава животните в тяхната естествена природна среда. Тази жизненоважна научна сфера достигна върха на признанието през 1973 г., когато трима етолози – Николас Тинберген, Карл фон Фриш и Конрад Лоренц – споделиха Нобеловата награда за физиология и медицина.\*

С търпеливи и прецизни наблюдения тримата учени са проследили как животните се изразяват и общуват помежду си чрез своите тела. И ние, човешките

---

\* Тинберген – за своето проучване върху поведението на животните в тяхната естествена среда, Лоренц – за работата си върху импринтинга, Фон Фриш – за изследванията на сетивните възприятия на медоносните пчели, като той е един от първите, разгадали смисъла на пчелиния танц. – Б.а.

същества, надарени с разум и словесност, също влизаме в директна комуникация помежду си чрез нашите тела. Макар че очевидно ползваме главно сложния език, много от най-важните си съобщения правим с „безмълвния глас“ на тялото, изпълняващо танца на живота. „Разчитането“ на комуникацията в това безсловесно пространство е основата на лечебния подход, който представям в тази книга.

За да обясня естеството и трансформацията на травмата в тялото, мозъка и душевността, се позовавам и на някои открития в изучаването на нервната система. По мое дълбоко убеждение както клиничната наука, така и натуралистичното изучаване на животните, а и сравнителните изследвания на мозъка могат заедно да дадат значителен принос в усъвършенстването на методологиите, които помагат за възстановяване на психическата устойчивост и насърчават индивидуалните усилия за постигане на общо здраве. За тази цел ще обясня свършената йерархическа структура на нашата нервна система, как отделните й елементи взаимодействат помежду си и как високоразвити системи престават да функционират, щом срещнат непреодолимо силна заплаха. Така те оставят тялото, мозъка и душевността на техните първични функции. Надявам се да покажа колко успешно терапията възвръща на тези системи балансираното функциониране. Подходът ми може да даде неочакван допълнителен резултат, който да бъде наречен „събуждане на живота, знаещо тяло“. Ще обясня как това събуждане разкрива същността на онова, което се случва, когато животинският инстинкт и разумът се обединят, за да ни предоставят възможност да станем по-цялостни човешки същества.

Ще говоря на терапевтите, които се стремят да разберат по-добре корените на травмата в мозъка и в тялото – психотерапевтите, физиотерапевтите, психиатрите, терапевтите в различни професионални области и в спорта. Надявам се да ме чуят и много лекари, при които идват пациенти с необясними и променливи симптоми, както и медицински сестри, работещи от дълго време на предната линия с уплашени и ранени пациенти, но и политиците, които се занимават с проблемната система на здравеопазването. И най-сетне, очаквам и една по-широка читателска публика с най-различни интереси – от приключения и антропология, през биология и дарвинизъм, до неврология, квантова физика, струнна теория, теория на относителността, зоология и чак до рубриката „Наука“ във вестник „Ню Йорк Таймс“.

Вдъхновен от книгите за Шерлок Холмс, които четях в детските си години, аз съм се опитал да въвека читателя във вълнуващо безкрайно пътешествие от загадки и открития. То ме отведе до област, която разкрива самата същност на това какво е да си човешко същество, обитаващо една непредвидима и често жестока планета. Имал съм привилегията да изследвам начините, по които хората се възстановяват след тежко изпитание, и съм бил свидетел колко устойчив е човешкият дух и как много хора, чийто живот е бил опустошен, се връщат към щастието и благополучието.

Голяма част от историята, която ще ви разкажа, е лична. Самото написване на тази книга ме изправи пред много вълнуващо предизвикателство. Споделям каквото съм преживял като клиницист, учен и изследовател на човешката психика. Надявам се, че с някои от разказите си ще помогна за по-лесен достъп до работата, която включва клиничното и научното, като избягвам професионалния жаргон, ненужната педантичност и отегчителните подробности. Ще използвам резюмета или части от казуси, за да илюстрирам различни принципи в подхода си, а също така ще каня читателя да участва в упражнения по осъзнаване на различни състояния, за да покажа приложението на тези принципи.

Въпреки че е адресирана главно до клиницисти, лекари и изследователи, както и до заинтересувани от материята, тази книга е преди всичко предназначена за онези, които са измъчвани от ненаситните призраци на травмата. Точно на хората, които живеят в плен на страхове, опасения, болка и срам, искам да дам шанса сами да почувстват, че животът им не е подвластен на „разстройство“, а на *нараняване, което може да бъде трансформирано и излекувано*. Тази възможност за трансформиране е пряк резултат от онова, което ще опиша в следващия раздел.

## САМОРЕГУЛИРАЩОТО СЕ, САМОПОЗНАВАЩО СЕ ТЯЛО

Независимо че бях объркан и загубил ориентация след злополуката на кръстовицето, дълбоко вкоренените в мен знания за травмата ме накараха да настоявам медицинското лице, което и бездруго не беше на смяна, да се отдръпне от мен и да ми остави свободно пространство. След това аз се доверих на неволното разтърсване на тялото ми, съпроводено от други спонтанни физически и емоционални реакции. И все пак, дори и с моите пространни знания и професионален опит, едва ли бих могъл да извърша всичко това сам. Огромно беше значението на тихата подкрепа от милата педиатърка. Нейната ненаатрапчива топлина, която личеше от спокойния тон на гласа ѝ, нежните ѝ очи, лекото ѝ докосване и едва доловимият парфюм ми дадоха достатъчно силно усещане за сигурност и закрила, за да може тялото ми да направи това, което му беше необходимо, а аз да почувствам онова, което имах нужда да почувствам. Познанията ми за травмата, съчетани с подкрепата от нечие спокойно присъствие, позволиха на мощните и дълбоко възстановителни неволни реакции да се появят и да се излявят напълно.

Казано обобщено, именно способността за *саморегулиране* ни дава шанс да овладяваме собствените си състояния на възбуда и трудните си емоции, като по този начин осигурява основата за баланс между истинската автономия и здравословния обществен ангажимент. Освен това тази наша способност ни поз-

волява да усетим вътрешната си способност да изградим у самите себе си усещането, че сме на сигурно място „у дома“, там, където обитава доброто за нас.

Тази наша способност е особено важна, когато сме изплашени или наранени. Почти всяка майка на света по инстинкт грабва в прегръдките си своето изплашено или ранено дете и го успокоява, като го люлее и притиска до тялото си. На същия принцип ролята на нежните очи и приятното ухание на жената, която седна до мен, заобиколи рационалния фронтален кортекс, за да се свърже направо с гънките на моя емоционален мозък. Така дойде успокоението, което допринесе за стабилизиране на организма ми дотолкова, че да мога да понеса тежките усещания и да предприема стъпки към възстановяване на вътрешното си равновесие и емоционален баланс.

### КАКВОТО СЕ Е ВДИГНАЛО... МОЖЕ ДА ПАДНЕ

През 1998 г. Ариех Шалев\* направи едно просто, но важно проучване в Израел, страна с доста често срещани травми у хората.<sup>2</sup> Д-р Шалев е проследил и регистрирал пулса на пациенти в отделението за спешна помощ на една йерусалимска болница. Не е имал проблем при събирането на тези данни, тъй като регистрирането на жизнените показатели на всеки приет там пациент е задължително. Естествено е повечето пациенти да имат висок пулс, понеже са попаднали в спешното отделение като потърпевши от тежък инцидент – бомбено нападение срещу автобус или пътнотранспортно произшествие. Шалев е установил, че за пациентите, чийто пулс се е нормализирал до напускането на спешното отделение, е било малко вероятно да се развие посттравматично стресово разстройство. Обратно, за онези, които са напуснали отделението с все още висок пулс, е имало голяма вероятност да развият посттравматично стресово разстройство през следващите седмици или месеци.\*\* Ето защо след моята злополука почувствах дълбоко облекчение, щом получих жизненоважната информация, че пулсът ми се е върнал към нормален ритъм.

Обобщението е, че сърдечният ритъм е прозорец към автономните (некомандвани от волята) разклонения на нашата нервна система (вж. диаграма А за подробно проследяване на физиологичните пътища, по които минава класическата реакция „бий се или бягай“). Още по-просто казано, когато усетите

\* Професор в Департамента по психиатрия в *Grossman School of Medicine* към Нюйоркския университет.

\*\* Едуард Бланчард и негови колеги оспорват данните, изнесени от Шалев. Но в тяхното проучване повече от наблюдаваните обекти са били жени, които сами са потърсили медицинска помощ. Жените са по-предразположени към стресовата реакция на „замръзване“, свързана с вагусния нерв (който снижава честотата на пулса), за разлика от мъжете, при които обикновено доминира симпатиковият адренален отговор. Вж. Blanchard, E., et al. (2002). Emergency Room Vital Signs and PTSD in a Treatment Seeking Sample of Motor Vehicle Accident Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 15 (3), 199–204. – Б.а.

заплаха, нервната система и тялото ви се настройват да се биете или да противодействате с бягство, за да се спасите, обикновено тичайки. Тази подготовка за *действие* е изключително важна в саваната, където малко по-късно тя бива изразходвана, изчерпана със свободните целенасочени действия на животното. В моя случай обаче, както лежах ранен на улицата, а после обездвижен в тясно пространство на линейката, при това със системи, когато всякакво движение е невъзможно, собствените ми сили бяха като в капан. Цялата активация на организма ми приличаше на състоянието на човек, който се е облякъл официално за излизане, а няма къде да отиде. Ако подготовката ми за действие, вместо да изпълни докрай предназначението на своята моторика, беше срещнала съпротива или беше приспана, щях да се окажа изправен пред огромния потенциал на тази подготовка да се прояви впоследствие, като задейства осакатяващите симптоми на посттравматичното стресово разстройство.

Фактът, че успях да сваля нивото на активацията си, като освободих чрез спонтанно разтреперване огромната енергия за оцеляване, ме избави от опасността тези симптоми да се проявят и развият. Това освобождаване на настъбраната енергия, съчетано с *осъзнаването* на самозащитния импулс да раздвижи ръцете си в защита на главата, ми помогна да възстановя равновесието на организма си. Успях да се подчиня на тези силни усещания, докато останах в пълно съзнание за спонтанните реакции на тялото си и за надеждното присъствие на лекарката, което ми даваше необходимото „пространство на сигурност“. Нервната ми система възстанови равновесието си. Като останах в съзнание, „проследявайки“ спонтанните реакции и телесните си усещания, аз бях в състояние да започна процеса на преминаване през биологичната реакция на шок и излизане от нея.\* Именно *природно заложената* способност за саморегулиране ми помогна да възстановя жизнения си баланс и да си възвърна здравия разум. Същата тази способност за саморегулиране е ключът към нашето оцеляване в съвременността ни – оцеляване въпреки грубата хватка на страховете, паниката, нощните кошмари, депресията, физическите ѝ симптоми и безпомощността, които са характерните белези на продължителен стрес и травма. И все пак, за да можем да се възползваме от дарбата си за възстановяване, трябва да развием способността си да посрещнем и понесем някои некомфортни и плашещи физически усещания и чувства, без да им позволяваме да ни завладеят изцяло. Тази книга учи как да развием тази своя способност.

---

\* Тези различни реакции включват разтърсване, треперене и възстановяване на биологичната защитна реакция и движенията за ориентиране. Те включват и движенията на главата и шията, както и защитното движение на целите ръце да предпазят главата ми. – Б.а.

*SHAKE, RATTLE AND ROLL...*  
*ТРЕПЕРИ, РАЗТЪРСИ СЕ И СЕ РАЗВЪРТИ\**

Разтърсването и треперенето, които преживях, докато лежах най-напред на земята и после в линейката, са основната част от онзи заложен във всеки от нас процес, който пренастрои нервната ми система и спомогна за нормализирането на душевното ми състояние до цялостност. Без този процес щях да страдам дълго и тежко. Ако не бях наясно с жизненоважното предназначение на тези странни и сложни тръпки и движения на тялото си, щях да се изплаша от мощната им реакция и да се мобилизирам за съпротива срещу тях. За щастие, всичко това ми беше познато.

Веднъж споделих с Ендрю Бванали, биолог в Центъра за защита на природата „Мцуцу“ в Малави, Централна Африка, за това спонтанно разтърсване, треперене и дишане, през което аз, както и хиляди мои клиенти преминаваме в терапевтичните сеанси за лекуване на травмата. Той кимаше развълнувано, след което изведнъж възкликна: „Да...да...да! Точно така става. Преди да пуснем на свобода в естествената им среда заловените животни, искаме да сме сигурни, че са направили точна това, което описвате.“ И като се загледа надолу в земята, добави: „Ако не са се разтърсили, потреперили и поели дълбоко и спонтанно дъх няколко пъти, преди да ги пуснем, малко вероятно е да оцелеят в дивата природа и... ще умрат.“ Неговите думи подсилиха и моето убеждение, че в медицинска обстановка зависи от парамедика да постави под въпрос рутинните процедури, потискащи тези естествени реакции.

Ние често се разтреперваме, когато ни е студено, когато сме изплашени, гневни или имаме някакви опасения. Може да треперим и когато сме влюбени или когато стигнем върха на оргазма. Понякога пациенти се разтреперват неудържимо, сякаш им е студено, щом се събудят от пълна упойка. Дивите животни често треперят, когато са стресирани или затворени. За реакции на треперене или разтърсване се съобщава по време на традиционни лечителски или духовни практики в Изтока. Посветените в чигонг практиките и кундалини йога например използват едва доловими движения, техника на дишане и медитация, за да преживеят екстаз и просветление, които са съпроводени от треперене и разтърсване.

Всякакво такова треперене, което се преживява при различни обстоятелства и има множество други функции, притежава потенциал да катализира автентична трансформация, да окаже дълбоко лечебно въздействие и да събуди възторг от живота. Макар че треперенето от страх или безпокойство не може само по себе си да възстанови равновесието, то може все пак да доведе до разрешение на ситуацията, ако се насочва и изживява по „правилен начин“. Мари-Луиз фон Франц, известната изследователка на Юнг, отбелязва:

\* Приблизителен превод на рок песен на Бил Хейли и групата му от средата на XX век.

„Божественият център на психиката, собственият Аз, се активира в случаи на изключителна опасност.“ А в Библията е казано, че „Бог е бил там, където земята е потреперила“<sup>\*3</sup>.

Какво е общото между всички тези неволни треперения и разтърсвания? Защо се тресем от страх или треперим от гняв? Защо потръпваме в кулминацията на сексуалния акт? И каква би могла да бъде физиологичната функция на разтреперването ни при изживяване на духовно извисяване? Какво свързва всички треперения, разтърсвания и раздрусвания? И каква е връзката им с трансформирането на травмата, регулирането на стреса и връщането към пълноценния живот?

Тези въртеливи и вълнообразни движения са начините, по които нашата нервна система се отърсва от остатъците на възбудилото я преживяване и ни приземява в готовност за следващата среща с опасността, страстта и живота. Те са онези механизми, които възстановяват нашето равновесие, след като сме били заплашени от нещо или сме били силно възбудени. Те ни връщат към здравата земя, така да се каже. И наистина, такива физиологични реакции са в основата на саморегулирането и физическата устойчивост. Преживяването на възстановената физическа устойчивост е толкова ценно, че и въображението не може да си го представи. В древния китайски текст „Идзин“ се казва:

Страхът и треперенето, предизвикани от шок, се възприемат първоначално от индивида като слабост, в която е изпаднал, но това е преходно. Когато изпитанието премине, човек чувства облекчение и така самият ужас, който е трябвало да понесе в началото, му носи добруване в крайна сметка.<sup>4</sup>

Като се научим да преминаваме през състоянията на силна възбуда (независимо какво ги е причинило), ще успеем да поддържаме равновесие и здрава психика. Така ще можем да живеем живота си в неговата пълнота и цялото му богатство – от агония към екстаз. Именно заложената връзка между тези спонтанни автономни реакции на широкоспектърния феномен от гъвкавост, протичане и трансформация е една от основните теми в настоящата книга.

Когато обаче се случи това освобождаване на енергия да е възпрепятствано или по някакъв начин му се окаже съпротива и му се попречи да се осъществи докрай, нашите естествени способности за възстановяване биват блокирани, прекъснати. Ако бъде блокиран след действителна (или възприета като такава) заплаха, човек най-вероятно ще бъде травмиран или ще установи, че неговата устойчивост и усещането му за добро здраве и принадлежност към света са намалели. Така е и според прозорливите думи в „Идзин“:

---

\* Авторова парафраза на библейски изрази от Изход, Деяния на светите апостоли, Книга на пророк Даниил и други места.

Това е ситуация, в която някакъв удар застрашава човека и той понася големи щети. Съпротивляването би противоречило на потока на времето и по тази причина е безполезно.<sup>5</sup>

В онази слънчева зимна сутрин на злополуката аз успях – с помощта на любезната педиатърка – да позволя на тези физиологични процеси да се осъществят стъпка по стъпка, като придвижват времето напред и освобождават високия заряд на енергията за оцеляване, стаена в моето тяло и търсеца предопределената си изява. Тази непосредствена емоционална и физическа първа помощ не позволи да изпадна в безизходно положение или в плен на порочния кръг между страдание и безсилие. Как съм знаел какво да направя, както и от какво да се пазя в тази извънредно стресираща и дезориентираща ситуация? Краткият отговор е, че бях научил достатъчно, за да посрещна с радост природно-естественото треперене, разтърсване и другите спонтанни движения на тялото. За по-дълъг отговор ще трябва да се върна към началото на четирийсетгодишната ми кариера на изследовател, терапевт и лекувател.