

## ПОДЯКИ

Я хочу подякувати багатьом людям, разом з якими працював, за їхню відвагу та честь іти пліч-о-пліч із ними під час спільних подорожей. Я завдячую дітям, особливо немовлятам, які обдаровували мене своєю чудесною невинністю та піднесеним духом. У власних «дитячих іграх» вони висвітлювали мудрість організму, що дозволяє йому зцілюватися та ставати цілісним.

Моїм батькам, Моррісу та Гелен, я дякую за дарунок життя — рушійну силу в моїй роботі — та за їхню постійну, повну й однозначну підтримку з обох боків нашого фізичного світу.

Паунсеру — собаці динго — моєму проводиреві у тваринний світ і вірному товаришеві, який у віці 17 років із втіхою гнався за своїм останнім кроликом: дякую тобі за те, що показав мені життєву радість тілесного буття.

Я вдячний талановитим студентам і колегам (як за їхню підтримку, так і за спонукання), а особливо — відданим викладачам «Somatic Experiencing®» за те, що вони продовжують втілювати ці напрацювання у світі. Особлива подяка моїй дорогій подрузі Меггі Клайн за її щедрю допомогу та підтримку цього та інших моїх проєктів. Окрім того, я щиро вдячний за допомогу Морін Гаррінгтон. І також я дякую Мітчеллу Клоту із «Sounds True» за його мистецький підхід, а також Еліс Файнстайн та іншим працівникам «Sounds True» за їхній творчий і професійний підхід до підготовки книги до друку. І зрештою я глибоко вдячний Темі Саймон за її бачення та постійну підтримку, завдяки якій ці ідеї та інструменти доносяться до широкого загалу.

І, звісно, дякую долі, жеребові, синхронізму Всесвіту та й просто сліпому везінню і збігам за мій незвичний шлях у житті та роботі. Упродовж багатьох років, таких коротких, у мене

була можливість розділити цей глибокий і багатий досвід із величезною кількістю клієнтів, студентів та колег — і це було для мене честю.

*Пітер А. Левін,  
доктор філософії*

*Якщо ти принесеш у світ те, що є всередині тебе, тоді те, що всередині тебе, стане твоїм спасінням.*

*Якщо ти не принесеш у світ те, що є всередині тебе, тоді те, що всередині тебе, зруйнує тебе.*

Гностичне Євангеліє

## ВСТУП

# ТИГР ВКАЗУЄ ШЛЯХ

**У**продовж останніх десятиліть я вивчав стрес і травму, а також допомагав людям зцілитися від їхнього впливу. Мене часто запитують: як я можу працювати з такою смертоносною темою, як травма та не вигорати й не впадати в депресію. Моя відповідь на це запитання така: свідкування перетворення, що відбувається у людях, коли вони долають свою травму, точно є підживлювальним і наснажливим досвідом. Як таке можливо?

Дозвольте мені для початку сказати кілька слів про себе. Моя кар'єра науковця розпочалася у радикальному середовищі м. Берклі (Каліфорнія, США) у середині 1960-х рр.

Вивчаючи вплив накопиченого стресу на нервову систему, я запідозрив, що переважна більшість організмів має вроджену здатність до відновлення після загрозливих і стресових подій. Тоді я нічого не знав про психологічну травму: цей термін отримав своє сучасне значення лише 15 років потому. Я експериментував із різними методиками зниження стресу, в основі яких лежала «нова» ідея про зв'язок тіла та психіки.

На ранньому етапі мого дослідження сталася одна-єдина подія, назавжди змінивши напрям моєї роботи. Психіатр, знайомий із моїм дослідженням у сфері стресу, попросив мене зустрітися із його пацієнткою, яка страждала від різних «психосоматичних» симптомів, як-от мігрені, ПМС, хронічного болю, втомлюваності, а також тяжких панічних атак. Він подумав, що їй може бути корисно навчитися розслабляти тіло.

Коли я почав працювати із цією пацієнткою (назвемо її Ненсі), вона стала розслаблятися. І раптом, без жодного попередження, запанікувала. Наляканий, не маючи уявлення про те, що мені робити, десь у голові я побачив примарний образ тигра, який приготувався до нападу. Тоді це здалося чимось на кшталт сну, мені було невтямки, звідки він узявся.

Не думаючи, я бовкнув: «Ненсі, на тебе полює тигр. Біжи, тікай за ті скелі. Біжи та рятуй своє життя!» На мій подив, тіло Ненсі почало труситися та тремтіти. Її щоки почервоніли, вона сильно спітніла. За кілька хвилин жінка спонтанно кілька разів глибоко вдихнула. Ця реакція, яка налякала нас обох і протікала хвилями, тривала майже годину. Наприкінці вона відчула глибинне заспокоєння та сказала, що тепер відчувається, наче «її обіймають, дзеленькаючи, хвилі».

Ненсі розповіла, що упродовж цієї години бачила всередині себе картинки, на яких їй було чотири роки, її тримали для введення анестезії, потрібної, щоб вирізати гланди. Пережитий ще дитиною страх задихнутися, що пригадався їй під час цієї сесії зі мною, вселяв у неї жах. Малою вона почувалася поглиненою ним і безпорадною. Після нашої однієї-єдиної сесії відбулося значне поліпшення за всіма її симптомами, і жінка змогла продовжити рухатися далі своїм життям.

Цей досвід із Ненсі змінив увесь плин мого життя. Зрештою, він відкрив для мене нові напрями у поточних дослідженнях із природи стресу та травми, поглибив розуміння впливу