

психотерапевт,  
доктор наук

# ПИТЕР А. ЛЕВИН

ТРАВМА  
И ПАМЯТЬ

Влияние травмирующих  
воспоминаний на тело и мозг



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Питер А. Левин**  
**Травма и память.**  
**Влияние травмирующих**  
**воспоминаний на тело и мозг**  
Серия «Питер Левин. Главные  
книги о психологической травме»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68452775](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68452775)*

*Травма и память. Влияние травмирующих воспоминаний на тело и  
мозг: Эксмо; Москва; 2023  
ISBN 978-5-04-177123-2*

### **Аннотация**

Человек, перенесший травматический опыт, надолго застревает в прошлом и живет с постоянным чувством тревоги. Навязчивые воспоминания начинают обманывать, детали событий забываются со временем. Определить, из-за чего возникла травма и как с ней справиться, становится все труднее.

За 45-летний опыт практики лечения ПТСР Питер Левин, доктор наук и психотерапевт, пришел к выводу: многое из того, что мы считаем памятью, приходит к нам через неконтролируемые ощущения – физические отпечатки травмы. В своей книге автор исследует фундаментальную связь между

памятью и травмой и предлагает осознанную работу с воспоминаниями тела и посттравматическими состояниями – волнением, тревогой, паникой, страхом и гневом.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Отзывы специалистов в области медицины, науки и здравоохранения о книге «Травма и память»	6
Благодарности	8
Предисловие	10
Введение	23
Тирания прошлого	23
1	29
Иллюзия памяти	29
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Питер А. Левин**  
**Травма и память.**  
**Влияние травмирующих**  
**воспоминаний**  
**на тело и мозг**

Peter A. Levine

TRAUMA AND MEMORY: Brain and Body in a Search  
for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and  
Working with Traumatic Memory

Copyright © 2015 by Peter A. Levine.

Published by arrangement with NORTH ATLANTIC  
BOOKS (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Научный редактор *Ксения Барке*, психотерапевт, клини-  
ческий психолог

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Отзывы специалистов в области медицины, науки и здравоохранения о книге «Травма и память»

«Еще один новаторский труд Питера Левина, в котором он представляет нам тщательный разбор того, что такое травматическая память, тем самым делая эту сферу нашей личности доступной для исцеления и трансформации. Он помогает нам – и терапевту, и пациенту – перейти от ограничивающего нас прошлого к наделенному силой настоящему, к которому мы, собственно, и принадлежим в реальности».

*Габор Мате, автор книг «В царстве голодных призраков: Близкие встречи с зависимостью»<sup>1</sup> и «Когда тело говорит «Нет». Цена скрытого стресса»<sup>2</sup>*

«Возможно, большая часть нашей жизни лежит во власти автоматического мозга, что лишь все усугубляет для тех, кто пережил тяжелую травму. Мастер своего дела психотерапевт Питер Левин, с такой глубиной и пониманием пишущий о

---

<sup>1</sup> Ориг. название: Gabor Maté. *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction.*

<sup>2</sup> Издана в изд-ве «Портал» в 2021 г.

психобиологической динамике процедурной памяти, предлагает психотерапевтам важные инструменты для трансформации травматической памяти. Более того, обилие примеров и доступный язык позволяют и профессионалам, и непрофессионалам извлечь выгоду из мудрости данной книги».

*Стэн Таткин, д-р психологии, автор книги «Созданы для любви»<sup>3</sup>; основатель Института РАСТ*

«Этой книгой доктор Левин вносит еще один значительный вклад в лечение травмы. Опираясь на авторитетные данные нейронауки, он в ясных и доступных терминах объясняет, что такое различные виды памяти, каковы их неврологические основы и их роль в лечении травмы. Эта книга бесценна для клиницистов, желающих улучшить свои навыки, для непрофессионалов, желающих глубже понять, как наши разум и мозг создают и исцеляют травму, а также для ученых, желающих понять, как современная нейронаука может быть использована для лечения травмы с помощью телесно-ориентированной психотерапии».

*Питер Пейн и Марди Крейн-Годро, доктор философии, исследователи Медицинской школы Гейзеля в Дартмутском колледже*

---

<sup>3</sup> Издана в изд-ве «Манн, Иванов и Фербер» в 2021 г.

# Благодарности

*Память – писарь нашей души.*

**АРИСТОТЕЛЬ**

В своей борьбе со сложной темой травматической памяти, в попытке сделать ее понятной и практически применимой я выражаю свою глубокую и особую признательность Лоре Регалбуто, моему главному редактору. Ее вклад, однако, выходит далеко за рамки этой ее профессиональной роли, поскольку она много раз бросала мне вызов и подталкивала меня в направлении ясности, согласованности и простоты. Лора, ты была партнером и попутчиком на этом долгом пути открытий, постижений и общения. Джастину Сневли, чья работа творится за кулисами: я благодарю Вас за Вашу потрясающую техническую помощь и помощь с иллюстрациями.

Я хотел бы поблагодарить моих партнеров из издательства *North Atlantic Books*, в частности Эрин Виганд, руководителя проекта. И хотя иногда мы спорили по поводу буквально каждой редакторской поправки, это всегда была командная работа, наполненная взаимной доброй волей и уважением. Кроме того, я выражаю признательность Лорен Харрисон за ее копирайтинг, а также художественному персоналу *NAB* за их помощь в дизайне обложки и макете.

И наконец, Ричарду Гроссингеру, основателю издатель-

ства *North Atlantic Books*: Вы всю жизнь шли по пути продвижения высококачественных книг, посвященных теме исцеления. Я надеюсь, что Вы и *NAB* продолжите двигаться в этом независимом и новаторском направлении. Многие из книг, которые когда-то считались «периферийными», теперь являются частью обновленного мейнстрима во многом благодаря вашему видению и приверженности своему делу.

# Предисловие

Изучение травматических воспоминаний имеет долгую и солидную историю в психологии и психиатрии. Она восходит по меньшей мере к Парижу 1870-х годов, когда Жан-Мартен Шарко, основатель неврологии, увлекся вопросом о том, что же вызывало паралич, различные судорожные движения, внезапные обмороки и потерю сознания, неистовый смех и драматические рыдания у пациентов с истеричными расстройствами личности в палатах больницы Сальпетриер. Шарко и его ученики постепенно пришли к пониманию того, что эти странные движения и позы, принимаемые телом во время судорог, являлись физическими отпечатками травмы.

В 1889 году ученик Шарко Пьер Жане написал первую книгу о том, что мы сейчас назвали бы ПТСР, – «Психический автоматизм»<sup>4</sup>, в которой он утверждал, что травма хранится в процедурной памяти – в автоматических действиях и реакциях, ощущениях и установках – и что травма воспроизводится и повторяется как висцеральные ощущения (тревога и паника), движения тела или визуальные образы (кошмары и воспоминания). При работе с травмой Жане ставит проблему памяти во главу угла: событие становится травмой только тогда, когда невыносимые подавляющие эмоции мешают

---

<sup>4</sup> Пьер Жане. Психологический автоматизм. – Наука, 2009. – (Прим. авт.)

правильной обработке события в памяти. Впоследствии пациенты с травмой в анамнезе реагируют на напоминания о травме чрезмерными реакциями, соответствующими первоначальной угрозе, которые совершенно неадекватны в текущий момент, – например, в панике ныряют под стол, когда на пол падает стакан с водой, или впадают в ярость, когда ребенок начинает плакать.

В течение более чем столетия мы понимали, что отпечатки травмы хранятся не как рассказы о плохих вещах, которые произошли когда-то в прошлом, а как физические ощущения, которые переживаются как непосредственная угроза жизни *прямо сейчас*. За прошедшие годы мы постепенно пришли к пониманию того, что разница между обычными воспоминаниями (историями, которые меняются и могут стираться со временем) и травматическими воспоминаниями (повторяющимися ощущениями и действиями, которые сопровождаются сильными негативными эмоциями страха, стыда, ярости и даже обмороком) является результатом сбоя систем мозга, которые отвечают за создание «автобиографических воспоминаний»<sup>5</sup>.

Жане также отметил, что люди, которые пережили травму, застревают в прошлом: они становятся одержимы ужасом, который они сознательно хотят оставить позади, но про-

---

<sup>5</sup> Ван дер Колк Бессел. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают. – Бомбора, 2020. – (Прим. авт.)

должают чувствовать и вести себя так, как будто этот ужас все еще продолжается. Не в силах оставить травму позади, они тратят всю свою энергию на то, чтобы удерживать свои эмоции под контролем, в ущерб своим потребностям в настоящем. Жане и его коллеги на горьком опыте узнали, что травмированных женщин, находящихся под их опекой, нельзя вылечить рассуждениями или пониманием сути вопроса, изменением поведения или наличием наказания, но они реагируют на гипнотическое воздействие: травму можно устранить, пережив события в состоянии гипнотического транса. В безопасных условиях прокручивая в уме давнее событие, а затем выстраивая воображаемое удовлетворительное его завершение – то, что они не смогли сделать, когда событие произошло первоначально, поскольку были слишком подавлены своим чувством беспомощности и ужасом, – пациенты могли полностью осознать, что на самом деле пережили травму и выжили в ней, после чего начать свою жизнь заново.

Когда около двадцати пяти лет назад я впервые встретил Питера Левина, я думал, что встретил реинкарнацию одного из тех древних магов, чьи работы я так хорошо знал по древним рукописям, которые как-то обнаружил на стеллажах старых больничных библиотек. Только вместо галстука-бабочки и вечернего костюма, как на фотографиях в тех самых древних рукописях, Питер был одет в шорты и футболку с Бобом Марли и стоял на лужайке Института Эсален в Биг-Суре, штат Калифорния. Питер продемонстриро-

вал свое полное понимание того, что травма запечатлевается в теле и что для того, чтобы исцелиться, нужно создать безопасное состояние транса, из которого можно было бы безопасно наблюдать ужасное прошлое. Он добавил к этому один критически важный элемент – исследование тонких *физических* отпечатков травмы, а также сосредоточился на воссоединении тела и разума.

Я был тут же заинтригован. Начиная с самых ранних исследований травматического стресса и включая новейшие исследования в области нейронауки, ученые отмечали критическую связь между телесными действиями и памятью. Переживание становится травматичным, когда человеческий организм подвергается невыносимой перегрузке и реагирует беспомощностью и парализованностью – когда вы абсолютно ничего не можете сделать, чтобы изменить ход событий, вся система рушится. Даже Зигмунд Фрейд проявлял живой интерес к связи между травмой и физическим действием. Он предположил, что причина, по которой люди продолжают воспроизводить свои травмы, связана с их неспособностью полностью вспомнить, что произошло. Поскольку память вытеснена, пациент «обязан повторять вытесненный материал как актуальный опыт, вместо того чтобы... вспоминать его как нечто принадлежащее прошлому»<sup>6</sup>. Если человек не помнит, он, скорее всего, будет это разыг-

---

<sup>6</sup> Зигмунд Фрейд. По ту сторону принципа удовольствия. – Фолио, 2013. – (Прим. авт.)

рывать:

«Он воспроизводит это не как воспоминание, а как действие; он *повторяет* это, не зная, разумеется, что он это повторяет... и в конце концов мы понимаем, что это его способ помнить»<sup>7</sup>. Но Фрейд не понимал, что люди могут вернуть себе власть над собой, только если им помогут чувствовать себя внутренне спокойно и безопасно.

Питер понимал, что для того, чтобы преодолеть травму, вы должны справиться с физическим «параличом», волнением и беспомощностью и каким-то образом постараться предпринять *телесные* действия, чтобы вернуть себе свое право на жизнь. Даже рассказ о том, что произошло, уже является действенной мерой, изложение истории, которое позволяет вам и окружающим узнать, что случилось. К сожалению, многие люди, пережившие травму, застревают в ней настолько, что не имеют возможности выразить свою версию произошедшего.

По мере того как я узнавал Питера, мне постепенно открывалось, насколько хорошо он понимал критическую роль физических ощущений и телесных действий в излечении травмы. Он показал, что посттравматические действия представляют собой не только вспышки грубого поведения, когда, например, вы взрываетесь и набрасываетесь на любого,

---

<sup>7</sup> Зигмунд Фрейд. Воспоминание, повторение и проработка: Собрание сочинений в 26 томах. – Восточно-Европейский Институт Психоанализа, СПб, 2019. – Т. 10–11. – с. 71. – (Прим. авт.)

кто вас оскорбил, или состояние парализованности, когда вы напуганы, но и едва заметную задержку дыхания, напряжение мышц или сжатие сфинктера. Он показал мне, что весь организм – тело, разум и дух – застревает во времени и продолжает вести себя так, как будто существует явная и реальная опасность. Питер изначально учился на нейрофизиолога, а затем изучал работу с телом в Эсалене у Иды Рольф. Когда я стал свидетелем того, как он применяет свои знания на практике, мне вспомнился Моше Фельденкрайс, который утверждал, что не существует чисто психических (то есть ментальных) переживаний: «Идея двух жизней, соматической и психической... изжила себя»<sup>8</sup>. Наш субъективный опыт всегда имеет телесный компонент, так же как все так называемые телесные переживания содержат в себе компонент ментальный.

Мозг программируется ментальными переживаниями, которые проявляются в теле. Эмоции передаются через выражение лица и в позах тела: гнев переживается сжатыми кулаками и стиснутыми зубами; в напряженных мышцах и поверхностном дыхании коренится страх. Изменения в мышечном напряжении сопровождают наши мысли и эмоции, и для того, чтобы изменить привычные паттерны, нужно изменить соматические контуры, связывающие наши ощущения, мысли, воспоминания и действия. Таким образом, ос-

---

<sup>8</sup> *Moshe Feldenkrais. Body and Mature Behavior.* – Berkeley: North Atlantic Books, 2005, 191. – (Прим. авт.)

новная задача психотерапевтов состоит в том, чтобы видеть эти соматические изменения и справляться с ними.

Когда я был студентом Чикагского университета, Юджин Джендлин пытался обучать меня тому, что он называл «телесно-ощущаемым чувствованием», – то есть осознанию себя в пространстве между мыслью и действием, но я тогда не до конца понимал, что это такое, пока не увидел, как Питер использует телесную осознанность в качестве ключа к обучению. То, как он работает с прикосновениями, очень помогло мне. Прикосновения были строго запрещены в рамках моего обучения работе с пациентами, но работа Питера с прикосновениями помогла мне лучше осознать мои внутренние переживания и заставила меня понять огромную силу прикосновения, которая помогает людям находить комфорт и физиологическую безопасность друг у друга.

Осознание внутренних ощущений, наших первозданных чувств позволяет нам получить доступ к непосредственному переживанию нашего собственного живого тела по шкале от удовольствия до боли, к проживанию чувств, которые возникают не в коре головного мозга, а рождаются на самых глубинных уровнях стволовой его части. Это так важно понять, потому что люди, пережившие травму, пребывают в ужасе от того, что происходит у них внутри. Одна просьба сосредоточиться на дыхании может вызвать у них паническую реакцию; простая просьба о том, чтобы они оставались неподвижными, часто только усиливает их нервное возбуждение.

Мы можем наблюдать нейронное следствие этого отчуждения от своего физического «я» при сканировании мозга: области мозга, которые посвящены самосознанию (медиальная префронтальная кора) и осознанию тела (островок головного мозга), у людей с хроническим ПТСР зачастую сокращаются – тело/разум/мозг научились отключаться. Такое отключение имеет огромную цену: те же области мозга, которые являются проводниками боли и страданий, отвечают и за передачу чувств радости, удовольствия, цели, а также за наши межличностные связи и отношения.

Питер показал мне, и в этой книге показывает нам всем, как негативное суждение о себе или других заставляет умы и тела пребывать в постоянном напряжении, делая познание и освоение новых навыков невозможным. Чтобы исцелиться, люди должны чувствовать себя свободно, только тогда они смогут исследовать и узнавать новые способы полноценно жить. Только тогда их нервная система сможет перестраиваться и формировать новые паттерны взаимоотношений с миром. Это может быть сделано только путем освоения новых навыков движения, дыхания и взаимодействия, и этого невозможно достигнуть путем предписания конкретных действий, направленных на «закрепление».

В следующих главах Питер Левин объясняет, что травматические воспоминания являются имплицитными, выраженными неявно, и проявлены в теле и мозге как лоскутное одеяло из ощущений, эмоций и поведения. Травматиче-

ские импринты тайно влияют на нас, и не столько как истории или сознательные воспоминания, сколько как эмоции, ощущения и «внутренние регламенты» – вещи, которые тело выполняет автоматически, как психологический автоматизм. Если травма проигрывается в рамках регламентного автоматизма, исцеление не может быть достигнуто ни советом, ни лекарствами, ни пониманием или закреплением навыка, а скорее открытием доступа к врожденной жизненной силе (моя формулировка), которую Питер называет «нашим врожденным стремлением к упорству и триумфу».

В чем это состоит? Узнавать себя, чувствовать свои физические импульсы, замечать, как напрягается и сжимается ваше тело, как возникают эмоции, воспоминания и импульсы по мере того, как растет осознание вашего внутреннего мира. Сенсорные импринты травмы могут оказывать мощное влияние на все наши последующие реакции, поведение и эмоциональные состояния. Привыкнув постоянно быть настороже, чтобы не позволить демонам из прошлого проникнуть в наше сознание, теперь вместо этого мы должны научиться просто безоценочно замечать их и видеть в них то, чем они по сути являются: сигналами для активации врожденных моторных программ для тех или иных действий. Следование их естественному курсу поможет перестроить наши отношения с самими собой. Однако это осознанное самонаблюдение довольно легко подавляется, что приводит к панике, взрывному поведению, ступору или даже

обмороку.

Одной из фундаментальных концепций, позволяющих преодолеть эту уязвимость к возможному срыву, является концепция Питера о «маятнике»: прикоснуться к своим внутренним ощущениям и учиться переносить их, замечая, что вы способны их переносить и живете при этом дальше, но затем сознательно вернуться к более безопасным методам. Это не о разрядке, или, как я люблю это называть, «выблевывании своей травмы». Это о том, как научиться аккуратно получать доступ к своему «телесно-ощущаемому чувству», чтобы это открыло нам возможность распознавать те сигналы опасности, что скрываются глубоко внутри нас, и получить над ними власть. Прежде чем для вас будет безопасно почувствовать ощущения, связанные с ужасом и уничтожением, вы сначала должны соприкоснуться с тем, что такое внутренняя сила и здоровая агрессия.

Одно из самых блестящих и оригинальных рассуждений в этой книге – это объяснение Питера, что для того, чтобы справиться с экстремальными трудностями, нужно активировать в мозгу как системы мотивации, так и системы действия. Система мотивации управляется дофаминовой системой мозга, а система действия – норадренергической системой. Для того чтобы решать большие задачи, не теряя цели и фокуса, в ходе психотерапевтического процесса необходимо активизировать и ту и другую системы. Это необходимое условие того, чтобы противостояние демонам прошлого и их

трансформация изменились с беспомощной капитуляции на компетентное и мудрое владение собой.

Эффективная психотерапия состоит в том, чтобы научиться прибегать к помощи телесно-ощущаемого чувствования, не будучи подавленным тем, что оно в себе несет. Самые важные предложения в любой психотерапии – «обратите внимание на это» и «обратите внимание на то, что происходит дальше». Давая себе возможность наблюдать за своими внутренними процессами, вы активируете нейронные пути, которые соединяют рациональную и эмоциональную части мозга, и *это единственный известный путь, с помощью которого человек может сознательно перестроить систему восприятия мозга*. Чтобы быть в контакте со своим «я», вы должны активировать переднюю островковую кору большого мозга, важнейшую область мозга, ответственную за то, как вы относитесь к своему телу и к себе. Левин отмечает, что в большинстве духовных традиций были разработаны дыхательные, двигательные и медитативные техники, призванные облегчить переносимость и усвоение глубоких эмоциональных состояний и сенсорного опыта.

Неспешное, скрупулезное, вдумчивое внимание метода соматического переживания к внутренним ощущениям и их тонким проявлениям очень отличается от большинства методов экспрессивной психотерапии, которые обычно фокусируются на действии, направленном вовне, а не на телесно-ощущаемом чувствовании. Внимание к внутренним

переживанием раскрывает «процедурные» движения, которые, в отличие от преднамеренных, волевых действий, как правило, являются непреднамеренными и рефлекторными и которые скорее задействуют другие системы мозга, такие как мозжечок и экстрапирамидная система.

Эта работа также резко контрастирует с теми психотерапевтическими подходами, которые побуждают переживших травму переживать ее вновь и вновь, в мельчайших деталях, рискуя создать условия, при которых в людях, переживших травму, постоянно поддерживаются сильный страх и физиологическое возбуждение, вследствие чего страдание прошлого вполне может усилиться. Если такое происходит, травматическое воспоминание может слиться с этими новыми состояниями ужаса, что лишь усилит чувство невозможности выносить свой внутренний мир.

В этой книге приведены несколько историй болезни, а также подробные описания того, как применять принципы соматического переживания при работе не только с жертвами травматических событий, но и с новорожденными, малышами, детьми школьного возраста и даже с солдатами – участниками боевых действий. Соматическое переживание – это не «отучение» от приобретенных реакций на травму путем их переосмысления, а создание новых переживаний, которые противостоят подавляющему чувству беспомощности, заменяя его чувством контроля над собственными физическими реакциями и ощущениями.

Эта работа позволяет наконец избавиться от стыда, горя, ярости и чувства потери, застрявших внутри, помогает пре-кратить и привести к своему разрешению подрывную дея-тельность травмы в отношении тела. Работа Питера помогает нам преодолеть то, что он называет «побуждением к деструк-тивному объяснению», и сформировать внутреннее чувство контроля над ранее неконтролируемыми ощущениями и ре-акциями. Для этого нам нужно сформировать опыт телесно-го действия, противоположный беспомощной капитуляции или неконтролируемой ярости. *Только после того, как мы научимся смотреть со стороны, оценивать себя, снижать интенсивность наших ощущений и эмоций и активировать наши врожденные физические защитные реакции, мы смо-жем научиться изменять наши укоренившиеся дезадаптив-ные автоматические реакции выживания и тем самым из-бавимся от преследующих нас воспоминаний.*

*Бессел А. ван дер Колк*

*Кэбот, Вермонт, 26 июля 2015 г.*

# Введение

## Реалии

*Нет ни настоящего, ни будущего, одно только  
прошлое, которое повторяет себя снова и снова.*  
**ЮДЖИН О'НИЛ**

## Тирания прошлого

На протяжении веков людей мучили воспоминания, которые наполняли их страхом и ужасом, чувством беспомощности, ярости, ненависти и мести, а также невыносимым чувством невосполнимой потери. В античной литературе шумеров и египтян, в эпических трагедиях греков, а также в сотнях современных книг о травме, в ночных выпусках новостей и признаниях знаменитостей, травма была и остается в эпицентре человеческого опыта.

Несмотря на кажущуюся безграничную склонность человека причинять страдания и травмы другим, мы также способны выживать, адаптироваться и в конечном итоге трансформировать травматические переживания. Опытные психотерапевты используют эту врожденную способность к устойчивости и исцелению как основу для своей работы с теми, кто страдает от последствий опасных для жизни или

сокрушительных событий. Эти события включают в себя (ни в коей мере не ограничиваясь ими): войну, разбойное нападение, сексуальное насилие, жестокое обращение, несчастные случаи, инвазивные медицинские процедуры, стихийные бедствия, присутствие при серьезной катастрофе или аварии, а также внезапную смерть близкого человека. Все эти потрясения, испытанные организмом, могут изменить биологическое, психологическое и социальное равновесие человека до такой степени, что память об одном конкретном событии начинает доминировать над всеми другими переживаниями, искажая их, а равно и влияя на оценку настоящего момента. В результате *тирания прошлого* мешает нашей способности эффективно фокусироваться как на новых, так и на знакомых ситуациях. Когда внимание человека поглощено воспоминаниями о своем прошлом, сон становится врагом, а жизнь становится бесцветной.

Вероятно, нигде в области травмы нет такой путаницы, как в том, какова роль травматической памяти как в патологии, так и в процессе исцеления. Действительно, исследования, проводимые различными лабораториями, часто противоречат друг другу. Кроме того, клиницисты и ученые из разных областей редко взаимодействуют и обмениваются опытом друг с другом – и это довольно плачевное положение дел. Самое главное – это то, что травматическая память принципиально отличается от других видов памяти, создается большая путаница и, как следствие, неправильное при-

менение терапевтических методов.

Хотя данная книга предназначена для психотерапевтов, которые работают с травматическими воспоминаниями своих пациентов, она также написана для людей, пытающихся разобраться в своих собственных навязчивых воспоминаниях и желающих узнать, как они могут создать с ними устойчивое мирное сосуществование. Она также предназначена для тех, кто интересуется научными и клиническими достижениями в вопросе того, какую роль играет память в управлении их жизнью, в ее хитросплетениях, ее запутанных неопределенностях и что нужно, чтобы разобраться во всем этом.

Мы начнем это исследование с необходимости понимания того, что существует несколько форм памяти – форм, которые принципиально различаются как по структуре, так и по своим функциям. В то же время для нашего эффективно-го функционирования и благополучия важно, чтобы эти различные системы памяти (задействующие различные части мозга) работали совместно. Эта книга о том, как научиться дружить с нашими призраками и как освободиться от их тирании.

Большинство современных психотерапевтов живут в длинной тени Фрейда и его последователей или же следуют различным когнитивно-поведенческим подходам. Однако эти способы облегчения человеческих страданий при работе с травмой и лежащими в ее основе импринтами памя-

ти имеют довольно ограниченную ценность. Хотя обе эти терапевтические традиции действительно затрагивают определенные дисфункции, определяемые травмой, они не способны достичь ее центрального ядра. Они обращают недостаточно внимания на основные механизмы тела и мозга, которые затрагивает травма. Увы, это оставляет базовую человеческую потребность, основное его стремление – исцеление, в значительной степени неудовлетворенной.

Травма шокирует мозг, оглушает разум и замораживает тело. Она сокрушает своих несчастных жертв и швыряет их в бушующее море мучений, беспомощности и отчаяния. Для психотерапевта видеть подобное отчаяние своих клиентов равносильно непреодолимому призыву к эффективному облегчению таких страданий. Это приводит к тому, что постепенно становятся известными, преподаются и практикуются различные методы (и их ответвления), и все чаще психотерапевтам приходится работать с травматическими воспоминаниями. Эти различные методы появились приблизительно в таком хронологическом порядке: гипноз, психоанализ, экспозиционная терапия, соматическое переживание (SE), десенсибилизация и повторная обработка движением глаз (EMDR) и различные «энергетические психологии» (например, точечное простукивание (таппинг)).

Многие терапевты-психоаналитики понимают, что они должны работать с тем, как прошлое их пациентов проявляется в их настоящем. Тем самым они помогут им обеспе-

чить более здоровое, более целенаправленное, эффективное и яркое будущее. Однако без четкого понимания того, как травма, в виде импринтов памяти, запечатлевается в теле, мозге и уме, а также в психике и душе, психотерапевт наверняка заблудится в лабиринте причин следов памяти и следствий. Для эффективной терапии очень важно понять, каким образом травма встраивается в инстинктивные реакции организма на воспринимаемую угрозу; как она встраивается в определенные эмоции, особенно в эмоции страха, ужаса и ярости, равно как и в укоренившиеся аффективные состояния, такие как депрессия, биполярное расстройство и потеря жизненных сил; и наконец, как она проявляется в различных видах саморазрушительного и повторяющегося поведения.

*Без четкого понимания многомерной структуры травматической памяти, того, как травматические воспоминания сохраняются в мозге и удерживаются в теле, психотерапевту зачастую приходится барахтаться в болоте двусмысленности и неопределенности.* В самом деле, неправильные представления о так называемых подавленных воспоминаниях привели к множеству ненужной боли и страданий пациентов и их семей, а также вызвали путаницу и неуверенность в себе во многих лечащих психотерапевтах.

Возможно, больше, чем мы хотели бы то признать, на многих психотерапевтов влияют распространенные заблуждения о природе памяти. Традиционно как академические, так и клинические психологи стремились изучать то, что

было названо «вербально доступной памятью». Эта декларативная форма памяти бывает востребована и получает свое подкрепление в начальной, средней и старшей школе, а также в бакалавриате и аспирантуре. Поэтому неудивительно, что психологи и психотерапевты, будучи продуктом научных кругов, склонны непроизвольно идентифицироваться в своей работе с этим конкретным видом сознательной памяти. Однако сознательная, *эксплицитная* память – это лишь общеизвестная верхушка очень глубокого и могучего айсберга, который скрыт от наших глаз. Эта верхушка лишь едва намекает на скрытые слои *первичного имплицитного опыта*, который движет и мотивирует нас таким образом, что сознательному уму нужно очень и очень постараться, чтобы это представить. Однако подумайте, что мы должны это представить, и мы понимаем, что должны это сделать, если мы хотим эффективно и мудро работать с травмой и ее следами памяти как в уме, так и в теле.

# 1

## Память: дар и проклятие

*Память – лишь набор образов; одни из них мимолетны, другие неизгладимо впечатываются в мозг. Каждый образ – как нить... и все нити сплетены вместе, создавая гобелен весьма замысловатого плетения. Гобелен рассказывает историю. И эта история – наше прошлое... Как и другие до меня, я наделена даром видеть. Но правда меняет цвет в зависимости от освещения. И завтра все может видеться четче, чем вчера.*

**КАСИ ЛЕММОНС, СЦЕНАРИЙ ФИЛЬМА  
«ПРИСТАНИЩЕ ЕВЫ»**

## Иллюзия памяти

В начале 2015 года Брайан Уильямс, очень уважаемый журналист и звезда радиовещания, вынужден был со стыдом ретироваться из-за «лжи» и преувеличения угрозы, которой он подвергался во время своих репортажей с фронта. Теперь мы знаем эти факты: Уильямс летел позади вертолета, в который попала реактивная граната. Со временем его история мутировала в версию, в которой он рассказывал, что летел в вертолете, попавшем под обстрел. Общество, веду-

щие и комментаторы были поражены тем, как он мог так рисковать своей репутацией ради показного героизма и самопиара. Мы все спрашивали себя, как нас мог так обмануть этот искренний и серьезный репортер.

Однако рассмотрим другие подобные «оплошности» общественных деятелей: Хиллари Родэм Клинтон однажды заявила, что она была под снайперским огнем в Боснии, только чтобы позже признать, что она «ошиблась в своих фактах». Чтобы не быть пристрастными, давайте не будем забывать, что Митт Ромни припомнил юбилей Детройта, состоявшийся за девять месяцев до его рождения! Являются ли все эти известные люди откровенными лжецами, или тут имеет место что-то еще? Реальный ответ заключается в том, что такого рода искажения памяти, особенно возникающие во времена сильного стресса и опасности, – это то, к чему мы все очень склонны. Если мы не будем предвзяты, то вполне сможем отождествить себя с воспоминаниями Ромни о том, что было «до его рождения», поскольку многие из нас порой включали увиденное на семейной фотографии или часто повторяемую историю в наши «фактически воспроизведенные» личные воспоминания. В самом деле, смысл, который мы придаем конкретному событию, может оказать значительное влияние на содержание этого воспоминания. По словам психоаналитика Альфреда Адлера, «из множества числа впечатлений, которые встречаются человеку, он выбирает те, которые, какими бы мрачными они ни были, имеют

отношение к его ситуации».

Аристотель считал, что люди рождаются как *tabula rasa* – чистый лист – и что мы являемся продуктом жизни, запечатлеваемой в виде серии воспоминаний точно так же, как в воске делается отпечаток. Однако в отношении памяти это совершенно далеко от истины; нам придется жить с неудобным признанием того, что память на самом деле не является чем-то конкретным, окончательным и воспроизводимым, как видеозапись, которую можно проиграть по желанию. Напротив, она скорее эфемерна и постоянно меняется по форме и содержанию. Память – это не дискретное явление, не фиксированная конструкция, прочно закрепленная на каменном фундаменте. Скорее это больше похоже на хрупкий картонный домик, неустойчиво ютящийся на зыбучих песках времени, весь во власти интерпретаций и вымыслов. В самом деле, память – это непрерывная реконструкция, более похожая на своиравные, непредсказуемые электроны в принципе неопределенности Гейзенберга.

Литература и кино давно уже зачарованы темой обманчивости памяти. Хрупкость и присущая памяти субъективность блестяще изображены в фильме Акиры Куросавы 1950 года «Расемон», в котором воспоминания четырех персонажей об одном и том же событии резко контрастируют друг с другом. Как и в фильме, память подобна мимолетному сну: как только человек пытается ухватить ее, память ускользает, оставляя нам в утешение очевидность, что постоянно меня-

ющийся взгляд созерцателя может быть единственным по-настоящему надежным определяющим качеством воспоминания. Итак, можем ли мы наблюдать наши воспоминания, не изменяя их в процессе воспоминания? Короткий ответ – нет.

Философы и кинематографисты, наряду с растущим числом современных когнитивных нейробиологов, ставят под сомнение достоверность воспоминаний как таковых. Марк Твен однажды признался: «Я старый человек, и я знал множество невзгод, большинство из которых никогда не случались». Другими словами, его непосредственные и текущие страдания заставили его «вспоминать» (то есть конструировать) события, которые на самом деле никогда не происходили. Действительно, недавние исследования убедительно демонстрируют, что память – это *процесс реконструкции*, в ходе которого непрерывно выбирается, добавляется, удаляется, перестраивается и обновляется информация, – и все это для того, чтобы служить непрерывному адаптивному процессу жизни и выживания.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.