

Кимберли Энн Джонсон помогает не только исцелиться от травмы, но и пробудить нашу жизненную энергию и чувственное восприятие. Ее мудрая и очень доступная книга, следующая принципам Somatic Experiencing (SE), несомненно изменит популярные представления о психологии и травме и поможет включить в них и телесный опыт, и работу нервной системы, и фундаментальные законы природы.

Питер А. Левин,

доктор медицины и философии, основоположник метода работы с травмой Somatic Experiencing и автор книг «Пробуждение тигра», «Исцеление от травмы» и «Голос, которому не нужны слова».

Кимберли Энн Джонсон проливает свет на разнообразные аспекты привязанности, границ, травмы и секса. Чуткий наставник, она развеивает предубеждения и снабжает читателя инструментами саморегуляции, которые необходимы, чтобы пробиться сквозь все житейские невзгоды. Эта книга поможет восстановиться и достичь более полного понимания — что такое быть человеком.

Доктор Стэн Таткин,

автор книги «Созданы для любви. Как знания о мозге и силе привязанности помогут избежать конфликтов и лучше понимать своего партнера».

Кимберли Энн Джонсон — свежий голос, взывающий к глубочайшему доверию к физической стороне человеческого бытия. Ее советы порождены внутренним знанием, которое полностью соответствует последним достижениям нейрофизиологии. Эта книга — практическое руководство для женщин, которые мечтают не просто принять свое животное начало и сделать из него источник жизненной силы, но и оказывать влияние на процессы, происходящие в зарождающемся новом мире.

Лиз Кох,

автор книги Stalking Wild Psoas: Embodying Your Core Intelligence

Книга Кимберли Энн Джонсон — манифест освобожденных женщин, который так необходим им именно сегодня. Она раскрывает тему исцеления травмы с такой искренней страстью, что прямо чувствуешь ее присутствие на этих страницах, и подкрепляет свои доводы железными неопровержимыми научными доказательствами. Я раздала эту книгу всем знакомым женщинам. Это важная книга, и она нужна миру.

Бетани Салтман,

автор книги Strange Situation: A Mother's Journey Into the Science of Attachment

Кимберли — проводник глубокой целительной силы. Ее советы изменили мой взгляд на собственное здоровье. А ее гуманизированный подход к травме дает простор и свободу, чтобы осторожно снять повязки со своих ран, а потом приложить к ним нужное «лекарство» в необходимых конкретно тебе дозах. Кимберли — золото, как и ее книга.

Эрика Чиди,
сооснователь и директор LOOM

Злободневная, безупречно написанная и поразительно понятная книга о сложной механике нашей нервной системы и о том, как работать с травмой через тело и исцелить ее навсегда. Масштабные понятия изложены на этих страницах в доступной форме. Всевозможные тонкости и детали осмыслены и объяснены. Эта книга поможет по-новому овладеть телом, установив связь со своими древними инстинктивными частями. Важнейшая книга о травме, сексуальности, нервной системе и настоящем глубоком исцелении, написанная женщиной для женщин. Обязательное чтение.

Доктор Ливия Шапиро,
автор книги Somatic Therapy Workbook

Увлекательное путешествие по нервной системе человека: как она возникла, как она может выйти из строя и как вернуть ее обратно.

Джеймс Нестор,

*автор бестселлера New York Times Breath:
The New Science of A Lost Art*

Перед вами полное, всеохватное, богатейшее руководство по исцелению травмы. Эта книга — путешествие, в котором Джонсон изначально ставит на первое место безопасность и автономность личности, но при этом приглашает отважно исследовать новые способы налаживать отношения с собственным телом, близкими людьми, сексуальностью и духовностью. Это мастер-класс по процветанию в человеческом теле.

Джессика Грэм,

*автор книги Good Sex: Getting Off without
Checking Out*

КИМБЕРЛИ
ЭНН ДЖОНСОН

NEW
PSY
CHO
LOGY

ПРОБУЖДЕНИЕ
ЗВЕРЯ Как тело
исцеляет травму



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.71
Д42

Права на перевод получены соглашением с Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers и литературного агентства Andrew Nurnberg. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Kimberly Ann Johnson
CALL OF THE WILD

Джонсон, Кимберли Энн.

Д42 Пробуждение зверя. Как тело исцеляет травму / Кимберли Энн Джонсон. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 336 с. — (New Psychology).

ISBN (англ.): 978-0062970909
ISBN 978-5-17-152298-8

Многие женщины сегодня осознают, что живут в несогласии со своим телом. Мы не понимаем и игнорируем его сигналы. Боясь доставить кому-то дискомфорт, вымучиваем улыбку и говорим «да», когда тело кричит «нет!». Следствие этого разлада — аутоиммунные заболевания, расстройства пищеварения и сна, депрессия, тревога, напряжение в отношениях.

Кимберли Энн Джонсон — ученица Питера А. Левина, соматический практик, доула и травматерапевт — уже помогла тысячам женщин исцелиться от травм и вернуть себе способность получать удовольствие от жизни.

С помощью этой книги вы разберетесь в работе нервной системы и своих реакциях на стресс, вернете чувство безопасности и уверенности, настроитесь на мудрость тела и начнете принимать решения в соответствии с вашей уникальной физиологией, а не вопреки ей.

УДК 159.92
ББК 88.71

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-0062970909 (англ.)
ISBN 978-5-17-152298-8

© 2021 by Kimberly Ann Johnson
© Бродоцкая А.,
перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	
Как читать эту книгу	14
Введение	18
Слушайте зов дикого зверя внутри	29

Часть I.

ПРОВОДНИК К ВАШЕМУ ВНУТРЕННЕМУ ЗВЕРЮ	33
---	-----------

Глава первая

Как на самом деле устроена нервная система	34
Центр управления или компас?	41
Природа — главный регулятор	46
Нервная система как рычаг чувства безопасности	49
Рациональный ум не может управлять нервной системой	52
Недостающий фрагмент.	
Система социальной вовлеченности	55
Эмоции — указатели на пути к исцелению	62
Тенденции поведения, обусловленные строением соединительной ткани	66
Органический интеллект вашего тела	68

Глава вторая.

Звериная мудрость тела	72
Новое понимание травмы	73
Сначала тело	75
Что такое «телесно ощущаемое чувствование» (felt sense) и как с ним работать	78

Ориентация в пространстве	84
В собственном теле как дома	93
Глава третья.	
Связь между мозгом и телом	96
TIMES — инструмент, позволяющий слушать тело	102
Практика TIMES	122
Часть II.	
ИСЦЕЛЕНИЕ ТРАВМ	
НАЧИНАЕТСЯ С ТЕЛА	127
Глава четвертая.	
Как научиться чувствовать себя хорошо	128
Устойчивость как противоположность травме.	
Река жизни	133
Увеличение потенциала	137
Как бросить якорь в синей зоне	140
Обязательно ли страдать, чтобы развиваться?	146
Есть ли у синего обратная сторона?	150
Проблемы верхнего предела и моменты «Держи!»	152
Глава пятая.	
Динамика хищника и жертвы	156
У диких животных не бывает травм	160
Практика «ВУУУ»	166
Прежде чем прощать, нужно признать собственный опыт	172
Глава шестая.	
Как пробудить в себе хищницу	176
От услужливости к уверенности	182
Учимся рычать	186
Активация всего тела	190
Завершаем цикл	192

Часть III.**ОБЩНОСТЬ ТЕЛ.****СОЦИАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА 203****Глава седьмая.****Как разметить свою территорию. Границы и пределы 204**

Чувство сопричастности и реакции

«подольстись» и «впишись» 205

Границы и потенциал нервной системы 209

Как уютно устроиться в собственной шкуре 212

Подвижный центр. Развиваем интуицию 218

Глава восьмая.**Привязанность и взаимоотношения. Как мы создаем узы ... 224**

Три стиля привязанности. Выявление и изучение 230

Как создать надежную привязанность 238

Уровень отношений 244

Глава девятая.**Больше свободы в сексе 249**

Как распутать тугой узел секса 254

Путь к хорошему сексу. Как развить у себя способность

удерживать эротический заряд 256

Сексуальное просвещение, которого у нас не было 261

Шкала возбуждения. Что такое соматический разговор 266

Множество дорог к одной цели 270

Жизнь во всей ее полноте 273

Заключение.**От личного исцеления к исцелению коллективному 276**

Благодарности 280

Приложение 1.**Язык чувств (при ненасильственной коммуникации) 288**

Чувства, которые возникают, когда ваши потребности

удовлетворяются 289

Чувства, которые возникают, когда ваши потребности

не удовлетворяются 291

Приложение 2.	
Язык ощущений	295
Приложение 3.	
Навигатор пантеры. Карта практик	297
Проводник к внутреннему зверю (Глава 1)	298
Ориентация (Глава 2)	299
Развитие и беглое владение лексиконом TIMES (Глава 3) ...	300
Как испытывать больше удовольствия (Глава 4)	301
Разморозьте тело в реакции «замри» (Глава 5)	302
Пробудите хищницу в своем теле (Глава 6)	302
Границы и пределы (Глава 7)	304
Как признать свое положение и создать надежную привязанность (Глава 8)	305
Соматические разговоры и повышение вместимости нервной системы (Глава 9, раздел «Как распутать тугой узел секса»)	305
Глоссарий	307
Рекомендованные ресурсы	312
Рекомендованная литература	316
О телесности	316
О женской сексуальности и циклах	316
О травме	317
О борьбе за расовое и соматическое равноправие	318
О привязанности	318
О родах и материнстве	319
Библиография	320
Об авторе	326

В этой книге содержатся советы и информация по медицинским вопросам. Они не могут служить полноценной заменой тем рекомендациям, которые даст вам врач или другой дипломированный консультант в сфере здравоохранения. Если вы знаете или подозреваете, что у вас есть те или иные проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуем обратиться к лечащему врачу. Автор и издатель приложили все усилия, чтобы информация, содержащаяся в этой книге, была точной и достоверной на момент публикации. Настоящим автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за медицинские последствия применения методов, рекомендованных в этой книге.

*Всем, кто отважился
ступить на этот путь*

ОТ АВТОРА

Как читать эту книгу

На страницах этой книги нам предстоит затронуть множество аспектов человеческой природы: мы поговорим об отношениях со своим телом, разумом, со своей психикой и своей сексуальностью. Не исключено, что это пробудит в вас непривычные чувства и ощущения, которые поначалу будет сложно осознать и принять. Это совершенно нормально: изучение травмы — нелинейный процесс, в ходе которого нередко возникают неожиданные трудности. Отмечайте свои ощущения и знайте, что все это важная часть процесса исцеления, который мы с вами проходим вместе. Такие телесные сигналы — важная информация. К концу книги вы научитесь толковать их, доверять им и будете точно знать, что и в каком порядке нужно сделать, чтобы почувствовать себя лучше, ощутить радость жизни, острее воспринимать окружающий мир. Полученные навыки позволят вам обрести новые источники энергии и дадут вам силу, даже когда вы совершенно вымотаны и готовы сдаться. Вы научитесь отличать страх от голоса интуиции, легче переносить дискомфорт и находить в себе силы для изменений к лучшему.

Ваш организм изучает и осваивает новое в своем, индивидуальном темпе. Относитесь к этому с уважением. Обращайте

внимание на все, что происходит в теле, на ощущения, чувства, эмоции, возникающие образы. Это самый щадящий и надежный путь к устойчивым и, вероятно, неожиданным переменам. Если во время чтения вы занервничаете, почувствуете беспокойство, попробуйте сменить декорации — прогуляйтесь, поговорите с кем-то из близких. Не нужно упираться и силой пробивать себе путь вперед. Более того, я очень прошу так не делать! Будьте добрее к себе. Всегда можно положить в книгу закладку, а потом вернуться к ней.

Книга научит вас замечать новое и следовать тому, что замечаете. Это один из способов восстановить доверие к собственному телу и процессам, которые в нем протекают. Возможно, раньше ваши действия не были согласованы с сигналами, которые посылает ваше тело, однако так важно двигаться лишь тогда, когда вы действительно ощущаете потребность в движении. Когда вы научитесь согласовывать свою активность с телесными сигналами, цель которых — указать на ваши истинные потребности, вы сможете заново обрести чувство безопасности и уверенности в себе.

Этот опыт будет особенно полезным, если заботиться о себе и следовать подсказкам организма вы начнете уже по ходу чтения. Уберите телефон подальше, сопротивляйтесь привычке постоянно проверять соцсети, старайтесь осознанно подходить к изучению книги и упражнениям, выполняйте их в заданном порядке. Настройтесь на успех. Более того, подумайте, как сделать процесс более комфортным. Если вам прохладно — возьмите плед, если хочется пить — налейте себе воды или чаю. Если вам потребуется в туалет — бегите, захочется перекусить — поешьте. Если вам интереснее и приятнее читать с маркером в руке или блокнотом — заранее приготовьте все, что нужно. Умение отмечать подобные природные импульсы во время чтения — часть процесса исцеления.