

ПИТЕР А. ЛЕВИН
ГЛАВНЫЕ КНИГИ
О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЕ

психотерапевт,
доктор наук

ПИТЕР А. ЛЕВИН

ТРАВМА
И ПАМЯТЬ

Влияние травмирующих
воспоминаний на тело и мозг

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.953
ББК 88.3
ЛЗ6

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, клинический психолог

Законодательством РФ установлена уголовная и административная ответственность за незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, растений или их частей, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры, незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры.

Незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ и потребление аналогов наркотических средств, психотропных веществ вызывает психические расстройства, расстройства поведения и иные заболевания.

Левин, Питер А.

ЛЗ6 Травма и память. Влияние травмирующих воспоминаний на тело и мозг / Питер А. Левин ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-04-155755-3

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.

УДК 159.953
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-155755-3 © Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

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» и «Когда тело говорит «Нет». Цена скрытого стресса»***

«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 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»***; основатель Института РАСТ*

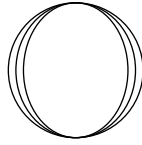
* Ориг. название: Gabor Maté. *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction.*

** Издана в изд-ве «Портал» в 2021 г.

*** Издана в изд-ве «Манн, Иванов и Фербер» в 2021 г.

«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*



СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	11
ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ВВЕДЕНИЕ	25
РЕАЛИИ	25
Тирания прошлого	25
1. ПАМЯТЬ: ДАР И ПРОКЛЯТИЕ	31
Иллюзия памяти	31
Прогулка по переулкам памяти	35
Травматическая память	38
Оглядываясь назад	40
Войны за память: правда о ложных воспоминаниях и ложность правдивых воспоминаний, несвятой Грааль «стирания памяти»	42
Бет	45
2. ФАБРИКА ПАМЯТИ	49
Эксплицитная память: декларативная и эпизодическая	50
Воспоминания о прошлом	52

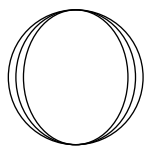
8 • Содержание

Имплицитная память: эмоциональная и процедурная	57
Эмоциональные рули	58
Как ты знаешь, что я знаю о том, что я знаю о тебе... ..	60
3. ПРОЦЕДУРНАЯ ПАМЯТЬ	65
Арнольд и я	67
Дэвид на необитаемом острове	74
4. ЭМОЦИИ, ПРОЦЕДУРНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ И СТРУКТУРА ТРАВМЫ	81
Друг или враг?	85
Ложноположительное предубеждение	88
Пересмотр травмы	90
Модель ЧОПЭС	94
5. ПУТЬ ГЕРОЯ	101
Педро	101
О воле к упорству	119
Островок, ППК и экстаз — духовная сторона трансформации травмы	125
6. ДВА ПРАКТИЧЕСКИХ КЕЙСА: БЛИЗКОЕ ЗНАКОМСТВО	129
Малыш Джек	129
Рэй: излечить в себе войну	157
История Рэя: эпилог	179
7. ЛОВУШКА ИСТИННОСТИ И ЛОВУШКА ЛОЖНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ	185
Ловушка достоверности	187
О манипуляциях с памятью	191

Вырываясь из черной дыры травмы	196
Несвоевременное признание	200
8. МОЛЕКУЛЫ ПАМЯТИ	203
Реконсолидация: алхимия памяти	203
Терапевтическое значение выбора времени. Краткий обзор	211
Виды воспоминаний и клинические проявления	215
Изменение воспоминаний: прошлое, настоящее и будущее	219
Стирание памяти — блажь дураков?	220
9. ТРАНСГЕНЕРАЦИОННАЯ ТРАВМА: ПРИЗРАКИ	235
Как далеко во времени и пространстве?	235
Внутреннее знание поколений	239
И НАПОСЛЕДОК	245
ПРИМЕЧАНИЯ	247
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	253
ОБ АВТОРЕ	255

Память — писарь нашей души.

АРИСТОТЕЛЬ

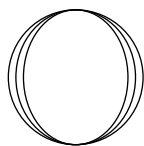


БЛАГОДАРНОСТИ

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 издательства *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»*, 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

* Пьер Жане. Психологический автоматизм. — Наука, 2009. — (Прим. авт.)

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 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»*.

Жане также отметил, что люди, которые пережили травму, застревают в прошлом: они становятся одержимы ужасом, который они сознательно хотят оставить позади, но продолжают чувствовать и вести себя так, как будто этот ужас все еще продолжается. Не в силах оставить травму

* Ван дер Колк Бессел. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают. — Бомбора, 2020. — (Прим. авт.)

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 продемонстрировал 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.