


психотерапевт,
доктор наук

ПИТЕР А. ЛЕВИН

НЕВЫСКАЗАННЫЙ
ГОЛОС

Руководство по трансформации
тревоги, страха, боли и стыда

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва


ПИТЕР А. ЛЕВИН
ГЛАВНЫЕ КНИГИ
О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЕ

психотерапевт,
доктор наук

ПИТЕР А. ЛЕВИН

НЕВЫСКАЗАННЫЙ
ГОЛОС

Руководство по трансформации
тревоги, страха, боли и стыда

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 56.14
ББК 616.89
ЛЗ6

Peter A. Levine
IN AN UNSPOKEN VOICE:
How the Body Releases Trauma and Restores Goodness

Copyright © 2010 by Peter A. Levine.
Published by arrangement with NORTH ATLANTIC BOOKS (USA)
via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Научный редактор *Ксения Барке*,
психотерапевт, клинический психолог

Левин, Питер А.
ЛЗ6 Невысказанный голос. Руководство по трансформации тревоги, страха, боли и стыда / Питер А. Левин ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 560 с.

ISBN 978-5-04-196395-8

Главный труд Питера Левина, итог его многолетних исследований природы стресса и травмы, а также новаторской терапевтической работы.

Глубокие потрясения не проходят бесследно и проявляются в виде ПТСР, психосоматических заболеваний и эмоциональной неустойчивости. В своей фундаментальной работе Питер Левин, доктор медицины и биологической физики, рассказывает, как прислушаться к телу и через него трансформировать любое посттравматическое стрессовое нарушение. Инновационная методика направлена на развитие саморегуляции, которая поможет полностью восстановиться от ПТСР на физическом и психическом уровнях.

УДК 56.14
ББК 616.89

© **Евгения Цветкова, перевод**
на русский язык, 2025
© **Оформление.**

ISBN 978-5-04-196395-8

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Отзывы специалистов в области медицины, науки и здравоохранения о книге «Невысказанный голос»

«Первая книга Питера Левина „Пробуждение тигра“ изменила подход к лечению травмы: разработанный им подход — соматическая терапия и, в частности, Соматическое переживание (*Somatic Experiencing*[®]) — перестал быть альтернативной периферийной практикой, превратившись в крупного игрока в области психотерапии. Подобно антропологу, знакомящему нас с другой культурой, досконально изученной, Левин в новой книге увлекательно и последовательно знакомит нас с особенностями нашего тела и оживляющей его нервной системы: как оно работает, что заставляет его функционировать, как подружиться с ним, как понять, как с ним общаться и, последнее, но не менее важное, как освободить его (а вместе с ним и нас) от власти посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Больше не остается невысказанного: все, что заключено в теле — в травмах и в здоровье, в психосоматических заболеваниях и в жизнестойкости, — описывается здесь, проговаривается и становится понятным в своих взаимосвязях. В результате получилась мастерски написанная книга, где органично сочетаются эволюция, наука, поливагальная теория, практика взаимодействия разума и тела, страстная защита нашей животной природы, самораскрытие и конкретное пошаговое руководство по исцелению травмы и восстановлению жизнестойкости. Она полна знаний, страсти, расширяет кругозор и доступна».

*Диана Фоша, доктор философии, директор Института AEDP,
со редактор книги «Целительная сила эмоций: аффективная
нейробиология, разработка и клиническая практика»
(The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience,
Development and Clinical Practice) и автор книги
«Преобразующая сила аффекта: модель ускоренных изменений»
(The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change)*

«Получить психологическую травму — значит быть обреченным на бесконечное повторение невыносимых переживаний. В прекрасно написанной и увлекательной книге Питер Левин объясняет, как травма влияет на тело и разум, а также демонстрирует, как мобилизовать мудрость тела с целью преодолеть и преобразовать ее. Рассказы о его личном и терапевтическом опыте наравне с изложением основ науки о травме и исцелении очень информативны и вдохновляют. Его самобытный голос должен быть услышан не только теми, кто пережил травму, но и клиницистами, и учеными».

Онно ван дер Харт, доктор философии, почетный профессор психопатологии хронической травмы Утрехтского университета, Утрехт, Нидерланды, соавтор книги «Призраки прошлого: структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы»

«Подобно старому мудрому ткачу, Питер Левин кропотливо сплетает нити множества насыщенных цветов в немеркнущие узоры, возникающие благодаря его отточенному интеллекту и богатому воображению. Среди этих нитей — скрупулезные размышления о личном исцелении, работе с другими людьми, выводы из исследований животных, различные взгляды коренных народов мира, идеи различных ученых, исследующих биологию тела, духовные практики и все остальное, что проходит перед его сияющим взором. Первая (ставшая культовой) книга «Пробуждение тигра» теперь одно из учебных пособий для терапевтов. Эта новая крупная работа — долгожданная веха в многолетней истории создания затейливой ткани из переплетения соматической теории и практики».

Дон Хэнлон Джонсон, доктор философии, профессор в области соматических заболеваний Калифорнийского института интегральных исследований, основатель первой аккредитованной программы последипломного образования в этой области и автор книг «Кость, дыхание и жест: практики воплощения» (Bone, Breath, and Gesture: Practices of Embodiment) и «Повседневные надежды, утопические мечты: размышления об американских идеалах» (Everyday Hopes, Utopian Dreams: Reflections on American Ideals)

«На протяжении более чем сорока лет Питер Левин мягко, с добрым юмором и потрясающей простотой показывал нам, что реакция на травму — часть блестящей психологической системы самозащиты; системы защиты, которую мы, профессионалы и непрофессионалы, невольно блокируем собственными многочисленными попытками «нормальных» реакций. Если хотите понять суть, как и почему реакция на травму может помочь людям исцелиться, прочтите эту книгу. Если хотите помочь травмированному человеку уменьшить воздействие травмы, прочтите эту книгу. Если хотите понять собственное движение через стресс и травму, прочтите эту книгу. Если вам нужны ориентиры на пути от оцепенения и диссоциации к возрождению глубокой, вибрирующей жизненности и духовных чувств, прочтите эту книгу».

*Марианна Бентцен, международный тренер
по нейроаффективной психотерапии, Копенгаген, Дания*

«Эта книга является достойным продолжением новаторской книги Левина “Пробуждение тигра”. Здесь он расширяет свои представления о нейрофизиологических основах травмы за счет тщательного обзора науки о травме и собственных новаторских теорий, предлагая богатую информацию для анализа и применения. Ценные тематические исследования дают ответы на многочисленные “почему” относительно поведения жертвы травмы, а полезные практические методики помогают психотерапевту вовлечь в процесс исцеления тело».

*Роберт Скаер, доктор медицинских наук,
автор книг «Спектр травмы» (The Trauma Spectrum)
и «Тело несет бремя» (The Body Bears the Burden)*

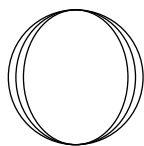
«Питер Левин передает свое глубокое научное понимание посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) настолько ярко, что читатель может не только легко ощутить и прочувствовать это, но и отождествить себя со многими

травмированными детьми и взрослыми, с которыми работал доктор Левин. Он помогает понять всю сложность посттравматического стрессового расстройства, как видимого снаружи, так и ощущаемого изнутри. Он приглашает нас шагнуть в духовное измерение, которое в равной степени опирается на науку и опыт. Благодаря поэтическому стилю читатель проходит путь понимания от встроенных в наш организм реакций нервной системы до глубоких душевных шрамов и того, как опытный психотерапевт — специалист по ПТСР — может направлять радикальные процессы исцеления. Анализ и осмысление Левина весьма масштабны — от эволюционного понимания источника травмы до духовного измерения того, как мы, человеческие существа, можем стать сильнее на пути исцеления от травматического воздействия».

Сюзан Харт, датский психолог, автор книги «Мозг, привязанность, личность: введение в нейроаффективное развитие» (Brain, Attachment, Personality: An Introduction to Neuroaffective Development) и «Влияние привязанности: нейроаффективная психология развития» (The Impact of Attachment: Developmental Neuroaffective Psychology)

«Подход Питера Левина к пониманию и исцелению травмы является инновационным, жизненно важным и бесспорно творческим. Карта терапии, которую он предлагает, полезна любому целителю травмы. Левин еще раз напоминает, что наши эволюционные предки не так уж далеко отстоят от нас. Мы и другие животные — одна семья, и нужно учиться у них, поскольку от этого зависит наше выживание и психическое здоровье. Предложение Левина заменить термин посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) на посттравматическое стрессовое нарушение (ПТСН) гораздо ближе к практической реальности, поскольку мы лечим повреждение, а не расстройство».

Мира Ротенберг, автор книги «Дети с изумрудными глазами» (Children with Emerald Eyes) и основательница центра Blueberry Treatment Centers



СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	17
ПРЕДИСЛОВИЕ	21

ЧАСТЬ I

КОРНИ: ОСНОВА, ОТ КОТОРОЙ МОЖНО ТАНЦЕВАТЬ

1. СИЛА НЕВЫСКАЗАННОГО.....	31
Момент истины	32
Сила доброты.....	34
Обретение метода	40
Тело: саморегулирующееся и самопознающее.....	45
<i>То, что поднялось...</i>	
<i>может опуститься.....</i>	46
<i>Трясись, вибрируй, катайся...</i>	
<i>Дрожи, дергайся и сотрясайся.....</i>	49
2. ПРИКОСНОВЕНИЕ ОТКРЫТИЯ.....	55
Врожденная способность к восстановлению	59
На пути к биологии травмы.....	62
<i>Первый шаг: обретенная серендипность.....</i>	64

3. ИЗМЕНЧИВОЕ ЛИЦО ТРАВМЫ.....	73
Сила мифа.....	79
<i>Горгона Медуза</i>	80
4. ОБЕЗДВИЖЕННЫЕ СТРАХОМ. УРОКИ ИЗ ОПЫТА ЖИВОТНЫХ	83
Постура опасности	85
<i>В Серенгети</i>	85
<i>Глазами нейроученого</i>	88
<i>Терапевтические вызовы</i>	93
Паралич страха.....	95
<i>Паралич, анцестральные корни</i>	96
<i>Как биология становится патологией</i>	103
Длительная неподвижность	104
<i>Применение в терапии травмы</i>	108
<i>Спираль стыда, вины, неподвижности</i>	112
<i>Как входят, так и выходят:</i> <i>интеракции ярости</i>	115
<i>Ярость, обращенная против себя</i>	121
<i>Живые мертвецы</i>	124
Травма и неподвижность: каков выход?	125
<i>Инстинкт и разум</i>	129
5. ОТ ПАРАЛИЧА К ТРАНСФОРМАЦИИ. БАЗОВЫЕ КОНСТРУКТИВНЫЕ БЛОКИ	133
<i>Шаг 1. Создать обстановку</i> <i>абсолютной безопасности</i>	136
<i>Шаг 2. Поощрять первоначальное</i> <i>исследование и принятие</i> <i>возникающих при этом ощущений</i>	138
<i>Шаг 3. Практиковать «маятникообразные</i> <i>колебания» и сдерживание, используя</i> <i>врожденную силу ритма</i>	141

Шаг 4. «Титрование»	146
Шаг 5. Восстановить активные реакции	148
Шаг 6. Отделить страх от неподвижности.....	152
Шаг 7. Снять состояние возбуждения, высвобождая огромную энергию выживания, мобилизованную для действий по сохранению жизни.....	160
Шаг 8. Восстановить саморегуляцию и динамическое равновесие.....	163
Шаг 9. Переориентировать клиента на окружающую среду, существующую здесь и сейчас	164
6. КАРТА ДЛЯ ТЕРАПИИ	167
Древние бессловесные голоса	167
Почему терапия не дает результатов	185
Выход.....	189
Связь «мозг/тело»	193
Меня парадигму	196
«Живот говорит»	201
Наши внутренности — наши подсказки.....	206
Исцеляющий звук «вуу».....	209
Несколько слов о регуляции по принципу обратной связи и базовой регуляции	214
7. СОСТАВЛЯЕМ КАРТУ ТЕЛА И ИСПРАВЛЯЕМ ПСИХИКУ. МОДЕЛЬ SIVAM	219
Тело как инструмент самости	219
Травма и связка «тело/разум».....	222
Модель SIVAM	227
Канал ощущений (Sensation).....	229
Канал образов (Image)	231

<i>Канал поведения (Behavior)</i>	234
<i>Канал аффектов (Affect)</i>	243
<i>Канал смыслов (Meaning)</i>	244
Как работать с пятью элементами модели SIBAM	246

ЧАСТЬ II

ТЕЛО КАК РАССКАЗЧИК: ЗА ПРЕДЕЛАМИ СОЗНАНИЯ

8. В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА. ПРИМЕРЫ КЕЙСОВ.....	253
МИРИАМ: БЕССЛОВЕСНЫМ ЯЗЫКОМ ТЕЛА	255
БОННИ: ЗАБЫТЫЙ МОМЕНТ	267
ШЭРОН: 11 СЕНТЯБРЯ 2001 ГОДА.....	271
<i>Работа с каналом образов</i>	271
<i>Сделать решительный шаг</i>	277
<i>Два мозга</i>	280
<i>Эпилог</i>	283
АДАМ: ПЕРЕЖИВШИЙ ХОЛОКОСТ	289
<i>Вопросы для размышления</i>	298
<i>Эпилог</i>	300
ВИНС: НЕПОДВИЖНОЕ ПЛЕЧО	300
Знакомьтесь: доктор Павлов	306
Травма глазами ребенка	308
АННА И АЛЕКС: ПИКНИК, КОТОРЫЙ НЕ ЗАДАЛСЯ.....	309
СЭММИ: ДЕТСКАЯ ИГРА.....	313
<i>Пять принципов, следуя которым детская игра поможет разрешить травму ребенка</i>	318
9. РАЗБОР НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ С ПИТЕРОМ	327
Силы доброты.....	331

ЧАСТЬ III
ИНСТИНКТЫ В ЭПОХУ РАЗУМА

10. МЫ ВЕДЬ ВСЕГО-НАВСЕГО	
КУЧКА ЖИВОТНЫХ.....	343
Лебединое озеро.....	346
Открытое окно.....	349
В начале, прежде Слова, было Сознание.....	360
Поиск своего пути в этом мире: инстинкт цели.....	366
Потеря пути: обретаем серендипность.....	372
11. НАВЕРХ! ТРИ МОЗГА, ОДИН РАЗУМ.....	381
Как вверху, так и внизу.....	385
Личное паломничество.....	388
Три мозга, один разум.....	394
Целостность как баланс.....	401

ЧАСТЬ IV
**ТЕЛЕСНАЯ ПРОЯВЛЕННОСТЬ,
ЭМОЦИИ И ДУХОВНОСТЬ:
ВОССТАНОВЛЕНИЕ БЛАГОСТИ**

12. ВОПЛОЩЕННОЕ «Я».....	409
Первая встреча с осознанностью.....	412
Начало.....	413
Воплощенность и творчество.....	421
Травма и «развоплощенность».....	425
Осознанность.....	432
<i>Осознание и интроспекция.....</i>	436
Тело отсутствует, тело присутствует.....	439

Погружаясь вглубь: приключения с interoцепцией.....	442
<i>Введение</i>	442
<i>Обзор: interoцепция, контакт с внутренним «Я»</i>	450
<i>Паттерны ощущений</i>	451
<i>Непрерывность переживания опыта</i>	453
13. ЭМОЦИИ, ТЕЛО И ПЕРЕМЕНЫ.....	459
Как меняются люди?.....	459
«Карусель» психотерапии	464
<i>Что такое эмоции?</i>	471
Две стороны дилеммы	482
Что чувства делают для нас.....	488
Изменить то, как мы чувствуем	497
Постура: примиряя эмоции и чувства	506
14. ТРАВМА И ДУХОВНОСТЬ	519
Трансцендентные состояния.....	521
Травма, смерть и страдания	525
Регуляция и самость.....	528
Воплощенность и совершенствование	530
ЭПИЛОГ.....	535
ПРИМЕЧАНИЯ	539
ОБ АВТОРЕ.....	553