

## ОТЗИВИ за „ТРАВМА И ПАМЕТ“

*Поредна основополагаща книга, в която Питър Левин деконструира травматичната памет, за да я направи достъпна за изцеление и трансформация. Той помага на нас, читателите – и терапевти, и клиенти, – да се придвижим от ограничаващото минало към мястото, от което сме част: пълното с възможности настояще.*

Д-р Габор Мате, автор на книгите „В света на гладните гухове. Близки срещи със зависимостта“\* и „Когато тялото казва НЕ: Цената на скрития стрес“\*\*

---

*Тази книга е поредният значителен принос на д-р Левин към терапията при психологическа травма. Опирайки се на утвърдената невронаука, той достъпно и разбираемо разяснява различните видове памет, техните неврологични основи и ролята им при лечението на травма. Тази книга е безценна за клинични психолози, които желаят да подобрят уменията си, за неспециалисти, търсещи по-задълбочено разбиране на начина, по който умът и мозъкът създават и лекуват травми, както и за учени, които искат да разберат изводите на съвременната невронаука по отношение на лечението на травми чрез психотерапевтични методи, ориентирани към тялото.*

Питър Пеин и д-р Марги Крейн-Гогро, изследователи във Висше медицинско училище в колежа „Дартмут“

---

\* София: Кибеа, 2024. [Всички бележки без изрично упоменатите са на преводача.]

\*\* София: Кибеа, 2022.

*Може да се каже, че оставяме голяма част от живота си на милостта на автоматичното функциониране на мозъка; това важи с още по-голяма сила за хората, преживели тежка травма. Пишейки с такава дълбочина и проникателност за психо-биологичната динамика на процедурната памет, именитият психотерапевт Питър Левин предлага на терапевтите важни инструменти за трансформиране на травматичната памет. Освен това стилът на писане и изобилието от примери правят тази книга достъпна, така че както професионалисти, така и непрофесионалисти могат да извлекат полза от нейната мъдрост.*

Стан Тамкин, доктор по психология, семеен и брачен терапевт, автор на книгата „Кодирани за любов“\*; основател на института РАСТ\*\*

---

---

\* София: Ейч Ем Ар Логос, 2023.

\*\* РАСТ – Психо-биологичен подход към терапията за двойки (Psychological Approach for Couples Therapy)

Д-р Питър Левин

---

**ТРАВМА И ПАМЕТ**

София, 2024

**Преводът е направен по изданието:**

Peter A. Levine, Ph.D.

**Trauma and Memory**

*Brain and Body in a Search for the Living Past*

North Atlantic Books

Copyright © 2015 by Peter A. Levine

All rights reserved

Photos © Laura Regalbuto; Justin Snavely

Снимките на стр. 111–124 са на Лора Регалбуто (Laura Regalbuto); всички останали снимки и илюстрации без изрично отбелязаните са на Джъстин Снейвли (Justin Snavely).

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Мария Сердарева, превод, 2024

ISBN 978-619-01-1525-0

ПИТЪР ЛЕВИН

ТРАВМА  
И  
ПАМЕТ

МОЗЪКЪТ И ТЯЛОТО В ТЪРСЕНЕ  
НА ЖИВОТО МИНАЛО

ПРАКТИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО ЗА РАЗБИРАНЕ  
И РАБОТА С ТРАВМАТИЧНАТА ПАМЕТ

Превод от английски  
*Мария Сергарева*





## СЪДЪРЖАНИЕ

Благодарности.....	13
Предговор ( <i>Бесел А. ван дер Колк</i> ) .....	15
Въведение. Положението на нещата .....	25
<b>ГЛАВА 1.</b>	
<b>ПАМЕТТА: ДАР И ПРОКЛЯТИЕ .....</b>	<b>31</b>
Илюзията за памет .....	31
Разходка по алеята на спомените .....	35
Травматична памет.....	37
Поглед назад.....	39
Войни за паметта: истината за фалшивите спомени, лъжливостта на истинските спомени и нечестивият Граал на „изтриването на паметта“ .....	40
Бет.....	42
<b>ГЛАВА 2.</b>	
<b>МАТЕРИЯТА НА ПАМЕТТА.....</b>	<b>45</b>
Експлицитна памет: декларативна и епизодична .....	45
Спомен за минали неща.....	47
Имплицитна памет: емоционална и процедурна .....	51
Емоционални кормила .....	52
Откъде знаеш какво знам за това, което знам за теб.....	55
<b>ГЛАВА 3.</b>	
<b>ПРОЦЕДУРНАТА ПАМЕТ .....</b>	<b>57</b>
Аз и Арнолд.....	59
Дейвид, изоставен на остров .....	64

**ГЛАВА 4.****ЕМОЦИИ, ПРОЦЕДУРНИ СПОМЕНИ****И СТРУКТУРА НА ТРАВМАТА .....69**

Приятел или враг? .....	72
Склонност към фалшиво положителен резултат .....	75
Предоговаряне .....	76
SIVAM.....	80
Усещане.....	81
Образ.....	81
Поведение.....	81
Афект.....	82
Смисъл.....	82
Работа с модела SIVAM: случай от практиката .....	83

**ГЛАВА 5.****ПЪТЯТ НА ГЕРОЯ .....85**

Педро .....	85
За волята да проявяваме упорство .....	101
Инсула, пСЦК и екстаз – духовен аспект на преобразуването на травмата .....	106

**ГЛАВА 6.****ДВА СЛУЧАЯ ОТ ПРАКТИКАТА:****СРЕЩА ОТБЛИЗО.....109**

Бебето Джак.....	109
Рей: да изцериш войната вътре в теб .....	131
Епилогът на Рей .....	150

**ГЛАВА 7.****КАПАНЪТ НА ИСТИННОСТТА****И КЛОПКАТА НА ФАЛШИВАТА ПАМЕТ .....155**

Капанът на истинността .....	157
За манипулирането на паметта .....	159
Изход от черната дупка на травмата.....	163
Самопризнание по никое време.....	165



**ГЛАВА 8.****МОЛЕКУЛИ НА ПАМЕТТА.....167**

Реконсолидация: алхимията на паметта..... 167

Терапевтични аспекти на подбирането на точния момент:  
обобщение..... 174

Видове извикване на спомени и клинични последици ..... 177

Минала, настояща и бъдеща изменчивост на спомените..... 180

Бъдещето на изтриването на паметта – пълно безумие? ..... 181

**ГЛАВА 9.****ПОКОЛЕНЧЕСКА ТРАВМА:****ПОВЕИ ОТ МИНАЛОТО .....191**

Колко далеч в пространството и времето ..... 191

Вътрешното познание на поколенията ..... 194

**Послеслов..... 199****Библиографски бележки..... 201****Показалец..... 207****За автора..... 213**



*Паметта е писарят на душата.*

Аристотел



## БЛАГОДАРНОСТИ

За това, че преборих сложната тема за травматичната памет и успях да я направя разбираема и практична, поднасям дълбоката си специална благодарност на Лора Рийгълбюто, моя главен редактор. Приносът ѝ далеч надхвърля тази роля, тъй като тя многократно ме е предизвиквала и подтиквала към по-голяма яснота, последователност и простота. Лора, ти беше партньор и спътник по този дълъг път на откривателство, вникване и комуникация. На Джъстин Снейвъли, който често работи зад кулисите, благодаря за невероятната техническа подкрепа и за помощта с илюстрациите.

Бих искал да изкажа своята признателност към партньорите ми в „Норт Атлантик Букс“, особено Ерин Уиганда, ръководител на проекта. И въпреки че се случваше да не сме на едно мнение по някои спорни редакторски въпроси, работата ни през цялото време беше съвместно усилие, пропито с взаимно доброжелателство и уважение. Също така моята благодарност към Лорън Харисън за коректорската ѝ работа и към илюстраторите на издателството за тяхната помощ по дизайна и оформлението на корицата.

Накрая се обръщам към Ричард Гросинджър, създател на „Норт Атлантик Букс“: вие не преставате да се придържате към непоколебимата си визия да популяризирате първокласни книги за изцеление. Надявам се, че вие и НАБ ще продължите в тази независима и пионерска посока. Много от книгите, някога смятани за „крайни“, сега са част от една възродена литературна традиция до голяма степен благодарение на вашите виждания и посветеност.



## ПРЕДГОВОР

ИЗСЛЕДВАНЕТО НА ТРАВМАТИЧНИТЕ СПОМЕНИ има дълга и респектираща традиция в психологията и психиатрията. Тя датира поне от 70-те години на XIX в. в Париж, когато Жан-Мартен Шарко, бащата на неврологията, е запленил от въпроса какво причинява парализата, конвулсивните движения, припадъците, внезапния колапс, неистовия смях и драматичното ридаене при пациентите с хистерия в отделенията на болница „Салпетриер“. Шарко и учениците му постепенно разбират, че тези странни движения и пози са физически отпечатъци от травма.

През 1889 г. ученикът на Шарко Пиер Жане пише първата книга за това, което днес наричаме посттравматично стресово разстройство – „Психологически автоматизъм“ (*L'automatisme psychologique*)\*, и в нея твърди, че травматата се съхранява в процедурната памет – в автоматични действия и реакции, усещания и нагласи, – както и че травматата се възпроизвежда и разиграва наново като висцерални усещания (безпокойство и паника), движения на тялото или визуални образи (кошмари и внезапно изплуващи спомени). Жане поставя въпроса за паметта на преден план в справянето с травматата: едно събитие се превръща в травма тогава, когато непосилни емоции попречат на правилната преработка и съхраняване на преживяването. След това травмираните пациенти реагират на обстоятелства, напомнящи им за травматата, с ответни действия, подходящи за първоначалната заплаха, които обаче в настоящия момент са напълно неуместни – например паникьосано свирене под масата заради паднала на пода най-обикновена чаша или изпадане в ярост заради плачещо дете.

---

\* Пиер Жане. Психологически автоматизъм: есе по експериментална психология върху нисшите форми на човешката дейност (Париж: Société Pierre Janet/Payot, 1973). – Б.а.

Повече от век е минал, откакто знаем, че отпечатъците от травма се съхраняват не като разкази за лоши неща, случили се някога в миналото, а като физически усещания, преживявани като непосредствена заплаха за живота сега, в момента. Между-временно постепенно сме проумели, че разликата между обикновените спомени (истории, които се променят и избледняват с времето) и травматичните спомени (повтарящи се усещания и движения, придружени от интензивни негативни емоции като страх, срам, ярост и емоционален срив) е резултат от разстройство на мозъчните системи, които отговарят за създаването на „автобиографични спомени“\*.

Жане отбелязва също, че травмираните хора остават блокирани в миналото: обсебени от ужаса, който съзнателно искат да оставят зад гърба си, те продължават да се държат и да се чувстват така, сякаш той все още продължава. Поради неспособността да загърбят травмата енергията им бива погълната от контролирането на емоциите, вместо да се насочи към изискванията на настоящето. Жане и колегите му имат горчив опит, от който научават, че травмираните им пациентки не могат да бъдат излекувани чрез аргументи или прозрения, промяна на поведението или наказание, затова пък реагират на хипнотично внушение: травмата може да бъде преодоляна чрез повторно преживяване на събитията в състояние на хипнотичен транс. След възпроизвеждане на миналите събития в съзнанието им в защитена среда и последващо формиране на въображаем задоволителен завършек – нещо, което не са успели да направят при първоначалното събитие поради смазващата безпомощност и ужас – те започват напълно да осъзнават, че всъщност са оцелели след травмата и са в състояние да се върнат към живота си.

Когато за първи път се срещнах с Питър Левин преди около двацет и пет години, си помислих, че съм попаднал на прероден дърен магьосник от онези, чиито идеи познавах доста добре от плесенясалите ръкописи, които намирах в шкафове на стари болнични библиотеки. Само дето вместо с папийонка и официа-

---

\* Бесел ван дер Колк. Тялото помни: мозъкът, умът и тялото в лечението на травмата. София: Изток-Запад, 2018.



лен редингот, типични за едновременните снимки, Питър стоеше на моравата пред института „Есален“ в Биг Сур, Калифорния, облечен с къси панталони и тениска с щампа на Боб Марли. Той демонстрира, че напълно разбира, че травмата е запечатана в тялото, и за да се излекува, човек трябва да създаде защитено състояние на транс, от което може безопасно да наблюдава ужасяващото минало. Освен това добави ключовия елемент на изследване на фините физически отпечатъци на травмата и се фокусира върху възстановяването на връзката между тялото и ума.

Мигновено бях заинтригуван. Като се започне с най-ранните изследователи на травматичния стрес и се продължи с най-новите невронаучни изследвания, учените отбелязват съществена връзка между паметта и движенията на тялото. Едно преживяване става травматично тогава, когато човешкият организъм се претовари и реагира с безпомощност и парализиране – не си ли в състояние да направиш абсолютно нищо, за да промениш изхода на събитията, цялата ти система се срива. Дори Зигмунд Фройд е запленил от връзката между травмата и физическата дейност. Той предполага, че причината хората да преживяват своите травми отново и отново е тяхната неспособност да си спомнят случилото се в неговата цялост. Тъй като споменът е потиснат, пациентът „е принуден да повтори станалото като настоящо преживяване, вместо... да си го припомни като част от миналото“\*. Ако човек не си спомня нещо, вероятно тялото му ще го пресъздаде: „Той го възпроизвежда не като спомен, а като действие; повтаря го, без, разбира се, да знае, че го повтаря... в крайна сметка разбираме, че това е неговият начин да си спомни.“\*\* Но нещото, което Фройд не осъзнава, е, че хората мо-

---

\* Зигмунд Фройд. Отвъд принципа на удоволствието. София: „Наука и изкуство“, 1992.

\*\* Зигмунд Фройд. „Припомняне, повтаряне и справяне (Remembering, Repeating, and Working Through). // Стандартното издание на пълните психологически трудове (The Standard Edition of the Complete Psychological Works), том XII. (Ню Йорк: W. W. Norton & Company, 1990), 150. – Б.а.

гат да си възвърнат самоконтрола само ако им се помогне да се почувстват сигурни и спокойни отвътре.

Питър разбраше, че преодоляването на травмата минава през справянето с физическата парализа, възбудата и безпомощността и намирането на начин да се извършат движения на тялото, чрез които човек да възстанови контрола върху собствения си живот. Форма на ефективно действие е дори самото разказване на случилото се, разгръщането на свързан разказ, който позволява на човека и на хората около него да разберат повече за станалото. За съжаление, твърде много травмирани хора остават блокирани в травмата си и съответно не успяват да развият това толкова необходимо повествование.

Докато опознавах Питър по-добре, постепенно осъзнах колко дълбоко е разбирането му за ключовата роля на физическите усещания и движенията на тялото. Той доказа, че посттравматичните действия не се изразяват само в грубо поведение – като да избухваш срещу всеки, който те обиди, или да се вцепеняваш, когато си уплашен, – а също и в незабележимо задържане на дъха, напъгане на мускулите или стягане на сфинктерите. Показа ми, че целият организъм – тяло, ум и дух – блокира и продължава да се държи така, сякаш в настоящия момент е налице безспорна опасност. Първоначално Питър преминал обучение по неврофизиология, а след това изучавал работа с тялото при Ида Ролф в института „Есален“\*. Докато гледах как прилага уменията си, се сетих за Моше Фелденкрайс, който твърди, че няма чисто психични (т.е. ментални) преживявания: „Идеята за два вида живот, соматичен и психически, е... надживяла своята полезност.“\*\* Нашето субективно преживяване винаги има телесен компонент точно както всички така наречени телесни преживявания имат ментален компонент.

---

\* Ида Ролф (1896–1979) е биохимик, създател на метода структурна интеграция, наречен още „ролфинг“ – вид мануална терапия, насочена към балансиране напрежението във фасциалната мрежа и като цяло, подобряване на човешкото биомеханично функциониране.

\*\* Моше Фелденкрайс. Тяло и зряло поведение. София: Изток-Запад, 2017.