

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	12
Предисловие	15
Мотивация	21
Введение в телесную осознанность	22
Тело как храм души	28
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Закладывая основы	31
Принципы телесной осознанности	32
Простые, но действенные дыхательные практики	37
Распознавание внутренних переживаний	41
Накопление и направление энергии	44
Протест как тайное руководство	48
Остаемся здесь и сейчас	56
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Применение навыков	61
Краткий обзор навыков и целей	62
Принадлежность	65
Медитация	76
Внутренний информационный поток: мысли, чувства, ощущения	142
Отделение фактов от чувств	181

Параллельные жизни	200
Работа с частями	225
Определение нового пути	260
Рассказ и пересказ	283
Поиск наставника в более мудром и зрелом... самом себе	294
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Итоги.	303
Практика, практика и еще раз практика	304
Дополнительные источники	311
Об авторе	319

БЛАГОДАРНОСТИ

Возможность вспомнить всех, кто поддерживал и направлял меня на пути личного и профессионального развития, — это настоящий подарок. Большую часть из них я не смогу перечислить поименно — это мои клиенты, пациенты и ученики, с которыми я работала лично, в коучинговых группах, в ходе онлайн- и офлайн-обучения. Я бесконечно вдохновляюсь людьми, которые помогли мне научиться более глубоко применять описанные в этой книге приемы. Возможность быть компаньоном для других на пути к исцелению неоценима.

Многие из навыков телесной осознанности сформировались за те шесть лет, что я провела, плотно общаясь с духовными учителями в Индии. Друзья, которых я там завела, изменили мою жизнь. Большую часть времени мы прожили там вместе с моей сестрой Шейлой. Я бесконечно благодарна за то, что рядом со мной был и есть такой добрый, честный и цельный человек — Томас Амелио (*Шивананд*), познакомивший меня с наставниками и концепциями, которые стали источником множества озарений. Анна Пул все эти годы оставалась моей близкой и заботливой подругой. Пэт Сарли подтолкнула меня к осознанной жизни.

Мне повезло, и моими наставниками в медитации стали невероятные личности. Сестра Киран Флинн («Сестры милосердия») открыла для меня мир

ретритов молчания и духовного обучения. Мишель Макдональд Смит и Шарон Зальцберг познакомили меня с приемами осознанности и концентрации. Жан Кляйн, адвайта-йог, своим учением проложил мне путь к восприимчивости. Именно под его руководством я сама впервые стала практиковать телесную осознанность. Гелек Ринпоче и его «Драгоценное сердце» сформировали мое мышление и помогли продвинуться в освоении медитации. Дэн Браун поддерживал мою практику Махамудра и дал фундаментальное понимание теории привязанности, за что я всегда буду ему благодарна.

Мне повезло работать в Центре травмы с Бесселом ван дер Колком, одним из величайших визионеров в своей сфере. Значение его вклада невозможно переоценить. Бессел собрал команду потрясающих терапевтов, которые создали прекрасную среду для обучения и сотрудничества. Джоди Вигрен, Сара Стюарт, Патти Левин, Кевин Беккер, Дебора Корн, Дебора Розель, Элизабет Колл, Ричард Джейкбос, Пола Морган-Джонсон и Джоан Помодоро — каждый из членов команды делился бесценным опытом и помогал развиваться остальным. Янина Фишер стала моим ментором, супервизором и подругой. Без ее веры в эффективность подхода телесной осознанности, который мы использовали в совместных группах, эта книга никогда не появилась бы на свет. Я навсегда в долгу перед ней за то, как нежно, но упорно она подталкивала меня, когда я решила написать книгу.

Не могу не упомянуть обучение системно-ориентированной терапии у Ивонн Агазарян. Также на

мою работу повлиял Майкл Уайт и его нарративно-терапевтический подход. Нэнси Напьер великодушно помогла мне с первой концепцией книги. Я благодарю Фрэнка Корригана, Криса Гермера, Силию Гранд, Рика Хансона, Лиз Холл, Джоан Клагсбрюн, Джери Шредера, Пола и Ханну Гилбертов — и все сообщество *CFT*-терапевтов. Еще одним моим наставником стала Пэт Огден в Институте сенсорномоторной терапии.

Спасибо моим бережным редакторам — Патрику Фэю, Кортни Донельсон и Саре Грин из «Вокема».

Отдельно я хочу поблагодарить моего партнера в работе и жизни Джека Вольпи Ротонди. Муж помог мне на этом долгом пути, наполняя каждую грань моей жизни любовью. Спасибо тебе!

Мне невероятно повезло — я училась у сильных и одаренных наставников. Если вы столкнетесь в этой книге с ошибками и неточностями, помните о том, что это лишь результат моих попыток постичь невероятно глубокий материал.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Пережитые травмы влияют как на разум, эмоции и установки, так и на тело. В момент угрозы жизни включается инстинкт самосохранения: мы бежим, скрываемся, прячемся, даем отпор или просто «сжимаемся в комок, пока все не закончится». Делаем все, что поможет нам выжить. Спустя время, разум понимает, что мы в безопасности, но тело все еще пребывает в боевой готовности. Реагируя на раздражители повседневной жизни, напоминающие о травме, тело инстинктивно повторяет то, что помогло нам выжить. Адаптивная реакция выживания превращается в симптом. Тело, которое воспользовалось инстинктами самосохранения, чтобы избежать удара, превращается в нашего врага, а не союзника. То, что помогло *сохранить* нашу физическую и психологическую целостность, через некоторое время перерастает в триггер симптомов посттравматического стресса (ван дер Колк, 1997; Огден, Митон и Пэйн, 2006). Состояние осложняет то, что тело и разум пережившего травму лучше функционирует под угрозой, чем в спокойных и мирных обстоятельствах. Современные технологии позволяют изучать реакцию мозга и нервной системы на стимулы. Исследователи выяснили, что