

БЛАГОДАРНОСТИ

Лоуренс

Как говорится, в третий раз должно повезти, так и случилось с этой книгой. Хотя процесс ее написания длился уже семь лет, только последние три года, когда к этому проекту присоединилась доктор Алин ЛаПьер, все начало складываться. Моя первая попытка написать книгу самостоятельно провалилась. Вторая попытка с профессиональным писателем тоже не увенчалась успехом. В конце концов книга обрела форму именно благодаря Алин. Будучи опытным соматическим психотерапевтом, она смогла понять то, что я пытался до нее донести. Клинический опыт и структурный подход Алин помогли ей в сотрудничестве со мной вывести и сформулировать нейроаффективную реляционную модель (НАРМ), а также изложить в письменном виде некоторые крайне сложные понятия. Эта книга — результат совместного творческого процесса. Мы писали ее вместе: каждый у себя дома, а также в самолетах, поездах, отелях и на кораблях как минимум в десяти странах. Я всегда буду благодарен Алин за ее приверженность этому проекту.

Спасибо всем моим ученикам со всех концов света, которые видели ценность в развивающейся системе НАРМ и помогли отточить мое понимание этого материала и способность его преподавать.

Выражаю свою признательность Питеру Левину за его новаторский труд, в котором более подробно раскрыта роль нервной системы в исцелении травм, а также за его самоотверженность в стремлении рассказывать об исцелении травм все более широкой клинической аудитории.

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо моему дорогому другу Джиму Джонеллу за сотни часов, на протяжении которых мы вместе работали над детальным пониманием роли тела в психотерапии.

Спасибо моему сыну, Кевину Джону Хеллеру, который с самого начала помог нам найти особый тон для этой книги.

Алин

Работа над этой книгой вместе с Лоуренсом стала невероятным совместным творческим путешествием. По мере написания я все с бóльшим уважением и восхищением замечала ширину и глубину его знаний и клинического опыта, а также искусство тонко понимать человеческую природу.

Я в долгу перед множеством женщин-первопроходцев, и особенно я благодарна за работы Эмили Конрад и Бонни Бейнбридж Коэн. Их исследование эволюционных принципов и основных процессов нашей жизни поведало мне тайны тела и легло в основу моей работы в качестве психотерапевта.

Я благодарна всем своим клиентам, чьи отзывы и признательность продолжают подчеркивать ценность роли нейроаффективных прикосновений в исцелении травм развития.

Мы оба выражаем признательность Виктору Осака за бесценные технологические навыки, которые он привнес в наш проект, а также за его содействие в разработке графических элементов этой книги. Благодарим Маргарет О'Райан, чей тридцатилетний опыт работы редактором книг по психологии дал ей мудрость, которую она привнесла в наш проект, чтобы наши слова звучали правдиво и ясно.

Выражаем благодарность *North Atlantic Books* за то, что приняла нашу работу с таким энтузиазмом, а также Эмили Бойд за профессиональное руководство выпуском этой книги.

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	5
Список приложений	8
Список таблиц	9
Введение в теорию нейроаффективной реляционной модели	11
ЧАСТЬ А ПЯТЬ АДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ВЫЖИВАНИЯ	41
1 Общий обзор	43
2 Связь • <i>Первый организующий принцип</i>	49
3 Чуткость • <i>Второй организующий принцип</i>	59
4 Доверие • <i>Третий организующий принцип</i>	69
5 Автономия • <i>Четвертый организующий принцип</i>	81
6 Любовь и сексуальность • <i>Пятый организующий принцип</i>	92
ЧАСТЬ Б СТРАТЕГИЯ ВЫЖИВАНИЯ «СВЯЗЬ»	105
7 Физиология и травма • <i>Влияние травмы на развитие</i>	107
8 Начало идентичности • <i>Разбирая стратегию выживания «Связь»</i>	140
9 Расшифровка записи психотерапевтической сессии НАРМ™ с комментариями	179
10 Путь к разрешению • <i>Установление связи с собой и другими</i>	200
11 Исцеление матрицы отношений • <i>НАРМ™ и Нейроаффективные прикосновения™ в долгосрочном лечении ранних травм развития и отношений</i>	260
12 Исцеление искажений жизненной силы • <i>Системный подход</i>	300
Об авторах	316
Рекомендации для дальнейшего чтения	318

СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ

1.1	Упражнение для определения опыта развития и прилива жизненных сил	19
1.2	Искажения жизненной силы	21
1.3	Нисходящий и восходящий потоки информации	28
1.4	Цикл дистресса	29
1.5	Цикл исцеления НАРМ	30
6.1	Искажения жизненной силы в каждой из пяти адаптивных стратегий выживания	103
7.1	Схема нервной системы	109
10.1	Упражнение для поиска позитивных ресурсов	213
10.2	Упражнение для исследования ранней динамики взгляда	222
12.1	Искажения жизненной силы	303
12.2	Упражнение на исследование отношений с гневом	306

СПИСОК ТАБЛИЦ

1.1	Пять ключевых потребностей НАРМ и соответствующие основные способности	13
1.2	Пять адаптивных стратегий выживания и связанные с ними проблемы	15
1.3	Развитие основных способностей и формирование адаптивных стратегий выживания	15
1.4	Идентификации стыда и контридентификации гордости для каждой стратегии выживания	26
1.1	Блокирование аспектов «я» для сохранения отношений привязанности	45
2.1	Ключевые характеристики стратегии выживания «Связь»	54
2.2	Психотерапевтический подход для стратегии выживания «Связь»	57
3.1	Сравнение двух подтипов стратегии выживания «Чуткость»	64
3.2	Ключевые характеристики стратегии выживания «Чуткость»	67
3.3	Психотерапевтический подход для стратегии выживания «Чуткость»	68
4.1	Ключевые характеристики стратегии выживания «Доверие»	80
4.2	Психотерапевтический подход для стратегии выживания «Доверие»	80
5.1	Ключевые характеристики стратегии выживания «Автономия»	88
5.2	Психотерапевтический подход для стратегии выживания «Автономия»	91
6.1	Ключевые характеристики стратегии выживания «Любовь и сексуальность»	98
6.2	Психотерапевтический подход для стратегии выживания «Любовь и сексуальность»	101
7.1	Симпатические и парасимпатические реакции тела в ответ на стресс или угрозу	111

СПИСОК ТАБЛИЦ

7.2	Некоторые физиологические различия между когерентностью и активацией	138
8.1	Симптомы ранней травмы	143
8.2	Ранние источники травмы	145
8.3	Искажения здоровой агрессии	168
8.4	Влияние ранней травмы на здоровье	172
8.5	Характеристики здоровых и нарушенных энергетических границ	174
10.1	Первичные принципы, инструменты и техники подхода НАРМ	203
10.2	Обзор основных шагов к восстановлению связи	210
10.3	Влияние травмы на глаза	221
10.4	Техники работы с психотерапевтическим процессом установления связи	228
10.5	Психотерапевтические темы, которые необходимо учитывать при работе со стратегией выживания «Связь»	236
10.6	Идентификации стыда и контридентификации гордости (частичный список)	237
10.7	Краткое изложение принципов и техник, которые лежат в основе психотерапевтического процесса НАРМ при работе со стратегией выживания «Связь»	258

Введение в теорию нейроаффективной реляционной модели

Цена свободы — постоянная осознанность.

Эта книга о том, как восстанавливать связи. Именно ощущая связь с окружающими и самими собой, мы чувствуем себя полноценными и живыми. Когда способность человека устанавливать отношения с собой и окружающими нарушена, страдают его жизненные силы, а это становится основой большинства психологических и многих физиологических проблем. К сожалению, зачастую мы даже не догадываемся о внутренних препятствиях, мешающих нам почувствовать контакт с собой и другими, а также ощутить себя живыми, как бы мы ни стремились к этому. Эти препятствия возникают из-за травм развития и шоковых травм, а также связанных с ними нарушений нервной системы, нарушений привязанности и искажений идентичности. Задача нейроаффективной реляционной модели (НАРМ) — работать с этими нарушениями и искажениями, не упуская из виду развитие здоровой способности выстраивать связи и возможность почувствовать себя живым. В этой книге мы рассматриваем данные нарушения и исследуем, как в процессе исцеления травм развития формируются глубокие связи и появляется возможность почувствовать себя живым.

Изначально мы хотели написать книгу для практикующих врачей. Однако вскоре стало ясно, что точка зрения НАРМ на двойственное отношение людей к установлению связей может быть полезна всем, кто находится на пути самопознания и ищет новые инструменты для

самоанализа, роста и исцеления. Эта книга будет полезна специалистам, которые хотят добавить новый инструмент в свою клиническую практику, но при этом она может быть и самостоятельным руководством для всех, кто заинтересован в развитии умения устанавливать глубокие связи и работать над собственным благополучием.

Многие системы психотерапии опираются на медицинское представление о расстройствах и, как следствие, сосредоточены на психопатологиях. Обычно психотерапия исследует прошлое человека и стремится выявить дисфункциональные когнитивные и эмоциональные паттерны, которые лежат в основе психологических проблем. Однако с появлением новых данных о функционировании мозга и нервной системы традиционные методы психологии были поставлены под сомнение. Все более очевидной становится необходимость разработки новых клинических подходов. Сейчас представление о том, что мы можем помочь человеку справиться с проблемой, просто узнав, что именно пошло не так в его жизни, кажется ошибочным. Теперь мы понимаем, что, сосредотачиваясь на дисфункции, мы рискуем усилить ее: если мы направим все внимание на недостатки и боль, то, скорее всего, начнем лишь острее их ощущать. Точно так же, когда мы обращаем особое внимание на прошлое человека, у него развиваются навыки анализа прошлого, и иногда из-за этого личная история затмевает переживания настоящего.

В этой книге представлена нейроаффективная реляционная модель. Это метод психотерапии с опорой на соматический подход. Он сосредоточен на совершенствовании способности человека выстраивать связи и чувствовать себя живым в полной мере. Эта модель человеческого развития, терапии и исцеления, которая хоть и не игнорирует прошлое человека, но в большей степени обращается к его сильным сторонам, возможностям, ресурсам и стойкости. НАРМ исследует историю человека ровно в той степени, в какой усвоенные в раннем возрасте стратегии выживания мешают нашей способности ощущать связи и чувствовать себя живым в настоящем. НАРМ помогает укрепить и развить нашу способность устанавливать контакт с собственным телом и эмоциями, а также с другими людьми. Как мы убедимся, все это тесно связано между собой.

Пять биологически обоснованных ключевых потребностей

В НАРМ рассматриваются пять биологически обоснованных ключевых потребностей, которые необходимы для нашего физического и эмоционального благополучия. Это потребности в связи, чуткости, доверии, автономии и любви-сексуальности. Когда основная потребность не удовлетворена, возникают предсказуемые психологические и физиологические симптомы: нарушается саморегуляция, самооущущение и самооценка. Во взрослом возрасте способность распознавать и удовлетворять эти потребности развивается до той степени, в какой на них обращали внимание в раннем возрасте (см. таблицу I.1). Способность осознавать эти пять основных потребностей и удовлетворять их показывает, что мы выстроили надежную связь с нашими глубинными ресурсами и жизненной силой.

Ключевая потребность	Основная способность
Связь	Способность устанавливать и поддерживать контакт со своим телом и эмоциями. Способность устанавливать и поддерживать связь с другими
Чуткость	Способность настраиваться на свои потребности и эмоции. Способность распознавать и находить источники как физического, так и эмоционального питания и использовать их
Доверие	Способность к здоровой зависимости и взаимозависимости
Автономия	Способность устанавливать четкие личные границы. Способность говорить «нет» и очерчивать рамки. Способность высказывать свое мнение без чувства вины и страха
Любовь-сексуальность	Способность жить с открытым сердцем. Способность сочетать любящие отношения и живую сексуальность

ТАБЛИЦА I.1: Пять ключевых потребностей НАРМ™
и соответствующие основные способности

Может показаться, что люди страдают от бесконечного количества эмоциональных проблем и трудностей. При этом большинство этих сложностей можно отследить по травмам раннего развития и шок-ковым травмам, которые ставят под угрозу развитие одной или не-

скольких из пяти основных способностей. Например, когда дети не выстраивают необходимые связи в детстве, во взрослой жизни они одновременно стремятся к контакту и боятся его. Когда потребности детей остаются неудовлетворенными, они не учатся распознавать, что им нужно, не могут это выразить и часто чувствуют, что вовсе не заслуживают удовлетворения своих потребностей.

Саморегуляция, внутренняя организация, развитие, налаживание связей и жизненные силы являются атрибутами физиологического и психологического благополучия. Наш опыт этих процессов зависит от способности удовлетворять собственные ключевые потребности. Поддержка этих способностей занимает ключевое место в подходе НАРМ.

Пять адаптивных стратегий выживания

Выбор адаптивных стратегий выживания зависит от того, насколько биологические ключевые потребности удовлетворялись на ранних стадиях жизни. Эти адаптивные стратегии или стили выживания представляют собой способы справляться с нарушениями связи, дисрегуляцией, дезорганизацией и изоляцией, которые испытывает ребенок, когда его основные потребности не удовлетворяются. Каждая из пяти адаптивных стратегий выживания названа в соответствии с ключевой потребностью и отсутствующей или нарушенной основной способностью: стратегия выживания «Связь», стратегия выживания «Чуткость», стратегия выживания «Доверие», стратегия выживания «Автономия» и стратегия выживания «Любовь и сексуальность» (см. таблицу I.2).

Чем активнее пять адаптивных стратегий выживания проявляются в нашей взрослой жизни, тем больше мы оторваны от своего тела, тем меньше осознаем свою идентичность и тем хуже способны на саморегуляцию. Несмотря на чувство скованности, связанное с конкретной стратегией выживания и физиологическими паттернами, которые являются ее частью, мы часто боимся выйти за ее пределы. Идентифицируя себя со стратегией выживания, мы остаемся в рамках усвоенных и впоследствии самостоятельно навязанных ограничений, которые лишают нас способности выстраивать связи и жить полноценной жизнью.

Адаптивная стратегия выживания	Основные проблемы
Стратегия выживания «Связь»	Отсутствие связи со своим телом и эмоциями Сложности в выстраивании связей с окружающими
Стратегия выживания «Чуткость»	Сложности в оценке своих потребностей Чувство, что наши потребности не заслуживают удовлетворения
Стратегия выживания «Доверие»	Чувство, что мы можем полагаться лишь на себя Потребность в постоянном контроле
Стратегия выживания «Автономия»	Чувство давления Трудности в выстраивании личных границ и неумение прямо отказывать
Стратегия выживания «Любовь и сексуальность»	Трудности интеграции сердца и сексуальности Самооценка с опорой на внешность и достижения

ТАБЛИЦА I.2. Пять адаптивных стратегий выживания и связанные с ними проблемы

Все мы можем чувствовать подавленность из-за большого количества психологических и физиологических проблем, с которыми сталкиваемся, и их кажущейся сложности. Врачи-клиницисты — не исключение. Понимание адаптивных стратегий выживания дает нам пять основных принципов, направляющих психотерапию и личностное развитие. НАРМ затрагивает все основные способности, что положительно сказывается на процессе личностного развития (см. таблицу I.3).

<p>РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ</p> <p>Ключевые потребности → Чуткие воспитатели → Способности выстраивать связь, чувствовать себя живым и проявлять креативность</p> <p>ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ВЫЖИВАНИЯ</p> <p>Ключевые потребности → Ошибки воспитателей → Нарушения связи → Нарушения основных способностей → Адаптивные стратегии выживания</p>

ТАБЛИЦА I.3: Развитие основных способностей и формирование адаптивных стратегий выживания