

Предисловие Робин Шапиро

За последние четыре десятилетия мое собственное обучение как психотерапевта включало EMDR-терапию, работу с эго-состоянием, реляционные вмешательства, а также вмешательства на основе осознанности, которые объединяют когнитивные и телесно-ориентированные аспекты. EMDR-терапия и телесно-ориентированная психотерапия объединяют лучшие из этих полезных методов в одно целое. Ариэль Шварц и Барб Майбергер мастерски показывают, как применять телесно-ориентированную психотерапию, терапию на основе осознанности и реляционную терапию в сочетании с протоколом EMDR. Они делают это простым языком на основе замечательных сценариев, которые учат клиницистов тому, как привести клиентов к телесной и реляционной осознанности с помощью множества прекрасных и полезных вмешательств. Книга описывает нейронауку простым для понимания языком и дает основу для конкретных вмешательств, позволяющих справиться с широким спектром проблем и симптомов клиентов. Шварц и Майбергер начали свое преподавание в области телесно-ориентированной психотерапии в 1990-х годах и уже почти 20 лет преподают EMDR-терапию и телесно-ориентированную психотерапию. До сих пор книги по EMDR-терапии и телесно-ориентированной психотерапии издавались отдельно друг от друга, поэтому предлагаемая практическая комбинация этих видов психотерапии представляет собой недостающий вклад в эту область. Для обоснования своей точки зрения авторы приводят веские доводы в пользу интеграции этих двух психотерапевтических подходов с нейронаукой. Книга написана ясно и последовательно. Она делает сложные клинические ситуации понятными и исправимыми с помощью вмешательств, которые безопасно ведут клиентов к исцелению.

Многие EMDR-терапевты добросовестно ссылаются на физические ощущения при выполнении Стандартного протокола (Standard Protocol), не особо понимая, почему они это делают и как добиться большего внимания, понимания и интеграции этих аспектов в психотерапию. Прочитав эту книгу, вы узнаете, почему, когда и как именно сфокусировать внимание на ощущениях, эмоциях и осознании в психотерапии.

В разделах “Вмешательства...” читатели найдут термины, инструменты наблюдения и конкретные инструкции, которые помогут их клиентам лучше осознать свои собственные соматические процессы. Эти вмешательства включают в себя помощь клиенту в развитии осознания и сдерживания соматического дистресса, инструкции о том, как заземлиться, инструменты для работы с дыханием и руководство по исследованию телесных границ. Я была рада, обнаружив в книге описание техник психологического переключения, позволяющих клиентам переключаться между ресурсными и стрессовыми состояниями, а также между внутренним и внешним осознанием. Эти техники могут помочь клиентам регулировать толерантность к аффекту на протяжении восьми этапов EMDR-терапии. В книгу также включены сценарии определения цели на основе сенсорного фокуса, которые наиболее полезны для тех клиентов, которые много чувствуют и мало помнят. Я никогда не слышала о “рассказывании истории без слов” и очень хочу попробовать эту технику. По-видимому, это отличный способ погрузить многословных и уклончивых клиентов в их эмоции и ощущения. В конце соответствующей главы предлагаются телесно-ориентированные методы для ускорения EMDR-переработки с помощью соматического репаттернинга во время десенсибилизации, специфических соматических переплетений для продвижения застрявшей переработки и поддержки клиентов при действительной реализации изменений, которые дала им переработка.

Глава, посвященная сложной психологической травме, особенно полезна. Она содержит глубокое, ясное и конкретное обсуждение диссоциации и эго-состояний. Шварц и Майбергер используют множество популярных ресурсных техник, в том числе технику команды союзников Роя Кисслинга [*Kiessling, 2005*] и Лауры Парнелл [*Parnell, 2013*]. При этом они применяют для поддержки, спасения и восстановления клиентов не только команды союзников, но и элементы дистресса. Их протоколы постановки целей превосходны и предоставляют психотерапевту широкий выбор: начинать ли переработку с рассказа истории, описания ощущений во всем теле клиента или в его отдельных частях, а также использовать ли союзников, ощущения, позы и движения для восстановления того, что было травмировано или отсутствовало изначально. Каждая глава написана конкретно и четко, указывая шаги, которые необходимо сделать, и слова, которые нужно сказать, чтобы помочь выздоровлению клиентов.

Еще одна хорошая глава посвящена боли и болезням, идеальному фокусу для телесно-ориентированной переработки. Как и в остальной части книги, читатели найдут конкретные истории, описание подготовки и поиска ресурсов, а также множество успешных вмешательств по избавлению от хронической боли. Представленный в этой главе ментальный фильм о самопомощи будет полезен любому клиенту! В ней описаны простые и полезные упражнения йоги, которые помогут клиентам повысить устойчивость к стрессу. Два прекрасных вмешательства, описанных в этой главе, посвящены состраданию и благодарности себе. Они могут быть полезны любому клиенту, здоровому человеку и даже психотерапевту.

Я была удивлена и обрадована, увидев в этой книге описание “культуры, которая выражается в движениях, позах, жестах, стилях взаимодействия и поведении”. Психотерапия, учитывающая культурные аспекты, необходима. Глава напоминает нам, что необходимо понимать и использовать средства невербальной коммуникации и другие проявления телесности, и предоставляет практические инструменты для этого. Существуют адаптированные к культуре анкеты, которые помогут читателям определить положительные и отрицательные аспекты культурной идентичности, включая культурно-обусловленные негативные когниции. Используя эту информацию, психотерапевты могут помочь клиентам привлечь культурные ресурсы и союзников, чтобы использовать их в рамках сценария “Разработка ментального фильма”.

Если до сих пор некоторые психотерапевты не замечали, как эмоции их клиентов резонируют внутри их собственного тела, то заметят это, прочитав эту книгу и применив полученные знания в своей психотерапевтической практике. Книга завершается главой, посвященной инструментам телесно-ориентированной психотерапии, которые помогут психотерапевтам успешно переработать такой соматический контрперенос. Как клинический консультант, я вижу, как психотерапевты борются с интроецированными эмоциями и диссоциированными состояниями в собственном теле. Когда умный, красноречивый клиницист заикается, запинаясь и не может привести обычный четкий рассказ о клиенте, я часто спрашиваю: “Где вы держите этого клиента (или дистресс этого клиента) внутри себя?” Шварц и Майбергер объясняют, как справляться со многими аспектами стресса и выгорания при работе с травмированными, диссоциированными клиентами. Эта глава

поможет читателям распознать симптомы соматического контрпереноса или викарной травмы. Авторы объясняют, как такой дистресс может проявиться в теле психотерапевта и что психотерапевт может сделать, чтобы позаботиться о себе до, во время и после сессии. Эти вмешательства ясны, изобретательны, просты в использовании и эффективны, как и все вмешательства, описанные в этой книге.

Я рекомендую внимательно прочитать эту книгу и начать интегрировать эти телесно-ориентированные методы в работу с клиентами. Со временем телесно-ориентированные вмешательства станут привычным инструментом. Эта книга содержит описание многочисленных новых вмешательств, но я советую читателям не останавливаться на достигнутом. Возьмите то, что вы узнали из этой книги, используйте это со своими клиентами, сделайте это своим инструментом и найдите свои собственные новые способы сочетания EMDR-терапии, телесно-ориентированной психотерапии, терапии на основе осознанности и экспрессивной терапии.