

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛИВАГАЛЬНОЙ ТЕОРИИ

Формирование
поливагально-обоснованной терапии

СТИВЕН ПОРДЖЕС
ДЭБ ДАНА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

МУЛЬТИМЕТОД

Киев
2021

УДК 615.851:616-001

П59

Данное издание охраняется законом об авторском праве. Любое воспроизведение (перепечатка, ксерокопирование, тиражирование, размещение в сети Интернет и т.д.) всей книги или отдельных ее частей запрещается без письменного разрешения издательства «Мультиметод» и преследуется в судебном порядке.

Перевод с английского — С. В. Бабанин.

Издательство выражает признательность В. Е. Кагану за предоставленное право публикации его переводов стихотворений Гэри Уайтеда.

Порджес С. (ред.), Дана Д. (ред.)

П59 Клиническое применение поливагальной теории. Формирование поливагально-обоснованной терапии. Пер. с англ. — К.: Мультиметод, 2020. — 552 с.

Продолжая серию книг, посвященную поливагальной теории Стивена Порджеса, издательство предлагает читателю познакомиться с передовыми взглядами ведущих специалистов в области психотерапии, которые способствуют нашему пониманию сложной нейробиологии человеческого разума. Охватывая широкий спектр традиционно независимых областей исследований, таких как антропология, нейробиология, эволюционная психология, исследование памяти и привязанности, эти тексты предлагают специалистам в области психического здоровья синтез научных результатов часто недоступных для врачей. Книги серии «Поливагальная теория» помогают нам глубже понять человеческий опыт, демонстрируя результаты многочисленных исследований и объединяя лучшее из современной науки с искусством психотерапевтического исцеления.

Примечание для читателей. Стандарты клинической практики и протоколы меняются со временем, и ни один метод или рекомендация не могут быть безопасными или эффективными в любых обстоятельствах. Это издание предназначено в качестве общего информационного ресурса для специалистов в области психотерапии и психического здоровья; оно не может заменить профильного образования или клинического опыта. Ни издатель, ни автор не могут гарантировать универсальной и исключительной эффективности или уместности какой-либо конкретной рекомендации.

ISBN 978-617-7896-00-4

УДК 615.851:616-001
П59

© Stephen W. Porges and Deb Dana, 2018.

First published in the United States of America by W. W. Norton & Company, Inc.

© Издательство «Мультиметод». Перевод на русский язык, оформление, подготовка к изданию, 2020.

ISBN 978-617-7896-00-4

*Увлеченным авторам глав этой книги и всей
семье милосердных психотерапевтов, ко-
торые активно преображают жизнь по-
страдавших от травмы.*

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства	9
Об авторах.....	11
<i>Предисловие. Почему поливагальная теория была принята психотерапевтами</i>	<i>20</i>
<i>Стивен Порджес</i>	

Часть I КАК ПОЛИВАГАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ ВОШЛА В МИР ПСИХОТЕРАПИИ

<i>Глава 1. Поливагальная теория и психологическая травма.....</i>	<i>31</i>
<i>Питер Левин</i>	
<i>Глава 2. Безопасность и взаимность. Поливагальная теория как основа для понимания и лечения травмы развития</i>	<i>61</i>
<i>Бессель ван дер Колк</i>	
<i>Глава 3. Поливагальная теория и сенсомоторная психотерапия</i>	<i>69</i>
<i>Пэт Огден</i>	
<i>Глава 4. Основы поливагальной теории</i>	<i>90</i>
<i>Стивен Порджес</i>	

Часть II

ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ КАК СУТЬ ТЕРАПИИ

- Глава 5.* Безопасность — и есть терапия..... 117
Бонни Баденох
- Глава 6.* Осознание «глубокой» безопасности у детей, подвергшихся насилию. Использование поливагальной теории в терапевтической работе с травмированными детьми и подростками..... 137
Джо Туччи, Анджела Уэллер, Дженис Митчелл
- Глава 7.* Терапевтическое присутствие и поливагальная теория. Принципы и практика создания эффективных терапевтических отношений..... 157
Шери М. Геллер
- Глава 8.* Перспективы взаимоотношений врача и пациента с точки зрения поливагальной теории..... 183
Джордж Томпсон
- Глава 9.* Поливагальная теория в работе медицинской сестры..... 212
Мойра Тид
- Глава 10.* Присутствие, просодия и прикосновение. Воздействие на вегетативную нервную систему млекопитающих 237
Алан Тид

Часть III

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛИВАГАЛЬНОЙ ТЕОРИИ В ПРАКТИКЕ ПСИХОТЕРАПИИ

- Глава 11.* Тренинг *Polyvagal Playlab* помогает терапевтам донести поливагальную теорию до их пациентов..... 259
Деб Дана, Деб Грант
- Глава 12.* Поддержка, ритм, взаимодействие. Поливагально-ориентированная танцевально-двигательная терапия для переживших травму..... 286
Эмбер Грей

<i>Глава 13. Поливагальная основа терапии Theraplay. Сочетание социальной вовлеченности, игры и воспитания для создания безопасности, регуляции и устойчивости</i>	311
<i>Сандра Линдеман, Юкка Мякеля</i>	
<i>Глава 14. Детская медицинская травма под маской синдрома Аспергера. Объяснения с точки зрения поливагальной теории и поливагальная терапевтическая игра</i>	338
<i>Стюарт Дэниел, Энджи Мастерс, Киран Донован</i>	
<i>Глава 15. Энергетическая психология, поливагальная теория и лечение психотравмы</i>	364
<i>Роберт Шварц</i>	
<i>Глава 16. Тяжесть травмы. Параллели между SPIM 30 и поливагальной теорией</i>	382
<i>Ральф Фогт</i>	
<i>Глава 17. Лечение аэрофобии с точки зрения поливагальной теории</i>	405
<i>Том Банн</i>	
<i>Глава 18. Горе с точки зрения поливагальной теории. Гуманизация клинической реакции на потерю</i>	422
<i>Кэндис Оссефорт-Рассел</i>	
<i>Глава 19. Поливагальная теория, поэзия и ПТСР. Поэт как психотерапевт</i>	451
<i>Эри Уайтред</i>	

Часть IV

ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛИВАГАЛЬНОЙ ТЕОРИИ В МЕДИЦИНЕ

<i>Глава 20. Усиление контура безопасности. Применение поливагальной теории в отделении интенсивной терапии новорожденных</i>	475
<i>Мэрлин Сандерс</i>	

<i>Глава 21. История восстановления после инсульта с точки зрения поливагальной теории.....</i>	<i>499</i>
<i>Деб Дана</i>	
<i>Глава 22. Клинические последствия врожденных пороков сердца с точки зрения поливагальной теории.....</i>	<i>524</i>
<i>Лайза Мортон</i>	

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Область изучения психического здоровья переживает чрезвычайно захватывающий период роста и концептуальной реорганизации. Исследования человеческого сознания и психического благополучия объединяются в междисциплинарном подходе. Межличностная нейробиология развития позволяет нам понять, что структура и функции ума и мозга формируются под влиянием переживаний, особенно связанных с эмоциональными отношениями.

Издательство «Мультиметод», продолжая серию книг, посвященную поливагальной теории Стивена Порджеса, предлагает читателю познакомиться с передовыми взглядами ведущих специалистов в области психотерапии, которые способствуют нашему пониманию сложной нейробиологии человеческого разума. Охватывая широкий спектр традиционно независимых областей исследований, таких как антропология, нейробиология, эволюционная психология, исследование памяти и привязанности, эти тексты предлагают специалистам в области психического здоровья синтез научных результатов часто недоступных для врачей. Книги серии «Поливагальная теория» помогают нам глубже понять человеческий опыт, демонстрируя результаты многочисленных исследований и объединяя лучшее из современной науки с искусством психотерапевтического исцеления.

ОБ АВТОРАХ

Стивен Порджес (Stephen W. Porges), PhD. Заслуженный исследователь Университета Индианы, где он руководит исследовательским консорциумом травматического стресса в Институте Кинси, профессор психиатрии в Университете Северной Каролины и почетный профессор Иллинойского университета в Чикаго, где он руководил центром мозга и тела; почетный профессор Мэрилендского университета, где он занимал должность заведующего кафедрой развития человека и директора Института изучения детей; бывший президент Общества психофизиологических исследований, а также Федерации поведенческих, психологических и когнитивных наук; лауреат премии Национального института исследований и разработок в области психического здоровья. Стивеном Порджесом опубликовано более 250 рецензируемых научных работ по нескольким дисциплинам, включая анестезиологию, реаниматологию, эргономику, физиологию, физиотерапию, геронтологию, неврологию, акушерство, педиатрию, психиатрию, психологию, космическую медицину и злоупотребление психоактивными веществами. В 1994 году им была разработана поливагальная теория, которая связывает эволюцию вегетативной нервной системы позвоночных с формированием социального поведения. Эта теория смогла объяснить механизмы, опосредующие симптомы, наблюдаемые при ряде поведенческих, психических и физических расстройств. Она стимулировала планирование и проведение исследований, а также разработку методов лечения, которые акцентируют внимание на роли физиологического состояния и его вегетативной регуляции в патогенезе некоторых психических заболеваний, и теоретически

обосновывает исследования и методы лечения стресса и психической травмы. Стивен Порджес — автор книг *«Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции»* (2011) и *«Краткое руководство по поливагальной теории. Преобразующая сила ощущения безопасности»* (2017).

Питер Левин (Peter A. Levine), PhD. Один из пионеров телесно-ориентированной психотерапии в лечении психических травм; автор техники соматического переживания (Somatic Experiencing®) — естественного подхода к исцелению травмы, который он разрабатывает в течение последних 45 лет; лауреат награды Американской ассоциации телесно-ориентированной психотерапии «За достижения всей жизни» и почетной награды как председатель центра Рейсс-Дэвиса за вклад в младенческую и детскую психиатрию. Питер Левин был консультантом НАСА по вопросам стресса на ранних этапах разработки космических челноков и входил в состав целевой группы Американской психологической ассоциации по реагированию на крупномасштабные бедствия и этнополитические войны. В настоящее время он является старшим научным сотрудником и консультантом Центра лечения наркомании и психотравмы Медоуз в Викенбурге, штат Аризона. Он — автор нескольких бестселлеров, посвященных диагностике и лечению психотравм, в том числе *«Пробуждение Тигра. Исцеление травмы»* (опубликовано на 26 языках), *«Голос, обходящийся без слов. Как тело избавляется от психологической травмы и восстанавливает душевное равновесие»*, а также *«Травма и память. Мозг и тело в поисках живого прошлого»*.

Бессель ван дер Колк (Bessel van der Kolk), MD. Профессор психиатрии в Медицинской школе Бостонского университета, в прошлом — президент Международного общества по изучению травматического стресса. Хотя ван дер Колк и называет себя, прежде всего, клиницистом, он опубликовал более 150 рецензируемых научных статей, посвященных различным аспектам психической травмы, включая использование йоги для лечения ПТСР, использование театральных кружков для профилактики насилия в бостонских государственных школах, описанию механизма ДПДГ, сенсорной интеграции и обратной связи нервной системы при ПТСР. Он является автором научного бестселлера *«Тело помнит все»*, который был переведен на 19 языков.

Пэт Огден (Pat Ogden, PhD). Пионер в области соматической психологии, основатель и директор по образованию Института сенсомоторной психотерапии, международно признанной школы, специализирующейся

на сомато-когнитивных подходах к лечению посттравматического стрессового расстройства и нарушений привязанности. 19 сертифицированных тренеров ее института, расположенного в Брумфилде, штат Колорадо, проводят тренинги по сенсомоторной психотерапии для специалистов в области психического здоровья по всей территории США, Канады, Европы и Австралии. Институт сенсомоторной психотерапии обучил этому методу сотни психотерапевтов по всему миру. Пэт Огден — соучредитель Института Хакоми, бывшего факультета Университета Наропы (1985—2005), клиницист, консультант и востребованный международный лектор. Пэт Огден является соавтором двух новаторских книг, посвященных соматической психологии: *«Психотравма и тело. Сенсомоторный подход к психотерапии»* и *«Сенсомоторная психотерапия. Вмешательства при психической травме и нарушениях привязанности»* (2015). В настоящее время она с коллегами работает над третьей книгой *«Сенсомоторная психотерапия для детей, подростков и семей»*.

В сферу ее интересов входит разработка учебных программ по сенсомоторной психотерапии для детей, подростков и семей, исследования интегрированного реляционного сознания и реляционной природы стыда, присутствия, осознанности и философские и духовные принципы, которыми руководствуется сенсомоторная психотерапия. Она проводит сеансы семейной терапии, работает со сложными пациентами.

Бонни Баденх (Bonnie Badenoch), LMFT. Психотерапевт, наставник, учитель. В течение четверти века она работает с людьми, пережившими психическую травму, и теми, у кого возникли расстройства привязанности, возвращая их к полноценной жизни, наполненной смыслом и теплыми отношениями. Последние 14 лет своей жизни она посвятила интеграции открытий реляционной нейробиологии в искусство терапии. В 2008 году Бонни стала соучредителем некоммерческого агентства *«Осознанная забота о сердце и мозге»*, с целью донести свои знания и опыт сообществу психотерапевтов и медицинских работников, осознающих важность терапевтического присутствия. В настоящее время она ведет по всему миру тренинги-погружения. На этих занятиях она помогает развить способность к присутствию посредством обучения глубокому вслушиванию и воплощению принципов межличностной нейробиологии. Ее убежденность, что знания о реляционном мозге может исцелить человека в любом возрасте, побудила ее к написанию и публикации книг, которые перекидывают мост между наукой и практикой: *«Мудрый мозговой терапевт. Практическое руководство по межличностной нейробиологии»*

(2008) и «Рабочая тетрадь психотерапевта, работающего с мозгом» (2011). Последняя работа Бонни Баденох — «Сердце травмы. Исцеление мозга в контексте взаимоотношений» (2017).

Джо Туччи (Joe Tucci), BSc, BSW, PhD. Социальный работник и психолог; генеральный директор Австралийского фонда детства (Australian Childhood Foundation). **Анжела Уэллер (Angela Weller), BSW.** Социальный работник и руководитель службы детской психотравмы Австралийского фонда детства. **Дженис Митчелл (Janise Mitchell), BSW, MSW.** Социальный работник и заместитель генерального директора Австралийского фонда детства. Фонд является некоммерческой организацией, оказывающей психотерапевтическую помощь детям, пережившим травмы, связанные с жестоким обращением и насилием в семье.

Шери Геллер (Shari M. Geller), PhD. Создатель программы «Therapeutic Rhythm and Mindfulness»¹ (TRM™). Имея более чем 20-летний опыт работы в области психологии и осознанности, Шери стала соавтором книги «Терапевтическое присутствие. Осознанный подход к эффективной терапии» для которой подготовила сопутствующий компакт-диск, помогающий развивать терапевтическое присутствие с помощью практик, использующих целительную силу музыки и осознанность. Вторая ее книга, «Практическое руководство по развитию терапевтического присутствия», рассматривает терапевтическое присутствие как основополагающий подход психотерапии. Шери Геллер преподает на факультете психологии в Йоркском университете и в программе прикладной медитации осознанности в Университете Торонто, а также является адъюнкт-профессором музыкального факультета Университета Торонто, сотрудничая с научно-исследовательским центром музыки и здоровья. Она является содиректором Центра здоровья тела разума в Торонто, Канада, и проводит по всему миру обучающие семинары, посвященные искусству и науке развития терапевтического присутствия.

Джордж Томпсон (George S. Thompson), MD, FAPA. Адъюнкт-профессор психиатрии в Медицинской школе Университета Миссури, Канзас-Сити, где он в течение 12 лет руководит курсом «Сигналы медицинских коммуникаций» и ведет исследования медицинского образования, акцентируя внимание на формировании медицинского профессионализма и методах его освоения. Его исследование, удостоенное многочисленных

¹ Терапевтический ритм и осознанность (англ.). Здесь и далее примеч. переводчика, если не указано иное.

наград, опубликовано в журнале *«Академическая медицина»*. В прошлом Джордж Томпсон возглавлял отделение Американской академии детской и подростковой психиатрии в Канзас-Сити. В течение 17 лет он преподавал и практиковал упражнения курса *«Avatar®»*, разработанного Гарри Палмером, которые повышают внутренний локус контроля человека в отношении его убеждений и схем, его внимания и воли, а также способности к сочувствию. В настоящее время Джордж Томпсон — главный врачom KidsTLC, Inc., агентства поведенческого здоровья детей в Олате, штат Канзас, которое оказывает полный спектр психиатрических услуг, в том числе детям, перенесшим раннюю травму и заброшенность, а также для тех, у кого были диагностированы расстройства аутистического спектра. В сферу его клинических интересов входит помощь приемным детям в построении уз привязанности с помощью диадической психотерапии развития.

Мойра Тид (Maira Theede), BScN, MSc. Медсестра на пенсии, живущая в Саскачеване, Канада, работавшая в хирургических отделениях палатной и операционной медсестрой, в отделении медицинской визуализации, проводила медицинское консультирование и обучение студентов-медсестер. Мойра опытный фотограф, она создала коллекцию видеометафор, которые визуально отражают опыт нейроцепции. Многолетнее изучение поливагальной теории побудило Мойру подготовить серию докладов под названием *«Учение о связанности»*.

Алан Тид, (Alan Theede), DVM. Ветеринар крупного рогатого скота на пенсии, живущий в Западной Канаде. Его подготовка в области анатомии, эмбриологии и физиологии млекопитающих в сочетании с опытом работы с животными — основательный базис для понимания и оценки поливагальной теории. Алан преподает основы нейрофизиологии млекопитающих на вводных семинарах. Он уделяет особое внимание положительному влиянию на здоровье двунаправленной связи между человеком и животным, существование которой в настоящее время подтверждено поливагальной теорией.

Деб Дана (Deb Dana), LCSW. Клиницист и консультант, специализирующийся на работе со сложными психотравмами, координатор исследовательского консорциума травматического стресса в Институте Кинси и разработчик серии клинических тренингов *«Ритм регуляции»*. Деб автор книги *«Поливагальная теория в психотерапии: вовлечение ритма регуляции»* (2018), читает лекции в США и за рубежом об использовании поливагальной теории в работе с пациентами, пережившими психическую травму.

Деб Грант (Deb Grant), LCSW, RSMТ. Психотерапевт, зарегистрированный и сертифицированный преподаватель соматического движения и йоги, специализирующаяся на работе с тяжелым травматическим стрессом. Деб — создатель однодневного семинара для танцоров и непрофессионалов под названием «Вагальные танцы».

Эмбер Грей (Amber Gray), MPH, MA, LPCC, BC-DMT, NCC. Пионер в использовании танцевально-двигательной терапии у людей, переживших психические травмы, пытки, войны и нарушения прав человека. Своим опытом Эмбер делится во множестве опубликованных статей и главах книг, выступлениях и презентациях. С конца 1990-х годов Эмбер проводит по всему миру клинические тренинги в программах психического здоровья для беженцев, переживших нарушения прав человека и пытки, по интеграции лечения с творческим искусством, осознанностью и телесно-двигательной терапией. Совместно со Стивеном Порджесом она разработала поливагально-обоснованную танцевально-двигательную терапию.

Сандра Линдаман (Sandra Lindaman), MA, MSW, LSLP, LCSW, LISW. Сертифицированный психотерапевт *Theraplay*[®], супервайзер и тренер, старший консультант по обучению Института *Theraplay*[®] в Эванстоне, штат Иллинойс. Работая в Институте *Theraplay*[®] с 1990 года, Сандра принимала активное участие в разработке учебных программ, а также в обучении профессионалов модели *Theraplay* во всем мире. Она соавтор трех глав в третьем издании книги «*Theraplay. Помощь родителям и детям в построении отношений с помощью игры на основе привязанности*» (2010), а также ряда глав в книгах, посвященных игровой терапии и психотерапии.

Юкка Мякеля (Jukka Mäkelä), MD. Детский психиатр, старший эксперт Национального института здравоохранения и социального обеспечения. Юкка обучалась психоаналитической детской психотерапии в Тавистокской традиции и различным техникам работы с детско-родительскими отношениями. Она является тренером-терапевтом *Theraplay*, организовавшим в Финляндии и других скандинавских странах систему обучения этому методу. Юкка широко публикуется в Финляндии не только в области, касающейся *Theraplay* и поливагальной теории. Сфера ее интересов — позитивное воспитание, поддержка психического здоровья детей и способы предотвращения жестокого обращения с ними. В настоящее время Юкка Мякеля — советник по реформированию стратегической государственной программы детских и семейных услуг.

Стюарт Дэниел (Stuart Daniel), MA, PGCE, PGDip. Игровой терапевт и исследователь, живущий в Девоне, Великобритания; автор многочисленных научных и психотерапевтических статей, а также соавтор книги «*Ритмы отношений в детской терапии. Творческая связь с уязвимыми детьми*». **Киран Донован (Kieran Donovan).** Ученик средней школы, чей клинический случай, рассматривается в главе 14. В настоящее время он готовится к выпускным школьным экзаменам и планирует изучать биомедицинские науки в университете. **Энджи Мастерс (Angie Masters).** Мать Кирана.

Роберт Шварц (Robert Schwarz), PsyD, DCEP. Лицензированный психолог, работающий с психотравмой более 30 лет. Он является автором книги «*Инструменты трансформации травмы*». На международном уровне им было организовано более 20 конференций, посвященных лечению травм, быстрой терапии и энергетической психологии. В течение последних 9 лет Роберт Шварц является исполнительным директором Ассоциации комплексной энергетической психологии.

Ральф Фогт (Ralf Vogt, PhD). Психоаналитик, ведущий частную практику в Лейпциге, Германия, специализирующийся на работе со сложной психотравмой. С 2000 года он и его жена Ирина разрабатывают собственную программу лечения диссоциативных расстройств — SPIM 30. В 2002 году они основали в Лейпциге учебный и исследовательский центр — Институт психотравматологии. Ральф Фогт в прошлом был членом Международного совета Международного общества по изучению травмы и диссоциации (ISSTD). В 2011 году за выдающийся вклад в изучение диссоциативных расстройств он получил статус стипендиата ISSTD, а в 2017 году за выдающийся клинический вклад в лечение этой патологии — премию Корнелии Б. Уилбур от ISSTD. Ральф Фогт — автор многочисленных книг, посвященных этой проблематике.

Том Банн (Tom Bunn), LCSW. Основатель и президент компании SOAR Inc., которая занимается лечением аэрофобии. Он обучался в аспирантуре гештальт-центра Лонг-Айленда, Нью-Йоркском учебном институте нейролингвистического программирования и Институте психоаналитической психотерапии Мастерсона. В прошлом Том Банн — пилот ВВС США и Pan Am. Он работал волонтером в первой программе «Страх полета», разработанной капитаном Трумэном Каммингсом, а в 1982 году основал компанию SOAR для разработки передовых методов лечения аэрофобии. Том Банн — автор книги «*SOAR. Прорыв в лечении страха полета*».

Кэндис Оссефорт-Рассел (Candycе Ossefort-Russell), LPC-S. Психотерапевт службы помощи скорбящим, писатель, тренер, ведущая частную практику в Остине, штат Техас. Более четверти века она активно изучала и разрабатывала психологические, духовные и научные методы преодоления скорби. Обладая большим опытом работы с людьми и проведения групповых сеансов в таких областях, как психические травмы, горе, жизненные перемены, депрессия и воспитание детей, Кэндис отличается собственным теплым и эмоционально вовлеченным стилем, который формирует безопасную атмосферу взаимосвязи, способствующую духовному росту и исцелению.

Гэри Уайтед (Gary Whited), PhD, LMFT. Психотерапевт, философ и поэт. Ведет частную психотерапевтическую практику в Бостоне, штат Массачусетс, работая с отдельными людьми, семейными парами и группами; он проводит семинары в США, Европе и России, уделяя особое внимание практике глубокого слушания как средству исцеления травм, горя и стыда. Гэри Уайтед включает поэзию в свои семинары и работу с пациентами. Его сборник стихов под названием «Вслушиваясь» в 2013 году стал победителем поэтического конкурса Homebound Publications.

Мэрилин Сандерс (Marilyn Sanders), MD, FAAP. Педиатр, посвятившая последние 30 лет уходу за тяжелобольными и недоношенными новорожденными, младенцами и маленькими детьми. Мэрилин Сандерс — обладатель сертификата совета директоров в области педиатрии и перинатально-неонатальной медицины; работает неонатологом в детском медицинском центре Коннектикута. Она частый приглашенный докладчик на конференциях, посвященных психотравматологической помощи, принятию этических решений, а также социальному и эмоциональному развитию младенцев и детей.

Лайза Мортон (Liza Morton), CPsychol, PhD, MSc. Дипломированный частнопрактикующий психолог-консультант в Стерлинге, Шотландия. Кроме того, она руководит модулем профессиональной практики в клинической магистратуре психологии здоровья Университета Стратклайда и является почетным старшим научным сотрудником исследовательского центра врожденных пороков сердца университета Саффолка. Лайза страстно стремится использовать психологические знания для улучшения как качества медицинской помощи, так и общего качества жизни людей с врожденными пороками сердца. В этой области она объединяет академические круги, личный опыт и взаимодействие с основными заинтересованными сторонами и политиками. Лайза выступает

за улучшение ухода за взрослыми с врожденными пороками сердца в качестве шотландского менеджера кампании фонда Сомервилля. Лайза родилась с врожденным дефектом межпредсердной перегородки и полной поперечной блокадой проводящей системы сердца и была самым молодым реципиентом имплантируемого искусственного водителя ритма (в возрасте 11 дней), в конце 1970-х годов она прошла курс новаторского лечения своего врожденного состояния.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему поливагальная теория была принята психотерапевтами

Стивен Порджес

Поливагальная теория была представлена ученому сообществу 8 октября 1994 года. В тот день в Атланте в моем президентском послании обществу психофизиологических исследований была представлена поливагальная модель и ее теоретические следствия. Через несколько месяцев теория была опубликована в журнале общества *Psychophysiology* (Porges, 1995). Статья называлась «Orienting in a Defensive World: Mammalian Modifications of Our Evolutionary Heritage. A Polyvagal Theory»¹. Название было придумано, чтобы слегка зашифровать некоторые особенности теории, и должно было подчеркнуть, что млекопитающие эволюционировали во враждебной среде, где выживание зависело от их способности подавлять защитно-оборонительные реакции за счет состояний, сопровождающихся ощущениями безопасности и доверия, которые поддерживают согласованное поведение и здоровье.

Теория в своем первоначальном представлении не предлагала применения ее к психическому здоровью и психическим расстройствам. Она была предложена для того, чтобы генерировать проверяемые гипотезы и стимулировать исследования, расширяющие наше понимание того,

¹ «Ориентирование в оборонительном мире. Модификация млекопитающими эволюционного наследия. Поливагальная теория» (англ.).

как вегетативная нервная система влияет на психические, поведенческие и физиологические процессы. Поливагальная теория была создана как расширенная модель связи мозг—тело и подчеркивала двунаправленность этой связи. Эта теория, во многом основанная на эволюционном взгляде, была предложена в качестве основы для изучения связей между наблюдаемым поведением, психологическими процессами и вегетативным статусом.

Когда я впервые представлял свою теорию, я не предполагал, что клиницисты примут ее. Я рассматривал ее как структуру для выработки проверяемых гипотез в исследовательском сообществе. В соответствии с моими первоначальными ожиданиями теория оказала влияние на науку и была процитирована в нескольких тысячах рецензируемых публикаций, представляющих несколько дисциплин, включая неонатологию, акушерство, анестезиологию, биомедицинскую инженерию, медицину внутренних болезней, психологию, психиатрию, стоматологию, социологию и философию. Однако я даже не предполагал, что основное влияние этой теории будет заключаться в возможности дать правдоподобное нейрофизиологическое объяснение опыту, описанному людьми, пережившими психотравму. Она позволяла объяснить как у людей, подвергшихся угрозе жизни, нервные реакции перестраивались в сторону защитно-оборонительного поведения, и они теряли способность вернуться к ощущению безопасности.

С момента презентации теории возник неподдельный интерес к ее применению в клинической практике. Он значительно возрос после публикации в 2011 году книги *«The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation»*¹. Публикация книги дала возможность широкому кругу клиницистов ознакомиться с идеями поливагальной теории.

За 20 с лишним лет, прошедших с момента моего президентского послания, тысячи ученых цитировали эту теорию в своих исследованиях. Однако еще более удивительным был ее прием со стороны неакадемического клинического мира. Количество веб-страниц, на которых упоминается поливагальная теория, исчисляется десятками тысяч, а мои выступления на YouTube просмотрело несколько сотен тысяч человек. Кроме того,

¹ В русском переводе книга выпущена издательством «Мультиметод» в 2020 г. под названием «Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции».

я дал множество интервью на нескольких подкастах, включая *Dr. Drew*¹, *Bulletproof Radio*², и *Shrink Rap Radio*³.

Переходный момент для перехода от академических исследований к клиническому применению поливагальной теории произошел 21 мая 1999 года, когда Бессель ван дер Колк (Bessel van der Kolk) пригласил меня выступить на Бостонской конференции, посвященной психотравме. Он построил программу конференции таким образом, чтобы акцентировать внимание на нейробиологическом подходе к исследованиям психотравм. Будучи невежей в вопросах психотерапии, я не предполагал, что поливагальная теория может дать объяснение множеству реактивных психических процессов, а понимание реакции на травму может помочь в лечении.

Важнейший компонент поливагальной теории — эволюционные изменения нервной регуляции сердца позвоночных, особенно при переходе от вымерших примитивных рептилий к первым млекопитающим. Вегетативная нервная регуляция позвоночных прошла через три основные стадии, причем третья имела место только у млекопитающих. У последних сохранились все три: 1) уникальный нервный контур млекопитающих, который успокаивает и способствует успокаивающему действию на других; 2) контур, поддерживающий мобилизационное поведение, включая систему «сражайся или беги»; и 3) архаичный контур иммобилизации, имеющийся у всех позвоночных, который способен быстро отключать поведенческие и физиологические системы, требующие метаболических ресурсов.

- Успокаивающий контур млекопитающих включает в себя блуждающий нерв, а также нервные пути, управляющие поперечнополосатыми мышцами лица и головы.

- Мобилизационная система состоит из симпатической нервной системы и надпочечников.

- Архаичная схема иммобилизации включает в себя вагальный путь, начинающийся в ядрах ствола мозга, отличных от тех, где берут начало успокаивающие вагальные пути.

¹ Дэвид Дрю Пински (доктор Дрю; род. 1958) — американский психотерапевт и нарколог, медийная личность, ведущий теле-, радишоу и подкастов.

² Пуленепробиваемое радио (англ.) — подкаст о диете и здоровом образе жизни, созданный Дейвом Эспири, основателем группы компаний, производящих пищевые добавки.

³ Шринк Рэп радио — подкаст, посвященный вопросам психологии и философии, который ведет Дэвид Ван Найс (доктор Дейв) — заслуженный профессор психологии Сономского государственного университета.