

ПОЛИВАГАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

для развития
ощущения
безопасности и связи

50 пациент-ориентированных методик

ДЕБ ДАНА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

МУЛЬТИМЕТОД

Киев
2022

УДК 616.8-085.851(072)

Д17

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

Дана Д.

Д17 Поливагальные упражнения для развития ощущения безопасности и связи. 50 пациент-ориентированных методик: Пер. с англ. — К.: Мультиметод, 2022. — 352 с.

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.

Деб Дана — главный «переводчик» поливагальной теории на лечебно-практический язык. В своей третьей книге, посвященной этой революционной теории, она доходчиво объясняет, как вегетативная нервная система управляет повседневной жизнью, и предлагает целый комплекс упражнений, которые можно использовать как во время психотерапевтических сеансов, так и в перерывах между ними.

Комплекс упражнений, разработанных Деб Даной, основанный на поливагальной теории, предлагает программу исцеления, которое может быть достигнуто как в кабинете психотерапевта, так и вне его.

Эту книгу обязательно должен прочитать каждый психотерапевт, работающий с травмами и заинтересованный в эффективном и действенном лечении.

ISBN 978-617-7896-08-0

УДК 616.8-085.851(072)

Д17

© Deb Dana, 2020

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

© Издательство «Мультиметод». Перевод на русский язык, оформление, подготовка к изданию, 2022

ISBN 978-617-7896-08-0

**POLYVAGAL
EXERCISES**
for safety and
connection

50 client-centered practices

DEB DANA



СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы о книге	9
Предисловие	12
Выражение признательности.....	17
Введение.....	20

Часть I

ВЕГЕТАТИВНЫЕ ПАТТЕРНЫ И НЕРВНЫЕ ПУТИ

Глава 1. Вегетативная иерархия	35
На службе выживания.....	35
Эволюционная иерархия	38
Движение вниз по иерархии	42
Соответствие повседневным потребностям.....	44
Глава 2. Нейроцепция	46
Под сознанием	47
Безопасность против опасности	48
Вернемся к началу	51
Глава 3. Корегуляция.....	53
Канал подключения	53

Упущенные связи	55
Повторное подключение	57
Резюме к части I	60

Часть II

НАВИГАЦИЯ ПО ВЕГЕТАТИВНЫМ ПУТЯМ

Схема BASIC	65
Как использовать упражнения этого раздела.....	68
Ожидаемые результаты.....	69
Глава 4. Подружитесь с вегетативной нервной системой	71
Точное вегетативное осознание	73
Искусство дружбы.	
Иллюстрированная иерархия.....	81
Практика повторного подключения.....	88
Резюме к главе 4.....	97
Глава 5. Внимательность к вегетативным состояниям	98
Внимательность к нервной системе.....	100
Внимание к вегетативным путям.....	109
Игривость	116
Переосмысление одиночества	119
Моменты наслаждения.....	124
Расширение вовне.	
Связь с искусством и природой.....	127
Резюме к главе 5.....	132
Глава 6. Формирование вегетативной нервной системы....	133
Правильная степень сложности.....	134
Проблески и сияние	137

Формирование нарратива с помощью звука	141
Формирование посредством движения.....	145
Формирование посредством дыхания	151
Формирование посредством окружающей среды	159
Внутренняя среда помещений	163
Формирование посредством рефлексии	166
Резюме к главе 6.....	172
Глава 7. Интеграция новых вегетативных ритмов	174
Новый ритм регуляции	176
Психологическая устойчивость.....	186
Резюме к главе 7.....	195
Глава 8. Связь	197
Принадлежность	199
Связь с чем-то большим, чем «Я»	207
Резюме к главе 8.....	216
Резюме к части II.....	218
Заключение	220
Вегетативные упражнения	222
Экспертный детектор состояния	224

ПРИЛОЖЕНИЯ

Трекеры личного прогресса.....	231
Бланки упражнений.....	236
Библиография.....	328



ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Эта книга — прекрасный пример того, что «ощущение, определение и осознание происходящего внутри — первый шаг к выздоровлению». Деб Дана приглашает вас в путешествие вглубь себя, чтобы вы осознали, что ваша система внутреннего наблюдения, ощущение безопасности, формируемое вашей вегетативной нервной системой, служит основой того, как мы чувствуем, действуем и думаем. Это ценное руководство, которое поможет вам разобраться в вашей внутренней физиологии и тем самым создать необходимые условия для безопасности и связи.

Бессель А. ван дер Колк

*президент Фонда исследований травм,
профессор психиатрии Медицинской школы
Бостонского университета*

Книгу Деб Даны обязательно должен прочесть каждый психотерапевт и в особенности те, кто работает с психическими травмами. Она однозначно де-патологизирует дисрегуляцию/активацию и отключение/диссоциацию, рассматривая их как, биологически обоснованные реакции на стресс, угрозы и опасности, которые

возникли в процессе эволюции. Деб Дана обладает кристально ясным стилем письма, который позволяет ей преподать сложную поливагальную теорию в очень доступной форме. Первые главы должны быть прочитаны всеми, кто хочет понять эту важнейшую теорию, но до сих пор не мог разобраться в ней. Благодаря чрезвычайно продуманным, легко выполнимым и четко сформулированным упражнениям эта книга может стать прямым руководством для людей, переживших психическую травму. Она значительно обогатит набор инструментов любого психотерапевта.

Диана Фоша,
*создатель ускоренной экспериментальной
динамической психотерапии (AEDP),
директор Института AEDP*

Деб Дана создала очень подробное и информативное руководство для психотерапевтов, которое позволит им помочь своим пациентам достичь полного исцеления. Эта книга содержит прекрасные, удобные в использовании упражнения, поддерживающие поливагально-осознанное лечение, основанное на исследованиях Стивена Порджеса, которые обосновывают успех, лежащий в основе всех соматических методов лечения. Она предлагает психотерапевтам информацию, которая поможет нам облегчить процесс перехода от реакций на угрозу, индуцированных страхом, к здоровому социальному взаимодействию в отношениях, следуя естественным физиологическим процессам и последовательностям. Эту книгу обязательно должен прочитать каждый психотерапевт, работающий с травмами и заинтересованный в эффективном и действенном лечении.

Дайан Пул Хеллер,
*психотерапевт, автор методики
Dynamic Attachment Re-patterning experience*

Написанная с большим умом и ясностью книга Деб Даны «Поливagalные упражнения для безопасности и связи» дает психотерапевту все необходимое, чтобы помочь своим пациентам научиться управлять нарушенными реакциями выживания своей нервной системы. Пациенты могут быстро научиться применять множество простых и эффективных инструментов в терапевтическом кабинете и за его пределами, чтобы уверенно и смело реагировать на вызовы повседневной жизни и восстанавливаться после них».

Линда Грэм,
*автор книги «Устойчивость. Действенные методы
преодоления разочарований,
трудностей и даже катастроф»*

Независимо от того, знакомы вы с поливagalной теорией или нет, я настоятельно рекомендую вам это руководство. Деб Дана доходчиво объясняет физиологию реакций «сражайся, беги или замри» и предлагает гибкие стратегии для повышения осознанности, одновременно предлагая средства для восстановления, самоуспокоения, устойчивости и способности к безопасной связи с другими. Пошаговое руководство по работе с дыханием, управляемыми образами, соматическими ресурсами, ведением журнала, арт-модальностями и движением предлагает потрясающую программу для исцеления, которое может быть достигнуто как в кабинете психотерапевта, так и вне его.

Лиза Ференц,
психотерапевт, консультант и педагог

*Моим попутчикам
в этом вегетативном странствии...*



ПРЕДИСЛОВИЕ

Как у профессора, чья карьера насчитывает пять десятилетий, у меня было достаточно времени для размышлений о личных целях. На протяжении всего этого времени я наблюдал за тем, как мои коллеги развивались и продвигались по карьерной лестнице. Некоторые из них, с радостью приняв почетные звания, продолжали активно заниматься наукой, проводя исследования и делая публикации и доклады. Другие спокойно покинули академический мир и ушли на пенсию.

Быть профессором — должность, которая подразумевает руководство лабораториями, обучение студентов старших курсов, наставничество аспирантов и младших коллег, написание заявок на гранты и получение средств для исследований, налаживание связей в рамках дисциплины, выполнение профессиональных задач, таких как рецензирование рукописей коллег и заявок на гранты, а также работа в комитетах учебных заведений. Некоторые из нас также занимают административные должности в институтах и профессиональных обществах, другие налаживают связи с государственными учреждениями и предприятиями.

Этот разнообразный опыт позволил мне понять, как я выработал конкретные ориентиры, определяющие мои личные цели.

Наблюдая за своими коллегами, я понял, что многие профессора были разочарованы в конце своей карьеры. Они, казалось, чувствовали, что не добились успеха и не достигли ничего значимого. Такая самооценка часто была обусловлена тем, что их учреждения подталкивали их к уходу на пенсию, а также их ощущением, что они не получили признания, которого, по их мнению, заслуживали. Они чувствовали, что никто не помнит их и их вклад. Мои коллеги потратили десятилетия на то, чтобы определить себя с точки зрения структуры академических оценок, и, когда они больше не могли финансировать свои исследования за счет федеральных грантов, они чувствовали себя оскорбленными и заброшенными. В принципе, с точки зрения поливагальной теории, академический мир с его стратегиями постоянной оценки привел тела и умы моих коллег в хроническое защитно-оборонительное состояние. Для многих, у кого не было позитивного трансформационного нарратива, опыт работы профессором оказался губительным и привел их к изоляции. В соответствии с поливагальной теорией ощущение уязвимости и постоянная защита меняет вегетативное состояние, что и ведет к проблемам с психическим и физическим здоровьем. Таким образом, мы видим, что академический опыт имеет много общих черт с жестокими семьями и отношениями. Однако есть важное различие: опыт работы профессором дает мощный набор навыков, которые могут быть использованы за пределами университета. Таким образом, если воспринимать академический опыт как подготовительный, который позволяет ученому справляться с проблемами за пределами университета, то личностный нарратив меняется от нарратива насилия к нарративу адаптивной устойчивости. Эта устойчивость связана с вегетативными состояниями, которые могут привести не только к улучшению психического и физического здоровья, но и к смелому широкому мышлению и полезным социальным взаимодействиям.

Образно говоря, профессора стареют в университете. В профессиональных кругах группа их сверстников начинает сокращаться из-за выхода на пенсию и проблем со здоровьем. Такое изменение социальных взаимодействий маргинализирует профессоров, и их нарративы приобретают негативную окраску. Когда мне было около 50 лет, я начал задумываться о личных переменах в академической среде. Я понял, что пассивная позиция по отношению к тому, что институт определяет как успех, приведет лишь к разочарованию и фрустрации по мере моего старения. Я начал определять, чего лично мне нужно достичь, чтобы почувствовать, что мой путь был успешным. Я сосредоточился на осознании того, что для меня воплощение моих идей на практике было моей личной целью. Однако я был плохо подготовлен к тому, чтобы воплощать свои научные идеи в клинической практике, образовании или общественном просвещении. Поэтому, будучи ученым, я выстроил свой нарратив так, чтобы применить имеющиеся у меня инструменты и сосредоточиться на возможности документировать свои идеи и методы. Я поставил перед собой цель опубликовать работы, которые в общем виде смогут представить теорию и методологию ее изучения.

В то время, когда я размышлял над измерениями академического успеха, я разработал первоначальную формулировку поливалажной теории. Эта теория вызвала интерес в клиническом мире и получила поддержку в области изучения и лечения психических травм. Эта удача поддержала мою личную потребность воплощать идеи в жизнь. За 25 лет, прошедших с момента первой презентации теории, мне посчастливилось иметь возможность поддерживать талантливых и вдумчивых психотерапевтов, которые приняли поливалажную теорию как руководство, описывающее реакции организма на безопасность, опасность и угрозу жизни. Эти смелые, страстные и сострадательные люди использовали мои научные разработки, чтобы помочь своим пациентам

организовать и осмыслить свои реакции на опасность и угрозу жизни. Поскольку психотерапевты приняли поливагальную теорию, их методы лечения стали поливагальными.

Деб Дана — один из таких психотерапевтов. Ее книги основаны на принципах поливагальной теории и дают психотерапевтам набор навыков, предназначенных для того, чтобы пациент, а зачастую и терапевт, могли исследовать свои телесные реакции, заново познакомиться с телом, которое, возможно, впало в оцепенение. Благодаря ее четкому и блестящему практическому воплощению поливагальной теории пациент получает возможность осознать как адаптивное оцепенение, которое следует за тяжелой травмой, и уязвимость, которая возникает, когда порталы нервной системы открываются в ответ на сигналы безопасности. Благодаря упражнениям пациент может ощутить несоознанный потенциал нервной системы, когда она поначалу отвергает достоверность сигналов безопасности. Эта скептическая реакция иллюстрирует несоответствие личностного нарратива телесному (то есть нервной системе). Личностный нарратив, который заставляет человека прибегнуть к помощи психотерапевта, взывает к доверительным отношениям, в то время как телесный решительно заявляет, что его больше не обманут, и защищает выжившего, не доверяя тому, что сигналы, получаемые им, являются действительно доброжелательными сигналами безопасности.

В книге *«Поливагальные упражнения для безопасности и связи»* поливагальная теория преобразуется в живой, прочувствованный процесс, который клиницист и пациент могут разделить. Деб Дана предлагает упражнения, которые планомерно открывают адаптивные уровни вегетативной нервной регуляции, которые изменяют, а иногда и искажают наш взгляд на события и окружающих людей. Благодаря этим упражнениям мы меняем вегетативное состояние и начинаем понимать, что личностный

нарратив — это не документальный фильм о событиях, а история ощущений. Это не умаляет важность событий, но подчеркивает роль ощущений в искажении, усилении или буферизации воздействия событий.

Именно благодаря творческому и сочувственному видению Деб и гостеприимной, расширяющейся семье психотерапевтов, знакомых с поливагальной теорией, теория воплощается в подходы, которые преобразуют практику психотерапии травм. Будучи свидетелем этого процесса, я восхищен тем влиянием, которое осознание нашего эволюционного наследия может оказать в руках Деб Даны и других одаренных терапевтов на уменьшение бремени боли и страданий, у людей, переживших психическую травму. Я с нетерпением жду дальнейших достижений Деб в переводе принципов поливагальной теории на доступный язык и создание полезного инструментария для психотерапевтов.

Стивен Порджес



ВВЕДЕНИЕ

«**Ч**то вы скажете по поводу того, что ваша нейрофизиология может поддерживать ощущение безопасности и связи?» Этот вопрос я задаю своим пациентам, когда мы начинаем терапию. Хотя *Диагностическое и статистическое руководство*¹ содержит множество диагностических критериев, в основном наши пациенты обращаются за помощью, страдая от нарушения способности управлять своими вегетативными реакциями. Поливагальный подход к терапии основан на знании того, что вегетативная нервная система формируется в результате раннего опыта и изменяется под влиянием текущего опыта, что привычные реактивные паттерны могут быть разрушены и могут быть сформированы новые. Существует возможность научить наших пациентов безопасно прислушиваться к своим вегетативным нарративам и изменять их системы в направлении безопасности и связи.

¹ Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (англ. *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders*) — используемая в США многоосевая нозологическая система. Разрабатывается и публикуется Американской психиатрической ассоциацией. В настоящее время актуально DSM-5 (то есть пятое издание), вышедшее в 2013 г.

Обучение — это процесс как открытия, так и овладения, и способы достижения открытий часто отличаются от способов расширения мастерства (Gornik, 2005). Терапевтический час приглашает к открытиям, а время между сеансами можно использовать для оттачивания мастерства. Поливагальный подход начинается с того, что вы помогаете пациентам понять, каким образом вегетативная нервная система служит как создателем, так и свидетелем их жизненного опыта, а затем помогаете им стать активными операторами этой важной системы. Сеанс терапии — это время, когда ваши пациенты предсказуемо испытывают корегуляцию и связь с вашим вентрально-вагальным состоянием и могут безопасно исследовать ощущения мобилизации и коллапса. Процесс вегетативной реорганизации, который начинается во время терапевтического сеанса, усиливается практикой между сеансами. *«Поливагальные упражнения для безопасности и связи»* предлагают вам способы помочь своим пациентам настроиться на свою нервную систему и начать изменять свои реакции с помощью различных практических упражнений, которые могут быть освоены во время сеансов и реализованы между ними.

Постепенные изменения приводят к трансформации. Бетани Кок и Барбара Фредриксон описывают восходящую спираль, в которой небольшие и часто мимолетные моменты вентрально-вагальной регуляции с течением времени накапливаются и усиливаются, что приводит к повышению вегетативной гибкости (Cok & Fredrickson, 2011). Эти мимолетные моменты, которые я называю проблесками, создают основу для физиологического и психологического благополучия наших пациентов. Переломные моменты возникают, когда старое состояние равновесия нарушается и заменяется новым. Это волшебные моменты, когда преодолевается порог (Gladwell, 2000). Упражнения в этой книге дают вам возможность использовать время между сеансами,

чтобы поддержать продвижение ваших пациентов к переломному вентрально-вагальному моменту.

Книга состоит из двух частей и приложения. В первой части описаны организационные принципы поливагальной теории. Она служит теоретической базой для упражнений, описанных в части II. Тех, кто читал книгу «*Поливагальная теория в психотерапии*» (2018), найдут в части I новые способы объяснения и изучения иерархии, нейроцепции и корегуляции. Если это ваше первое знакомство с поливагальной теорией, главы 1—3 позволят вам понять, как организована и как функционирует вегетативная нервная система. Независимо от того, новичок вы или опытный поливагальный психотерапевт, уделите время выполнению мини-упражнений, включенных в каждую главу. Они предназначены для того, чтобы связать организационные принципы поливагальной теории с вашим личным опытом и создать прочную основу для работы с пациентами сквозь призму вегетативной нервной системы.

Исследования, посвященные выработке привычек, показывают, что в среднем требуется 66 дней практики, чтобы действие стало автоматическим, пропуск одного дня не критичен, а постоянная поддержка в течение этого периода является важным компонентом успеха (Lally, Van Jaarsveld, Potts & Wardle, 2010). Было показано, что разнесенное обучение обладает долгосрочным эффектом, а постоянный опыт, распределенный во времени, помогает обучению распространяться на новые ситуации (Kang, 2016). Сочетая эту информацию со знанием того, что удовольствие побуждает вас хотеть учиться (Lucardie, 2014), книга приглашает вас и ваших пациентов к занятию тем, что моя коллега Эмбер Грей (Amber Gray) называет «*домашней забавой*» (Gray, 2018). В отличие от домашней работы, которая может восприниматься как стресс и активировать вегетативные действия защиты и бесчисленные истории неудач, домашняя за-

бава вызывает интерес вашего пациента открытым приглашением принять участие и насладиться мягкими практиками вегетативного слушания и развития навыков

Основываясь на понимании того, как люди учатся, часть II предлагает упражнения, предназначенные для дополнения клинической работы и поддержания активного участия ваших пациентов в процессе вегетативной реорганизации после сеансов терапии. Часть II основана на базовой последовательности картирования, описанной в книге *«Поливагальная теория в психотерапии»* и дополнена упражнениями по отслеживанию и тонизированию. Во введении дается обзор системы BASIC¹ и рассматривается, как использовать упражнения, представленные в этом разделе, чтобы помочь вашим пациентам создать потенциал для безопасного подключения к своим вегетативным реакциям и по-новому ориентироваться в повседневном опыте. Главы 4—8 посвящены каждому элементу структуры BASIC, в них представлены разнообразные упражнения, которые можно использовать в работе с пациентами для повышения эффективности обучения между сессиями. Каждая глава начинается с обзора исследований, на которых основан данный раздел, а затем следует серия упражнений. Раздел «Упражнение» описывает суть упражнения и его предназначение, содержит небольшую предысторию для пациентов, описывает шаги упражнения и включает советы для терапевтов.

В части II последовательность глав отражает структуру BASIC. Начните с «Дружбы» и пройдите все главы по порядку. Каждая глава включает в себя несколько различных упражнений на выбор, с учетом того, что разных пациентов могут привлекать одни упражнения, а другие покажутся им менее увлекательными.

¹ Аббревиатура от *Befriend, Attend, Shape, Integrate, Connect* — подружиться, присутствовать, формироваться, интегрироваться, соединяться.

Для пациентов, недавно познакомившихся с поливагальной теорией, упражнения являются приглашением к вегетативной связи. Если вы работали таким образом, что ваши пациенты начали понимать свои вегетативные паттерны, упражнения углубят их опыт. Независимо от того, являются ли ваши пациенты новичками или они хорошо знакомы с поливагальной теорией, упражнения предлагают способ вегетативной реорганизации.

Приложение дополняет книгу, предлагая персональные средства отслеживания прогресса по каждому из компонентов BASIC и представляя упражнения в формате, который можно копировать и раздавать своим пациентам. Одной из важных предпосылок изменений является восприятие движения к цели. Исследования показывают, что, даже когда вы определяете цель как важную и значимую, вы не отслеживаете изменения автоматически, а когда отслеживаете, то склонны воспринимать одни фрагменты информации и игнорировать другие (Webb, Chang & Venn, 2013). Способность видеть и оценивать прогресс способствует изменениям. Трекеры личного прогресса в главах 4—8 — это простые инструменты оценки, предназначенные для того, чтобы помочь вашим пациентам привлечь внимание к тонким изменениям, которые показывают, что их вегетативная нервная система меняется. Трекеры предназначены для регулярного использования, сначала во время работы с упражнениями в текущей главе, а затем для того, чтобы увидеть, как вегетативные изменения продолжают влиять на поведение и представления. Заполните их во время сеансов, возвращайтесь к ним позже, постоянно отмечая изменения, и предложите своим пациентам использовать их дома.

Книга *«Поливагальные упражнения для безопасности и связи»* дает вам возможность помочь своим пациентам поддерживать процесс вегетативного осознания и реорганизации вне психотерапевтических сеансов. Принципы организации, изложенные

в части I, помогут вам понять, как работает вегетативная нервная система, и создадут платформу для обучения упражнениям в части II. Упражнения BASIC помогут вашим пациентам следить за действиями своей вегетативной нервной системы между сеансами, начать перестройку вегетативных путей и усилить их движение к безопасности и соединению. «Радость снижает нейронный порог восприятия жизненных событий как позитивных и обнадеживающих, одновременно повышая порог восприятия событий как негативных и безнадежных» (Lucardie, 2014, p. 440). С помощью этой книги вы и ваши пациенты получите руководство по созданию вегетативной основы для радости, вдохновленной вентральным вагусом.



ЧАСТЬ I

**ВЕГЕТАТИВНЫЕ
ПАТТЕРНЫ
И НЕРВНЫЕ ПУТИ**



Я понял, что нервная система млекопитающих — это прекрасная, но неизведанная страна, которую нужно исследовать.

— Уайлдер Пенфилд

Способность реагировать на повседневные вызовы и восстанавливаться после них является показателем благополучия и зависит от работы вегетативной нервной системы. Когда вы думаете о вегетативной нервной системе, куда направляются ваши мысли? Возможно, у вас имеются смутные воспоминания о школьных уроках биологии и ощущение, что эта система каким-то образом важна для выживания. Разработав поливагальную теорию, Стивен Порджес составил современную карту территории вегетативной нервной системы и предложил новый взгляд на то, как она определяет ежеминутные ощущения связи и защиты.

Можно выделить три основных организующих принципа поливагальной теории.

1. Вегетативная иерархия

Вегетативная нервная система разделена на три части, каждая из которых обладает собственным набором защитных реакций.

- Самая ранняя дорзально-вагальная система обеспечивает стратегии иммобилизации.
- Симпатическая система, следующая по времени возникновения, добавляет стратегию «сражайся или беги».

- Самая последняя — вентральна-вагальная система — обеспечивает безопасность благодаря связи и социальному взаимодействию.
- Определение того, на каком иерархическом уровне находится вегетативная нервная система вашего пациента, имеет определяющее значение для успеха терапии. Когда вегетативная нервная система переходит в нерегулируемые дорзально-вагальное или симпатическое состояние, тело и мозг вашего пациента захвачены, и они удерживаются в реакции выживания. Когда активно вентральна-вагальное состояние, тело и мозг работают вместе, возможна обработка и изменение.

2. Нейроцепция

Нейроцепция — восприятие без осознания — способ взаимодействия вегетативной нервной системы с миром.

- Работая на подсознательном уровне, вегетативная нервная система оценивает процессы, происходящие внутри тела, в окружающей среде и во взаимоотношениях между людьми.
- Перестройка вегетативной нервной системы предполагает прежде всего сделать скрытые ощущения явными, доведя нейроцепцию до уровня восприятия, а затем через призму анализа создать контекст.
- Нейроцепция работает в каждый момент терапевтического сеанса. Способность настроиться на неявную вегетативную коммуникацию между вами и вашими пациентами, является важной частью формирования терапевтического присутствия и построения доверия в процессе терапии.

3. Корегуляция

Корегуляция — биологический императив. Она необходима для выживания.

- Способность к саморегуляции основана на постоянном опыте корегуляции. Посредством корегуляции мы устанавливаем связь с другими и формируем общее чувство безопасности.

- Имея рядом надежного, регулирующего человека, мы вовлекаемся в ритм взаимности и создаем ощущение безопасности в связи. У многих наших пациентов этот самый ранний опыт общения с безопасным человеком в безопасном месте отсутствует.
- Как психотерапевт, вы несете ответственность за то, чтобы быть регулируемым и регулирующим фактором для ваших пациентов. Без вашего предсказуемого, постоянного предложения корегуляции в процессе сеанса вашим пациентам будет трудно включиться в терапевтический процесс изменений.

В ходе эволюции как мозг, так и вегетативная нервная система выросли и изменились. Джон Хьюлингс Джексон¹ предложил иерархию структур мозга, в которой высшие уровни регулируют функции нижних; он назвал это *диссолюцией* как своего рода эволюцию в обратном направлении, которая происходит, когда высшие структуры мозга больше не подавляют нижние (Franz & Gillett, 2011; York III & Steinberg, 2011). Вы можете наблюдать это, когда префронтальная кора головного мозга вашего пациента отключается в ответ на ситуацию, которая кажется подавляющей, предоставляя возможность реагировать лимбической системе. Вегетативную нервную систему также можно рассматривать сквозь призму иерархии и диссолюции. Изучая эволюцию вегетативной нервной системы, можно отметить появление трехкомпонентной системы, реакции которой отличны и поддаются измерению, формируя предсказуемую иерархию реакций (Porges & Carter, 2017). Вегетативная нервная система также следует предсказуемому пути диссолюции, переходя от вентрально-вагальной безопасности и связи вниз по иерархии

¹ Джон Хьюлингс Джексон (*John Hughlings Jackson*; 1835—1911) — английский невролог, автор трудов о локализации проекционных двигательных центров коры головного мозга, об афазии и др.

к симпатической мобилизации борьбы и бегства и, наконец, к самому раннему состоянию дорзально-вагального отключения.

Используя визуализации, вы сможете почувствовать вкус каждого вегетативного состояния. Люди произошли от древних рептилий, похожих на черепах (Porges, 2015a). Образ черепахи, прячущейся в своем панцире, подходит для иллюстрации дорзально-вагального состояния разъединения. Переходя к симпатической нервной системе, представьте себе стремительные движения рыбы, мгновенно реагирующей, чтобы уклониться от зубов хищника. Наконец, перейдя во встречающееся только у млекопитающих вентрально-вагальное состояние, представьте, как люди разговаривают и улыбаются в момент связи.

Еще Дарвин понял, что мозг и сердце связаны и ведут между собой диалог посредством того, что называлось тогда пневмогастральным нервом, а сейчас называется блуждающим или X черепномозговым нервом (Darwin, 1873). Уильям Джеймс (1890) писал, что «бестелесная человеческая эмоция — это ничто» и что интеллектуальное чувство должно быть связано с «какой-то телесной реверберацией». Это первоначальное представление о диалоге между телом и мозгом было отброшено в пользу представления о мозге как о доминирующей силе, направляющей повседневный опыт. Поливагальная теория восстановила понимание того, что благодаря двунаправленности нервных путей психологические процессы влияют на состояние тела, а состояние тела отражается на вашем восприятии (Porges, 2009). Сенсорные волокна посылают информацию в мозг, а моторные возвращают информацию, инициируя реакцию. Кортикобульбарные пути (связывающие кору головного мозга и ядра продолговатого мозга) соединяют моторную кору головного мозга с вегетативной нервной системой посредством блуждающего нерва, давая коре возможность осуществлять определенный контроль над стволовыми реакциями (Porges, 2011).

До недавнего времени исследователи не имели возможности наблюдать связь между мозгом и сердцем, им было доступно только моделирование на лабораторных животных для проверки гипотез и посмертное изучение организма. Теперь же можно изучать вегетативную нервную систему и закономерности мозговой деятельности у живых людей в режиме реального времени. С помощью ЭЭГ, биологической обратной связи и носимых устройств мы можем «прослушивать разговоры», которые передаются по путям между вегетативной нервной системой и лимбическими и корковыми сетями. Вариабельность сердечного ритма, изменение ритма сердцебиения от удара к удару, указывает на состояние вегетативной нервной системы и может быть биомаркером общего стресса и здоровья (Evans et al., 2013). Высокая и низкая вариабельность сердечного ритма связаны с изменениями способности мозга (префронтальной области) способствовать когнитивной и эмоциональной саморегуляции (Park & Thayer, 2014). Еще один ритм, дыхательная синусовая аритмия, позволяет отслеживать изменения частоты сердечных сокращений, связанные с дыханием (Sahar, Shalev & Porges, 2001). Этот ритм сердцебиения и дыхания меняется в ответ как на физические, так и на психологические потребности. В процессе клинической работы вы чувствуете связь тела и мозга по тому, насколько глубоко ваши пациенты реагируют на переживание, как долго длится их реакция и как часто она возникает. Вы наблюдаете в действии диалоги тела и мозга ваших пациентов. По мере развития технологий, возможно, скоро вы сможете видеть изменения в вегетативном состоянии по ходу сеанса с помощью непрерывно работающих циферблатов и меняющихся цветов, иллюстрирующих вегетативные ощущения. Интересно представить, что может привнести в клиническое взаимодействие двойное наблюдение за телом и поведением пациента в сочетании с инструментами физиологических измерений нового поколения.

Вегетативная нервная система определяет, как вы воспринимаете свою жизнь. Установки, поведение и реакции организма встроены в вегетативную иерархию. Физиология и психология взаимосвязаны. Физиологическое состояние и нарратив работают вместе в постоянном и, если их не прерывать, длительном цикле. Поливагальную теорию можно рассматривать как учение о том, как ощущать себя в достаточной безопасности, чтобы влюбиться в жизнь и рисковать ею. Привнося осознанность в скрытую работу вегетативной нервной системы, вы можете обрести способность к саморегуляции для вашего собственного благополучия и стать регулирующим ресурсом и для окружающих вас людей. В последующих главах мы рассмотрим поведение и установки и начнем отвечать на вопрос, как физиологическое состояние может создать условия, обеспечивающие безопасность и связь.

УПРАЖНЕНИЕ

Ежедневные круговые диаграммы**Фон**

Мы склонны обозначать наши дни — это был хороший день или трудный день, спокойный день или напряженный день — на основании одного особенно интенсивного момента или череды связанных между собой переживаний. Когда вы так называете свои дни, вы часто упускаете моменты, которые не соответствовали общему паттерну. Если рассматривать день через вегетативную призму, то взаимосвязь между состояниями и относительное количество времени, проведенное в каждом из них, дает более полное представление о вашем ежедневном опыте. С помощью круговой диаграммы вентрально-вагальные, симпатические и дорзально-вагальные ощущения рассматриваются как составные части вегетативной системы. Общий колорит вашего дня — это результат вклада каждого из них. Дизайн круговой диаграммы (рис. 5.1) предлагает наглядное изображение общего ощущения дня и оживляет ощущение дня в форме и цвете. Какое название вы бы использовали для описания каждого из дней, показанных здесь?

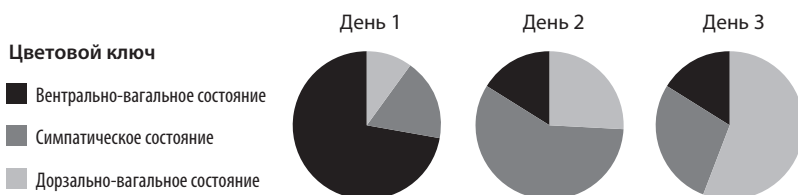


Рисунок 5.1. Ежедневные круговые диаграммы

Шаги

1. Как выглядит ваша вегетативная круговая диаграмма? Рисуйте ее каждый вечер, чтобы оценить свой день.
 2. Выберите цвета, которыми вы хотите представить каждое состояние, и порежьте «пирог» на вентрально-вагальную, симпатическую и дорзально-вагальную части.
 3. Назовите свой день.
 4. Составьте подборку ежедневных диаграмм. Используйте ее, чтобы получить представление о вашем вегетативном опыте в течение определенного периода времени. С помощью серии диаграмм вы можете посмотреть на приливы и отливы состояний и их влияние на ваш общий вегетативный опыт.
- Существует ли в неделе определенный день, который постоянно вызывает одни и те же вегетативные реакции?
 - Каков общий тонус недели?
 - Существует ли какая-то закономерность в выходные дни?
 - Если вы находитесь в переходном периоде, используйте круговые диаграммы, чтобы отслеживать реакции вашей вегетативной нервной системы.

УПРАЖНЕНИЕ

Ежедневный трекер. Три разные вещи

Фон

Размышления в конце дня, во время которых вы прислушиваетесь к тонкостям вегетативных изменений, — отличный способ оглянуться на пройденный вами вегетативный путь. Благодаря привычке к вегетативным размышлениям, неявное знание и явное осознание объединяются, чтобы привести вас к углубленному пониманию того, как вегетативная нервная система формирует вашу повседневную жизнь. Помня, что вегетативные реакции всегда являются адаптивными, не ищите того, что лучше, а ищите то, что отличается. Регулярная практика отслеживания привлекает внимание к небольшим изменениям в паттернах, которые отражают способы реорганизации вашей системы.

Шаги

1. Проанализируйте прошедший день и определите три различных способа реагирования вашей вегетативной нервной системы.
2. Обратите внимание на произошедшее. Вы можете заметить чуть менее интенсивную реакцию на событие или более легкое возвращение к норме. Или, возможно, вы отметите изменения в типе реакции — симпатическая мобилизация вместо дорзально-вагального коллапса или момент вентрально-вагальной связи вместо реакции «сражайся или беги».
3. Не менее важно обратить внимание на то, что не произошло. Отсутствие реакции также является показателем изменения реактивных паттернов и того, что ваша система движется в сторону регуляции.