

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПОЛИВАГАЛЬНОЙ ТЕОРИИ

Преобразующая сила ощущения безопасности

СТИВЕН ПОРДЖЕС

ИЗДАТЕЛЬСТВО

МУЛЬТИМЕТОД

Киев
2022

УДК 616.8-085.851(072)

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

Порджес С.

П59 Краткое руководство по поливагальной теории. Преобразующая сила ощущения безопасности: Пер. с англ. — К.: Мультиметод, 2022. — 288 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.

Вышедшая в свет в 2011 году «Поливагальная теория» Стивена Порджеса взбудоражила психотерапевтический мир. Новаторский взгляд на строение и работу вегетативной нервной системы объясняет, каким образом безопасность и взаимность биологически закодированы в нашей нервной системе и являются биологическим императивом. Ощущение безопасности необходимо не только для формирования отношений, но и для оптимальной активации высших структур мозга. В новой книге Стивен Порджес объясняет концепции, лежащие в основе поливагальной теории, языком, доступным для непрофессионалов, что несомненно привлечет широкий круг читателей, интересующихся ее клиническим значением и применением.

ISBN 978-617-7896-01-1

УДК 616.8-085.851(072)

П59

© Stephen W. Porges, 2017.

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 978-617-7896-01-1

**THE POCKET
GUIDE TO
THE POLYVAGAL
THEORY**

The Transformative Power of Feeling Safe

STEPHEN PORGES

СОДЕРЖАНИЕ

О новой книге Стивена Порджеса.....	6
Выражение признательности.....	9
Предисловие.....	12
Глоссарий.....	16
<i>Глава 1.</i> Нейробиология ощущения безопасности.....	47
<i>Глава 2.</i> Поливагальная теория и лечение травм.....	68
<i>Глава 3.</i> Саморегуляция и социальная вовлеченность.....	116
<i>Глава 4.</i> Как поливагальная теория объясняет последствия травмы для мозга, тела и поведения.....	147
<i>Глава 5.</i> Сигналы безопасности, здоровье и поливагальная теория.....	191
<i>Глава 6.</i> Будущее психотерапии травм с точки зрения поливагальной теории.....	223
<i>Глава 7.</i> Соматические перспективы психотерапии.....	240
Библиография.....	274
Дополнительная литература.....	276
Источники.....	279

О НОВОЙ КНИГЕ СТИВЕНА ПОРДЖЕСА

Стивен Порджес внес в современную нейрофизиологию не только один из самых глубоких и ярких вкладов за последние полвека, его достижения, вероятно наиболее полезны. Любой, кто работает с людьми или занимается психотерапией, извлечет пользу из его открытий. Порджес сумел разгадать мимический код и углубил наше понимание взаимоотношений между нервной системой, мимикой и телесными ощущениями. О взаимосвязи между мимикой и эмоциями в своем знаменитом труде писал еще Чарльз Дарвин¹, а позже Пол Экман². Порджес углубляет их достижения, связывая эмоции и мимику с нервной системой. Особенно ценен его вклад тем, что он имеет непосредственное клиническое приложение. Применение поливагальной теории помогает нам понять, как и когда вмешиваться в некоторые из наиболее сложных клинических состояний, и открывает новые возможности

¹ Речь идет о труде Чарльза Дарвина «О выражении эмоций у человека и животных», 1872 г. (Здесь и далее примеч. переводчика, если не указано иное.)

² Пол Экман (Paul Ekman; род. 1934) — американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии. Консультант популярного телесериала «Обмани меня» («Lie to me») и прототип его главного героя, доктора Лайтмана.

психотерапии. В течение десятилетий Порджес писал как ученый для ученых. И, наконец, появилась эта простая, доступная книга, показывающая какое наслаждение можно получить от беседы с этим блестящим человеком и которая является прекрасным введением в его теорию. Она не только идеально подходит для врачей любого профиля, но также будет интересна всем, кто хочет лучше понять свою собственную нервную систему и нервную систему тех людей, которые им небезразличны».

Норман Дойдж,

автор книги

«The Brain That Changes Itself, and The Brain's Way of Healing»¹

В Кратком руководстве по поливагальной теории Стивену Порджесу удастся то, что удастся немногим ученым. Он преуспел в искусстве изложения сложных научных концепций, делая их удивительно доступными не только для профессионалов, ни и для широкого круга читателей. По мере того как тонкости поливагальной теории внедряются в жизнь дружелюбным голосом гения-новатора, появляется новое понимание влияния вегетативной нервной системы на поведение человека, а также нейробиологические объяснения различных трудностей. Вы увидите, что многие из запутанных проблем, которые приводят пациентов к терапии, имеют биологическую подоплеку, а также откроете для себя основы планирования путей для их исцеления. Прочтите эту книгу и вдохновитесь революционным взглядом на психику человека. Она окажет благотворное влияние на вашу жизнь, ваши отношения и вашу клиническую практику.

Пэт Огден,

основоположник и директор по образованию

Института сенсомоторной психотерапии

¹ «Мозг, который меняет себя, и способ лечения мозга» (англ.).

*Всем тем, кто пережил травму,
всем тем, кто героически ищет
безопасности*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Зачем нужна книга интервью?

Публикация книги «Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции»¹, послужила средством создания базы научных основ теории. Книга сделала доступной для психотерапевтов и других специалистов точку зрения, которая предлагает новые концепции и идеи для объяснения поведения человека. В поливагальной теории акцент делается на связи между психологическими переживаниями и физиологическими проявлениями. Книга была написана для ученых и была сложной. Будучи сборником отредактированных статей, которые ранее публиковались в научных журналах и академических сборниках, книга обеспечивала легкий доступ к работам, которые в противном случае затерялись бы в потоке специальной литературы. Таким образом, я был рад, что моя работа вышла из тени научных публикаций с их ограниченным и часто дорогостоящим распространением на общедоступные порталы, такие как Amazon.

¹ Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. Norton series on interpersonal neurobiology. New York, NY: W. W. Norton. (Примеч. изд-ва Norton.)

Когда я писал книгу, моей целью было собрать воедино материалы, которые легли в основу теории. То, что последовало за публикацией, было для меня неожиданностью. К моему удивлению, книга хорошо разошлась и ее читают специалисты в самых разных областях. Она была переведена на немецкий, итальянский, испанский, португальский и русский языки¹. Это пробудило интерес к поливагальной теории, и меня стали привлекать к участию в вебинарах и приглашать выступать с докладами на конференциях во многих странах. Этот интерес к поливагальной теории вызвал многочисленные просьбы сделать изложение теории более доступным для практикующих психотерапевтов и их пациентов. Мне часто говорили, насколько сложна книга для чтения, и в то же время, насколько доступными я делаю те же идеи в своих выступлениях. Обычно я отвечал, что, когда я выступаю с докладами, моя цель — общение, а когда я пишу статьи, моя цель — передавать данные и идеи в рамках ограничений научных публикаций.

В течение последних нескольких лет, благодаря многочисленным просьбам практикующих психотерапевтов, мне стало ясно, что я несу ответственность за доступное изложение сложной теории. Эта книга является результатом этого призыва. Я подошел к проблеме популярного изложения теории, просмотрев стенограммы нескольких моих бесед. Поскольку эти интервью происходили по просьбе клиницистов, основное внимание в моих ответах было уделено клиническому применению теории.

Стенограммы бесед следуют за глоссарием, который знакомит читателей с основными конструктами и концепциями, заложенными в поливагальной теории, а также вводной главой, в которой обсуждается наука и научная культура, в рамках которой

¹ На русском языке книга Стивена Порджеса «Поливагальная теория. нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции» была опубликована в 2020 г. издательством «Мультиметод».

разрабатывалась поливагальная теория. Тексты стенограмм были отредактированы для большей полноты и ясности. Формат беседы позволяет в неформальной и спокойной обстановке объяснить клинически значимые особенности поливагальной теории. Интервью проводились для того, чтобы дать клиницистам представление о том, как наша нервная система приспосабливается к вызовам, и дать возможность психотерапевтам разработать стратегии для восстановления регуляции биологического поведения посредством социальных взаимодействий. Стенограммы были отредактированы, чтобы уменьшить избыточность и сфокусировать поток обсуждений. Местами мои ответы были расширены и уточнены. Читатель заметит, что некоторые темы обсуждаются в различных беседах. Возвращение к темам, занимающим центральное место в поливагальной теории, в различных контекстах дало возможность подчеркнуть их клиническую значимость.

ЗАЧЕМ ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА СТРЕМЛЕНИИ К БЕЗОПАСНОСТИ?

Мое знакомство с клиническим миром побудило меня рассказать о новых и актуальных перспективах поливагальной теории в более доступной форме. Мои выступления были посвящены тому, как вегетативная регуляция функционирует в качестве нейронной платформы, на основе которой могут быть эффективно проявлены различные типы адаптивного поведения. Поливагальная теория подчеркивает, что эволюция обеспечивает организующий принцип для определения нейронных цепей, способствующих социальному поведению, и двух классов защитных стратегий: мобилизацией, связанной с реакцией «сражайся или беги», и иммобилизацией, связанной с возможностью спрятаться или притвориться мертвым. Филогенетически самая последняя схема млекопитающих способствует социальному

поведению и определяется связью лицо—сердце, в которой невральная регуляция поперечнополосатых мышц лица и головы нейрофизиологически связана с невралной регуляцией работы сердца. Согласно поливагальной теории, связь лицо—сердце обеспечивает людям и другим млекопитающим целостную систему социальной вовлеченности и взаимодействия, которая обнаруживает и транслирует признаки «безопасности» с помощью мимики и вокализации, которые являются ковариатами вегетативного статуса. Согласно этой модели, то, как мы смотрим, слушаем и произносим фразы, несет информацию о том, безопасно ли к нам приближаться.

Недавно, после моего выступления на вебинаре, слушатели разместили комментарии в блоге. Прочитав их, я понял, что они хорошо воспринимают поливагальную теорию, когда та излагается языком, который отличается от строго научного. Вопреки моей научной подготовке и прагматическому подходу к написанию научных статей, непринужденная беседа на вебинаре стала эффективным и доступным средством донесения сути теории. По мере того как слушатели переваривали часовое интервью, был сформулирован простой тезис, что стремление к безопасности является основой успешной жизни.

При написании этой книги я пытался подчеркнуть роль безопасности как важного компонента процесса исцеления. С точки зрения поливагальной теории недостаток ощущения безопасности является основным биологическим фактором, который ведет к психическим и физическим расстройствам. Я искренне надеюсь, что глубокое осознание нашей потребности чувствовать себя в безопасности приведет к новым социальным, образовательным и клиническим стратегиям, которые позволят нам стать более доброжелательными, приглашая других к совместной регуляции в поисках безопасности.

ГЛАВА 1

Нейробиология ощущения безопасности

МЫСЛИ И ЧУВСТВА КАК ОТРАЖЕНИЯ МОЗГА И ТЕЛА

Важная роль ощущения безопасности в нашей жизни настолько интуитивно понятна и настолько актуальна, что удивительно, что наши учреждения пренебрегают им. Возможно, игнорирование роли безопасности основано на предположении, что мы думаем, что знаем, что такое безопасность. Это предположение необходимо оспорить, поскольку существует несоответствие между словами, которые мы используем для описания безопасности, и нашими телесными ощущениями безопасности. В западном мире люди склонны придавать большее значение мыслям, чем чувствам. Стратегии воспитания и образования направлены на расширение и усиление когнитивных процессов, подавляя при этом телесные ощущения и побуждения к движению. Результатом является кортикоцентрическая ориентация, в которой наблюдается нисходящее смещение, подчеркивающее главенство психических процессов и сводящее к минимуму восходящие ощущения, идущие от тела. Во многих отношениях наша культура, включая образовательные и религиозные

учреждения, явно подчинила ощущения тела когнитивным процессам, исходящим из мозга. Исторически это было четко сформулировано в заявлении Декарта (1637): «*Je pense donc je suis*» (Я мыслю, следовательно, я существую). Декарт не утверждал: «*Je me sens donc je suis*» (Я чувствую, следовательно, я существую). Обратите внимание, что я использовал рефлексивную форму глагола «чувствовать». Во французском языке, когда глагол «чувствовать» используется в рефлексивной форме, это подчеркивает, что чувства находятся внутри человека. Однако в английском языке значение глагола «чувствовать» неоднозначно, оно означает и чувственные ощущения, связанные с физическим прикосновением к объекту, и субъективное переживание, связанное с эмоциональной реакцией.

Аргументы относительно вклада познаний и чувств лежали в основе исторических вопросов, связанных с тем, как человеческое поведение и эмоциональный опыт могут быть поняты, изменены и оптимизированы. Только в течение последних 50 лет эмоции и исследование субъективных состояний чувств стали общепринятой областью исследований в психологии. Предыдущие исследования и их влияние на образовательные (и родительские) модели, а также на клинические модели лечения подчеркивали когнитивный путь с целью развития когнитивных функций и сдерживания субъективных чувств. Такой взгляд акцентировал внимание на объективных измеримых показателях поведения и когнитивных функциях, игнорируя при этом субъективные сообщения о чувствах.

ИЗУЧЕНИЕ ЧУВСТВ КАК ВАЛИДНАЯ НАУЧНАЯ ТЕМА

Научный мир, в который я попал в качестве аспиранта в 1966 году, не считал изучение телесных ощущений валидной областью исследований. Это была научная арена, на которой «эмоции»

можно было обсуждать только с точки зрения мотивации. Исследования эмоций в основном проводились на лабораторных крысах. Мотивацией управляли, контролируя доступность пищи, в то время как эмоциональная реактивность определялась количественно по объему и частоте испражнений животного (например, Hall, 1934).

Это был научный мир в преддверии зарождения бихевиоризма и интереса к психическим процессам, вызванным когнитивной революцией. Бихевиоризм вошел в прикладные области, поскольку бивехориальные методы были внедрены в специальное образование и клиническую психологию. Когнитивная наука развивалась по мере того, как новые модели памяти, обучения, принятия решений, формирования концепций и решения проблем разрабатывались и расширялись в инженерии и информатику, по мере создания моделей искусственного интеллекта и машинного обучения. Когда когнитивистам стали доступны более совершенные исследования функций мозга, они применили технологии визуализации и электрофизиологии, и когнитивная наука слилась с нейронаукой (т.е. когнитивной нейронаукой). Хотя и поведение, и познание зависят от нервной системы, ни прикладной бихевиоризм, ни когнитивная наука не рассматривала нейрофизиологический статус в качестве посредника изучаемых поведенческих и психологических процессов. Бихевиоризм продолжал оставаться агностиком в отношении нервной системы, в то время как когнитивная нейронаука сосредоточилась на выявлении измеримых мозговых коррелятов когнитивных процессов.

Когда я поступил в аспирантуру, меня сразу же привлекла новая междисциплинарная область под названием психофизиология. Первый журнал, посвященный этой новой дисциплине, был опубликован всего за пару лет до того, как я стал аспирантом, и было всего две или три книги по этой теме. Психофизиологические исследования были направлены на измерение

физиологических реакций на психологические манипуляции (Stern, 1964). Меня привлекли методологии психофизиологии, которые обеспечивали объективную и поддающуюся количественной оценке стратегию, использующую физиологические реакции (например электродермальные, респираторные, кардиальные, вазомоторные), чтобы проникнуть в мир субъективных переживаний, не требуя от испытуемого сознательного ответа. Этот корреляционный подход, связывающий психические процессы с нейрофизиологическими, до сих пор является преобладающей моделью в психофизиологии и когнитивной нейробиологии. За последние 50 лет эта парадигма практически не изменилась, хотя были достигнуты значительные успехи в разработке датчиков, используемых для мониторинга физиологических и нейрофизиологических реакций, а также количественных методов, применяемых для измерения показателей, по которым отслеживаются психические процессы.

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

В аспирантуре мои исследования привели к первым публикациям, в которых количественно оценивалась вариабельность сердечного ритма как зависимая (Porges & Raskin, 1969), а затем как промежуточная переменная (Porges, 1972). Различие между использованием вариабельности сердечного ритма в качестве зависимой переменной и в качестве промежуточной является важной определяющей особенностью в понимании смены парадигмы. В то время, когда я начинал свои исследования, психофизиологические парадигмы основывались на использовании физиологических реакций в качестве зависимых переменных. Это означало, что в ответ на хорошо контролируруемую психологическую манипуляцию отслеживались физиологические реакции. Эта парадигма соответствовала традиционной модели

стимул—реакция (С—Р), где «С» — психологическая манипуляция, а «Р» — физиологическая реакция. В рамках этой парадигмы мое исследование установило изменения частоты сердечных сокращений, вариабельности сердечного ритма и дыхания.

Моя работа показала, что снижение вариабельности сердечного ритма является надежным показателем концентрации внимания и умственных усилий. Проводя это исследование, я заметил, что, когда участники не были заняты задачей, требующей концентрации внимания, у них наблюдались индивидуальные различия в вариабельности сердечного ритма. Эти базовые показатели вариабельности сердечного ритма были связаны с величиной зависящих от стимула изменений частоты сердечных сокращений и вариабельности сердечного ритма. Основываясь на этом наблюдении, я начал разделять участников на подгруппы, на основе высокой или низкой вариабельности сердечного ритма (Porges, 1972, 1973). Эти исследования оказались провидческими и привели к взрыву научных публикаций, связывающих индивидуальные различия вариабельности сердечного ритма с когнитивными способностями, чувствительностью к средовым стимулам, психиатрическими диагнозами, а также умственной и физической подготовленностью и устойчивостью. Когда существование вариабельности сердечного ритма получило признание в литературе, другие работали над методами повышения вариабельности сердечного ритма с помощью биологической обратной связи, дыхательных упражнений, физической подготовки и медитации.

НЕЙРОННЫЕ МЕХАНИЗМЫ, ОПОСРЕДУЮЩИЕ ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Как только я заметил связь между индивидуальными различиями в вариабельности сердечного ритма и показателями внимания, такими как время реакции, и показателями вегетативной