

Удивительно практичная и эффективная книга. Дейдре Фэй, обладая огромным клиническим опытом, опирается не только на науку, но и на невероятную силу духа. Сочетая стойкость, мудрость и сочувствие, автор помогает нам вернуться домой — к своей глубинной сути и истинной тихой гавани нашей собственной души.

Рик Хансон, доктор философии, автор книги «*Neurodharma: New Science, Ancient Wisdom, and Seven Practices of the Highest Happiness*»

В своей книге Дейдре Фэй открывает тем, кто пережил травму, путь к полноценной жизни. Перед нами — практическое руководство, которое не только искусно написано, но и пронизано глубоким пониманием сущности страдания и исцеляющей силы причастности. Автор, полагаясь на мудрость, которой ее наделили годы работы, умело объединяет психологию и духовность, предлагая читателю набор простых, но мощных навыков, которые помогут пережившим травму обрести дом в собственном теле. Эта книга умело пробуждает глубинную тягу к исцелению, которая является неотъемлемой частью человеческой сущности. Клинический опыт и способность к настоящему сопереживанию позволяют Дейдре Фэй выступить проводником, которому можно довериться в поисках дороги к благополучию.

Деб Дана, клинический социальный работник, автор книг «*The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*» и «*Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices*»

Мне кажется, те, кто пережил травму, мечтают ощущать себя безопасно в собственном теле. Опираясь на собственный опыт и многолетнее сотрудничество с лучшими специалистами в этой области, Дейдре Фэй показывает вызывающий доверие способ добиться этого состояния. Предлагая сосредоточиться на преумножении ресурсов, вместо того чтобы вскрывать старые раны, автор знакомит нас с ценнейшим методом излечения травмы. Очень рекомендую!

Кристофер Гермер, доктор философии, преподаватель в медицинской школе Гарварда, автор книги «*The Mindful Path to Self-Compassion*»

Эта прекрасная и мудрая книга станет находкой для всех тех, кто хочет с помощью осознанности, телесного самосознания и йоги справиться с физиологическими и психологическими последствиями травмы. Центральной темой книги является телесная осознанность как неперемнное условие исцеления. В наши дни практические рекомендации и упражнения, которые предлагает автор, как никогда важны и актуальны.

Грэм Мьюзик, доктор философии, психотерапевт, центр «Тависток», Лондон, автор книг «*Nurturing Children*», «*Nurturing Natures*» и «*The Good Life*»

Эта книга станет для вас удивительным источником знаний и силы. Многие из тех, кто пережил детские травмы, испытывают страх перед собственным телом, которое воплощает собой сосуд страданий иместилище болезненных эмоций и воспоминаний. Но в то

же время именно наши тела могут стать мощным источником целительной силы и благополучия. Дейдре Фэй написала впечатляющий и бережный пошаговый путеводитель, который позволит овладеть способностью к заземлению и гармоничному существованию, заново познакомиться с собственным телом и научиться чувствовать себя комфортно в его границах. Упражнения, которые предлагает автор, много лет успешно применяются при работе с пациентами по всему миру как в групповой, так и в индивидуальной терапии. Эта книга станет бережным и богатым источником практической помощи для каждого читателя, бесценным и вечным помощником для тех, кто пережил травму, и тех, кто пытается им помочь.

Кэти Стил, психотерапевт, Атланта, штат Джорджия, автор книги «*Treating Trauma-Related Dissociation: A Practical Integrative Approach*»

Я всегда обращаюсь к опыту Дейдре Фэй, когда работаю с травмой и диссоциацией. Упражнения и навыки, которые описаны в этой книге, мягко и умело помогают людям осознать моменты, когда их прошлое начинает управлять настоящим. И это осознание способно навсегда изменить жизнь. Благодаря структуре, которую предлагает автор, можно найти не только способ осознанно жить в настоящем, но и новые пути в будущем. Я рекомендую всем, кто работает с травмой, использовать эту книгу, чтобы проложить путь к исцелению для себя или своих клиентов.

Клода Даулинг, руководитель и главный клинический психолог программы по исцелению травмы в больнице при университете святого Патрика, Дублин, Ирландия

Дейдре Фэй — непревзойденный наставник по развитию надежных внутренних отношений с внутренней мудростью и душой. Автор этой книги помогла тысячам людей улучшить свою жизнь через телесную осознанность, самосочувствие и личное освобождение от травмы. Это настоящая карта пути к безопасной и искренней жизни. Настоятельно рекомендую.

Деннис Терч, директор Центра CFT

Эта книга, основанная на сострадании и пронизанная любовью и глубоким пониманием, нужна каждому на пути к исцелению от травмы. Фэй — лидер в области лечения физических и душевных травм, которые в том числе пережила и сама, предлагает несложные в усвоении практики телесной осознанности и работы с телом.

Эми Вайнтрауб, автор книг
«*Yoga Skills for Therapists*», «*Yoga for Depression*»
и «*Temple Dancer*»

Принципы и практики, которые описываются в этой книге, представляют собой удивительно ясное и доступное сочетание знаний о травме и исцелении. Дейдре очеловечила науку и создала чрезвычайно полезный путеводитель по отношениям с телом, который преисполнен ее глубокой теплоты и мудрости. Если вы идете по пути исцеления от травмы или хотите стать проводником для других в этой сфере, если вы хотите исцелиться сами и помогать другим — обратите внимание на эту книгу. Это не только подробное

руководство, но и сборник практических упражнений, которые обеспечат укрепление жизненного благополучия. Развив в себе такие ключевые элементы, как чувство принадлежности, способность присутствия в собственном теле, сосредоточенность и осознанность, распознавание и здоровую регуляцию эмоций, свободу принятия различных точек зрения у себя и других, мы сможем не только исцелиться, но и жить по-настоящему наполненно. В каждой строчке этой книги нашли отражение душа, разум и сердце Дейдре, и я от всего сердца призываю вас довериться ей на пути к исцелению.

Дэвид С. Эллиот, соавтор книги «Attachment Disturbances in Adults: Treatment for Comprehensive Repair», бывший президент Ассоциации психологов Род-Айленда

Это прекрасно написанное руководство к целому набору доступных практических навыков, которые меняют жизнь по мере восстановления после травмы. Навыки телесной осознанности позволяют мягко и мудро входить в свой внутренний мир, восстанавливая связь с телом и разумом и постепенно двигаясь к новой жизни. Дейдре Фэй пишет с большой человечностью, состраданием и пониманием. В своей работе она опирается на огромный практический опыт психотерапевта и создает бесценный путеводитель по телесной осознанности. Рекомендую к прочтению!

Гэри О'Райли, руководитель докторантуры по клинической психологии школы психологии в университетском колледже Дублина

Дейдре Фэй не только проникает в суть сложного процесса работы с травмой, но и выражает его понимание в ясной и сжатой форме. Навыки, которые описаны в этой книге, не только помогают уменьшить стресс, но и позволяют снизить тревожность из-за постоянных превратностей судьбы и давления прошлого. Простое и прямолинейное изложение дает возможность самостоятельно убедиться в практичности и обоснованности методов, которые предлагает Фэй. Навыки телесной осознанности — это мягкий, но эффективный подход к саморегуляции и исцелению.

Фрэнк Корриган, врач,
член совета Королевской коллегии терапевтов,
соредактор книги «*Neurobiology and Treatment of Traumatic
Dissociation: Towards an Embodied Self*»

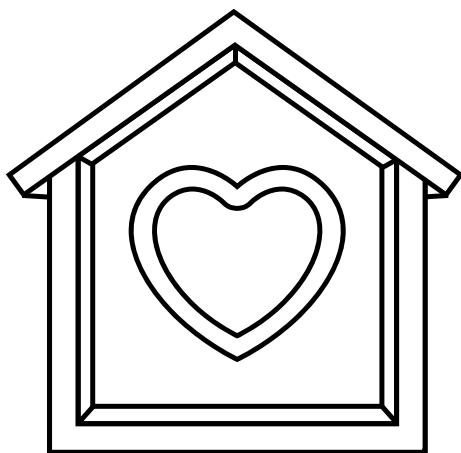
Дейдре Фэй написала бесценное и трансформирующее руководство по исцелению от травмы. В этой книге предлагаются конкретные практические шаги, которые позволят создать собственную терапевтическую группу и подарят надежду. Забота и вдумчивость Дейдре чувствуются на каждой странице.

Энн Холлуорд, врач, ведущая
и основательница радио «*Safe Space*»

ДЕЙДРЕ ФЭЙ

NEW
PSY
CHO
LOGY

МОЕ ТЕЛО – МОЙ ДОМ



Телесная осознанность
для исцеления травм и работы
с разрушающими эмоциями



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.851.8
ББК 88.944.5
Ф98

Оригинальное англоязычное издание опубликовано Morgan James Publishing. Права на перевод получены соглашением с Waterside Productions Inc. и Synopsis Literary Agency. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Deirdre Fay
BECOMING SAFELY EMBODIED:
A Guide to Organize Your Mind, Body and Heart to Feel
Secure in the World

Фэй, Дейдре.

Ф98 МОЕ ТЕЛО – МОЙ ДОМ. Телесная осознанность для исцеления травм и работы с разрушающими эмоциями / Дейдре Фэй. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 320 с. — (New Psychology).

ISBN 978-5-17-158915-8

Психологи считают, что чаще всего причина плохого настроения, негативных состояний и даже болезней — это психологическая травма, которая произошла с нами когда-то давно и о которой, мы, возможно, даже не подозреваем. Вылечив эту травму, мы сразу же избавимся от многих проблем. Но как это сделать, если рядом нет психолога? А если психолог рядом, то как справиться с проблемой не на один день, а навсегда?

Ответ в прямом смысле в ваших руках, а именно — в вашем теле! Дейдре Фэй — опытный психотерапевт, автор бестселлеров, соединившая в своей практике открытия нейробиологии и мудрость телесно-ориентированных древних учений Востока.

Эта книга — результат многолетней работы и ваш путь к исцелению от психологических травм. Основа релаксационных техник автора — тело. Источником спокойствия и самообладания станут не слова врача или психолога, а вы сами. Элементарные упражнения, например чистка зубов, могут заменить горы таблеток и избавить от тревог, стресса, страха и прочих негативных эмоций, которые возникают вдруг сами по себе (ведь с вами такое случается, не правда ли?). Практики настолько эффективны, что, один раз выучив урок, ваше тело его не забудет! Ведь тело помнит все.

УДК 615.851.8
ББК 88.944.5

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1631951848 (англ.)
ISBN 978-5-17-158915-8

© 2021 by Deirdre Fay
© Саша Кучина, перевод на русский язык,
2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

***Откройте тому, что вас питает.
Живите той жизнью, которой всегда хотели.***

С благодарностью ко всем, кто поделился со мной своей болью и переживаниями. Вы вдохновили меня, мотивировали и дали силы на то, чтобы найти способ не терять надежды.

Давайте вместе создадим тот мир, в котором мы хотели бы жить.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	12
Предисловие	15
Мотивация	21
Введение в телесную осознанность	22
Тело как храм души	28
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Закладывая основы	31
Принципы телесной осознанности	32
Простые, но действенные дыхательные практики	37
Распознавание внутренних переживаний	41
Накопление и направление энергии	44
Протест как тайное руководство	48
Остаемся здесь и сейчас	56
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Применение навыков	61
Краткий обзор навыков и целей	62
Принадлежность	65
Медитация	76
Внутренний информационный поток: мысли, чувства, ощущения	142
Отделение фактов от чувств	181

Параллельные жизни	200
Работа с частями	225
Определение нового пути	260
Рассказ и пересказ	283
Поиск наставника в более мудром и зрелом... самом себе	294
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Итоги.	303
Практика, практика и еще раз практика	304
Дополнительные источники	311
Об авторе	319

БЛАГОДАРНОСТИ

Возможность вспомнить всех, кто поддерживал и направлял меня на пути личного и профессионального развития, — это настоящий подарок. Большую часть из них я не смогу перечислить поименно — это мои клиенты, пациенты и ученики, с которыми я работала лично, в коучинговых группах, в ходе онлайн- и офлайн-обучения. Я бесконечно вдохновляюсь людьми, которые помогли мне научиться более глубоко применять описанные в этой книге приемы. Возможность быть компаньоном для других на пути к исцелению неоценима.

Многие из навыков телесной осознанности сформировались за те шесть лет, что я провела, плотно общаясь с духовными учителями в Индии. Друзья, которых я там завела, изменили мою жизнь. Большую часть времени мы прожили там вместе с моей сестрой Шейлой. Я бесконечно благодарна за то, что рядом со мной был и есть такой добрый, честный и цельный человек — Томас Амелио (*Шивананд*), познакомивший меня с наставниками и концепциями, которые стали источником множества озарений. Анна Пул все эти годы оставалась моей близкой и заботливой подругой. Пэт Сарли подтолкнула меня к осознанной жизни.

Мне повезло, и моими наставниками в медитации стали невероятные личности. Сестра Киран Флинн («Сестры милосердия») открыла для меня мир

ретритов молчания и духовного обучения. Мишель Макдональд Смит и Шарон Зальцберг познакомили меня с приемами осознанности и концентрации. Жан Кляйн, адвайта-йог, своим учением проложил мне путь к восприимчивости. Именно под его руководством я сама впервые стала практиковать телесную осознанность. Гелек Ринпоче и его «Драгоценное сердце» сформировали мое мышление и помогли продвинуться в освоении медитации. Дэн Браун поддерживал мою практику Махамудра и дал фундаментальное понимание теории привязанности, за что я всегда буду ему благодарна.

Мне повезло работать в Центре травмы с Бесселом ван дер Колком, одним из величайших визионеров в своей сфере. Значение его вклада невозможно переоценить. Бессел собрал команду потрясающих терапевтов, которые создали прекрасную среду для обучения и сотрудничества. Джоди Вигрен, Сара Стюарт, Патти Левин, Кевин Беккер, Дебора Корн, Дебора Розель, Элизабет Колл, Ричард Джейкбос, Пола Морган-Джонсон и Джоан Помодоро — каждый из членов команды делился бесценным опытом и помогал развиваться остальным. Янина Фишер стала моим ментором, супервизором и подругой. Без ее веры в эффективность подхода телесной осознанности, который мы использовали в совместных группах, эта книга никогда не появилась бы на свет. Я навсегда в долгу перед ней за то, как нежно, но упорно она подталкивала меня, когда я решила написать книгу.

Не могу не упомянуть обучение системно-ориентированной терапии у Ивонн Агазарян. Также на

мою работу повлиял Майкл Уайт и его нарративно-терапевтический подход. Нэнси Напьер великодушно помогла мне с первой концепцией книги. Я благодарю Фрэнка Корригана, Криса Гермера, Силию Гранд, Рика Хансона, Лиз Холл, Джоан Клагсбрюн, Джери Шредера, Пола и Ханну Гилбертов — и все сообщество *CFT*-терапевтов. Еще одним моим наставником стала Пэт Огден в Институте сенсорномоторной терапии.

Спасибо моим бережным редакторам — Патрику Фэю, Кортни Донельсон и Саре Грин из «Вокема».

Отдельно я хочу поблагодарить моего партнера в работе и жизни Джека Вольпи Ротонди. Муж помог мне на этом долгом пути, наполняя каждую грань моей жизни любовью. Спасибо тебе!

Мне невероятно повезло — я училась у сильных и одаренных наставников. Если вы столкнетесь в этой книге с ошибками и неточностями, помните о том, что это лишь результат моих попыток постичь невероятно глубокий материал.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Пережитые травмы влияют как на разум, эмоции и установки, так и на тело. В момент угрозы жизни включается инстинкт самосохранения: мы бежим, скрываемся, прячемся, даем отпор или просто «сжимаемся в комок, пока все не закончится». Делаем все, что поможет нам выжить. Спустя время, разум понимает, что мы в безопасности, но тело все еще пребывает в боевой готовности. Реагируя на раздражители повседневной жизни, напоминающие о травме, тело инстинктивно повторяет то, что помогло нам выжить. Адаптивная реакция выживания превращается в симптом. Тело, которое воспользовалось инстинктами самосохранения, чтобы избежать удара, превращается в нашего врага, а не союзника. То, что помогло *сохранить* нашу физическую и психологическую целостность, через некоторое время перерастает в триггер симптомов посттравматического стресса (ван дер Колк, 1997; Огден, Митон и Пэйн, 2006). Состояние осложняет то, что тело и разум пережившего травму лучше функционирует под угрозой, чем в спокойных и мирных обстоятельствах. Современные технологии позволяют изучать реакцию мозга и нервной системы на стимулы. Исследователи выяснили, что