



МАНУЭЛА МИШКЕ-РИДС

соматический психотерапевт

СОМАТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

**125 рабочих листов и упражнений для лечения
психологических травм и стресса**

УДК 616.89
ББК 56.14
М71

Manuela Mischke-Reeds
SOMATIC PSYCHOTHERAPY TOOLBOX:
125 Worksheets and Exercises to Treat Trauma & Stress

© 2018 by Manuela Mischke-Reeds
Russian translation rights published by arrangement with PESI Publishing

Мишке-Ридс, Мануэла.

М71 Соматическая психотерапия : 125 рабочих листов и упражнений для лечения психологических травм и стресса / Мануэла Мишке-Ридс ; [перевод с английского А. С. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с.

ISBN 978-5-04-176759-4

Лицензированный соматический психотерапевт Мануэла Мишке-Ридс уже более 25 лет помогает клиентам, пережившим травматический опыт, получить доступ к своему внутреннему здоровью и врожденной мудрости тела.

Этот сборник предназначен для того, чтобы помочь психологам и психотерапевтам освоить техники работы с телом и его реакциями и использовать их в терапевтической работе. 125 инструментов из соматической психотерапии помогут излечить клиента от ментальных расстройств и ПТСР.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-176759-4

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ

«Подробный, вдумчивый и чрезвычайно практичный учебник, написанный с целью помочь психотерапевтам работать с телесными реакциями клиентов, а не только с их поступками и эмоциями. Мануэла Мишке-Ридс обладает сострадательным голосом, который наполняет ее очень точные соматические вмешательства и рекомендации теплотой и клинической мудростью».

*Янина Фишер, доктор медицинских наук,
всемирно известный эксперт по травмам и писатель*

«Мануэла привнесла в этот сложный и полезный путеводитель опыт всей своей жизни, умело работая на грани между жизненными путешествиями и вызовами, которые преподносит наше тело. Хотя за последние десятилетия было так много положительных поворотов в отношении значения нашей телесности, многое остается на поверхности, и это можно очень просто выявить, заметив наше дыхание и наши ноги на земле. Но в глубинах остается еще много интересного. Более глубокие и рискованные путешествия требуют опытного проводника, чтобы безопасно пройти сквозь хитросплетения бескрайних просторов нашего тела, раскрыть красоту, мудрость и целительные возможности, лежащие за пределами нашего обыденного осознания. Эта книга предлагает много полезных методов для исследования самых неожиданных откровений».

*Д-р Дон Хэнлон Джонсон, основатель программы
для выпускников соматической психологии,
Калифорнийский институт интегральных исследований*

*Будьте добры к своему телу — своему лучшему другу,
с которым вы неразлучны.*

«Наше тело — источник истины».

АЛЬБЕРТ ПЕССО

*«Если вы живое тело, никто не может сказать вам,
как познавать мир. И никто не может сказать вам, что такое истина,
потому что вы проживаете ее на собственном опыте».*

СТЭНЛИ КЕЛЕМАН

*«Человеческое тело — это не инструмент для использования,
а сфера человеческого бытия, которую нужно испытывать,
исследовать, обогащать и тем самым обучать».*

ТОМАС ХАННА

«Тело — наше ближайшее окружение».

ДЖИН КЛЯЙН

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

В соматической психотерапии переплетены традиции различных соматических школ и теорий. Техники, описанные в этой книге, практикуют многие соматические школы. За свою 25-летнюю клиническую практику я использовала многие из этих методов, и с годами они видоизменялись под воздействием вклада моих клиентов. Именно благодаря результатам исцеления клиента мы можем увидеть истинную трансформирующую силу соматической работы.

Я хочу отметить заметные факторы, которые сказались на моей профессиональной жизни и преподавании. Я хочу признать влияние психотерапии Хакоми и талантливых тренеров Хакоми по всему миру, с которыми мне посчастливилось работать вместе. Особая благодарность методу *Somatic Experiencing* и доктору Питеру Левину, доктору Марианне Экберг и основателю Института сенсомоторной психотерапии доктору Пэту Одгену, всем, кто вдохновил меня на начало моей карьеры специалиста по работе с травмой. Я также хочу отметить основателей *Continuum Movement* Эмили Конрад и Сьюзен Харпер. В этой книге также можно найти влияние гештальт-терапии, соматики Томаса Ханны, бодинамики, работы с травмами Янины Фишер, Дона Джонсона, Энн Халприн и Бабетты Ротшильд, методу десенсибилизации и переработки движением глаз (EMDR). Кроме того, я благодарна Реджи Рэю за то, что он вдохновил меня испытать медитацию как воплощение духовной практики.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	25
-----------------	----

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ	27
----------------	----

Почему каждому психотерапевту необходимо интегрировать тело в психотерапию.	27
---	----

Что нового я предлагаю в этой книге?	28
--	----

Четыре дорожных указателя в вашем путешествии	30
---	----

РАЗДЕЛ I

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ: ДАЕМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И РАБОТАЕМ С ТЕЛОМ

Глава 2

ЧТО ТАКОЕ СОМА?	35
-----------------------	----

Что такое сома?	35
-----------------------	----

Определение соматической психотерапии	36
---	----

Почему воплощенность в теле так важна?	37
--	----

Интеграция соматических методов в существующие практики	38
---	----

Основные принципы мудрости тела	40
---------------------------------------	----

Глава 3

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОСТЕРЕГАТЬСЯ	41
---------------------------------	----

Понимание симптомов тела	41
--------------------------------	----

Каким клиентам могут быть полезны соматические вмешательства?	41
---	----

Когда нельзя предлагать соматические вмешательства	43
--	----

<i>Глава 4</i>	
РЕКОМЕНДАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ	44
Рекомендации по работе с телом	44
Безопасность прежде всего: как уважительно работать с телом и поддерживать границы	45
Тело клиента знает лучше	46
Советы в отношении оценки готовности клиента к соматической работе	47
Как сохранить состояние осознанности	48

РАЗДЕЛ II

**ИНСТРУМЕНТАРИЙ
ПСИХОТЕРАПЕВТА**

<i>Глава 5</i>	
ЛИЧНОСТНЫЕ НАВЫКИ: ПОДГОТОВКА И ЗАЗЕМЛЕНИЕ	51
Подготовка — соматическое осознание в своем теле	51
ИНСТРУМЕНТ 1	
Снимок тела на день	52
ИНСТРУМЕНТ 2	
Осознание задней поверхности тела для подготовки к терапии	53
ИНСТРУМЕНТ 3	
Заземление тела	55
ИНСТРУМЕНТ 4	
Выбрасываем все из головы (встряхиваемся)	57
ИНСТРУМЕНТ 5	
Звонок в службу внутренней поддержки	59
ИНСТРУМЕНТ 6	
Поиск внутренних ресурсов — упражнение на полу	61
ИНСТРУМЕНТ 7	
Соматический перечень признаков эмоционального выгорания	62

Глава 6

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ ПРИ РАБОТЕ С ТЕЛОМ	66
Принятие эмпирического подхода	66
ИНСТРУМЕНТ 8	
Метод открытого внимания	68
ИНСТРУМЕНТ 9	
Сфокусированное внимание	71
ИНСТРУМЕНТ 10	
Переход от открытого внимания к сфокусированному	73

Глава 7

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СОМАТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС	75
Вопрос, который мы никогда не задаем	75
ИНСТРУМЕНТ 11	
«Давайте экспериментировать! Хотите что-нибудь попробовать?»	76
ИНСТРУМЕНТ 12	
Проявляем эмпатию	77
ИНСТРУМЕНТ 13	
Задаем правильные вопросы	79
ИНСТРУМЕНТ 14	
Путеводитель по соме	81
ИНСТРУМЕНТ 15	
Что еще?	83
ИНСТРУМЕНТ 16	
Прислушиваемся к телу	84
РАБОЧИЙ ЛИСТ	
Журнал переживаний	86

Глава 8

ИНСТРУМЕНТЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ	87
Что и как отслеживать в теле	87
ИНСТРУМЕНТ 17	
5 видов отслеживания	89
ИНСТРУМЕНТ 18	
Контрольный список «Отслеживание тела»	91