

УДК 159.9  
ББК 88.3  
С29

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается

Published by arrangement with  
NORTH ATLANTIC BOOKS (USA) via Alexander Korzhenevski Agency  
(Russia)

Raja Selvam, PhD  
THE PRACTICE OF EMBODYING EMOTIONS:  
A guide for improving cognitive, emotional, and behavioral outcomes

Перевод с английского *Юлии Капустюк*

**Селвам, Раджа.**

С29 Психосоматика. Практика воплощения эмоций / пер. с англ. яз. Ю. В. Капустюк. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 400 с.: илл. — (Ты можешь всё).

ISBN 978-5-17-149557-2 (рус.)

ISBN 978-1-62-317477-4 (англ.)

Новый, разработанный психологом доктором Раджа Селвамом научный подход — это эффективная соматическая терапия, которая помогает достичь оптимального уровня психического здоровья путем воплощения эмоций. Она эффективно избавляет от эмоциональных трудностей, регулирует мышление и поведение, улучшая качество жизни.

Опираясь на исследования в области неврологии, когнитивной психологии и телесной психотерапии, Селвам объясняет, как использовать тело в качестве средства обработки эмоций, чтобы облегчать страдания, регулировать поведение и улучшать память, речь и мышление.

С помощью этой книги вы обретете конкретные навыки, которые помогут стойко переносить все эмоции, особенно неприятные. Их также можно применять для самопомощи, чтобы справиться с неизбежными жизненными трудностями.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-149557-2 (рус.)  
ISBN 978-1-62-317477-4 (англ.)

© 2022 by Raja Selvam  
© Ю. В. Капустюк, перевод, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

## Содержание

Отзывы о книге . . . . .	5
Благодарности . . . . .	11
Введение . . . . .	13
ЧАСТЬ I	
КРАТКИЙ ОБЗОР . . . . .	29
1. Начало . . . . .	30
2. Вариации в работе с воплощением эмоций . . . . .	51
3. Вклад воплощения эмоций в работу с индивидуальными, коллективными травмами и травмами поколений . . . . .	77
4. Разнообразные преимущества практики воплощения эмоций в разных клинических у словиях . . . . .	95
ЧАСТЬ II	
ТЕОРИЯ . . . . .	115
5. Физиология эмоции . . . . .	116
6. Познание, эмоция и поведение . . . . .	144
7. Физиологическая динамика, участвующая в создании эмоциональных переживаний и в защите от них . . . . .	165
8. Воплощение эмоций и аффективная толерантность . . . .	197
9. Разные типы эмоций . . . . .	219

ЧАСТЬ III	
ПРАКТИКА: 4 ШАГА ВОПЛОЩЕНИЯ ЭМОЦИЙ . . . . .	243
10. Ситуация . . . . .	246
11. Эмоция. . . . .	259
12. Расширение . . . . .	279
13. Интеграция . . . . .	309
14. Эмоциональный резонанс . . . . .	331
Заключение . . . . .	360
Список эмоций . . . . .	380
Список использованной литературы . . . . .	384
Об авторе . . . . .	399

# ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Грандиозное достижение. Уникальный синтез. С академической точностью и с глубоким даром к размышлениям доктор Селвам отправляет нас в ошеломляющее путешествие, в котором он исследует структуру и роль эмоций в мозге и в теле, степень их влияния на здоровье и болезни и то, как можно использовать тело для создания большей способности регулировать и переносить эмоции для улучшения когнитивных, эмоциональных и поведенческих результатов во всех видах терапии. Книга “Практика воплощения эмоций” — это отличное подспорье для всех терапевтов, а также подарок для обычных людей, желающих повысить уровень эмоционального интеллекта и обогатить свою жизнь».

ПИТЕР А. ЛЕВИН, доктор психологических наук, разработчик *Somatic Experiencing*® и автор бестселлеров «Пробуждение тигра. Исцеление травмы» и «Голос, которому не нужны слова»

«Способность регулировать свои эмоции чрезвычайно важна для исцеления ран привязанности и установления здоровых отношений. Эта книга, предлагающая простой и эффективный метод развития в себе способности регулировать эмоции через тело, необходима всем терапевтам, работающим с привязанностью, и тем, кто ищет способ самостоятельно наладить свои отношения».

ДИАНА ПУЛ ХЕЛЛЕР, доктор психологических наук, автор книг «Краш-курс» и «Сила привязанности», создатель тренинга *DARe (Dynamic Attachment Re-Patterning experience)*

«Эта блестящая книга, созревшая для нашего времени, проливает свет на жизненную важность полного воплощения эмоций, будь то болезненных, приятных или чего-то среднего. Обилие исследований и эмпирических данных свидетельствует о том, что эмоции сильнее влияют на познание и поведение, нежели наоборот. Как семейный терапевт и детский защитник психического здоровья в наших школах я обрадовалась появлению этой книги. С поддержкой и сопереживанием другого человека эмоции могут быть прочувствованы и полностью раскрыты в теле, что сделает их нашими союзниками, а не врагами. Доктор Селвам щедро делится подробностями своего четырехступенчатого подхода, позволяющего с помощью воплощения эмоций облегчить страдания и усилить удовольствие».

МЭГГИ КЛЯЙН, семейный психотерапевт, преподаватель *Somatic Experiencing*® и автор книги *Brain-Changing Strategies to Trauma-Proof Our Schools*

«В этой книге мне нравится многое. Мне нравится, что речь идет об изменении не только эмоциональных реакций, но и познания и поведения (к лучшему) посредством регулирования эмоций, а также то, что это научно показывает тесную взаимосвязь познания, эмоций и поведения, прослеживающуюся как в мозге, так и в теле. Мне также нравится, что в книге приводятся доказательства того, что наши познание, эмоции и поведение зависят от других людей и окружающей среды. Мне нравится, что в книге чередуются теория и конкретные примеры и в ней воплощены настойчивость и гениальность автора. Я настоятельно рекомендую ее всем психотерапевтам и тем, кто серьезно относится к своему личностному и духовному росту».

ЛИСБЕТ МАРЧЕР, основатель системы соматической психологии развития *Bodydynamic*, соавтор «Энциклопедии тела» и бывший президент *EABP* (Европейской ассоциации телесной психотерапии)

«Книга Раджи Селвама — это откровение. Объединив результаты нейронауки, западные психодинамические теории, а также западные и восточные представления об отношениях между разумом и телом, он создал мощный и преобразующий подход к тому, как мы переживаем эмоции и как с ними работаем. Его огромный опыт работы с травмированными людьми и группами позволил испытать этот подход на практике, и полученные в результате техники станут бесценным дополнением ко всем видам психотерапии. На каждой странице этой книги вы найдете глубину, ясность и содержание».

ГЛЕН СЛЕЙТЕР, доктор психологических наук, сопредседатель программы юнгианских и архетипических исследований в *Pacifica Graduate Institute*

«Эту книгу следует непременно прочитать всем, кто заинтересован в работе с воплощением эмоций и в понимании этого процесса. Она представляет собой идеальное сочетание научного, исторического и культурного контекста, примеров из практики и презентации качественно сформулированной инновационной модели. Читателя красноречиво и методично направляют в исследовательское путешествие по переплетениям традиций, дисциплин и моделей для понимания эмоций. Это путешествие плавно ведет к четкому и подробному описанию подхода доктора Селвама к эффективной работе с воплощением эмоций».

КЭТИ Л. КАЙН, доктор психологических наук, соавтор книг «Воспитание жизнестойкости» и «Дао травмы»

«Не пропустите эту книгу! Ценное руководство как для терапевтов, так и для всех заинтересованных людей. Она представляет новые концепции, солидную теорию и проверенную практику работы по воплощению эмоций с применением мягких и инновационных методов. Концепция сенсомоторных эмоций — это уникальный и столь необходимый вклад в область человеческого сознания. Книга поражает свежестью изложения и четко направляет читателя по пути открытий к принятию всего своего существа».

ЯН МАКНАУГТОН, *MBA*, доктор психологических наук, психотерапевт  
и автор книги «Тело, дыхание и сознание»

«Книга “Практика воплощения эмоций” — своевременное и необходимое усовершенствование практики соматической психологии. Раджа Селвам улавливает, разъясняет и делает клинически полезным важнейший элемент телесной терапии — использование тела для переживания и выражения эмоций, а также для защиты от переживания и выражения эмоций. Его усилия воплотить все это в жизнь чрезвычайно важны и необходимы на данный момент в развитии области соматики и ее клинической полезности».

МОРИН ГАЛЛАХЕР, доктор психологических наук, лицензированный  
клинический психолог, сертифицированный психоаналитик,  
преподаватель *Somatic Experiencing*®, тренер по фокусированию на  
внутренних отношениях и сертифицированный супервайзер *EFT*

«В юнгианской психологии способность терпеть крайности в человеческом опыте, особенно противоположные эмоции, является ключом к оптимальному психологическому здоровью, индивидуальному росту и полноценным отношениям. От этого зависит исцеление от травм, а также развитие общества и решение проблем в нашем бурном мире. “Практика воплощения эмоций”, мудрая и проникновенная книга, предлагает эффективный метод развития большей аффективной толерантности и трансформации тела. Основанная на научных данных и богатом опыте автора, а также его способности интегрировать несколько дисциплин, она содержит исчерпывающую практическую информацию и иллюстративные примеры из практики. Настоятельно рекомендую эту книгу всем юнгианцам, практикующим целителям и тем, кто помогает сделать мир лучше.

ТИНА СТРОМСТЕД, доктор психологических наук,  
*LMFT, LPPC, RSME/T*, юнгианский психоаналитик,  
танцевально-двигательный терапевт, преподаватель соматики и директор  
Центра *Soul's Body*®

«Книга “Практика воплощения эмоций” вносит существенный вклад в психоанализ и демонстрирует безопасный соматический подход к лечению травмы. Эту блестящую книгу обязаны прочитать психоаналитики и терапевты, занимающиеся лечением травм».

МАРГРЕТ ОВЕРДИК, психоаналитик, психотерапевт, травматерапевт и специалист по пре- и перинатальной терапии психологических травм

«Невероятная книга Селвама подробно объясняет, как человеческое тело участвует в создании, защите от травматических эмоциональных переживаний и последующем их запуске, особенно доязыковых (предлингвистических), и поэтому является жизненно важным источником понимания физиологии имплицитных воспоминаний о травмах, которые доминируют в работах тех, кто занимается пре- и перинатальной психологией. “Практика воплощения эмоций” — блестящая и скромная книга, которая базируется на исследованиях и понимается на интуитивном уровне. Она меняет правила игры в области терапии травм, и лично я даю ей пять баллов из пяти».

УИЛЬЯМ Р. ЭМЕРСОН, доктор психологических наук, психолог, лауреат премии Национального научного фонда США за значительный вклад в психологию и автор книги «Лечение родовых травм у младенцев и детей»

«Эта книга разоблачает все, что есть наиболее болезненного и скрытого в наших умах и телах. Она нежная. Сострадательная. Она помогла мне уменьшить собственный страх и восстановить тело. Один из ее многих убедительных аспектов заключается в том, что она охватывает весь наш опыт: травмы, тревоги, ужас, радость и т. д. Вместо того, чтобы сбрасывать со счетов другие подходы к терапии, она основывается на них с честностью, мудростью и самосознанием и в конечном итоге предлагает каждому из нас логичное и ясное руководство по собственному исцелению. Эта книга удивительная и превосходная; она расширила границы моей жизни и моего понимания самого себя».

ПОЛ ЛИБЕР, актер, поэт, преподаватель Университета Лойола Мэри Маунт и Американской музыкально-драматической академии, автор поэтических сборников «Химические тенденции» и «Прервано морем»

«Масштабная работа Раджи Селвама по воплощению эмоций и регулированию их через тело — прекрасное дополнение в области исцеления травм. Книга также включает в себя то, что я особенно ценю: обширные межкультурные знания».

ДЖИНА РОСС, MFCT, старший преподаватель *Somatic Experiencing*®, основатель и президент Международного института лечения травм, а также автор нескольких книг о травмах, в том числе *Breaking News! The Media and The Trauma Vortex*

«Как травматолог и педагог я считаю “Практику воплощения эмоций” очень интересной работой. Книга представляет собой практическое сочетание продуманной теории и исследований, а также многочисленных примеров из практики, которые демонстрируют и разъясняют самые разные концепции и методы. Раджа Селвам — исключительный клиницист, и мне особую пользу принесли эмпирические упражнения, представленные в последних главах. Эта книга обязательна к прочтению терапевтам и будет актуальна для тех, кто, не являясь специалистом в данной области, стремится к собственному исцелению».

АРИЭЛЬ ДЖАРРЕТТО, *MS, LMFT, SEP*,  
травмотерапевт и педагог

«Интегральная соматическая психология (*ISP*), на которой основана данная книга, — это глоток свежего воздуха для профессионального сообщества и широкой публики. Книга сплетает воедино современную науку, восточные и западные философские традиции, линейный и нелинейный мир эмоционального опыта и выводит нас на новый уровень исцеления. Она блестяще написана и предлагает огромное количество информации для всех, кто желает глубоко погрузиться в сложную область работы с травмами. В книге я нашел бесценные указания на мою собственную травму, вызванную расизмом и тем фактом, что я — ветеран боевых действий во Вьетнаме. Особенно сейчас, в эти смутные времена, людям важно осознать собственную реакцию на посттравматическое стрессовое расстройство с помощью интегральной соматической психологии».

РАЛЬФ СТИЛ, *MA, LMFT, SEP, ISPP*, учитель воплощения эмоций через соматическую медитацию и автор книги «Ухаживая за огнем»

«Эта замечательная книга предлагает глубокую, но простую практику, направленную на повышение способности выдерживать, обрабатывать и завершать сложный психологический опыт. Книга будет полезна психотерапевтам самых разных направлений и специалистам других помогающих профессий, а также всем, кто ищет способы справиться с эмоциями в повседневной жизни, не избегая их и не страдая от этого. Основная идея подхода удивительно проста: вовлечь в эмоциональное переживание больше областей тела, сняв физиологическую защиту от эмоций, и дольше оставаться со своим эмоциональным опытом. Такое расширение и поддержание эмоционального опыта оказывает положительное влияние почти на все системы человека (когнитивную, поведенческую, реляционную, физическую, энергетическую и духовную)».

ЕЛЕНА РОМАНЧЕНКО, психотерапевт, психолог, педагог, член Европейской ассоциации телесной психотерапии (*EABP*)

«Развитие способности компетентно справляться с глубокими эмоциями — критически важный элемент в получении доступа к сильным реакциям, которые могут оказать серьезное влияние на нашу жизнь. В этой замечательной книге Раджа Селвам предлагает дорожную карту для выявления, доступа и обработки как текущих эмоций, так и связанных с прошлым, тех, которые присутствуют в наших телах и бессознательных процессах на протяжении всей жизни и часто возникают в самый неподходящий момент и определяют наши сегодняшние отношения. С помощью практических советов и указаний доктор Селвам показывает нам, как развить навыки и способность отмечать и разрешать тревожные и прежде подавляемые эмоциональные переживания».

НЭНСИ Дж. НАПЬЕ, Массачусетс, *LMFT*,  
психотерапевт, специализирующийся на разрешении травм,  
преподаватель *Somatic Experiencing*® и автор книг  
«Как пройти через день», «Воссоздание себя»  
и «Священные практики для сознательной жизни»

«Наконец-то! Эту книгу мы ждали много лет! В своей новаторской работе Раджа Селвам создает долгожданный синтез психотерапии, неврологии и квантовой физики, а также познания, эмоций и поведения, демонстрируя нам инструмент для работы с эмоциями, который обогатит и облегчит терапевтическую практику независимо от вашей специализации. И вы, и ваши клиенты будете благодарны!»

Доктор ЭЛИЗАБЕТ ПЕЛЛЕГРИНИ, специалист  
по детской и подростковой психиатрии, психоаналитик, преподаватель  
Венского медицинского университета, Венского университета  
и Дунайского университета Кремса, а также обучающий аналитик  
Венского кружка психоанализа и психологии самости

«В этой очень понятной и доступной книге доктор Селвам сочетает науку о телесных эмоциях с практикой исцеления. Практикующие терапевты, а также простые читатели получают огромную пользу от предлагаемых в книге конкретных рецептов. Поучительная книга доктора Селвама, особенно в такое трудное время в истории человечества, служит бальзамом для нашего сломленного вида и предлагает инструкцию, как оправиться от наших коллективных травм».

АКШАЙ Р. РАО, заведующая кафедрой маркетинга  
*General Mills* в *Carlson School of Management*

# Благодарности

Мои родители, Каннамал и Мутусвами, сделали возможной ту жизнь, которая у меня есть. Трудно представить, как могла бы появиться эта книга, если бы не их преданная вера в меня на протяжении всей жизни. В знак благодарности я посвящаю эту книгу им.

Я выражаю признательность тем, на чьих плечах лежит практика воплощения эмоций. Многие из них оказали серьезное влияние на мое профессиональное развитие, и их имена названы во введении.

Из тысяч людей по всему миру, которым я глубоко обязан за свою жизнь, некоторые оставили в моей душе наиболее яркие отпечатки. Ричард Аугер, мой юнгианский аналитик на протяжении более чем двадцати пяти лет, был для меня скорее заботливым отцом, нежели терапевтом. Сесиль Цимонс, моя возлюбленная, компаньон, жена, якорь, гавань, катализатор, критик и отмеченный наградами писатель, поддерживала меня на протяжении всей работы над книгой. Сесиль, я тебя люблю!

Также я благодарен дяде по материнской линии, Джегadisану, чья любовь поддерживала меня и помогла пережить раннюю разлуку с матерью; дяде по отцовской линии, Рамасвами, который подогревал мой интерес к чтению и предсказал, что однажды я напишу книгу; Элис Мэтьюз, классной руководительнице в седьмом классе англоязычной школы-интерната, в которую я поступил в шестом классе, почти не зная английского языка, придавшая мне столь необходимую уверенность, своевременно оценив мои академические способности. Я благодарен господину Муругесану, директору тамилязычной деревенской школы, который помогал мне готовиться к поступлению в школу во время обеденных перерывов; и дорогому другу Рону Доктору, долгие годы оказывавшему мне большую личную и профессиональную поддержку.

Одно из благословений моей жизни — возможность на глубоком уровне взаимодействовать с людьми из разных культур на всех континентах, завязывать тесные дружеские отношения и осознавать, насколько все мы, человеческие существа, похожи. Я хотел бы выразить свою любовь и признательность всем им и поблагодарить за то, что они впустили меня в свои сердца и жизни и сделали мою жизнь такой насыщенной.

Хотелось бы выразить благодарность моему издателю, некоммерческой организации *North Atlantic Books*. Каждый ее сотрудник, с которым я имел удовольствие работать, воплощает собой искренность, сердце и душу. Тим Макки, издатель, терпеливо работал со мной, заключил со мной контракт и познакомил с превосходным редактором по развитию. Шейна Кейлз, редактор, которая вышла за рамки служебного долга и давала мне ценные рекомендации по редактированию, глава за главой. Лисбет Уайт, мой редактор-разработчик, которая не только сделала книгу намного лучше, но и в процессе способствовала моему росту как писателя. Brent Уинтер, чье тщательное и осознанное редактирование сделало книгу еще лучше. Я благодарен производственному редактору Трише Пек за помощь в преодолении многих сложностей, связанных с рукописью, и за подготовку ее к публикации.

Я хотел бы поблагодарить мою коллегу и подругу Мэгги Клайн за то, что она нашла время высказать ценные замечания. И напоследок я хотел бы выразить две особые благодарности. Луизе Пейро, менеджеру моей организации *Integral Somatic Psychology, LLC*, которая единолично руководит почти всеми организационными мероприятиями, тем самым предоставляя мне время для работы над книгой. Луиза, я безмерно благодарен вам за все, что вы делаете для меня и организации, за ваш профессионализм, доброту, сострадание и верность службе! И Роберту Гуссенховену, который с великим мастерством и легкостью выполняет для нас множество функций, включая бизнес-консалтинг и дизайн веб-сайтов. Спасибо вам за заботу о моей книге!

# Введение

## О чем эта книга

Эта книга об эмоциях, а также о теле и его связи с эмоциями. Речь пойдет о том, как развить в себе способность переносить эмоции. Цель издания — научно доказать возможность вырабатывать в себе умение переносить эмоции, особенно неприятные, распространяя эмоциональный опыт на как можно большую область тела. В книге показано, как этот процесс приводит к улучшению не только эмоциональных, но и физических, энергетических, когнитивных, поведенческих, реляционных и даже духовных результатов во всех видах терапии.

Цель этой книги — предложить конкретные шаги и инструменты для «воплощения эмоций» и развития способности переносить эмоции путем распространения их проживания на как можно большую область тела с целью улучшения ряда результатов. Книга предназначена профессионалам всех терапевтических направлений, находящимся в поиске способов улучшить результаты любой работы, которую они выполняют, и тем, кто ищет инструменты самопомощи для управления бурными эмоциями в повседневной жизни.

Люди обращаются за помощью, когда чувствуют себя плохо из-за чего-то, с чем не в состоянии справиться сами. В основе почти каждой ситуации, с которой клиенты приходят к терапевтам, лежит проблема с эмоциями. Существует множество эффективных способов разрешить этот вопрос: можно научиться думать о ситуации по-другому (познание), иначе справляться с ситуацией посредством выражения или действия (поведение), изменить состояние мозга или тела с помощью препаратов или широкого спектра других способов и инструментов, таких как физические упражнения, питание, медитация, эфирные масла, работа с телом

и даже электрошок. Или мы можем оставаться с эмоциональным переживанием, в какой бы форме оно ни проявлялось, столько, сколько необходимо, пока оно не трансформируется, — так обычно поступают в духовных практиках.

Люди обращаются к нам, терапевтам, чтобы мы облегчили их страдания. Почему бы не уменьшить их душевную боль или не избавить от нее с помощью одного из вышеперечисленных методов, не погружая людей глубже в их переживания, а развивая способность их переносить, расширяя эмоциональный опыт на максимально большую область тела? Ответ кроется в последних открытиях

**ТРИ ВАЖНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ: ПОЗНАНИЕ, ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ — ЗАВИСЯТ НЕ ТОЛЬКО ОТ МОЗГА, НО И ОТ ТЕЛА И ЕГО СВЯЗИ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ**

в сфере нейробиологии, которые показывают, что три важные психологические функции: познание, эмоции и поведение — зависят не только от мозга, но и от тела и его связи с окружающей средой; что подавление участия тела в эмоциях ставит под угрозу здоровье, познание и наше поведение относительно ситуации, связанной с эмоцией. Эти выводы в сочетании с центральным тезисом этой книги — о том, что вовлечение большей области тела в эмоциональный опыт усиливает способность переносить эмоции и оставаться с ними в течение более длительного периода, — позволяют улучшить результаты познания и поведения даже в терапии, которая фокусируется в первую очередь на когнитивных или поведенческих методах.

**МОЗГ, У КОТОРОГО БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ЭМОЦИИ, ПОСКОЛЬКУ ОН ЛУЧШЕ РЕГУЛИРУЕТСЯ БЛАГОДАРЯ ТОМУ, ЧТО СИЛЬНЕЕ РАСШИРЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ ТЕЛО, ИМЕЕТ БОЛЬШЕ ШАНСОВ ГЕНЕРИРОВАТЬ БОЛЕЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОЗНАНИЯ И ПОВЕДЕНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ**

Эмоция — это суммарная оценка влияния ситуации на самочувствие человека. Мозг, у которого больше времени для обработки эмоции, поскольку он лучше регулируется благодаря тому, что сильнее расширяется через тело, имеет больше шансов генерировать более функциональные познания и поведение в зависимости от ситуации. Если я терплю свой гнев в отноше-

ниях, то мои мысли и поступки в этой ситуации, скорее всего, будут более регламентированными и соответствующими этой обстановке. Таким образом, даже методы лечения, которые направлены на содействие когнитивным и поведенческим изменениям для облегчения симптомов, становятся эффективнее за счет включения практики воплощения эмоций.

Все привычные методы работы с эмоциями, особенно стратегия оставаться с осознанием переживания до тех пор, пока не произойдет трансформация, позволяют людям развить некоторую способность выдерживать эмоции. Однако степень, в которой эти методы могут развить толерантность к эмоциям, ограничена, поскольку либо они не работают с телом, либо, если даже это и происходит, акцент сосредоточен не на расширении эмоционального опыта до максимально возможного уровня. Из всех методов именно стратегия пребывания с переживанием до тех пор, пока не произойдет трансформация, с наибольшей вероятностью повысит аффективную толерантность.

**СТРАТЕГИЯ ПРЕБЫВАНИЯ  
С ПЕРЕЖИВАНИЕМ ДО ТЕХ  
ПОР, ПОКА НЕ ПРОИЗОЙДЕТ  
ТРАНСФОРМАЦИЯ,  
С НАИБОЛЬШЕЙ  
ВЕРОЯТНОСТЬЮ  
ПОВЫСИТ АФФЕКТИВНУЮ  
ТОЛЕРАНТНОСТЬ**

Однако трансформация, к которой стремится человек, порой занимает больше времени или вообще не происходит, если он не знает, что эмоциональный опыт, особенно трудный, потенциально затрагивает всю физиологию мозга и тела. Люди также должны знать, что необходимо работать с физиологической защитой от эмоций и распространить эмоциональный опыт на как можно большую область тела. Это повысит способность выносить эмоцию в течение более длительного периода и полностью осознавать влияние, которое ситуация оказывает на самочувствие. При пассивном сохранении эмоции, где бы она ни находилась, существует риск повторной травматизации. Зато активная работа с телом, направленная на регулирование эмоционального переживания путем его расширения, снижает вероятность травмирующего рецидива.

По всем вышеперечисленным причинам воплощение эмоций — распространение эмоционального опыта на как

можно большую область тела для обретения большей способности его переносить — предлагает потенциал для улучшения самых разных результатов в сочетании со всеми видами терапии и всеми обычными методами работы с эмоциями, включая медикаментозное лечение.

Тем, кто не занят в помогающих профессиях, книга поможет осознать свои эмоциональные трудности, большие и малые, и послужит руководством к тому, как с ними работать. Если вы намерены использовать книгу для самопомощи (даже если вы психотерапевт), пожалуйста, не забудьте обратиться за профессиональной помощью, если оказались в трудном положении. Помните: в том, что касается эмоций, нам для разрешения ситуации всегда требуется поддержка других людей, кем бы мы ни были.

Я хотел бы кратко поделиться с вами личным и профессиональным опытом, который привел меня к работе по воплощению эмоций, и выразить благодарность тем, кто помог мне на этом пути. Затем я представлю обзор издания по главам, после чего последуют рекомендации по стратегиям, которыми вы можете воспользоваться, дабы извлечь из этой книги максимальную пользу.

## Работа по воплощению эмоций

В проницательной книге *Faces in a Cloud: Intersubjectivity in Personality Theory* представители интерсубъективного подхода в психоанализе Атвуд и Столороу доказывают, что разнообразные психологические теории, разработанные Фрейдом, Юнгом и Райхом, были сформированы индивидуальными историями, потребностями и личностями этих психологов<sup>1</sup>. Мой юнгианский аналитик Ричард Аугер часто отмечает, что мы учим тому, чему нам самим нужно научиться. Оглядываясь на свою жизнь и свой выбор направлений в психологии, я прихожу к выводу, что мои отношения с работой по воплощению эмоций в интегральной соматической психологии (*ISP*) не являются исключением. Я разработал *ISP* как комплексный психологический под-