

# **ЭКСПЕРТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**



Стивен Порджес,  
Маурицио Ступиджия, Герберт Грассман

# Невидимые травмы

Как сигналы тела могут помочь  
нам исцелить психику



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.4  
П59

*Herbert Grassman, Maurizio Stupiggia, and Stephen W. Porges*  
*Somatic-Oriented Therapies: Embodiment, Trauma, and Polyvagal Perspectives*  
Печатается с разрешения W.W.Norton & Company  
и литературного агентства Andrew Nurnberg  
Все права защищены.

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена  
или использована в какой-либо форме, включая электронную,  
фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения  
и воспроизведения информации, без предварительного письменного  
разрешения правообладателя.*

**Порджес, Стивен.**  
П59 Невидимые травмы. Как сигналы тела могут помочь нам  
исцелить психику / С. Порджес, М. Ступиджия, Г. Грассман;  
пер. с англ. А. Анваер. — Москва : Издательство АСТ, 2027. —  
512 стр. — (Экспертная психология).

ISBN 978-5-17-179258-9 (рус.)

ISBN 978-1-32-405272-2 (англ.)

Когда слова бессильны, говорит наше тело. Травма – это не просто история, которую проживает разум, это глубокий след, который на долгие годы остается в теле. Шесть десятилетий разные терапевтические школы искали способы «раскопать» этот след, но их открытия существовали порознь.

Эта книга собирает мозаику в единую картину, очерчивая контуры новой, самостоятельной области – соматической терапии.

Ее ключевые принципы:

- исцеляющая сила контакта между терапевтом и клиентом,
- создание безопасного пространства для глубоких изменений
- и удивительная способность нашего тела находить уникальные, подчас неожиданные пути к трансформации, в тех случаях, когда мы правильно его «вопрошаем».

**УДК 159.9**  
**ББК 88.4**

ISBN 978-5-17-179258-9 (рус.)  
ISBN 978-1-32-405272-2 (англ.)

© Анваер А. Н., перевод, 2026.  
© ООО «Издательство АСТ»,  
оформление, 2027.

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Посвящение .....                                                                                                                              | 7   |
| Благодарности.....                                                                                                                            | 8   |
| О редакторах книги.....                                                                                                                       | 11  |
| Об авторах .....                                                                                                                              | 13  |
| Предисловие.....                                                                                                                              | 27  |
| Введение Герберта Грассмана и Маурицио Ступиджа ...                                                                                           | 34  |
| <br>Часть I: Научные исследования .....                                                                                                       | 51  |
| Методы регистрации активности автономной<br>нервной системы в ходе лечения.....                                                               | 51  |
| Определение, измерение и исследование<br>интероцепции.....                                                                                    | 66  |
| Клиническое применение ориентированной<br>на осознание медитации у детей и подростков<br>с синдромом дефицита внимания и гиперактивности .... | 87  |
| Развитие телесного осознания самости<br>и межличностных отношений после детской<br>психологической травмы .....                               | 98  |
| Любовь как воплощенное лекарство .....                                                                                                        | 112 |
| <br>Часть II: Наука телесного воплощения .....                                                                                                | 127 |
| Соматический интеллект.....                                                                                                                   | 127 |
| Посттравматический рост .....                                                                                                                 | 142 |
| Поливагальная модель ощущаемого чувства.....                                                                                                  | 164 |
| Консолидация памяти в ходе телесно<br>ориентированной психотерапии травмы .....                                                               | 186 |
| Практика воплощения эмоций.....                                                                                                               | 200 |
| Роль нейроцепции в восстановлении после травмы.....                                                                                           | 216 |
| Практическое приложение нейробиологии<br>устойчивости .....                                                                                   | 234 |
| Применение прикосновений в психотерапии .....                                                                                                 | 249 |
| Фасции как сенсорный орган и роль<br>интероцептивных техник .....                                                                             | 271 |
| Ворота восприятия.....                                                                                                                        | 286 |
| Телесный тремор.....                                                                                                                          | 307 |
| «Глаза видят это».....                                                                                                                        | 320 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Психотерапия состояний соматического эго<br>у травмированных детей ..... | 341 |
| Психотерапевтическая модель интеллекта<br>отношений .....                | 357 |
| Часть III. Телесно-воплощенная практика .....                            | 375 |
| Сенсорно-двигательная психотерапия .....                                 | 375 |
| Бороться с травмой вместе.....                                           | 394 |
| SIMPLE Listening. Программа создания<br>безопасности и связи в теле..... | 412 |
| Создание чувства безопасности в родах .....                              | 427 |
| Преодоление сексуальной травмы с помощью йоги.....                       | 438 |
| Превратить конкуренцию в сорегуляцию .....                               | 465 |
| Континуум движения.....                                                  | 483 |
| Эрос оживления отношений и континуум поиска .....                        | 497 |

# ПОСВЯЩЕНИЕ

Мы посвящаем эту книгу всем пациентам, научившим нас полностью погружаться в оказание психотерапевтической помощи. Они показали нам, что преобразование их психики тесно переплетается и с нашим профессиональным преобразованием.

Мы также посвящаем наш труд психотерапевтам, которые неустанно ищут новые способы познания сути психологической травмы, исследуя исключительно важные связи между сознанием и телом, чтобы вселить покой в душу, измученную невыносимыми страданиями.

В книге мы воздали должное первопроходцам: ученым и психотерапевтам, изучающим сложные хитросплетения человеческих отношений. Мы надеемся, что эта работа внесет свой вклад в приближение будущего, когда будет признано, что исцеление неразрывно связано с телом. Тогда исцеление станет доступным всем и каждому.

# БЛАГОДАРНОСТИ

Мы хотим отдать дань признания важной роли тех, кто внес вклад в реализацию этого проекта. Работая над редактированием текстов в течение двух лет, мы получили огромное удовольствие от знакомства с мнениями ведущих первооткрывателей в области телесно ориентированной психотерапии.

Уникальность этой книги, с одной стороны, заключается в том, что она представляет собой фундаментальный труд этих людей и отражает теоретические и клинические свидетельства воплощенного опыта в более широком контексте общей психологии, а с другой стороны, в том, что нам удалось пригласить к работе ведущих специалистов по соматической психотерапии и убедить их поделиться с миром своим опытом и своей мудростью.

Эта книга – послание от сообщества телесно ориентированных психотерапевтов всему сообществу клиницистов, стремящихся познавать и применять методы телесного воплощения в своей практике.

Таким образом, нам хотелось бы выразить свою благодарность всем, кто поддержал наше начинание и помог завершить начатую работу. Огромное вам всем спасибо.

Мы также весьма благодарны тем пациентам, которые обратились к нам за помощью за все истекшие годы. Они стали нашими лучшими учителями. Несмотря на громадные подчас трудности, они были одержимы желанием меняться и расти. Мы признательны им за доверие, которое они к нам испытывали, а также за знания, которые мы получили совместными усилиями. Это позволит нам распространить полученные знания и помочь еще большему числу людей.

В декабре 2021 года мы наблюдали видеодискуссию между Стивеном Хэйсом, основоположником и поборником терапии принятия и ответственности (АСТ, Acceptance and Commitment Therapy) и контекстуально-поведенческой теории, и Стивеном Порджесом, основоположником поливагальной теории. Они обсуждали роль телесного воплощения, разницу во взглядах между теми, кто в первую очередь сосредоточен на доступном наблюдению поведении, и теми, кто подчер-

кивает и выделяет опосредующее и регулирующее влияние нервной системы, которое она оказывает на наблюдаемое поведение, на психологические процессы и здоровье. Будучи частью научного сообщества, мы рекомендовали это видео нашим коллегам, сторонникам функциональной аналитической психотерапии, а также членам их Научного комитета. Среди нас развернулась огромная дискуссия, в результате чего родилась идея написания книги, которая отразила бы суть этой дискуссии и стала бы свидетельством признания долгой истории и традиции телесной (соматической) психотерапии, соединив ее с текущим состоянием отрасли изучения телесной реализации функций и подчеркнув возможность количественной оценки тех путающих переменных, которые структурно внедрены в человеческий организм. Наша гипотеза заключается в том, что это новое понимание позволит преобразовать превалирующую ныне модель причины и действия (основанную на корреляциях) в оценке лечения и течения заболевания в более полную модель, включающую в качестве опосредующих переменных свойства соматических структур.

Учет телесных функций в процессе лечения требует изменения многих аспектов клинической психотерапии, включая диагностические и прогностические критерии. Это должно привести к понятийному осмыслению лечебного процесса в рамках соответствующего измерения, которые могут включать прикосновения и другие соматические воздействия, рутинно используемые в телесно ориентированной психотерапии. Ключевым является понимание, что психотерапия может быть эффективной, только когда психотерапевт обучен распознавать сигналы безопасности и угрозы, подаваемые клиентом. Психотерапевты приобретают этот навык, учась читать информацию о состоянии автономной нервной системы по выражению лица, интонациям голоса, мышечному тону и жестам, потому что эти внешние маркеры тесно связаны с нервной регуляцией функций внутренних органов за счет релаксирующей активности нервной системы, включая активность блуждающего нерва и его влияние на деятельность сердца. Более того, психотерапевты должны научиться различать их собственную реакцию (то есть

интероцепцию) на клиентов, а также понимать, что клиенты точно так же реагируют на физиологическое состояние врача.

Теперь мы видим, что давно существующие соматические психотерапевтические подходы активно внедряются в системы лечения, которые до недавнего времени пренебрегали материальным – физическим телом. Этот вызов нашим давним традициям требует творческого подхода, дабы восполнить целостность нашего коллективного знания и обеспечить открытость к изменениям, чтобы достигнуть инноваций и не пошатнуть лидирующее значение психотерапии. Все это побуждает авторов писать не только что мы уже знаем, но и брать на себя риск говорить о важных путях возможного развития, которое окажет влияние на будущее в ряду грядущих поколений.

Нам очень повезло, что в этой работе мы обрели самого лучшего союзника и товарища. Мы очень признательны Стивену Порджесу за разработку поливагальной теории. Без вашей мудрости и неизменной готовности отвечать на вопросы по содержанию книги мы не смогли бы придать ей должную глубину.

Мы от души надеемся, что эта книга оправдает всю оказанную ей выходу поддержку, за которую мы весьма и весьма благодарны. Особую благодарность мы выражаем издательству «Нортон» за возможность завершить этот блестящий сборник.

Герберт Грассман и Маурицио Ступиджа

## О РЕДАКТОРАХ КНИГИ

Герберт Грассман – опытный клиницист, специалист по телесно ориентированной психотерапии, возглавляющий Комитет научных исследований Европейской ассоциации соматической психотерапии. Он является автором нескольких книг и множества статей, посвященных подготовке специалистов, а также лечению психологических травм. Грассман является также автором и создателем метода выявления соматической памяти. Он ввел в науку концепцию поливагального телесного обучения. Герберт Грассман – профессор кафедры психосоциальных исследований и психосоматической терапии, сотрудник Паркморского института, а также является адъюнкт-профессором университета Матепе в Стамбуле, где он преподает в магистратуре по клинической психологии с сертификацией в области телесно ориентированной психотерапии.

Стивен Порджес является почетным деятелем науки университета штата Индиана, профессором психиатрии университета Северной Каролины и почетным профессором университета штата Иллинойс в Чикаго и университета штата Мэриленд. Им опубликовано свыше 400 научных работ, процитированных в 55000 научных работ. Он является обладателем нескольких патентов, касающихся мониторинга и регулирования функций автономной нервной системы. Он является создателем поливагальной теории и «Протокола безопасного применения звуков» – процедуры инновационного акустического вмешательства. Он совместно с Энтони Горри является создателем технологии Sonosea, внедренной в «Протокол отдыха и восстановления». Стивен Порджес является автором книг «Поливагальная теория», «Карманное руководство по поливагальной теории», «Поливагальная безопасность» и «Перспективы поливагальной теории». Он является (совместно со своим сыном Сетом) соавтором книги «Наш поливагальный мир: как безопасность и травма меняют нас»; он участвовал в редактировании (совместно с Деб Дана) книги «Приложения поливагальной теории».

Стивен Порджес является сооснователем Поливагального института.

Маурицио Ступиджа является профессором телесно ориентированной психотерапии в отделе клинических наук медико-хирургического факультета Миланского университета, а также – совместно с Джеромом Лиссом – учредителем Международной школы биосистематики.

Он работал преподавателем в европейских странах, в Японии и в Латинской Америке. В Японии он работал с людьми, пережившими самые мощные землетрясения более чем за двадцать лет, и основал в Токио, совместно с Рубенсом Кигнелом, Институт биоинтегральной соматической психотерапии.

В настоящее время он работает в иммиграционных центрах Италии с женщинами – жертвами насилия. В дополнение к нескольким статьям он опубликовал несколько книг на итальянском языке, которые были переведены на ряд иностранных языков: “La terapia biosistemica”, “Il corpo violato” и “Dalla sofferenza all’emozione”. В сотрудничестве с другими авторами он опубликовал книги “Il benessere nelle emozioni” (2009) и “Biosistemica, la scienza che unisce” (2015).

## ОБ АВТОРАХ

Майкл Эллисон (Michael Allison) является разработчиком The Play Zone, уникального приложения поливагальной теории к оптимизации производительности труда. Он ведет колонку в журнале Psychology Today, озаглавленную «Парадокс прессинга», в которой исследует физиологические, психологические и социальные парадоксы, лежащие в основе жизни в условиях конкуренции, неприкрытой оценки со стороны окружающих и быстрых, непредсказуемых изменений. Эллисон преподает в Поливагальном институте, консультирует с позиции поливагальной теории сотрудников специализированных профильных организаций по вопросам производительности труда, руководителей, коучей, спортсменов и людей творческих профессий, а также ведет разнообразные курсы и программы сертификации специалистов по поливагальной психотерапии, аккредитованные Национальным Комитетом Преподавателей по вопросам здоровья и благополучия, в чем получает всестороннюю поддержку Стивена Порджеса, основоположника поливагальной теории. Он сертифицировал множество специалистов по всему миру в рамках программы Play Zone Prox, приложив свою методологию к обширному спектру дисциплин, включая спорт, бизнес, руководство, здравоохранение и сценическое искусство.

Мартина Ардицци (Martina Ardizzi) получила магистерскую степень в области неврологии и нейропсихологической реабилитации в Болонском университете (Италия) в 2010 году. В 2014 году она защитила докторскую диссертацию по неврологии в Пармском университете (Италия) под руководством профессора Витторио Галлезе, изучив (в Сьерра-Леоне) влияние жестокого обращения с детьми на их способность к формированию межличностных отношений. В настоящее время Мартина Ардицци работает научным сотрудником медико-хирургического отделения кафедры неврологии Пармского университета, где координирует национальные и международные программы изучения пластичности мультисенсорных интеграционных процессов, обращая особое внимание на роль

раннего травмирующего опыта и фоновых психиатрических заболеваний. Для совершенствования своего опыта она провела несколько лет за границей. В частности, она некоторое время работала прикомандированным научным сотрудником в Ассамском университете (Индия), университете Эссекса (Великобритания) и в Берлинской школе изучения сознания и головного мозга (Германия). Также она работала приглашенным профессором в Национальном университете Куйо в Аргентине. Мартина Ардицци является научным директором FNM-Италия, членом Центра биоэтики в Пармском университете и заседает в научном комитете Туринского Биеннале. За время научной карьеры она опубликовала несколько статей в престижных научных журналах, редактировала главы многих книг, а также получала гранты из национальных и международных фондов.

Кен Бено (Ken Benau). Доктор Бено является клиническим психологом, независимо практикующим в Сан-Франциско, оказывая психотерапевтическую помощь взрослым, супружеским парам и семьям, проводит профессиональные консультации, а также обучает психологов в США и за их пределами. Он имеет опыт работы с детьми и взрослыми с разнообразными трудностями с обучением и развитием. Доктор Бено написал несколько статей и одну книгу («Стыд, гордость и травмирующие отношения», [Routledge, 2022], о психотерапии, учитывающей стыд и гордость, в работе с людьми, пережившими травмирующие отношения и ранящую привязанность.

Давид Берчели (David Berceli). Признанный автор, популяризатор науки и преподаватель в области лечения психологических травм, уменьшения стресса и тренировки психологической устойчивости. Он жил и работал в странах, раздираемых войнами и стихийными бедствиями по всему миру. Специализируется на психологическом восстановлении больших групп населения. Доктор Берчели является также создателем революционной методики упражнений, облегчающих напряжение и последствия травмы (Tension and Trauma Releasing Exercises, TRE).

Сью Картер (Sue Carter) в настоящее время является выдающимся специалистом и почетным директором института Кинси университета штата Индиана. Она также занимала должности профессора в университетах Иллинойса и Мэриленда. Ее исследования моногамных степных полевок и параллельная работа с кормящими матерями стали первыми в изучении нейроэндокринных основ социальных связей. Исследования доктора Картер оказались полезными для открытия связи системы окситоцин – вазопрессин с влиянием жизненных вызовов на здоровье и психологическое благополучие.

Кристиано Крешентини (Cristiano Crescentini) является адъюнкт-профессором клинической психологии университета Удины, а также практикующим психологом и психотерапевтом. Он получил докторскую степень в неврологии и преподает методы применения основанных на сознании психотерапевтических вмешательств. Он является преподавателем и мастером 1-го уровня по медитации и неврологии в университете Удины, а также работает советником психологической консультативной службы университета.

Франческа Феррони (Francesca Ferroni) является научным сотрудником с ученой степенью Пармского университета (Италия), где она работает в руководимой профессором Витторио Галлезе лаборатории когнитивной социальной неврологии. Научные интересы Франчески касаются того, как головной мозг генерирует наш телесный опыт в пространстве (то есть в личностном пространстве), интегрируя мультисенсорную информацию, и нарушения этого опыта при заболеваниях шизофренического спектра. Кроме того, она занимается неврологическими основами ощущения телесной самости.

Аарон Фридман (Aaron Freedman) в настоящее время является руководителем отдела психиатрии и науки о поведении в Калифорнийском университете Сан-Франциско, где работает с пациентами, злоупотребляющими психоактивными веществами и страдающими тяжелыми ментальными расстройствами. Он имеет степень бакалавра по танцам