

КПТСР

Травма развития
и привязанности

Межпоколенческие
травмы

ЛОУРЕНС ХЕЛЛЕР


основатель терапии NARM®

| БРЭД КАММЕР

соматический психотерапевт

ПРАКТИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С КОМПЛЕКСНОЙ травмой

Клинический подход в терапии
негативного детского опыта
и травмы развития

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.89
ББК 56.14
Х36

THE PRACTICAL GUIDE
FOR HEALING DEVELOPMENTAL TRAUMA:
Using the NeuroAffective Relational Model
to Address Adverse Childhood Experiences
and Resolve Complex Trauma
by Laurence Heller, Brad Kammer

Copyright © 2022. All rights reserved. Published by arrangement
with NORTH ATLANTIC BOOKS (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Хеллер, Лоуренс.

Х36 Практики для работы с комплексной травмой : клинический подход в терапии негативного детского опыта и травмы развития / Лоуренс Хеллер, Брэд Каммер ; [перевод с английского О. Джангольской]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов).

ISBN 978-5-04-191656-5

Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (КПТСР) — один из главных вызовов современной психотерапии. За 20 лет исследований КПТСР доктор наук Лоуренс Хеллер и соматический психотерапевт Брэд Каммер разработали практическое руководство по нейроаффективной реляционной модели (НАРМ) — телесно-ориентированного подхода, направленного на терапию сложных последствий комплексной травмы и поддержку посттравматического роста.

Вместо борьбы с симптомами НАРМ помогает трансформировать глубинные психобиологические адаптации к травме и открывает путь к устойчивому исцелению любых видов длительной травмы: комплексного посттравматического стрессового расстройства (КПТСР), травмы развития и привязанности и межпоколенческих травм.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-191656-5

© Джангольская О., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	11
ВВЕДЕНИЕ	15
Основы НАРМ.....	17
Культурный контекст НАРМ и его использование.....	20
Комплексная травма в более широком контексте.....	22
Вера в свои силы: упущенная деталь.....	24
Обзор содержания книги	25
Организация материала в книге	27
Важные напоминания	31

ЧАСТЬ I

ОБЗОР НЕЙРОАФФЕКТИВНОЙ РЕЛЯЦИОННОЙ МОДЕЛИ (НАРМ)

1. ПОДХОД, ПРИЗНАЮЩИЙ ВЛИЯНИЕ ТРАВМЫ.....	37
Подход, признающий влияние травмы.....	39
НДО: Неблагоприятный детский опыт	45
КПТСР: комплексное посттравматическое стрессовое расстройство	50
Разница между ПТСР и КПТСР	57
Культурная, историческая и межпоколенческая травма.....	63
Посттравматический рост.....	68

2. ОРГАНИЗУЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ НАРМ.....	71
Связь и ее обрыв.....	72
Привязанность и сепарация-индивидуация.....	74
Страх привязанности и потери отношений.....	77
Ключевая дилемма.....	79
Адаптивные стратегии выживания.....	83
Стыд, самоотрицание и ненависть к себе.....	89
Эмоциональное завершение.....	95
Растождествление.....	98

ЧАСТЬ II
**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ
НАРМ**

3. ПЕРВОЕ ОСНОВАНИЕ.	
ЯСНОСТЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО КОНТРАКТА	107
Первое основание на практике.....	114
Психотерапевтический процесс первого основания.....	126
Примеры формулировок для первого основания.....	129
Краткие указания для первого основания.....	130
4 ВТОРОЕ ОСНОВАНИЕ.	
ИССЛЕДОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ВОПРОСОВ.....	133
Второе основание на практике.....	138
Психотерапевтический процесс второго основания.....	152
Примеры формулировок для второго основания.....	154
Краткие указания для второго основания.....	155
5. ТРЕТЬЕ ОСНОВАНИЕ.	
УКРЕПЛЕНИЕ АГЕНТИВНОСТИ	158
Живой опыт агентивности.....	169
Третье основание на практике.....	170
Психотерапевтический процесс третьего основания.....	177

Примеры формулировок для третьего основания.....	182
Краткие указания для третьего основания.....	183
6. ЧЕТВЕРТОЕ ОСНОВАНИЕ.	
ОТРАЖЕНИЕ ПСИХОБИОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ.....	185
Четвертое основание на практике.....	192
Терапевтический процесс четвертого основания.....	201
Примеры формулировок для четвертого основания.....	208
Краткие указания для четвертого основания.....	209
7. МОДЕЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗАВЕРШЕНИЯ НАРМ.....	211
Страх и тревога.....	216
Гнев.....	220
Горе.....	224
Первичные эмоции и эмоции по умолчанию.....	226
Психотерапевтический процесс модели эмоционального завершения НАРМ.....	233
Краткие указания для модели эмоционального завершения НАРМ.....	245
8. МОДЕЛЬ ОТНОШЕНИЙ НАРМ.....	246
Когда психотерапевты заходят в тупик.....	246
Использование модели отношений НАРМ.....	254
Внутренние состояния: любопытство, присутствие и самоисследование.....	256
Сердечность.....	277
9. МОДЕЛЬ СПЕКТРА ЛИЧНОСТИ НАРМ.....	280
Спектр личности НАРМ: десять характеристик психобиологических способностей.....	289
Психотерапевтическое применение модели спектра личности НАРМ.....	302

ЧАСТЬ III

ПРИМЕНЕНИЕ НАРМ В РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ

10. РАСШИФРОВКА СЕССИИ, В КОТОРОЙ ДЕМОНСТРИРУЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ НАРМ (СЕССИЯ С БРЭДОМ).....	309
11. РАСШИФРОВКА СЕССИИ, В КОТОРОЙ ДЕМОНСТРИРУЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ НАРМ (СЕССИЯ С ЛОУРЕНСОМ)	337
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	359
ПРИЛОЖЕНИЕ А. ПРОТОКОЛ НАРМ.....	363
ПРИЛОЖЕНИЕ В. РАБОЧАЯ ТАБЛИЦА СПЕКТРА ЛИЧНОСТИ НАРМ.....	364
Диапазоны оценки.....	366
ПРИМЕЧАНИЯ.....	369
ОБ АВТОРАХ.....	374

Полноценное руководство по терапевтическому подходу, который заглядывает куда глубже, чем наиболее распространенные сейчас когнитивные и поведенческие методы.

ГАБОР МАТЕ, АВТОР КНИГИ WHEN THE BODY SAYS NO

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы оба хотим выразить признательность нашему редактору Шайне Кейлс и другим сотрудникам North Atlantic Books и поблагодарить их. Мы гордимся тем, что внесли свой вклад в миссию North Atlantic Books, и ценим их руководство и поддержку.

Спасибо нашим коллегам: Стефани Кляйн, Марсии Блэк, Энн Шайн Дак, Келли Клингер и Шерри Шаркинс. Они осуществляют стабильное и душевное руководство Институтом обучения НАРМ и оказали нам неоценимую поддержку в написании этой книги. Это выдающиеся психотерапевты и, что еще более важно, замечательные люди.

Мы хотим выразить свою признательность выдающемуся коллективу Института обучения НАРМ, благодаря которому нам удалось воплотить в жизнь нашу идею — создать сплоченное сообщество настоящих профессионалов, способных помогать миру своей важной работой. Особая благодарность Тори Эссекс за техническую помощь.

Лоуренс

Мы знакомы с Брэдом уже более двадцати лет. Сначала я был его учителем, затем он стал моим сотрудником, а сейчас он преподаватель НАРМ и директор Института обучения НАРМ. Когда я встретился с Брэдом во время первого тренинга НАРМ в Лос-Анджелесе, он все задавал и задавал мне вопросы, которые я в то время считал «раздражающими». Однако со временем именно эти вопросы научили меня более конкретно рассказывать о своих сессиях и о том, чему я учу. За это я всегда буду ему благодарен. Оказалось, что именно

он стал одним из тех, кто быстрее всех понял глубинную суть подхода НАРМ.

Кульминацией тех двух десятилетий стало совместное написание этой книги о терапевтической модели НАРМ. Брэд обладает невероятной способностью не только запоминать материал, который он изучал в течение длительного времени, но и синтезировать его и структурировать доступно и информативно для читателей. Он один из самых трудолюбивых людей, которых я знаю. Его блестящий ум, сердечность и преданность этому проекту сделали нашу совместную работу радостной и творческой. Тебе, Брэд, моя глубокая и неизменная благодарность.

Я также хочу выразить благодарность преподавателям НАРМ в США и Европе за их многолетнюю поддержку и интерес. А также спасибо всем ассистентам, помогавшим в проведении тренингов НАРМ в США и Европе, за их преданность и искреннюю помощь.

Спасибо моей спутнице жизни, Рейчел, за ее неустанную любящую поддержку. Спасибо моему сыну Кевину, его партнерше Бьянке и моей внучке Гретхен — я счастлив, что вы у меня есть.

Брэд

Хочу выразить свою глубокую благодарность Лоуренсу. Мне очень повезло, что такой талантливый и заботливый наставник — а теперь и партнер — поддерживал меня на протяжении всей моей карьеры. Я начинал как его ученик, а несколько лет спустя мы стали преподавать вместе. Мы быстро поняли, что уравниваем друг друга и хорошо ладим как партнеры по творчеству. Это партнерство и привело к созданию Института обучения НАРМ, а также к написанию этой книги, в которой нам удалось реализовать свое видение — рассказать миру о НАРМ в более доступной форме. Я безгранично благодарен Лоуренсу за то, что он позволил мне помогать ему в развитии НАРМ.

Когда я впервые встретил Лоуренса более двадцати лет назад в учебной аудитории в Вермонте, он дал мне способ совсем по-новому понять человечество, поделился со мной инструментами для исцеления моей собственной комплексной травмы и тем самым открыл мне путь к воссоединению с моим сердцем. Я глубоко благодарен ему за наставничество, сотрудничество, сострадание и поддержку.

Я бы не смог добиться всего этого, если бы не поддержка со стороны Стефани Кляйн. Вместе мы преодолевали неизведанную территорию организации тренингов и провели бесчисленное количество часов за учебой, терпели неудачи и начинали все сначала, развивались и расширяли границы своих возможностей. Я глубоко уважаю вдумчивость, заботу, юмор и честность Стефани и очень благодарен ей за нашу совместную работу и крепкую дружбу.

Уже почти двадцать лет отношения с Марсией Блэк поддерживают меня в личном и профессиональном плане. Мы вместе шли по пути НАРМ с самого начала и разделили опыт обучения, вместе со смехом, слезами, исцелением и ростом. В профессиональной и личной жизни она служит примером человечности НАРМ и ведет за собой, проявляя широту души и искреннюю заботу. Особая благодарность Марсии за то, что она предоставила мне прекрасное, спокойное место, где мне удалось уединиться и сосредоточиться на написании этой книги.

Я имел огромное удовольствие работать со многими увлеченными представителями помогающих профессий в рамках международного сообщества НАРМ. Это невероятные люди, искренне увлеченные исцелением комплексных травм и поддержкой посттравматического роста, которые многому меня научили и вдохновили на написание этой книги. Особую благодарность я хочу выразить нашим ассистентам по обучению НАРМ, которые приносят в наше сообщество столько сострадания и сердечности. Мне феноменально повезло более двух десятилетий работать в качестве терапевта и преподавателя с такими невероятными и вдохновляющими людьми — как индивидуально, так и парами, семьями, группами и сообществами. Я благодарен каждому клиенту и ученику, научившему меня многому из того, что касается боли, исцеления и человечности.

Я хочу выразить признательность и благодарность нескольким учителям, которые оказали на меня влияние и наставляли меня на моем профессиональном пути: Питеру Левину, Бонни Баденох, Вальтеру Цайхнеру, Полу Наделю, Тирце Файерстоун и Питеру Коллинзу.

Я благодарен семье и друзьям по всему миру. Хотя мы живем в запутанные времена и проводим время вместе не так часто, как

хотелось бы, будь то лично или онлайн, я дорожу моментами нашей связи и любви.

Невозможно выразить словами мою любовь и благодарность Коде и Чейо. Быть их отцом — счастье моей жизни. Наша семья вдохновляет и поддерживает меня в работе, а также придает моей жизни смысл и исцеляет меня. Я научился устанавливать связь со своим сердцем и открывать его так, чтобы становиться лучше.

Сердце Сары, моей второй половинки, излучает глубокую любовь и сострадание, а наша семья, полная жизни и теплых чувств, превосходит все наши самые смелые мечтания. Сара была рядом на протяжении всего процесса написания книги, давая заботливые наставления и ободряя меня, а также предлагала варианты, как еще можно донести эти важные идеи людям.

Она всегда понимала мою страсть и поддерживала мой путь. Я буду вечно благодарен ей за нашу глубокую связь и любовь.

Размышляя обо всех этих значимых людях в моей жизни, я хочу отметить, почему я вообще обратился к сфере исследования травм. Мой народ на протяжении тысячелетий подвергался постоянному угнетению и травмам. Межпоколенческую постоянную травму, которая повлияла на мой род, мою семью и на меня, излечить непросто. Однако это вдохновляет меня делать все возможное для собственного исцеления и поддерживать исцеление других. Я посвятил свою жизнь тому, чтобы помогать людям преодолевать травмы. Я благодарен за мудрость поколений, которая проявилась в моей травме. Эта мудрость питает и поддерживает меня, а также помогает мне лучше понимать, сочувствовать и сопереживать любому человеку, обществу или культуре, которые страдают от неразрешенных травм. Мы все здесь вместе...

ВВЕДЕНИЕ

Цель этой книги — поддержать позитивные изменения, как личные, так и коллективные.

Сейчас наступило особенно интересное время для тех, кто занимается травмами. За последнее десятилетие этот термин стал известен не только специалистам в сфере психологии, но и широкой публике. Появились блоги, статьи, подкасты, песни, документальные и художественные фильмы и сериалы, общественные движения, посвященные теме травмы. О ней начали говорить звезды и политики. Мы обрели более глубокое понимание воздействия травмы, особенно комплексной. Эти знания начали менять систему здравоохранения — в частности, в области психического здоровья — и другие социальные системы.

Несмотря на то что осознавать масштабы влияния травмы на отдельных людей и сообщества зачастую тяжело и больно, мы верим, что мир можно будет изменить, поняв комплексную травму и разработав инструменты для ее исцеления.

Более десяти лет назад мы представили нейроаффективную реляционную модель (НАРМ) в книге «Исцеление травмы развития»*. Этот фундаментальный труд сохраняет свою популярность как одна из первых книг, которая обращается к проблеме травмы развития в недавно возникшем русле исследований. Благодаря трудам, посвященным теме неблагоприятного детского опыта (НДО), и возникнове-

* Хеллер Л., Лапьер Алин. Исцеление травмы развития. Детская травма и ее влияние на поведение, самооценку и способность к отношениям. — Москва: Эксмо, 2024.