

ДЕБ ДАНА



ТЕЛО  
НА ТВОЕЙ  
СТОРОНЕ

КАК СДЕЛАТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ  
СВОИМ СОЮЗНИКОМ  
В ДОСТИЖЕНИИ СПОКОЙСТВИЯ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

# Оглавление

Отзывы о книге . . . . .	10
Предисловие доктора наук Стивена Порджеса . . . . .	12
Введение . . . . .	21
<b>Глава 1.</b> Краткое описание принципов и элементов поливагальной теории . . . . .	27
<b>Глава 2.</b> Странствие по автономной нервной системе . . . . .	38
<b>Глава 3.</b> Как научиться слушать свое тело . . . . .	57
<b>Глава 4.</b> Тяга к взаимосвязи . . . . .	68
<b>Глава 5.</b> Нейроцепция. Интуиция вашей нервной системы . . . . .	86
<b>Глава 6.</b> Модели взаимосвязи и защиты . . . . .	103
<b>Глава 7.</b> Якорь безопасности . . . . .	123
<b>Глава 8.</b> Аккуратное внесение изменений . . . . .	147
<b>Глава 9.</b> Исправляем свою историю . . . . .	172
<b>Глава 10.</b> Трансцендентные переживания . . . . .	188
<b>Глава 11.</b> Забота о нервной системе . . . . .	205
<b>Глава 12.</b> Формирование сообщества . . . . .	221
Заключение . . . . .	239
Примечания . . . . .	242
Благодарности . . . . .	251
Об авторе . . . . .	253

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Деб Дана лаконично и доступно рассказывает о поливагальной теории Стивена Порджеса, справедливо получившей высокие оценки. На примере простых упражнений автор помогает нам понять, что такое автономная нервная система, подружиться с ней и использовать ее целительную силу, чтобы наладить связь с собой и окружающими».

*Габор Мате, доктор медицины,  
автор книги «В мире голодных духов»  
(In the Realm of Hungry Ghosts)*

«Деб Дана — известный клиницист и специалист по психотерапии травмы. Многие знают и ценят ее за способность простыми словами объяснять сложные темы, такие как нейроцепция и иерархическая структура автономной нервной системы. Чтобы достичь безопасности, полноценной взаимосвязи с окружающими и благополучия, нам необходимо работать над такими слагаемыми, как убеждения, действия, чувства и проявление убеждений в форме конкретных ощущений. В этой книге Деб Дана виртуозно и радикально перемещает фокус внимания с привычных парадигм исцеления и саморазвития на ряд новых понятий и практик. С их помощью мы сможем управлять активностью нервной системы и ее реакциями, которые лежат в основе как наших убеждений, так и вызванных последними внутренних проблем. Деб Дана описывает бессознательные процессы, возникающие в организме как ответ на ощущение безопасности или признаки угрозы. Она предлагает множество несложных приемов, позволяющих исследовать

упомянутые реакции, замечать их, дружить с ними, корректировать и сознательно придавать им ту или иную форму. Дана приводит яркие примеры и результаты конкретных изысканий. Она указывает нам надежный путь к безопасности, взаимосвязи и благополучию. Ее книга — это мудрый план действий, и нам следует быть благодарными за то, что теперь он у нас есть».

*Линда Грэм,  
специалист по психотерапии  
брака и семьи*

«“Тело на твоей стороне” — это изящное и не лишенное лиризма руководство к действию. Оно адресовано тем, кто хочет “найти общий язык” с нервной системой и глубже погрузиться в мир загадок и чудес, связанных с такими темами, как жизнь и любовь. На примере понятных нам переживаний Деб Дана доступно объясняет нейробиологические процессы. Она показывает, как мы переходим из одного состояния в другое: от спокойной готовности налаживать взаимосвязь друг с другом — к желанию защищаться и обратно. В такие моменты нами руководит нервная система — удивительная, сложная и способная адаптироваться к происходящему. В этой замечательной книге собраны примеры и простые упражнения, которые легко выполнить. Она поддерживает растущий интерес к незаметным изменениям в теле, которые происходят, когда нервная система либо поддерживает существующие убеждения о нас и нашем взаимодействии с миром, либо формирует новые представления. Для многих книга станет удобным и практичным руководством. Вы узнаете, какие защитные механизмы заставляют нас закрываться от окружающего мира, и научитесь их распознавать. А еще поймете, как регулярно перенастраиваться так, чтобы открыться настоящей любви и полноценной жизни».

*Кэти Стил, MN, CS, один из авторов книги  
«Лечение расстройств, связанных с травмой»  
(Treating Trauma-Related Dissociation)*

## Предисловие доктора наук Стивена Порджеса

Деб Дана оказала людям очень ценную помощь, придумав сильную метафору, которую использует в этой книге, — «якорь безопасности». Этот образ позволяет понять, как нервная система регулирует свою работу и с помощью нейронов создает фундамент как для социального поведения отдельного человека, так и для получения выгоды от взаимодействия людей. Деб дарит нам плоды своих озарений и интеллектуального труда, переводя сложные нейрофизиологические слагаемые поливагальной теории на доступный язык. Обозначая то, как слова связаны с визуализацией, а визуализация — с тем, что ощущает тело, автор демонстрирует великолепные лингвистические навыки и помогает читателю лучше разобраться в упомянутых физических ощущениях. Используя такой метод, Деб обучает нас навыку, дающему возможность достичь спокойствия и понять, как именно работает наш организм.

Опираясь на поливагальную теорию, Деб искусно и доходчиво объясняет читателю, как выполнять упражнения, в ходе

которых особое внимание уделяется работе нейронов и которые позволяют нервной системе намного лучше поддерживать функцию гомеостаза\*. А это, в свою очередь, помогает укреплять здоровье, развиваться и восстанавливать силы. Иначе говоря, автор описывает упражнения, выполняя которые человек научится произвольно налаживать социальные контакты и сможет уменьшать степень ощущаемой организмом опасности. Такое сочетание представляет собой гармоничный путь к совместному регулированию нервной системы и умению в полной мере осознавать свои переживания. В результате нервная система становится гибкой, а ментальное и физическое здоровье укрепляется.

Интересна параллель, которую Деб проводит между взаимодействием систем организма и общением людей. Это два взаимозависимых уровня регуляции. Управляемая и обеспеченная ресурсами нервная система непроизвольно смягчает защитную реакцию организма. В то же время постоянное ощущение угрозы мешает человеку устанавливать нормальный контакт с окружающими. К счастью, мы социальные млекопитающие и в ходе эволюции нашли способ ослаблять чувство опасности посредством нейроцепции. Однако возможность применить этот процесс в очень большой степени зависит от состояния, в котором пребывает нервная система конкретного человека. Если ее отдел, называемый автономной нервной системой, обладает достаточными ресурсами, то человек начинает проявлять гибкость. У него довольно быстро возникает ощущение безопасности, помогающее

---

\* Гомеостаз — способность организма самостоятельно поддерживать свою стабильную работу в изменяющихся условиях. *Прим. ред.*

спонтанно вовлекаться во взаимодействие с обществом и упоминавшуюся выше совместную регуляцию.

«Якорь безопасности» — прекрасная метафора, которую Деб использует, чтобы нарисовать образ безопасного места, которое находится в рамках представления о собственных внутренних силах и которое есть у каждого из нас (речь идет о нервной системе, выполняющей роль нашего «я»). Это поможет развить гибкость, способность к индивидуальной и совместной регуляции нервной системы и одновременно держаться своего личного пути, ведущего к осознанию собственных переживаний.

Чисто технически для такого путешествия надо соблюсти три условия. Во-первых, понять, как протекают нейрофизиологические процессы, вовлеченные в появление таких состояний, как безопасность, опасность и угроза жизни. Во-вторых, научиться отдавать себе отчет о влиянии нейроцепции, то есть бессознательного фиксирования тех признаков, которые сигнализируют об угрозе или безопасности. В-третьих, применять визуализацию и другие техники, с помощью которых можно почувствовать изменения в автономной нервной системе. По сути, это система неврологических упражнений, призванных усовершенствовать самосознание, саморегуляцию и оказать помощь в переходе на новый уровень гибкости.

В своей последней работе я писал о поливагальной теории как о результате экстраполяции. Последняя стала возможной благодаря расширенному взгляду на эволюционный путь, приведший от асоциальных рептилий к социальным млекопитающим. На этом пути нейрофизиологические «врата» к созданию социальных взаимосвязей требовали от живых существ эффективного механизма, способного выявлять

признаки безопасности и рефлекторно смягчать защитную реакцию. Процессы, основанные на работе нейронов и обеспечивающие социальное взаимодействие, позволяют быстро переходить от агрессивной или подчинительной реакции на угрозу к такому поведению, которое дает человеку возможность налаживать контакт с окружающими и достигать совместной регуляции. Как ученому и создателю поливагальной теории, мне постепенно удастся описывать и обосновывать ее все лучше. Ее важность довольно быстро признали специалисты по психотерапии пар: она объясняла, что именно когда-то довелось пережить пациентам. Однако я сам не торопился считать теорию подходящей для лечения психических травм и расстройств. Мне нужно было о многом узнать от психотерапевтов и их клиентов, и эти люди действительно показали мне ценность поливагальной теории как в клинической практике, так и при трансформировании глубинных убеждений, которые имеются у пациентов, переживших ту или иную травму.

Деб Дана — как раз из тех проницательных психотерапевтов, умеющих ясно формулировать свою позицию и рассказавших мне о роли, которую поливагальная теория может играть в ходе лечения и в повседневном общении с окружающими. Деб быстро уловила суть теории и (благодаря таланту прогнозиста и превосходным коммуникативным навыкам) смогла не просто изложить ее более доступным языком для самих психотерапевтов — она еще и преобразовала теорию в простую схему, позволяющую любому человеку понять свою личную роль в ежедневных социальных взаимосвязях. В своей работе Деб утверждает, что при анализе психической травмы особое внимание нужно уделять не связанным с ней

событиям, а телесным ощущениям. Деб сосредоточивается на главной из тем, которые используются в рамках «терапии, основанной на понимании поливагальной теории» (Polyvagal Informed Therapies).

Этот вид терапии помогает человеку сконцентрироваться на ощущениях в теле, а не на ситуации, в которой была получена психическая травма. Это важно, так как дает возможность понять, какое место занимает травма в нервной системе пациента. В своей основе поливагальная теория показывает, как физиологическое состояние формирует причину, по которой мы тем или иным образом реагируем на различные стимулы и ситуации. Реакция определяется в первую очередь не самой травмой, а тем, что на уровне нейронов происходит перенастройка, под влиянием которой автономная нервная система формирует ответ на угрозу. Роль самого травмирующего события в рамках поливагальной теории не сводится к нулю. Однако основной акцент делается, помимо прочего, на том, что последствия травмы разнятся в зависимости от особенностей человека. Взгляд на травму через призму поливагальной теории отличается от эпидемиологических исследований, в ходе которых используются опросники вроде «Неблагоприятного детского опыта» (Adverse Childhood Experience) и отдельные события расцениваются как причины, вызывающие посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). По-иному определяя суть травмы, такая стратегия перемещает фокус внимания с конкретного пациента на некое событие в окружающем мире.

Сторонники доминирующих сейчас эпидемиологических моделей считают: количественную оценку релевантных событиям, которые могли травмировать пациента, можно давать

с учетом степени тяжести, отличающей травму, стресс или насилие. В соответствии с поливагальной теорией рассматривать нужно не событие, а сеть нейронов человека, которая может быть или не быть способной проявлять устойчивость при встрече с опасностью. Если человек находится в состоянии уязвимости, работа его нервных клеток может ухудшиться даже из-за незначительных ситуаций, а нервная система перестает поддерживать гомеостаз. Это сопровождается дестабилизацией автономной нервной системы и появлением сопутствующих проблем. Но если система гибкая, она сможет нормально переносить воздействие даже тех событий, которые способны вызывать очень сильный стресс. Согласно поливагальной теории, после получения травмы автономная нервная система проходит глубинную перенастройку, таким образом адаптируясь к произошедшему.

Чтобы встроить в исследование описанный выше фактор физиологического состояния, мы создали «Опросник по телесному восприятию» (Body Perception Questionnaire, BPQ). Относительно короткий, он позволяет оценить реактивность нашей автономной нервной системы. С точки зрения психометрии опросник вполне надежен, к тому же он уже был использован в ходе проведения нескольких опубликованных исследований. (Шкалу и методы оценки вы найдете на моем сайте [stephenporges.com](http://stephenporges.com).) В работе, выполненной вместе с моим коллегой, мы описали, насколько важна регуляция автономной нервной системы как вмешивающаяся переменная\*, через которую выражается степень влияния, оказанного

---

\* Вмешивающаяся переменная — переменная, которая выражает связь между независимой переменной и зависимой. *Прим. ред.*

на человека психической травмой. Мы обнаружили, что если у взрослого человека, пережившего травмирующее событие, автономная нервная система развивает ярко выраженную реакцию на опасность, то и последствия травмы более тяжелые. Этот вывод подтвердился в двух недавних исследованиях. В одном специалисты изучали сексуальную функцию, в другом — изменения психического здоровья людей в условиях пандемии.

Внимание к социальному аспекту делает поливагальную теорию перспективной для клинической работы. Когда примерно 25 лет назад были оглашены основные принципы поливагальной теории, она применялась в общей медицинской практике чаще, чем в сферах, связанных с темой ментального здоровья. Я ожидал, что ее будут активно использовать в родовспоможении, неонатологии, педиатрии, кардиологии и других областях, рассматривающих проблему атипичного функционирования автономной нервной системы. Слушая Деб Дану и узнавая о том, как она решает поставленные задачи и делает необычные выводы, я понимаю: перед поливагальной теорией открываются новые возможности, которые помогут лучше понимать и эффективнее лечить как ментальные, так и физические недуги. Ключевая идея в том, что все мы принадлежим к виду социальных существ, не имеющих доступа к наследию, накопленному млекопитающими. Исходя из этого нужно признать, что нам недостает ресурсов нервной системы, которые позволили бы чувствовать безопасность и вовлекаться в совместную с окружающими взаимную регуляцию нервных систем. Упомянутое наследие базируется на двух уникальных свойствах млекопитающих. Во-первых, это процесс нейроцепции: он дает возможность

рефлекторно опознавать те или иные признаки безопасности и, следовательно, смягчать работу защитных механизмов нервной системы. Во-вторых, это нервная цепь, или вентральный вагальный комплекс. Он способен как ослаблять защитную реакцию, так и передавать сигналы безопасности посредством интегрированной системы, предназначенной для вовлечения в социальное взаимодействие. Эти отличительные черты млекопитающих свидетельствуют о связи поведения и физических ощущений с распознаваемыми и измеряемыми нейрофизиологическими механизмами, а также позволяют увидеть связь между ментальным и физическим здоровьем, тем самым развеивая миф об их независимости друг от друга.

Книга «Тело на твоей стороне» особое внимание уделяет решению непростой терапевтической задачи: как вернуть организму ощущение безопасности. Автор предлагает заново ознакомиться с тем, что чувствует человеческое тело, но не воспринимать это через привычную призму, представляющую собой ассоциации с той или иной угрозой. Устанавливая внутри тела своеобразный якорь безопасности, мы получаем возможность без лишних тревог исследовать переживания, которые раньше ухудшали наше душевное состояние, проанализировать и исцелить душевную боль, все еще хранящуюся у нас внутри. Такой путь поможет наделить нервную систему достаточной гибкостью для того, чтобы в ходе создания взаимосвязи с окружающими не ощущать тревогу, а сохранять чувство юмора и способность радоваться жизни в условиях этого сложного, зачастую непредсказуемого мира. В данной книге информация изложена языком, позволяющим всем нам, вне зависимости от профессии

Предисловие доктора наук Стивена Порджеса

и уровня образованности, на собственном опыте почувствовать, как ряд определенных явных действий и скрытая визуализация, выполняемые в форме упражнений, помогают достичь ощущения безопасности на глубинных уровнях нервной системы.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

