

ЛОУРЕНС ХЕЛЛЕР

основатель терапии НАРМ®

БРЭД КАММЕР

соматический психотерапевт

ПРАКТИКИ ДЛЯ РАБОТЫ с комплексной травмой

Клинический подход в терапии
негативного детского опыта
и травмы развития



БОМБОРА

Травма и исцеление. Истории психотерапевтов

Лоуренс Хеллер

**Практики для работы с
комплексной травмой.
Клинический подход в
терапии негативного детского
опыта и травмы развития**

«ЭКСМО»

2022

УДК 616.89
ББК 56.14

Хеллер Л.

Практики для работы с комплексной травмой. Клинический подход в терапии негативного детского опыта и травмы развития / Л. Хеллер — «Эксмо», 2022 — (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов)

ISBN 978-5-04-239185-9

Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (КПТСР) — один из главных вызовов современной психотерапии. Эксперты в области 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. В этом руководстве: • организующие принципы НАРМ для ясности и структуры в работе; • модели эмоционального завершения, терапевтических отношений и спектра личности; • методы для работы с паттернами комплексных травм; протоколы, • транскрипты и рабочие таблицы для применения в практике. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-239185-9

© Хеллер Л., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Благодарности	7
Введение	9
Основы НАРМ	11
Культурный контекст НАРМ и его использование	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Лоуренс Хеллер, Брэд Каммер
Практики для работы с комплексной
травмой. Клинический подход
в терапии негативного детского
опыта и травмы развития

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)

© Джангольская О., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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, сообществу 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»¹. 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 возникновению нового диагноза комплексного посттравматического стрессового расстройства (КПТСР) область исследования травмы стремительно растет. По мере роста осведомленности о комплексной травме возникает необходимость в терапевтических моделях, направленных на преодоление последствий НДО и КПТСР.

НАРМ – это как раз одна из таких моделей. На протяжении последних нескольких лет мы – создатель НАРМ доктор Лоуренс Хеллер и руководитель тренингов и старший преподаватель Брэд Каммер – сосредоточились на создании центра для обучения профессионалов – Института обучения НАРМ. Наша миссия заключается в развитии и продвижении образования специалистов в области комплексных травм и их лечения. Сюда относится работа с долгосрочными последствиями травмы отношений, которые проявляются в виде травм привязанности, развития, культурных и межпоколенческих травм. Мы обучили тысячи специалистов по всему миру и предоставляем людям и организациям систематическое образование, тренинги, консультации и поддержку.

Основная цель этого практического руководства – сделать терапевтический подход НАРМ более доступным. Мы вложили все свои силы, чтобы изложить сложную клиническую модель, для применения которой требуются годы профессиональной подготовки, и представить ее в удобном для использования виде. Хотя, возможно, специалистам в области психического здоровья будет легче других применять модель НАРМ, мы описали ее таким образом, чтобы она стала доступна и другим специалистам, работающим с последствиями комплексной травмы. Здесь мы изложили модель НАРМ для врачей, медсестер, специалистов по альтернативной медицине, консультантов по профилактике злоупотребления психоактивными веществами и зависимостям, специалистов по работе с телом, тренеров, религиозных и духовных консультантов, педагогов, сотрудников служб быстрого реагирования, полицейских, социальных работников, сотрудников исправительных и коррекционных учреждений, политиков и всех остальных, кто так или иначе сталкивается в работе с комплексными травмами.

Кроме того, это практическое руководство подойдет тем, кто стремится к личному росту и хочет исцелить себя. Хотя НАРМ основана на сложной психологической теории,

¹ Heller L. & LaPierre A. (2012). *Healing developmental trauma: How early trauma affects self-regulation, self-image, and the capacity for relationship*. North Atlantic Books. (Исцеление травмы развития) Хеллер Л., Лапьер А. *Исцеление травмы развития. Детская травма и ее влияние на поведение, самооценку и способность к отношениям*. М.: Бомбора, 2024.

эта книга открывает путь для всех, кто интересуется исцелением травм и посттравматическим ростом. Изменив травматические паттерны, можно уменьшить страдания, почувствовать надежду стать устойчивее и жить полной жизнью. Независимо от того, являетесь ли вы специалистом в этой области или просто заинтересованным человеком, мы надеемся, что вы сможете использовать изложенную в этой книге информацию для своего профессионального и личностного развития.

НАРМ – это не просто клиническая модель для работы с комплексной травмой. Это целая программа поддержки здоровых отношений. Мы стремимся дать читателям более фундаментальное понимание основных причин человеческой боли и страданий, предлагая глубинный телесно-ориентированный подход, направленный на изменение психобиологических адаптаций к сложной травме. В основе нашего подхода к отношениям лежит сердечность.

Представляя НАРМ все большему количеству людей и организаций, мы надеемся внести свой вклад в создание менее патологизирующего и более человеческого подхода к поддержке связей, здоровья и жизненной энергии. Хотя традиционная методология психологии и нейробиологии согласуется с подходом НАРМ, предстоит большая работа, чтобы привнести больше сострадания в их методы.

Основы НАРМ

В основе НАРМ лежат исследования первопроходцев психологии. Наша система опирается на разнообразные методы: от моделей западной психологии до других подходов к человеческим переживаниям. В рамках западной психологии НАРМ следует глубинным телесно-ориентированным психотерапевтическим моделям, сосредоточенным на отношениях. НАРМ интегрирует аспекты психодинамического и соматического подходов. Кроме того, мы признаем и ценим вклад менее известных теорий, которые не относятся к традиционной психологии и чей вклад зачастую сводят к минимуму или вовсе игнорируют. Мы изучали различные культурные, религиозные и духовные традиции и признаем влияние мудрости этих учений и целительных практик на формирование нашего подхода.

На протяжении всего развития НАРМ мы стремились создать тщательно проработанную, эффективную и преобразующую модель терапии, в которой будет чувствоваться уважение к клиенту. В рамках этого подхода мы сочетаем особое внимание к отношениям, личности, эмоциям и телу так, что это не противоречит современным достижениям нейробиологии. НАРМ в полной мере соответствует результатам исследований развивающейся области межличностной нейробиологии.

За последние несколько десятилетий, по крайней мере в США, подобные подходы были практически вытеснены когнитивными и поведенческими моделями. Безусловно, такие модели тоже играют определенную роль при лечении психических заболеваний, но утрата глубинно-ориентированных подходов сопряжена с определенными рисками². Отказываясь от глубинных моделей, мы отказываемся от попыток понять всю сложность человеческих переживаний с их нюансами. Сейчас мы можем наблюдать, как некоторые современные психологические модели, пусть они и были созданы из благих намерений, на самом деле лишь больше патологизируют, объективируют и обезличивают страдающих людей, которые отчаянно нуждаются в помощи.

Несмотря на развитие некоторых областей психологии, мы все еще не можем выбраться из рамок, очерченных старыми парадигмами, которые больше не приносят пользы. Медикализация и связанная с этим патологизация человеческих страданий отвлекает нас, мы начинаем лечить симптомы и диагнозы, забыв про попытки найти истинную причину проблем и лечить человека. НАРМ предлагает сместить фокус с модели заболеваний на здоровье отношений.

В приведенной ниже таблице представлены ключевые различия НАРМ и других терапевтических подходов:

² Shedler J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98–109. <https://doi.org/10.1037/a0018378>.

НАРМ НЕ ОРИЕНТИРУЕТСЯ НА	НАРМ ОРИЕНТИРУЕТСЯ НА
Личную историю человека	Настоящее время
Травмирующее событие (опора на содержание)	Адаптации к травме (опора на процесс)
Регрессию (детское сознание)	Взрослое сознание
Катарсис	Контейнирование
Патологии	Ресурсы
Цели	Процесс исследования
Стратегии	Любознательство
Поведение	Внутреннее состояние
Борьбу с симптомами	Изменение глубинных паттернов, лежащих в основе симптомов
Работу специалиста, который ведет за собой клиента	Работу клиента, которому специалист предлагает новые направления исследования

Использование подхода, ориентированного на клиента, позволяет понять, что наша задача не просто вылечить неадаптивные симптомы и «исправить» поведение. Мы работаем с человеком. Не с объектами, а с субъектом. И наш субъект – целостное «Я» человека.

Люди с опытом незападного подхода к лечению указывали на сходство НАРМ с шаманскими представлениями о «потере души», когда душа в ответ на травматические переживания дробится на части, что приводит к боли и страданиям. «Вернуть душу» в таком случае – значит соединить фрагменты души воедино. Соединяя фрагментированные внутренние состояния – физические ощущения, эмоции, импульсы, поведение и мысли, – НАРМ позволяет углубить ощущение субъектности. Когда все эти аспекты «Я» возвращаются в сознание, они складываются в нечто большее, чем просто сумма частей. Таким образом, НАРМ – это не просто исцеление от травмы, это трансформация «Я».

Так мы ступаем на территорию, где психология сливается с духовностью. На самом деле греческий корень слова психология – это «психе», что переводится как «душа». Вместе с переходом на более глубокие уровни человеческих переживаний нам нужно обрести новое понимание глубинных аспектов «Я» и инструменты для работы с ними. Вы заметите, что мы пишем «Я» с большой буквы. Мы следуем давней традиции, сложившейся в психологии и в различных религиозных и сакральных традициях, согласно которым при помощи «Я» нам удастся признать духовную природу нашей сущности. Так мы можем выйти за пределы своей идентичности – того, кем мы себя считаем, – и добиться более глубокого ощущения целостности. По дороге к этой трансформации перед нами открываются возможности соединиться с более глубокими источниками нашей жизненной силы. Это дает возможность более полно ощутить свою человеческую природу.

Духовное путешествие исцеления от травм подкрепляется феноменологическим подходом НАРМ: мы делаем упор на субъективные переживания и работу с настоящим. Другие элементы глубинных и телесно-ориентированных подходов дают нам доступ к аспектам «Я» за пределами разума и тела. При умелом подходе терапия может стать духовным процессом радикального исцеления и трансформации.

В этой книге мы будем описывать трансформацию людей, которые работают с исцелением комплексных травм, например, когда застарелые паттерны личности начинают отступать и человек обретает спокойствие и стабильность. В рамках этого практического руководства невозможно описать все межличностные и духовные основы НАРМ. Мы надеемся рассказать о них подробнее в следующих книгах.

Культурный контекст НАРМ и его использование

Мы осознаем, что в этой книге мы придерживаемся специфической точки зрения на понимание комплексных травм и работу с ними. Наше представление опирается на культуру, в рамках которой мы проходили обучение, а следовательно, базируется на западном психологическом мышлении. Во многом понятия и термины, которые мы используем, возникли в рамках этой системы. Мы сделали все возможное, чтобы сохранить эту точку зрения и в то же время проявить культурную чуткость, а также внести свой вклад в развитие современного дискурса о травме. Мы признаем, что травмы и исцеление от травм существовали задолго до возникновения западной науки. В нейроаффективной реляционной модели присутствуют элементы незападных традиций, однако язык описания этой модели в значительной степени сформировался в рамках западной психологии.

Кроме того, мы признаем, что при написании книги, посвященной клинической модели, которая опирается на западную психологию, мы не смогли избежать некоторой предубежденности. Она написана в контексте нашей работы. Хотя мы оба путешествовали за пределы Соединенных Штатов, жили в других странах и общались с учителями и целителями, практикующими другие методы, мы оба проходили обучение в США. Мы признаем, что это сформировало нашу точку зрения. Но, несмотря на это, мы стремимся постоянно анализировать собственные предубеждения, которые могут без нашего ведома влиять на нашу работу. При написании этой книги мы старались учитывать собственную культурную предвзятость, которая вносит вклад в нанесение культурных и системных травм, и старались минимизировать ее влияние. Однако реальность такова, что так или иначе останутся области, которые мы упустим из виду, а читатели это заметят. Пожалуйста, знайте, что мы стремимся продолжать учиться и использовать свои новые знания при развитии НАРМ.

Мы помним об ограничениях западной психологии и ценим сложность работы с людьми с различным происхождением, вероисповеданием и культурой; мы также признаем, что существуют определенные психобиологические процессы, которые лишь кажутся универсальными. В основе НАРМ и этой книги лежит мысль, что у людей есть психобиологические потребности как в установлении связи, так и в индивидуации. Эти потребности часто воспринимаются как полярно противоположные, а иногда и конфликтующие. Принято считать, что в рамках некоторых культур существует стремление к ориентации на общество, а в некоторых – к ориентации на индивидуацию. Такие культурные структуры часто называют «коллективистскими» и «индивидуалистическими» обществами, однако мы рассматриваем их как спектр человеческого опыта. В основе спектра от общности до индивидуализма лежат сложные психобиологические внекультурные процессы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.