

СЕРИЯ  
СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ



# **Unlocking the Emotional Brain**

**Eliminating Symptoms at Their Roots  
Using Memory Reconsolidation**

**Bruce Ecker  
Robin Ticic  
Laurel Hulley**

 **Routledge**  
Taylor & Francis Group  
NEW YORK AND LONDON

# **Разблокирование ЭМОЦИОНАЛЬНОГО МОЗГА**

Окончательное устранение симптомов при помощи  
реконсолидации памяти

**Брюс Экер  
Робин Тицик  
Лорел Халли**

Москва  
Научный мир  
2023

УДК 615.851

ББК 53.57

Э35

**Б. Экер, Р. Тицик, Л. Халли**

**Разблокирование эмоционального мозга.** Окончательное устранение симптомов при помощи реконсолидации памяти. Пер. с англ. Т.Е. Кондратенко. Научный редактор русской версии А.В. Черников. М.: Научный мир, 2023. – 352 стр.

ISBN 978-5-91522-537-3

Предлагается новый, основанный на результатах новейших исследований в нейронауке подход, помогающий добиться глубинной трансформации губительных неявных эмоциональных представлений в работе с самыми разными проблемами и ситуациями. Отражены новейшие нейropsychологические исследования, описывающие способность мозга изменять давние болезненные воспоминания. Авторы обучают адресной и эмпатичной терапии, опирающейся на процесс реконсолидации памяти, способствующий разблокированию эмоциональной памяти на синаптическом уровне. Благодаря ему, глубинное, не осознаваемое и чрезвычайно нагруженное эмоциональное содержание, сформировавшееся в детстве или в результате более поздних травматических переживаний, не просто перекрывается, а бесследно исчезает.

Примеры из клинической практики демонстрируют успешность в рамках ускоренной эмпирической динамической психотерапии, когерентной терапии, ЭФТ, EMDR и интерперсональной нейробиологии.

Книга вносит огромный вклад в развитие профессии и желательна к прочтению всеми терапевтами.

All rights reserved. Except as noted, no part of this book may be reproduced, translated, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, microfilming, recording, or otherwise, without written permission from the publisher.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-91522-537-3 (рус.)

ISBN: 978-0-415-89716-7 (hbk) (англ.)

ISBN: 978-0-415-89717-4 (pbk) (англ.)

ISBN: 978-0-203-80437-7 (ebk) (англ.)

© Кондратенко Т.Е., перевод с английского, 2023

© Черников А.В., предисловие научного редактора, 2023

© Издательство «Научный мир», издание на русском языке, оформление, 2023

Посвящается нашим детям

*Густаво, Джесси, Джону, Жюстине, Сиерре, Захари*



## **Отзывы о презентационной версии книги «Разблокирование эмоционального мозга»**

Как и ряд более ранних, уже ставших классическими работ, «Разблокирование эмоционального мозга» Экера, Тицик и Халли представляет собой адаптацию лучших из известных нам теорий и техник и их объединение в эффективный и понятный метод психотерапии. Отличительная черта этой работы заключается в том, как эти элементы комбинируются, сочетаются и используются в работе с каждым клиентом. В этой книге в чрезвычайно увлекательной форме изложены рекомендации, которые помогут терапевтам самых разных модальностей не только улучшить, но и облегчить свою работу.

**- Бабетта Ротшильд, магистр социальной работы,  
лицензированный клинический социальный работник**  
*Автор книги «Тело помнит: Психофизиология и терапия травмы»*

Эта книга перевернет ваш подход к психотерапии! Авторы описывают принципы эффективной терапии, определяемые работой нашего мозга. В этой хорошо структурированной книге представлены примеры из клинической практики, которые делают ключевые концепции доступными даже для читателей, не имеющих медицинской подготовки.

**Джон Карлсон, доктор психологических наук,  
доктор педагогических наук,  
член Американского совета  
по профессиональной психологии**  
*Заслуженный профессор, преподаватель психологии  
и психологического консультирования  
в Государственном университете Говернорс  
и соавтор книги «Творческие прорывы в терапии»*

Эта книга вносит огромный вклад в развитие нашей профессии и обязательна к прочтению для всех терапевтов, заинтересованных в трансформации и излечении клиентов. Она написана прекрасным языком и представляет собой элегантное объединение открытий нейронауки и психотерапевтической техники, результатом которого становится последовательная методика облегчения давних симптомов и длительного страдания. Даже самые опытные практики найдут, чему поучиться у этих мастеров своего дела.

**- Патрисия Кафлин де ла Сельва,  
доктор философских наук**

*Профессор клинической психиатрии в Медицинской школе  
Университета Нью-Мексико  
и автор книги «Интенсивная краткосрочная  
динамическая психотерапия: теория и практика»*

Это новаторская и смелая работа, авторы которой открывают новые двери и сдувают пыль с традиционных подходов к клинической практике. Предлагая «не привязанный к конкретной теоретической модели» подход к трансформации эмоциональной памяти, авторы этой книги не просто создают новый, неореально эффективный инструмент, доступный каждому практику. Они объединяют множество терапевтических подходов и наглядно показывают, почему важно рассматривать симптомы клиента как адаптивный и смыслообразующий механизм.

**- Анн Вейсер Корнелл,  
доктор философских наук**  
*Автор книги «Фокус в клинической  
практике: сущность изменений»*

Представьте, что основоположники различных терапевтических подходов решили обсудить, каким образом каждый из них добивается глубинной и устойчивой трансформации личности клиента, и пришли к выводу, что в основе столь значимых изменений всегда лежит один ключевой процесс. Авторы описывают этот процесс, опираясь на новейшие открытия в нейронауке, и разрабатывают эмпирический, феноменологический и практико-ориентированный подход, который не привязан к конкретной теоретической модели и не паталогизирует клиента, а наполнен эмпатией и позволяет повысить качество те-



рапии, сохраняя уникальный вклад самого терапевта. Это же просто мечта интегративных психологов!

- **Ханна Левенсон,**  
**доктор философских наук**  
*Автор книги «Краткосрочная  
динамическая психотерапия»*

Почему симптомокомплексы и негативные нарративы часто не поддаются терапевтическому воздействию и как терапевты могут помочь своим клиентам от них избавиться? Авторы этой книги доступным языком описывают универсальный и эффективный подход, в основу которого легли результаты новейших исследований в нейронауке и который помогает добиться глубинной трансформации губительных неявных эмоциональных представлений в работе с самыми разными проблемами и ситуациями. Это важная, «прорывная» работа, заслуживающая особого внимания. Рекомендую от всего сердца!

- **Майкл Ф. Хойт,**  
**доктор философских наук**  
*Автор книги «Краткосрочная психотерапия:  
принципы и применение» и редактор книги  
«Справочник конструктивистской психотерапии»*

Это уникальная, новаторская и познавательная работа, в которой показано, как применение эмпирических методов способствует трансформации личности. В качестве обоснования своего видения авторы приводят результаты новейших нейропсихологических исследований, описывающих способность мозга изменять и даже стирать давние болезненные воспоминания. Это одна из ключевых работ, обогащающих психотерапию результатами нейропсихологических исследований.

- **Артур К. Бохарт,**  
**доктор философских наук**  
*Почетный профессор Государственного  
университета Калифорнии в Домингез Хиллз  
и соавтор книги «Как клиенты влияют  
на эффективность терапии: процесс  
активного самоисцеления»*

Опираясь на новейшие открытия в области нейронауки, Брюс Экер, Робин Тицик и Лорел Халли формулируют инновационный подход к психотерапии в духе XXI века. В этой книге, наполненной описаниями прорывных исследований в нейронауке и занимательными примерами из клинической практики, авторы рассказывают, как запустить процесс реконсолидации в терапии. Если вам интересно познакомиться с новыми веяниями в психотерапии, эта книга станет отличным началом.

- **Джей Лебоу,**  
**доктор философских наук**  
*Профессор клинической психологии*  
*в Северо-западном университете*  
*и редактор журнала «Семейный процесс»*

## Пробуждение эмоционального мозга

В прошлом веке сама мысль о том, что психотерапия может давать стабильные результаты и приводить к устойчивому улучшению, казалась утопичной, а сейчас это наша реальность, ставшая возможной благодаря объединению прорывных открытий в клинической работе и нейронауке. В своей работе «Разблокирование эмоционального мозга» Брюс Экер, Робин Тицик и Лорел Халли обучают читателей адресной и эмпатичной терапии, в основу которой положен процесс реконсолидации памяти (недавно открытый и пока единственный известный процесс, действительно способствующий разблокированию эмоциональной памяти на синаптическом уровне). Устойчивость эмоциональной памяти – проблема, с которой хорошо знакомы все терапевты; и исследователи мозга долгое время были уверены, что эмоциональная память не поддается изменению. Открытие реконсолидации опровергает это убеждение. Благодаря реконсолидации глубинное, не осознаваемое и чрезвычайно нагруженное эмоциональное содержание, сформировавшееся в детстве или в результате травматических переживаний более позднего периода и лежащее в основе большинства симптомов, которые приводят людей в терапию, не просто перекрывается новым содержанием, а бесследно исчезает. Читатели познакомятся с методами, которые позволяют точно воздействовать на нежелательные устойчивые эмоциональные реакции (будь то настроения, поведение или паттерны мышления), не нарушая фактологию и нарратив клиентской истории, но улучшая его самочувствие. Многочисленные примеры из клинической практики демонстрируют многогранность этого подхода в рамках УЭДП (ускоренная эмпирическая динамическая психотерапия, AEDP), когерентной терапии, ЭФТ, ДПДГ (EMDR) и интерперсональной нейробиологии (IPNB).

**Брюс Экер** и **Лорел Халли** являются основоположниками когерентной терапии и соавторами книг «Глубинно ориентированная краткосрочная терапия: как работать краткосрочно в глубинном подходе и наоборот», «Когерентная терапия. Практическое руководство и учебное пособие» и «Руководство по практическому противопоставлению: как использовать опровержение для трансформации в рамках когерентной терапии». Брюс Экер также является соруководителем Института когерентной психологии, преподавателем на магистерских программах и ведет частную практику в окрестностях Сан-Франциско с 1986 года. Лорел Халли заведует воспитательной и методической работой Института когерентной психологии и является соосновательницей Средней школы для девочек имени Юлии Морган в Окланде (штат Калифорния).

**Робин Тицик** руководит направлением дополнительного образования и развития в Институте когерентной психологии и ведет частную практику в окрестностях Кёльна (Германия). Она специализируется на терапии травмы и клинической супервизии травматерапевтов. Многие годы она работала психологом в Институте психотравматологии Кельнского университета, а сейчас проводит социальные консультации для родителей. Она также является автором руководства «Как выстроить контакт с ребенком», опубликованного на английском и немецком языках.

## Содержание

<b>Предисловие научного редактора русского издания</b>	
<i>А.В. Черников, канд. психол. наук</i> .....	xvii
<b>Предисловие</b>	
<i>Роберт А. Неймейер, доктор философских наук</i> .....	xx
<b>Вступление</b> .....	xxiii
<b>Благодарности</b> .....	xxv
<b>Раздел 1</b>	
<b>Эмоциональная согласованность: комплексная система изменений на поведенческом, эмоциональном и синаптическом уровне</b> .....	1
<b>1. Максимизация эффективности и удовлетворенности в клинической практике</b> .....	3
<i>Разблокирование эмоциональной памяти</i> .....	4
<i>Эмоциональные содержания, согласованность и симптомы</i> .....	7
<i>Дорожная карта концепции эмоциональной согласованности</i> .....	11
<i>Эмоциональная согласованность и развитие ваших практических навыков</i> .....	16
<b>2. Реконсолидация памяти: как мозг забывает</b> .....	18
<i>Прорыв сто лет спустя</i> .....	18
<i>Ригидность имплицитной эмоциональной памяти</i> .....	20

<i>Открытие реконсолидации: от неизменности к стираемости</i> .....	24
<i>Механизм реконсолидации</i> .....	29
<i>Поведенческий процесс стирания эмоционального содержания</i> .....	36
<i>Реконсолидация памяти в клинической практике: процесс терапевтической реконсолидации</i> .....	40
<i>Нейронаука психотерапии: реконсолидация и эмоциональная регуляция</i> .....	45
<i>Взаимное влияние смыслов и молекул. Прогноз</i> .....	52
<i>Заключение</i> .....	55
<b>3. Глубинная фокусированная психотерапия эмоциональных содержаний</b> .....	<b>57</b>
<i>Терапевтическая реконсолидация на практике</i> .....	58
<i>Терапевтическая реконсолидация и когерентная терапия. Тревожность и низкая самооценка</i> .....	63
<i>Описание процесса</i> .....	91
<i>Признаки полного исчезновения симптомов</i> .....	93
<i>Универсальность алгоритма трансформации в глубинных изменениях</i> .....	93
<i>Заключение</i> .....	
<b>4. Реперные точки. Дорожная карта и методы</b> .....	<b>96</b>
<i>Выявление мишеней трансформации</i> .....	97
<i>Источники опровергающего опыта</i> .....	100
<i>Анализ случаев и техника работы</i> .....	101
<i>Одержимость бывшим партнером</i> .....	102
<i>Хроническая неуспешность</i> .....	110
<i>Боязнь сцены (ПТСР)</i> .....	123
<i>Описание техник</i> .....	130
<b>5. Эмоциональная согласованность и «широкая дискуссия о привязанности»</b> .....	<b>133</b>
<i>Привязанность, другие сферы эмоционального обучения и темперамент</i> .....	134
<i>Обучение привязанности</i> .....	140

Условия, на которых строится привязанность .....	147
Оптимизация терапии привязанности: восстановление диадных отношений и не только .....	148
Практическое применение теории привязанности: анализ клинических случаев .....	152
Заключение: когерентное решение .....	180
<b>6. Интегративная терапевтическая система.....</b>	<b>181</b>
Трансформация и специфические факторы .....	181
Ускоренная эмпирическая динамическая психотерапия (УЭДП, АЕДР) .....	186
Эмоционально фокусированная терапия (ЭФТ) .....	195
Десенсибилизация и переработка движением глаз (EMDR) ...	201
Интерперсональная нейробиология (IPNB) .....	212
Интеграция терапевтических подходов под эгидой процесса терапевтической реконсолидации .....	213
Общие факторы, специфические факторы, изучение терапевтического процесса .....	218
Заключение: разблокировка эмоционального мозга .....	221
 <b>Раздел 2</b>	
<b>Применение когерентно фокусированной терапии.....</b>	<b>223</b>
 <b>7. Мучительная вина отца. Глубинное разрешение за 7 когерентно фокусированных сессий</b>	
Пол Сибсон .....	225
<b>8. Вверх по наклонной. Избавление от алкогольной зависимости при помощи когерентной терапии</b>	
К. Антони Мартинетти .....	236
<b>9. Обойдемся без бариатрии. Когерентная терапия компульсивного переедания</b>	
Ниал Джагеган .....	253
<b>10. Враждебные голоса. Избавление от психотических симптомов в когерентной терапии</b>	
Тимоти А. Коннор .....	259
 <b>Определение терминов.....</b>	<b>279</b>

---

<b>Сноски и дополнительная литература .....</b>	<b>288</b>
<b>Онлайн приложения .....</b>	<b>306</b>
<b>Именной указатель .....</b>	<b>307</b>
<b>Предметный указатель .....</b>	<b>312</b>



## Предисловие научного редактора русского издания

Книга «Разблокирование эмоционального мозга» Брюса Экера и его коллег – пожалуй, лучшая книга, с которой я имел дело как научный редактор. Эта книга – одна из тех, которую должен прочесть каждый практикующий психотерапевт. Она делает процесс терапии кристально ясным и прозрачным.

Это уже вторая книга Брюса Экера, переведенная на русский язык издательством «Научный мир». И, с одной стороны, она является продолжением «Глубинно ориентированной краткосрочной терапии»\*, а с другой – выходит на уровень исследования мозга и применения этих исследований в психотерапии. Экер пишет, что открытый нейробиологами в начале XXI века процесс **реконсолидации памяти** является единственным известным в настоящее время механизмом глубокой трансформации наших клиентов. Описание психотерапии на основе понимания этого процесса составляет центральную задачу книги.

Идеи о реконсолидации памяти открывают поистине новую эру для интеграции разных школ терапии и могут служить путеводной нитью для любого терапевта, стремящегося к глубоким изменениям в клиентах. Суть процесса глубокой трансформации на основе реконсолидации памяти можно описать довольно просто и вне зависимости от конкретных техник той или иной школы психотерапии. Этот процесс выглядит примерно следующим образом. Вначале происходит определение симптома, то есть мишени для изменения. Далее следует

---

\*Брюс Экер, Лорел Халли «Глубинно ориентированная краткосрочная терапия. Как работать краткосрочно в глубинном подходе и наоборот». Серия Современная психотерапия. Москва, Научный мир 2022 г.

выход на эмоциональную схему, возникшую в раннем обучении и согласованную с необходимостью именно этого симптома. Далее происходит определение противоречащей информации для сопоставления со схемой. На этом подготовительный этап заканчивается и начинается процесс трансформации. Для этого важно активировать эмоциональную схему в переживаниях здесь и теперь и многократно организовать опыт сопоставления для ее нейтрализации. Для подтверждения, что терапия сработала, мы должны увидеть на ее последнем этапе кардинальное исчезновение симптомов без дополнительных усилий со стороны клиентов.

Экер с соавторами пишет, что дело не в техниках, а в последовательности процессов, происходящих в мозге, в результате которых происходит стирание негативного опыта и паттернов совладания с ним, приводящих к симптомам в настоящем. Из травматического опыта стирается аффект, изменяется восприятие смысла событий травмы при сохранении нарративной истории и событийных воспоминаний. Они просто перестают быть значимыми и негативно влияющими на настоящее. Происходит их переосмысление и переработка. Из них человек делает просто другие выводы.

Но важно подчеркнуть, что происходит это не в интеллектуальной дискуссии и не при оспаривании негативных убеждений, а в глубоко затрагивающей клиента эмоциональной переработке. Клиент получает уникальный опыт самопринятия и восприятия этих симптоматических паттернов как согласованных с его эмоциональной правдой и необходимо появившихся в детстве для приспособления к своему окружению.

Авторы многократно подчеркивают, что их терапия не основана на парадоксальных интервенциях в духе стратегической или миланской школ психотерапии. Они утверждают, что их модель идет от самого клиента и согласована с забытой, вытесненной в подсознание эмоциональной правдой клиента, то есть «когерентна» их неосознаваемому содержанию. Однако похоже, что лучшие классические примеры использования раскрывающих парадоксов – это просто удачные догадки терапевтов, сформулировавших для самих клиентов эту самую их глубинную эмоциональную правду симптомов.

Кроме этого Экер с соавторами, опираясь на модель реконсолидации, старается не только довести скрытую правду симптомов до осознания клиентами, как это принято в техниках раскрывающих

парадоксов, но и стремится организовать опыт сопоставления с противоречащей их схемам информацией, тем самым вызвав глубокую трансформацию.

Особое впечатление на меня, как на ЭФТ- и EMDR-терапевта, произвел разбор случаев из этих моделей с точки зрения теории реконсолидации. Более глубокого и ясного разбора процесса терапии я, пожалуй, нигде не встречал. Книга написана очень хорошим языком. И многие главы с описанием случаев читаются просто как занимательный детектив.

**Черников Александр Викторович**

– EMDR-, IFS- и ЭФТ-терапевт, супервизор ICEEFT

Профессор Московского Института Психоанализа,  
Председатель Экспертного совета Общества Семейных  
Консультантов и Психотерапевтов, Руководитель  
обучающих программ по системной семейной  
психотерапии ИГиСП.

## Предисловие

Большинству опытных терапевтов еще со времен Фрейда знакомо ощущение «мурашек» в ключевых моментах терапии, когда клиент впервые смело и открыто встречается с новым осознанием, позволяющим ему взглянуть на проблему под другим углом, перейти к более глубокому анализу и в конечном счете избавиться от нее. Большинству терапевтов знакомо и раздражение, связанное с кажущейся непредсказуемостью таких моментов, отсутствием четкого понимания, когда это произойдет, и нестабильностью таких осознаний, которые очень быстро растворяются в очевидно автоматическом воспроизведении проблемы. Неудивительно, что сталкиваясь с необходимостью в течение длительного времени продираться сквозь чащу без каких-либо ориентиров и лишь изредка имея возможность выйти на возвышенность, дающую призрачное ощущение понимания и направления, некоторые терапевты предпочитают оставаться на безопасной дистанции, занимаясь психообразованием или давая интерпретации, или просто сопровождать клиента в его блужданиях, надеясь, что вместе они смогут найти правильный путь. В первом случае терапия часто сводится к интеллектуализированным интервенциям, не вызывающим особого отклика, а во втором – к эмоциональной сонатной неясной эффективности. В обоих случаях необходимы инструменты, позволяющие объединить четкую структуру метода и глубокое эмоциональное сопереживание таким образом, чтобы создать для клиента условия, способствующие вербализации и трансформации основных способов конструирования реальности и поведенческих паттернов, составляющих проблему, в контейнере эффективных и уважительных терапевтических отношений. До недавнего времени такое удачное объединение двух сил зачастую было недоступным и ненадежным, неустойчивым и мимолетным.

Именно эту терапевтическую лакуну (быстрая и наполненная уважением трансформация восприятия клиентом проблемы) Экер, Тицик и Халли столь элегантно заполняют подходом, описанным в книге «Разблокирование эмоционального мозга». Этот подход опирается на два столпа – новейшие достижения нейронауки и многолетний клинический опыт трансформации личности клиентов – и предлагает не просто видение, но и инструменты, позволяющие добиться того, что в психотерапевтической практике зачастую кажется утопией: искоренения глубинного источника симптомов за минимально возможное число сессий. Что же позволяет реализовать цель, которая так часто кажется иллюзорной? Ответ на этот вопрос вы можете найти в опубликованном недавно, но уже успешно воспроизведенном исследовании *реконсолидации памяти*, где представлено подробное описание условий, при которых эмоциональное содержание может быть выявлено, актуализировано и переписано. Вы также сможете ответить на этот вопрос, если проведете детальный анализ процесса, который разворачивается на терапевтических сессиях, приводящих к трансформации. При этом анализ практического опыта и лабораторные эксперименты дают одинаковые результаты. Гениальность этой работы заключается в том, как авторы творчески объединяют две этих сферы в единую понятную методологию и на основе многочисленных примеров из клинической практики показывают, что проблемы, с которыми клиенты пытаются бороться на сознательном уровне, на самом деле представляют собой совершенно гармоничные проявления хранящихся в лимбической системе знаний, которые можно переписать, если обнаружить и сопоставить их с иным опытом в спокойной обстановке. Экер и его коллеги прекрасно излагают научный и клинический материал и предлагают читателю самые эффективные терапевтические методы, ставшие результатом их многолетней практики.

Все вышеперечисленное, по сути, делает эту книгу новейшим обучающим пособием по психотерапии, меняющей жизни. И это уже более чем весомый аргумент в пользу ее приобретения. Но авторы и терапевты, чьи работы публикуются во втором разделе, предлагают читателю гораздо больше. Они трансформируют «широкую дискуссию» о привязанности и вносят в нее ясность, разграничивая проблемы, с которыми клиент сталкивается исключительно *внутри* близких отношений, и те проблемы, которые отражают *особенности*

*формирования привязанности*, как, например, в случаях, когда нарушенный механизм адаптации на бессознательном уровне воспринимается как возможность сохранить важные отношения, которые в случае решения проблемы оказались бы под угрозой. Более того, в этой книге обосновывается необходимость нового подхода к универсальным факторам, определяющим эффективность различных терапевтических методов, которые на первый взгляд едва ли имеют что-то общее: в основе каждого из рассмотренных эмпирических подходов лежит способ выявления и трансформации тех содержаний, которые стали причиной возникновения симптомов и сохранения проблемы. Наконец, представленные во втором разделе описания случаев показывают, насколько широким может быть спектр применений терапии, фокусированной на согласованности имплицитного эмоционального знания, и насколько эффективным может быть этот метод в работе с патологическим гореванием, химическими зависимостями, компульсивным перееданием и даже с психотическими симптомами. Авторы в своей уникальной, завораживающей манере доступно, но авторитетно раскрывают эти и другие темы, предлагая читателям цельное и понятное описание принципов работы мозга и правил, соблюдение которых позволяет превратить свинец неэффективных интервенций в психотерапевтическое золото трансформации. Изучив этот выдающийся труд, я стал более мудрым, внимательным и эффективным терапевтом, и я уверен, что эта книга будет столь же важной, полезной и вдохновляющей и для вас.

**Роберт А. Неймейер, доктор философских наук**  
*Университет Мемфиса, март 2012 г.*

## Вступление

Мы написали это вступление через пару дней после завершения рукописи книги, над которой мы усердно трудились целый год. А прежде чем приступить к написанию книги, мы в течение двух лет формулировали и разрабатывали ее концепцию. Каждый из нас вложил в эту книгу свою душу, и мы очень рады, что можем таким образом внести свой вклад в развитие практической психотерапии. Это время удивительных трансформаций нашей профессии.

Книга составлена таким образом, чтобы читатель мог регулировать глубину своего погружения в нейронауку. Некоторые терапевты никогда не упускают возможности посмотреть на процесс психотерапии через призму нейронаук, другим же это не так интересно, поэтому многочисленные научные выкладки с подробным описанием работы мозга мы поместили во вторую главу, давая читателям возможность вернуться к ним, если и когда у них возникнет в этом потребность. В остальных главах мы уделяем больше внимания искусству разблокирования эмоционального мозга для достижения устойчивых изменений в терапии, а не научному взгляду на этот процесс, и даем только необходимый минимум научной информации, чтобы познакомить читателей с фундаментальными предпосылками метода.

Эта книга не относится к какой-либо школе, теории или «ответвлению» психотерапии. Здесь описана не привязанная к конкретной теоретической модели методология, которая может быть использована в рамках самых разных подходов, включая интегративные, как это показано в описываемых клинических случаях (в УЭДП (ускоренная эмпирическая динамическая психотерапия, AEDP), когерентной терапии, ЭФТ, ДПДГ (EMDR) и интерперсональной нейробиологии (IPNB)), без привязки к конкретному терапевтическому направлению. Чтобы наиболее наглядно проиллюстрировать универсальность опи-

сываемого в этой книге метода, мы используем в основном когерентную терапию, принципы которой были впервые описаны в работе Экера и Халли «Глубинно ориентированная краткосрочная терапия» (опубликована в 1996 году). С 2005 года этот подход стал называться не глубинно ориентированной краткосрочной терапией (ГОКТ), а когерентной терапией. (Упомянутая выше публикация о ГОКТ остается фундаментальной работой, посвященной этому подходу. В настоящей книге мы не будем разбирать многочисленные случаи, описанные в более ранней работе, и не будем уделять так много внимания установкам терапевта и техникам выявления бессознательных содержаний; тем не менее представленное в настоящей книге описание когерентной терапии (в частности, анализ точек глубинной трансформации в терапии, который читатели найдут в главе 4, и описание работы с привязанностью, представленное в главе 5) в значительной степени дополняет работу 1996 года.)