

Содержание

Предисловие к русскому изданию	19
Об авторе	22
Предисловие	23
Путь открытия	23
Необходимость обучения	28
Принципы и процедуры	30
Название терапии	31
Как использовать эту книгу	32
Пол	33
Исследования и эволюция	33
Благодарности	34
От издательства	36
Глава 1. Основы	37
Открытие возможности	45
Первое контролируемое исследование	47
Дальнейшие клинические и экспериментальные наблюдения	51
Изменение парадигмы	53
Адаптивная переработка информации	57
Теоретическая совместимость	63
Посттравматический синдром	63
Психодинамические подходы	64
Когнитивно-поведенческие подходы	65
Интегративный подход	69
Резюме и выводы	70
Глава 2. Адаптивная переработка информации: модель как рабочая гипотеза	73
Переработка информации	74
Двусторонняя стимуляция двойного внимания	78
Сеть памяти	79
Демонстрационная сессия EMDR-терапии	81
Частичная стенограмма демонстрационной сессии	82
Оценка демонстрационной сессии	88
От дисфункциональности к функциональности	89

Разделение нейронных сетей	90
Применение EMDR-терапии при других расстройствах	91
Статический опыт: утверждения, связанные с аффектом и убеждениями	95
Разрешение расстройств	98
Застрававшие в детстве	99
Психотерапия без временных ограничений	100
Мишени	103
Ограниченный доступ к негативному материалу	104
Провалы в памяти	105
Диссоциация	106
Комплексная психотерапия	107
Резюме и выводы	109

Глава 3. Компоненты EMDR-терапии и основные лечебные эффекты 113

Основные компоненты мишеней EMDR-терапии	114
Образ	114
Негативная когниция	115
Позитивная когниция	118
Эмоции и уровень беспокойства, связанный с ними	122
Физические ощущения	123
Активация системы переработки информации	124
Движения глаз	124
Альтернативные формы стимуляции	128
Восемь фаз EMDR-терапии	129
Фаза первая: история клиента и планирование лечения	130
Фаза вторая: подготовка	131
Фаза 3: оценка	133
Фаза четвертая: десенсибилизация	133
Фаза пятая: инсталляция	134
Фаза шестая: сканирование тела	136
Седьмая фаза: завершение	137
Фаза восьмая: повторная оценка	138
Стандартный трехэтапный протокол EMDR-терапии	138
Выбор мишени	139
Паттерны реакций	142
Ассоциативная переработка множественных воспоминаний	144
Одиночные эффекты переработки воспоминаний	147
Дифференциальные эффекты	154

8 Содержание

Практика под руководством опытного специалиста	154
Резюме и выводы	155
Глава 4. Фаза первая: история клиента	157
Готовность клиента	158
Факторы безопасности клиента	159
Уровень раппорта	160
Эмоциональное расстройство	160
Стабильность	162
Внешняя поддержка	162
Общее физическое здоровье	163
Амбулаторное и стационарное лечение	163
Неврологические нарушения	164
Эпилепсия	165
Проблемы со зрением	165
Злоупотребление наркотиками и алкоголем	166
Правовые требования	167
Системный контроль	167
Вторичная выгода	168
Расписание сессий	169
Потребности в лекарствах	171
Диссоциативные расстройства	172
Планирование лечения	174
Сценарий сбора анамнеза	180
Практика под руководством опытного специалиста	195
Резюме и выводы	195
Глава 5. Фазы вторая и третья: подготовка и оценка	197
Вторая фаза: подготовка	197
Формирование клинической позиции	198
Установление контакта с клиентом	198
Объяснение теории	199
Тестирование движений глаз	200
Техника “Безопасное/спокойное место”	202
Описание модели	205
Формирование ожиданий	208
Устранение опасений клиентов	210
Фаза третья: оценка	212
Выбор образа	213
Выявление негативных когниций	214

Разработка позитивной когниции	217
Оценка достоверности когниций	219
Идентификация эмоций	220
Оценка субъективных единиц беспокойства	221
Определение физических ощущений	221
Важность компонентов	223
Практика под руководством опытного специалиста	226
Резюме и выводы	226
Глава 6. Фазы четвертая–седьмая: десенсибилизация, инсталляция, сканирование тела и завершение	229
Ускоренная переработка воспоминаний	230
Фаза четвертая: десенсибилизация	236
Переработка ассоциаций	238
Фаза пятая: инсталляция	250
Фаза шестая: сканирование тела	253
Седьмая фаза: завершение	255
Визуализация	255
Разбор сессий и журнал	257
Практика под руководством опытного специалиста	262
Резюме и выводы	262
Глава 7. Работа с абреакциями и блоками	265
Абреакция	266
Рекомендации по облегчению абреакции	268
Если абреакция сохраняется	278
Стратегии борьбы с заблокированной переработкой	279
Первичная мишень	279
Вспомогательные мишени	289
Практика под руководством опытного специалиста	303
Резюме и выводы	304
Глава 8. Фаза восьмая: переоценка и использование стандартного трехкомпонентного протокола EMDR-терапии	307
Фаза восьмая: переоценка	309
Стандартный трехкомпонентный протокол EMDR-терапии	310
Работа над прошлым	310
Кластеры	317

10 Содержание

Работа над настоящим	319
Работа над будущим поведением	324
Завершение терапии	331
Что дальше	331
Практика под руководством опытного специалиста	336
Резюме и выводы	336

Глава 9. Стандартизированные протоколы и процедуры для особых ситуаций	339
Стандартные процедуры	340
Трехкомпонентный протокол	344
Протокол для единичного травматического события	344
Протокол для клиентов с общей тревожностью	345
Протокол, основанный на симптомах	347
Протокол для тревожного расстройства	349
Десенсибилизация с помощью движений глаз	350
Процедурные шаги	351
Протоколы для недавних травматических событий	352
Протокол для единичного недавнего события	353
Протокол для недавних катастрофических инцидентов	357
Протокол для недавнего травматического эпизода	359
Протокол для фобий	360
Протокол для острого горя	368
Протокол при болезнях и соматических расстройствах	371
Протокол для лечения боли	382
Самостоятельное использование двусторонней стимуляции для снижения стресса	384
Серии движений глаз: предостережения и советы	384
Технические соображения	384
Объятия бабочки	385
Процедуры самоконтроля/завершения	386
Образ безопасного/спокойного места	387
Разработка и инсталляция ресурсов EMDR	390
Инструкции клиентам для разработки и инсталляции ресурсов	391
Записанные визуализации	393
Техника светового потока	393
Сдвиг дыхания	396
Вертикальные движения глаз	396

Разбор лечения и оценка безопасности	396
Резюме и выводы	397
Глава 10. Когнитивное переплетение: проактивная стратегия работы со сложными клиентами	401
Теоретические основы когнитивного переплетения	404
Ответственность, безопасность и возможность выбора	405
Определение степени допустимого вмешательства в личность клиента	417
Выбор варианта переплетения	419
Новая информация	419
“Я сбит с толку”	420
“Что, если бы это был ваш ребенок?”	421
Метафора/аналогия	422
“Представьте себе”	422
Метод Сократа	423
Ассимиляция	424
Вербализация и действия	425
Обучение	434
Практика под руководством опытного специалиста	436
Резюме и выводы	436
Глава 11. Особые группы клиентов	439
Случаи несогласия клиентов	440
Сложное посттравматическое стрессовое расстройство	445
Жертвы сексуального насилия	454
Соответствующие мишени	454
Готовность клиента	455
Структура	457
Интеграция	458
Информационные плато	460
Эмоциональные стадии	460
Ложные воспоминания	462
Предостережения относительно работы с памятью	463
Ветераны боевых действий	468
Восстановление чувства контроля	472
Вторичная выгода	473
Принадлежность к группе и страх потерять воспоминания	474
Работа с отрицанием, моральной травмой и переходными состояниями	475

12 Содержание

Управление гневом	477
Военная сексуальная травма	479
Использование когнитивного переплетения	480
Юбилейные даты	481
Осложненное горе	482
Жертвы стихийных бедствий	484
Особые соображения	484
EMDR-вмешательство во время события или в течение первых 48 часов после него	485
EMDR-вмешательство через 48 часов или более после катастрофы	486
Фазы лечения	486
Викарная травма	491
Пары	491
Партнер, обеспечивающий поддержку	492
Супружеская психотерапия	494
Неверность	496
Дети	497
Сбор анамнеза	497
Подготовительный этап	498
Удержание внимания ребенка	499
Фаза оценки	500
Фазы десенсибилизации и инсталляции	503
Когнитивные переплетения	505
Завершение и переоценка	506
Работа с опекунами	506
Обобщающие эффекты лечения	508
Умственная отсталость	508
Расстройство аутистического спектра	510
Сложная травма у детей	511
Аддикции	516
Зависимость через призму модели АПИ	517
Готовность клиентов и этапы изменений	518
Безопасность и стабилизация	518
Сроки лечения	519
Предлагаемые мишени для переработки	520
Дополнительные меры предосторожности и рекомендации	522
Диссоциативные расстройства	523
Общие оценки	528
Резюме и выводы	530

Глава 12. Теория, исследования и клиническое применение	533
Теоретические основы	533
Процедурные элементы	536
Экспозиция	537
Укрепляющееся самообладание	539
Внимание к физическим ощущениям	539
Когнитивное переосмысление ситуации	540
Согласование компонентов воспоминаний	541
Свободная ассоциация	541
Внимательность	542
Движения глаз и альтернативные двусторонние стимулы	543
Ориентировочная ответная реакция	544
Кратковременная память	545
Отвлечение	545
Гипноз	546
Изменения в нейронной сети	547
Сон	553
Реакция релаксации	554
Интеграционный эффект	554
Нейрофизиологические исследования	555
Анализ компонентов	561
Роль кратковременной памяти в методе EMDR	562
Ориентировочная реакция	563
Быстрый сон	565
Перспективные исследования	569
Резюме рекомендаций для компонентных исследований	574
Контролируемые клинические исследования	575
Лечение ПТСР	576
Эмоциональная травма и посттравматическое стрессовое расстройство	578
Дети	578
Взрослые с посттравматическим стрессовым расстройством	583
Лечение военнослужащих	591
Сложное посттравматическое стрессовое расстройство	594
Пожилые люди	599
Исследования реакции на стихийные бедствия	600
Индивидуальные протоколы	601
Стандартный протокол EMDR	601
Протокол для недавних травматических событий	602
Протокол для недавних критических происшествий	603

14 Содержание

Протокол для недавнего травматического эпизода	605
Групповые протоколы	606
Будущие исследования	609
Различные клинические применения	611
Тревожные расстройства	612
Аддикции	617
Болевой синдром	622
Различные соматические состояния	625
Группы, не поддающиеся лечению	630
Предлагаемые критерии для исследования клинических исходов	633
Срок действия метода	635
Подбор психометрических показателей	636
Отбор участников	637
Сравнительные исследования	637
Дополнительные будущие исследования	640
Модель адаптивной переработки информации	640
Расширенное клиническое и профессиональное применение метода	641
Клиническая ответственность	641
Глобальная ответственность	644
Резюме и выводы	649
Приложение А. Вспомогательные клинические средства	651
Анкета о неблагоприятных детских переживаниях	651
Каков мой балл ACE?	653
Скрининг и контрольный список данных в EMDR-терапии	655
Форма истории клиента	657
Рекомендуемый формат журнала (Tices)	663
Негативные и позитивные когниции	665
Примеры негативных и позитивных когниций	665
Сканирование аффекта [Shapiro, 1995]	667
Техника перенесения в прошлое [Young, Zangwill and Behary, 2002]	667
Схематическое описание процедур EMDR-терапии	668
Объяснение метода EMDR	668
Конкретные инструкции	668
Приложение Б. Стенограммы клиентов	673
Трехкомпонентный протокол лечение ветерана боевых действий	673
Идентификация текущих симптомов	673

Перенесение в прошлое	675
Оценка	676
Инсталляция	678
Сканирование тела	679
Завершение	680
Переоценка	680
Определение новой мишени	682
Переработка события	683
Текущий целевой триггер	685
Оценка	686
Переработка	687
Шаблон будущего поведения	689
Будущая сцена	690
Переработка	690
Запуск сценария	690
Переработка	691
Вызов	691
Завершение	693
Когнитивная интервальная кейс-сессия с жертвой насилия	694
Поддержание контакта	694
Определение виновного	694
Поиск безопасности	695
Обезвреживание пугающих мыслей	695
Укрепление позитива	696
Обратите внимание на спонтанное появление нового аффекта	696
Возможность выбор, обобщение и подкрепление	696
Повторное зондирование, проверка, все ли каналы переработаны	697
Проверка наличия новых ассоциаций	697
Повторное зондирование	698
Обсуждение, подготовка к будущей переработке	698
Повторное зондирование	698
Усиление спонтанной “внутренней детской работы”	699
Заключительный отчет	699
Оставайтесь доступными	699
Приложение В. Клинические выводы и оценки результатов	701
Шкала оценок соответствия стандартам EMDR	701
Шкала EFRS	704
Эмпирическая оценка EMDR без контрольной группы: поэтапное руководство для EMDR-психотерапевтов	720

16 Содержание

Цель этого руководства	720
Часть I. Индивидуальная схема	720
Поэтапное руководство	723
Этап 5. Основы индивидуальной схемы	732
Часть II. Контрольные показатели величины внутригруппового эффекта	734
Приложение Г. Списки исследований	737
Психофизиологические и нейробиологические оценки	738
Приложение Д. Безопасность клиентов	749
Рекомендации рабочей группы EMDR по диссоциативным расстройствам: общее руководство по применению EMDR-терапии при диссоциативных заболеваниях	750
Цель	750
Предположения	750
Скрининг	750
Уточнение диагноза	751
Если диагностировано диссоциативное расстройство	751
Включение EMDR-терапии в план лечения	753
Подготовка к EMDR-терапии	753
Ранние фазы лечения	754
Предостережение	754
Средние фазы лечения	754
Заключительные фазы лечения	755
Члены оперативной группы	755
Дополнительное обучение	755
Рекомендуемые материалы для чтения	755
Комитет по профессиональным стандартам и обучению международной ассоциации EMDR	756
Приложение Е. Программы по обучению EMDR-терапии	759
Северная и Южная Америка	759
Европа	760
Азия	760
Библиография	761