

Предисловие

*Блажен тот, кто нашел свое дело;
пусть он не просит другого блаженства.*

ТОМАС КАРЛЕЙЛЬ

ПУТЬ ОТКРЫТИЯ

Получив предложение написать введение к новому изданию, я вспомнила высказывание античного философа Гераклита: “Невозможно дважды войти в одну и ту же реку, поскольку в ней каждый раз текут новые воды”. Прошло 30 лет с тех пор, как я сделала первое наблюдение, которое привело к разработке метода десенсибилизации и переработки эмоциональных травм движением глаз (EMDR — eye movement desensitization and reprocessing), который теперь признан во всем мире как эмпирически подтвержденный метод лечения эмоциональных травм. С момента, когда разгорелись первые споры о влиянии движений глаз, этот эффект был подтвержден в более чем 30 рандомизированных исследованиях и опубликованы сотни рецензируемых статей, документально подтвердивших положительные эффекты лечения для широкого круга групп населения. Учитывая постоянно меняющийся характер здравоохранения, жизни и мышления, приятно видеть, что большая часть книги остается актуальной для клинической практики. Она красиво постарела.

В то же время, выпуск нового издания дал мне возможность опубликовать новейшие теории и результаты исследований, регулирующие практику EMDR-терапии, расширить информацию о лечении различных групп населения и описать дополнительные процедуры и протоколы, которые оказались ценным дополнением к клинической практике. Были обновлены результаты обширных контролируемых исследований по EMDR-терапии и открыты новые области потенциально полезных исследований. Новые приложения содержат много клинической информации, полезной как для практикующих психотерапевтов, так и для исследователей, включая анкеты, формы, контрольные списки и протоколы лечения.

Было отраднo видеть, что в течение последних 15 лет профессиональное сообщество, практикующее EMDR-терапию, демонстрирует неизменную международную приверженность делу исцеления страданий. Фактически, первое издание этого текста появилось всего через несколько дней после взрыва в Оклахома-Сити. По просьбе агента ФБР, который прошел курс лечения с помощью EMDR-терапии, добровольцы приехали за свой счет, чтобы предложить помощь травмированным людям. Те психотерапевты из Оклахомы, которые уже прошли обучение методу EMDR, открыли свои офисы и распространили информацию о возможности приема по всему региону. В течение последующего четырехмесячного периода два-три психотерапевта, практикующих EMDR-терапию, раз в неделю ездили в Оклахому и предлагали бесплатные услуги тем, кто в них нуждался, начиная с травмированных специалистов в области психического здоровья, которые в свою очередь затем информировали психотерапевтов первичной помощи и выживших. По истечении четырех месяцев всем лицензированным специалистам в области психического здоровья в Оклахома-Сити был предложен бесплатный курс обучения, что позволило им продолжить работу. Это спонтанное предоставление услуг привело к появлению некоммерческой организации Trauma Recovery/EMDR Humanitarian Assistance Programs (см. приложение E), которая подчеркивает необходимость сочетания научно обоснованных методов лечения с сочувственным клиническим обслуживанием во всем мире. Кроме того, за последнее десятилетие в рамках гуманитарных проектов многочисленными местными и национальными организациями EMDR было предложено бесплатное лечение жертв стихийных бедствий и антропогенных катастроф. Исследования подтвердили эффективность протоколов EMDR-терапии, описанных в следующих главах. Психотерапевтам настоятельно рекомендуется изучить процедуры и протоколы для оказания помощи как внутри страны, так и за рубежом. Объединяя и расширяя наши усилия в этом глобальном движении, мы можем в полной мере выполнять свои профессиональные обязанности.

Повторяю мое заявление из предыдущего издания. Мы отправились из Китти-Хок¹ на Луну чуть более чем за 50 лет. Тем не менее, несмотря на такие грандиозные технологические достижения, миллионы людей страдают от постоянной боли, а цикл насилия во всем мире не прекращается и становится бесконтрольным. Несомненно, как общество, мы должны перенаправить более крупную часть наших огромных ресурсов на облегчение глобальных страданий. Несомненно, нам нужно изменить наш уровень ожиданий относительно возможности исцеления и межличностного развития. Однако отчасти проблема также может быть вызвана различными точками зрения, присущими нашей профессии. Хотя интеграция знаний в области точных наук обеспечила постоянную разработку и усовершенствование приложений, которые быстро привели от Эдисона к интернету, область психотерапии почему-то не успевала за ними. Причиной может быть недостаточный обмен информацией между дисциплинами. Несмотря на появление множества новых психологических подходов, каждый из них в течение прошедшего столетия оставался относительно обособленным, а связь между наукой и практикой была слабой. Урок может заключаться в том, что психологическое лечение людей требует совокупности знаний из различных областей. Я полностью присоединяюсь к тем, кто считает, что мы усиливаем клинический репертуар посредством интеграции, а не за счет вытеснения или исключения [Beutler, 2009; Beutler, Someah, Kimpara and Miller, 2016; Norcross and Goldfried, 2005; Norcross and Shapiro, 2002; Striker, 2010].

Развиваясь в этом духе, за последние 30 лет EMDR-терапия из простой методики превратилась в интегрированный психотерапевтический подход. Ее психотерапевтические приложения расширились от лечения посттравматического стрессового расстройства до широкого спектра клинических жалоб. Кроме того, как мы увидим, упор делается не только на устранение явных страданий, но и на всестороннюю клиническую картину, которая включает многогранный личностный рост и интеграцию в более широкие социальные системы. По этой причине психотерапевты всех направлений найдут общие черты между EMDR-терапией

¹Кити-Хок — город в США, где братья Райт осуществили первые в мире полеты на аэроплане. — *Примеч. перев.*

и их клинической практикой, а также дополнительные аспекты других дисциплин, которые могут улучшить их работу. Я считаю, что именно благодаря этому синтезу клиенты могут получить более качественное обслуживание.

Я сделала первое наблюдение, которое привело к разработке EMDR-терапии, в 1987 г. Однако путь к этому открытию начался почти за 10 лет до этого. В 1979 г. я заканчивала работу над докторской диссертацией по английской литературе в Нью-Йоркском университете и уже опубликовала в этой области много работ. Я чувствовала, что это важная работа. Меня всегда восхищали те, кто проливает свет на нашу культуру и литературу с ее нюансами, богатой фактурой и запутанной жизнью персонажей, и я хотела быть одной из них.

В то же время я давно интересовалась поведенческой терапией, поскольку ранее читала работы Эндрю Сэлтера и Джозефа Вольпе. Идея целенаправленного, предсказуемого, причинно-следственного подхода к психологии человека казалась полностью совместимой с концепциями литературного персонажа и развития сюжета. В конце концов, многие известные писатели утверждали, что, если персонажи изображены достоверно и свободно, то они сами создают свои сюжеты. У меня были увлекательные дискуссии с профессорами английской литературы о взаимодействии между многогранными текстами, которые я читала, и физиологическими причинно-следственными последствиями поведенческих формулировок. Но психология была для меня лишь побочным интересом. Мне были близки авторы, которые верили в способность человечества к совершенствованию. Я упивалась тем, как мастера английской литературы воплощали человеческие страдания в шедеврах искусства, и с нетерпением предвкушала долгую и плодотворную карьеру литературного критика и ученого. Затем, прямо перед завершением работы над диссертацией о поэзии Томаса Харди, мне поставили диагноз “рак”.

Когда человека поражает потенциально смертельная болезнь, она может стать водоразделом, знаменующим изменение течения жизни. Для меня время приобрело новое измерение. Жизнь больше не простиралась передо мной в бесконечность. Внезапно “физиологические причины и следствия” бихевиористов приобрели новый смысл. Я сосредоточилась на взаимодействии разума и внешних факторов стресса. Я также

задавалась вопросом, почему мы так далеко продвинулись в технологическом плане, но при этом не смогли продвинуться в способах овладения собственным разумом и телом.

К счастью, я обнаружила работы Нормана Казинса и других специалистов в области психонейроиммунологии, которая в то время только зарождалась. Идея о связи между болезнью и стрессом казалась мне очевидной, но что с этим делать, было другим вопросом. К этому времени, по словам моих врачей, мой рак был излечен, но не было никаких гарантий, что он не возникнет вновь. Я помню их общение со мной примерно так: “Ваш рак исчез, но у X процентов он появляется вновь. Мы не знаем, у кого он возникнет вновь и почему, так что удачи”.

Теперь вопрос о том, какие психологические и физиологические методы реально помогают улучшить физическое здоровье, стал главным. Я считала, что должны были быть уже разработаны некоторые полезные психологические и физиологические подходы, но почему они не были широко известны? Внезапно поиск этих методов и распространение информации о них среди людей, страдающих опасными для жизни заболеваниями, стали для меня важнее, чем изучение литературы XIX века и распространение информации о ней. Я уехала из Нью-Йорка в поисках мастер-классов и семинаров, посвященных разуму, телу и психологическим методам улучшения физического и психического здоровья.

Через некоторое время я сама стала организовывать семинары для широкой публики, рассказывая, что я выяснила о реальных способах помочь людям жить, испытывая меньше стрессов. За это время я также поступила на докторскую программу по клинической психологии, чтобы завершить свое формальное образование. Судьбоносная прогулка по парку, которая привела к открытию эффектов движений глаз, произошла как раз в тот момент, когда я начинала искать тему диссертации. В этот единственный момент мои интересы к механизмам психических изменений и моя потребность в докторском исследовательском проекте точно совпали.

Остальная часть истории разработки EMDR-терапии описана в главе 1. Пока достаточно сказать, что за моим открытием эффекта движений глаз последовала разработка методологии, которая быстро

усложнялась и расширяла сферу применения. В течение последних трех десятилетий психотерапевты, прошедшие обучение EMDR-терапии, постоянно сообщали о положительных клинических результатах ее применения. Наша клиническая работа с EMDR-терапией показывает нам, что страдание можно трансформировать не только в искусство, но и в жизнь.

Эта книга является результатом 30-летнего личного опыта совершенствования и преподавания метода EMDR, а также вклада многочисленных опытных психотерапевтов и исследователей. Она содержит описания историй болезни и рекомендации, основанные на исследованиях, а также предостережения, основанные на опыте практикующих психотерапевтов, прошедших обучение в рамках программы EMDR.

НЕОБХОДИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Поскольку с 1979 г. акцент в моей жизни был сделан на изучении, разработке и распространении эффективных процедур, которые улучшают психическое здоровье, неудивительно, что сейчас я больше всего беспокоюсь о клиентах. Клиентов лучше всего обслуживают психотерапевты, которые руководствуются научными исследованиями и готовы учиться, расширять свои навыки и экспериментировать с инновационными методами. Также очевидно, что наиболее эффективную помощь клиенты получают, когда психотерапевты имеют лицензию в области психического здоровья и обучены методам лечения, которые они используют, и когда проводятся соответствующие исследования для проверки и улучшения этих методов. Эти убеждения лежат в основе и определяют успех EMDR-терапии, а также ее политики обучения. Мне посчастливилось встретить многих психотерапевтов и исследователей, разделяющих эти убеждения.

Тренинги по EMDR-терапии доступны во всем мире в университетах и частных учебных центрах. Очевидно, что не все они работают одинаково тщательно, поэтому психотерапевтам следует обратиться к приложению Е. Разъяснение политики обучения EMDR-терапии является предметом меморандума комитета EMDR Professional Issues Committee, включенного в приложение Д. Конкретные параметры

можно посмотреть на веб-сайте EMDR International Association (www.emdria.org), независимой профессиональной ассоциации, которая курирует обучение и клиническую практику в Северной Америке. Исследование метода EMDR продемонстрировало корреляцию между правильной организацией лечения и положительными клиническими эффектами [Maxfield and Hyer, 2002], и очевидно, что обучение под руководством опытного специалиста — лучший способ достичь этой цели. Остальное обоснование этой политики проистекает из логики и сострадания. Опрос первых 1200 психотерапевтов, прошедших обучение методам EMDR-терапии, показал, что только 2% считают обучение под руководством опытного специалиста ненужным. Более того, результаты этого опроса, которые были воспроизведены в приложении Г издания 1995 г. [Lipke, 1994, 1995] показали, что по данным 85% психотерапевтов более сильно заряженные и ранее забытые воспоминания чаще возникали у клиентов, проходящих EMDR-терапию, чем при использовании любой другой методологии, практиковавшейся в то время. Причины этого явления, которое помогает пролить свет на саму природу психопатологии, полностью объяснены в этом тексте, и при надлежащем обращении воспоминания быстро исчезают. Однако кажется разумным сделать вывод о том, что если в сессиях EMDR возникают дисфункциональные воспоминания, сопровождаемые, возможно, высоким уровнем беспокойства, психотерапевты должны быть полностью обучены методологии, которая ускоряет эти воспоминания и имеет потенциал для их устранения. Повторяем, клиенты получают наиболее эффективную помощь, если их психотерапевты имеют соответствующую подготовку. Главная цель — помочь людям.

Конечно, обучение не гарантирует успеха каждому клиенту. EMDR-терапия не является панацеей; неудачи в лечении случаются, как и при любой форме психотерапии. Тем не менее, кодекс этики Американской психологической ассоциации гласит, что для достижения компетентности перед тем как лечить клиента и проводить исследования психотерапевт должен пройти обучение под руководством опытного специалиста. Адекватное обучение означает большую вероятность успеха и меньшую вероятность причинения вреда. Поэтому, хотя эта книга предоставляет необходимые письменные инструкции для начала

использования EMDR-терапии, ее следует использовать в сочетании с соответствующим обучением под руководством опытного специалиста. Я повторяю этот рефрен по всему тексту.

ПРИНЦИПЫ И ПРОЦЕДУРЫ

Перефразируя известную поговорку, лучше научить голодного человека ловить рыбу, чем дать ему рыбу. Точно так же лучше предоставить практикующим психотерапевтам концептуальную основу или модель, которые будут служить руководством для их клинической практики, чем просто дать им жесткие пошаговые инструкции для внедрения EMDR-терапии. Исходя из этого, наряду с пошаговыми инструкциями, эта книга предлагает психотерапевтам новый взгляд на патологию и психотерапевтическое лечение в дополнение к исчерпывающему набору психотерапевтических процедур, которые эволюционировали из клинических приложений в соответствии с теорией. Понимание этих принципов позволит психотерапевту адаптировать лечение к индивидуальным потребностям каждого клиента независимо от того, нуждается ли клиент в быстром лечении изолированной эмоциональной травмы или в комплексном лечении, учитывающем полную клиническую картину.

Одна из основных предпосылок EMDR-терапии состоит в том, что причиной большинства психопатологий является прошлый жизненный опыт. Цель лечения EMDR — быстро усвоить дисфункциональные остатки прошлого и превратить их во что-то полезное. По сути, с помощью EMDR-терапии форма и значение дисфункциональной информации претерпевает спонтанные изменения, включая озарения и аффекты, которые укрепляют, а не унижают самого клиента. Психотерапевты обнаружат, что информация, содержащаяся в этой книге, описывает компоненты и стратегии, необходимые для обеспечения эффективного лечения. Эти стандартизированные процедуры были разработаны, чтобы обеспечить оптимальную активацию внутренней системы переработки информации клиентом и, таким образом, достичь полного решения представленной проблемы. Эти процедуры были широко протестированы в клинических испытаниях, и стабильные результаты демонстрируют их ценность. Всесторонний метаанализ [Maxfield and

Hyer, 2002] показал, что чем тщательнее EMDR-лечение, тем сильнее эффект. Кроме того, наблюдалась положительная корреляция между точностью лечения и величиной эффекта. Важным элементом тщательного лечения является проверка достоверности, которая обеспечивает подтверждение того, что стандартизированные процедуры применялись должным образом. С этой целью в приложение В включен контрольный список, позволяющий проверить правильность понимания EMDR-терапии. Понимание принципов, на которых основаны психотерапевтические процедуры, способствует их правильному и гибкому применению.

НАЗВАНИЕ ТЕРАПИИ

Изначально EMDR-терапия была названа так, потому что движения глаз в 1987 г. казались наиболее важной частью методологии. С годами стало ясно, что это название необоснованно ограничивало понимание и применение подхода. Как указано в этой книге, EMDR-терапия — это сложная методология, включающая множество компонентов; кроме того, оказались полезными и другие раздражители, помимо движений глаз. Если бы мне пришлось повторить это снова, я бы назвала это просто “терапией переработки эмоциональных травм”. Тем не менее, из-за его широкого признания во всем мире, я решила сохранить аббревиатуру и оригинальное обозначение, понимая, что в конечном итоге они имеют историческое, а не описательное значение. Есть много других подобных исторических названий. Например, напиток *Coca-Cola* был назван в честь вещества, производного от кокаина, которое давно было исключено из рецепта, диагностическая категория шизофрении сохраняется, хотя она больше не рассматривается как “расщепление сознания”, а компания *American Telephone and Telegraph* по-прежнему называется *AT&T*, хотя она больше не занимается телеграфами. Следовательно, сокращение EMDR следует понимать так, что движения глаз являются всего лишь одним из двусторонних стимулов двойного внимания, используемых для активации системы переработки информации клиента и достижения лечебного эффекта.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Процедуры и протоколы, описанные в этой книге, должны использовать только лицензированные специалисты в области психического здоровья или те, кто находится под непосредственным наблюдением лицензированных психотерапевтов. Это предостережение важно, потому что комплексную EMDR-терапию следует использовать только в контексте полного и подробного плана лечения с соответствующими мерами предосторожности, о которых должны знать обученные и лицензированные психотерапевты. Руководители аспирантов, готовящихся к клинической практике, вероятно, должны включить своих студентов в контролируемую программу стажировки, прежде чем обучать их процедурам. В эту книгу включены предложения по форме и срокам контролируемой практики EMDR-терапии, но во всех случаях наиболее подходящей формой изучения этого подхода является формальный курс обучения с лицензированными, обученными, опытными инструкторами по EMDR-терапии. Руководящие принципы для этих тренингов были первоначально сформулированы ассоциацией EMDR International Association и в настоящее время поддерживаются региональными и национальными ассоциациями EMDR в Северной и Южной Америке, Европе, на Ближнем Востоке и в Азии. Всем квалифицированным инструкторам настоятельно рекомендуется пройти надлежащую оценку своих курсов и зарегистрировать их в национальной ассоциации своего региона (см. приложение E). Определив курсы, студенты и психотерапевты смогут выбрать наиболее эффективные, а клиенты могут быть уверены, что лечение будет проходить в соответствии с правильными протоколами и процедурам EMDR-терапии. Потенциальные студенты университетских курсов EMDR и частных учебных центров должны оценить свое право на участие в курсах, обратившись в соответствующую профессиональную ассоциацию.

Эта книга была написана для четырех категорий читателей: преподавателей, исследователей, психотерапевтов и аспирантов. Я попыталась сделать язык и организацию книги подходящими для всех. Читатели, особенно интересующиеся историей, вспомогательными данными, исследованиями, теорией и местом EMDR-терапии в области терапии

эмоциональных травм, найдут главы 1, 2 и 12 особенно актуальными. Хотя психотерапевты, занимающиеся в первую очередь изучением процедур и протоколов, найдут важный клинический материал в этих трех главах (особенно в главе 2), такой материал, в основном, сконцентрирован в остальной части текста.

ПОЛ

Чтобы избежать как сексизма, так и стилистической неуклюжести таких фраз, как “он или она”, личные местоимения по всему тексту чередуются.

ИССЛЕДОВАНИЯ И ЭВОЛЮЦИЯ

Продолжающаяся эволюция EMDR от простой методики до комплексного подхода к психотерапии основывалась в основном на исследованиях и клинических наблюдениях. Необходимость контролируемых исследований для изучения EMDR-терапии неоспорима, поскольку, как и в случае любой формы терапии, клиническая оценка подвержена многим искажениям и ошибкам личного наблюдения. В настоящее время обширная база контролируемых исследований была оценена независимыми целевыми группами (включая Всемирную организацию здравоохранения и Международное общество исследований травматического стресса (International Society for Traumatic Stress Studies)), которые признали EMDR-терапию стандартным, подтвержденным, эмпирически обоснованным и эффективным видом лечения психологических травм. Эти исследования, а также исследования других расстройств, их значение и предложения для дальнейшего изучения подробно обсуждаются в главе 12. Однако, хотя EMDR-терапия оказывается эффективной для лечения широкого спектра жалоб, основанных на опыте, до тех пор, пока обширные сравнительные исследования не пройдут валидацию, этот подход для каждого расстройства следует использовать только при условии информированного согласия клиента. Естественно, это предупреждение относится к любой форме психотерапии любого типа расстройства.

Между тем, хотя EMDR-терапия продолжает развиваться благодаря исследованиям и клиническим наблюдениям, в этой книге представлены

принципы и суть современной практики, выдержавшие испытание временем. Как и в случае с любым новым исследованием, читателю рекомендуется сохранять достаточно скептический, но открытый ум. Изменить укоренившиеся методы психотерапии может быть непросто. Эта книга — только начало процесса обучения и, надеюсь, плодотворного пути открытий. И хотя клинические оценки и личные наблюдения далеко не безошибочны, они также необходимы для обоснованных научных открытий и для радости исцеления.

БЛАГОДАРНОСТИ

Книга не могла бы быть написана без постоянной поддержки Робби Дантон, которая высвободила мое время и разум для решения этой задачи. Я благодарна за ее организаторские способности, но еще больше за ее доброту и щедрость духа, которые никогда меня не подводили. Также выражаю особую благодарность Барбаре Хенсли и Джессике Коуэн за их поддержку в исследованиях. Эта книга основана на клиническом опыте сотен психотерапевтов и исследователей, и надеюсь, что я воздала им должное. Я особенно благодарна тем, кто поделился своим опытом и внес существенный вклад в секции по своим специальностям. Эти люди в алфавитном порядке: Сьюзен Браун (аддикции), Изабель Фернандес (реагирование на стихийные бедствия), Ана Гомес (дети), Э.К. Херли (военные), Луиза Максфилд (пары), Лисбет Мевиссен (умственная отсталость/расстройство аутистического спектра), Марко Пагани (нейрофизиология), Джеральд Пук (диссоциация), Сара Шуберт (теория движения глаз), Розали Томас (реакция на стихийные бедствия) и Дебра Вессельманн (дети). Я также чрезвычайно благодарна Роджеру Соломону за его вклад в приложение Б, Деборе Корн, Луизе Максфилд и Аллену Рубину за их обширную подготовку материалов приложения В, а также тем, кто нашел время, чтобы прочитать главы или разделы и дать ценные советы, среди них: Бенедикт Аман, Сьюзан Браун, Ад де Йонг, Изабель Фернандес, Ирен Гиссл, Барбара Хенсли, Синтия Конг, Дебора Корн, Дини Лалиотис, Кристофер Ли, Дженнифер Лендл, Патти Левин, Луиза Максфилд, Марк Никерсон, Уди Орен, Курт Руансоин, Марк Рассел, Стив Сильвер, Роджер Соломон и Роберт Стикголд. Большое спасибо персоналу издательства Guilford Press и особенно старшему редактору

Джиму Наджотту за его пронизательные предложения и старшему редактору Джинни Тан за тщательное руководство книгой в процессе производства.

Внедрить нововведение в психологическое сообщество, как известно, сложно, но мне повезло с расширением круга искренних, хорошо подготовленных психотерапевтов и исследователей, чьи способности и честность убеждают меня в том, что мы на правильном пути. Я бесконечно благодарна инструкторам по EMDR-терапии, методистам и психотерапевтам, у которых было желание попробовать что-то новое и хватило смелости рассказать о своем опыте (хотя может показаться высокомерием благодарить вас за то, что вы сделали из чувства личной ответственности и призвания).

Наконец, я благодарю своего мужа Боба Уэлча за его научную строгость, терпение и неизменную поддержку.

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно узнать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>