

Передмова

*Блаженний той, хто знайшов свою справу;
нехай він не просить іншого блаженства.*

ТОМАС КАРЛЕЙЛЬ

ШЛЯХ ВІДКРИТТЯ

Отримавши пропозицію написати вступ до нового видання, я згадала висловлювання античного філософа Геракліта: “Неможливо двічі увійти в ту саму річку, оскільки в ній щоразу течуть нові води”. Пройшло 30 років з того часу, як я зробила перше спостереження, що призвело до створення методу десенсибілізації та переробки емоційних травм рухом очей (eye movement desensitization and reprocessing — EMDR), який тепер визнаний у всьому світі як емпірично підтверджений метод лікування емоційних травм. З моменту, коли розгорілися перші суперечки про вплив рухів очей, цей ефект був підтверджений у більш ніж 30 рандомізованих дослідженнях та опубліковані сотні статей, що документально підтвердили позитивні ефекти лікування для різних груп населення. З огляду на постійно мінливий характер охорони здоров’я, життя та мислення, приємно бачити, що більшість матеріалу книги залишається актуальним для клінічної практики. Книга гідно зустріла свій вік.

Водночас випуск нового видання дав мені можливість опублікувати новітні теорії та результати досліджень, що регулюють практику EMDR-терапії, розширити інформацію про лікування різних груп населення й описати додаткові процедури та протоколи, які виявилися цінним доповненням до клінічної практики. Були оновлені результати великих контрольованих досліджень з EMDR-терапії та відкриті нові галузі потенційно корисних досліджень. Нові програми містять багато клінічної інформації, корисної як для практикуючих психотерапевтів, так і для дослідників, включаючи анкети, форми, контрольні списки та протоколи лікування.

Протягом останніх 15 років професійне співтовариство, що практикує EMDR-терапію, демонструє постійну міжнародну відданість

справі лікування страждаючих. Фактично перше видання цього тексту з'явилося через кілька днів після вибуху в Оклахома-Сіті. На прохання агента ФБР, який пройшов курс лікування за допомогою EMDR-терапії, добровольці приїхали власним коштом, щоб запропонувати допомогу травмованим людям. Ті психотерапевти з Оклахоми, які вже вивчили метод EMDR, відкрили свої офіси та поширили інформацію про можливість прийому по всьому регіону. Протягом наступного чотиримісячного періоду два-три психотерапевти, які практикують EMDR-терапію, раз на тиждень їздили в Оклахому та пропонували безкоштовні послуги тим, хто їх потребував, починаючи з травмованих фахівців у галузі психічного здоров'я, які у свою чергу потім інформували психотерапевтів первинної допомоги та тих, хто вижив. Після чотирьох місяців усім ліцензованим фахівцям у галузі психічного здоров'я в Оклахома-Сіті був запропонований безкоштовний курс навчання, що дозволило їм продовжити роботу. Це спонтанне надання послуг призвело до появи некомерційної організації Trauma Recovery/EMDR Humanitarian Assistance Programs (додаток Д), яка наголошує на необхідності поєднання науково обґрунтованих методів лікування зі співчутливим клінічним обслуговуванням у всьому світі. Крім того, за останнє десятиліття в рамках гуманітарних проєктів численними місцевими та національними організаціями EMDR було запропоновано безкоштовне лікування жертв стихійного лиха та антропогенних катастроф. Дослідження підтвердили ефективність протоколів EMDR-терапії, описаних у наступних главах. Психотерапевтам наполегливо рекомендується вивчити процедури та протоколи надання допомоги як у країні, так і закордоном. Об'єднуючи та розширюючи наші зусилля у цьому глобальному русі, ми можемо виконувати свої професійні обов'язки у повному обсязі.

Повторюю мою заяву з попереднього видання. Ми вирушили з Кіті-Хок¹ на Місяць трохи більш як за 50 років. Проте, незважаючи на такі грандіозні технологічні досягнення, мільйони людей

¹Кіті-Хок — місто у США, де брати Райт здійснили перші у світі польоти на аероплані. — *Прим. пер.*

страждають від постійного болю, а цикл насильства в усьому світі не припиняється та стає безконтрольним. Безперечно, як суспільство, ми повинні перенаправити більшу частину наших величезних ресурсів на полегшення глобальних страждань. Певна річ, потрібно змінити наш рівень очікувань щодо можливості лікування та міжособистісного розвитку. Проте частково проблема може бути викликана різними точками зору, властивими нашій професії. Хоча інтеграція знань у галузі точних наук забезпечила постійну розробку та вдосконалення додатків, які швидко привели від Едісона до Інтернету, область психотерапії чомусь не встигала за ними. Причиною може бути недостатній обмін інформацією між дисциплінами. Незважаючи на появу безлічі нових психологічних підходів, кожен з них протягом минулого століття залишався відносно відокремленим, а зв'язок між наукою та практикою був слабким. Урок може полягати в тому, що психологічне лікування людей потребує сукупності знань із різних галузей. Я повністю поділяю думки тих, хто вважає, що ми посилюємо клінічний репертуар за допомогою інтеграції, а не за рахунок витіснення або виключення [Beutler, 2009; Beutler, Someah, Kimpara and Miller, 2016; Norcross and Goldfried, 2005; Norcross and Shapi Striker, 2010].

Розвиваючись у цьому напрямку, за останні 30 років EMDR-терапія з простої методики перетворилася на інтегрований психотерапевтичний підхід. Її психотерапевтичні підходи розширилися від лікування посттравматичного стресового розладу до широкого спектра клінічних скарг. Крім того, як ми побачимо, акцент робиться не тільки на усуненні явних страждань, а й на всебічній клінічній картині, яка включає багатогранне особистісне зростання та інтеграцію в ширші соціальні системи. З цієї причини психотерапевти всіх напрямів знайдуть спільні риси між EMDR-терапією та їхньою клінічною практикою, а також додаткові аспекти інших дисциплін, які можуть покращити їхню роботу. Я вважаю, що саме завдяки цьому синтезу клієнти можуть отримати якісніше обслуговування.

Я зробила перше спостереження, яке призвело до розробки EMDR-терапії, у 1987 р. Однак шлях до цього відкриття розпочався майже за 10 років до цього. У 1979 р. я закінчувала

роботу над докторською дисертацією з англійської літератури в Нью-Йоркському університеті і вже опублікувала у цій галузі багато матеріалів. Я відчувала, що це важлива робота. Мене завжди захоплювали ті, хто проливає світло на нашу культуру та літературу з її нюансами, багатою фактурою та заплутаним життям персонажів, і я хотіла бути однією з таких дослідників.

У той же час я давно цікавилася поведінковою терапією, оскільки раніше читала роботи Ендрю Селтера та Джозефа Вольпе. Ідея цілеспрямованого, передбачуваного, причинно-наслідкового підходу до психології людини здавалася цілком сумісною з концепціями літературного персонажа та розвитку сюжету. Зрештою, багато відомих письменників стверджували, що зображені достовірно і яскраво персонажі самі створюють сюжети. У мене були захоплюючі дискусії з професорами англійської літератури щодо взаємодії між багатогранними текстами, які я читала, та фізіологічною причинно-наслідковою поведінкою. Але психологія була для мене лише побічним інтересом. Мені були близькі автори, які вірили у здатність людства до вдосконалення. Я насолоджувалася тим, як майстри англійської літератури відображали людські страждання у шедеврах мистецтва, і з нетерпінням передчувала довгу та плідну кар'єру літературного критика та вченого. Потім прямо перед завершенням роботи над дисертацією про поезію Томаса Харді мені поставили діагноз “рак”.

Потенційно смертельна хвороба може стати вододілом, який знаменує зміну перебігу життя. Для мене час набув нового виміру. Життя більше не тяглося переді мною в нескінченність. Раптом “фізіологічні причини та наслідки” біхевіористів набули нового сенсу. Я зосередилася на взаємодії розуму та зовнішніх факторів стресу. Я також запитувала себе, чому ми так далеко просунулися в технологічному плані, але при цьому не змогли просунутися в способах оволодіння власним розумом і тілом.

На щастя, я виявила роботи Нормана Казінса та інших фахівців у галузі психонейроімунології, яка на той час тільки зароджувалася. Ідея про зв'язок між хворобою та стресом здавалася мені очевидною,

але що з цим робити, було іншим питанням. До цього часу, за словами моїх лікарів, мій рак вилікувався, але не було жодних гарантій, що він не повернеться. Я пам'ятаю їхнє спілкування зі мною приблизно так: “Ваш рак зник, але у X відсотків він з'являється знову. Ми не знаємо, у кого він виникне знову і чому, тож удачі”.

Тепер питання про те, які психологічні та фізіологічні методи реально допомагають покращити фізичне здоров'я, стало головним. Я вважала, що вже були розроблені деякі корисні психологічні та фізіологічні підходи, але чому вони не були широко відомі? Раптово пошук цих методів і поширення інформації про них серед людей, які страждають на небезпечні для життя захворювання, стали для мене важливішими, ніж вивчення літератури XIX століття і поширення інформації про неї. Я поїхала з Нью-Йорка у пошуках майстер-класів та семінарів, присвячених розуму, тілу та психологічним методам покращення фізичного та психічного здоров'я.

Через деякий час я сама почала організовувати семінари для широкого загалу, розповідаючи, що я з'ясувала про реальні способи допомогти людям жити, відчуваючи менше стресів. За цей час я також вступила на докторську програму клінічної психології, щоб завершити свою формальну освіту. Доленосна прогулянка парком, що призвела до відкриття ефектів рухів очей, відбулася якраз у той момент, коли я починала шукати тему дисертації. У цей момент мої інтереси до механізмів психічних змін і моя потреба в докторському дослідному проєкті точно збіглися.

Інша частина історії розробки EMDR-терапії описана в главі 1. Поки що досить сказати, що за моїм відкриттям ефекту рухів очей була розроблена методологія, яка швидко ускладнювалася і розширювала сферу застосування. Протягом останніх трьох десятиліть психотерапевти, які пройшли навчання EMDR-терапії, постійно повідомляли про позитивні клінічні результати її застосування. Наша клінічна робота з EMDR-терапією показує, що страждання можна трансформувати не лише у мистецтво, але й у життя.

Ця книга є результатом 30-річного особистого досвіду вдосконалення та викладання методу EMDR, а також внеску численних

досвідчених психотерапевтів та дослідників. Вона містить описи історій хвороби та рекомендації, що ґрунтуються на дослідженнях, а також застереження, що базуються на досвіді практикуючих психотерапевтів, які пройшли навчання в рамках програми EMDR.

НЕОБХІДНІСТЬ НАВЧАННЯ

Оскільки з 1979 р. акцент у моєму житті був зроблений на вивченні, розробці та розповсюдженні ефективних процедур, які покращують психічне здоров'я, не дивно, що зараз я найбільше турбуюся про клієнтів. Клієнтів найкраще обслуговують психотерапевти, які використовують наукові дослідження, готові навчатися, розширювати свої навички та експериментувати з інноваційними методами. Також очевидно, що найбільш ефективну допомогу клієнти отримують, коли психотерапевти мають ліцензію в галузі психічного здоров'я, навчені сучасним методам лікування і проводяться відповідні дослідження для перевірки й покращення цих методів. Ці переконання лежать в основі та визначають успіх EMDR-терапії, а також її політику навчання. Мені пощастило зустріти багатьох психотерапевтів та дослідників, що поділяють ці погляди.

Тренінги з EMDR-терапії доступні в усьому світі в університетах та приватних навчальних центрах. Очевидно, що не всі вони однаково якісно працюють, тому психотерапевтам слід звернутися до додатку Д. Роз'яснення політики навчання EMDR-терапії є предметом меморандуму комітету EMDR Professional Issues Committee, включеного в додаток Г. Конкретні параметри можна переглянути на вебсайті EMDR International Association (www.emdria.org), незалежної професійної асоціації, яка займається навчанням та клінічною практикою в Північній Америці. Дослідження методу EMDR продемонструвало кореляцію між правильною організацією лікування та позитивними клінічними ефектами [Maxfield and Huer, 2002]. Очевидно, що навчання під керівництвом досвідченого фахівця — найкращий спосіб досягти цієї мети. Решта обґрунтування цієї політики впливає з логіки та співчуття. Опитування перших 1200 психотерапевтів, які пройшли навчання методом

EMDR-терапії, показало, що лише 2% вважають навчання під керівництвом досвідченого фахівця непотрібним. Більш того, результати цього опитування, які були відтворені в додатку Г видання 1995 р. [Lipke, 1994, 1995], показали, що, за даними 85% психотерапевтів, раніше забуті складні спогади частіше виникали у клієнтів, які проходять EMDR-терапію, ніж при використанні будь-якої іншої методології, що практикувалася на той час. Причини цього явища, які допомагають висвітлити саму природу психопатології, повністю пояснені у цьому тексті, і при належному зверненні спогади швидко зникають. Однак здається розумним зробити висновок: якщо в сесіях EMDR виникають дисфункціональні спогади, які супроводжуються, можливо, високим рівнем занепокоєння, психотерапевти повинні бути повністю навчені методології, яка прискорює ці спогади та має потенціал для їхнього усунення. Повторюємо, клієнти отримують найефективнішу допомогу, якщо їхні психотерапевти мають відповідну підготовку. Головна мета — допомогти людям.

Звісно, навчання не гарантує успіху кожному клієнту. EMDR-терапія не є панацеєю; невдачі у лікуванні трапляються, як і за будь-якої форми психотерапії. Втім, кодекс етики Американської психологічної асоціації говорить, що для досягнення компетентності, перед тим як лікувати клієнта та проводити дослідження, психотерапевт повинен пройти навчання під керівництвом досвідченого фахівця. Адекватне навчання означає більшу ймовірність успіху та меншу ймовірність заподіяння шкоди. Тому, хоч ця книга надає необхідні письмові інструкції для початку використання EMDR-терапії, її слід використовувати у поєднанні з відповідним навчанням під керівництвом досвідченого фахівця. Я повторюю цей рефрен у всьому тексті.

ПРИНЦИПИ ТА ПРОЦЕДУРИ

Перефразовуючи відоме прислів'я, краще навчити голодну людину ловити рибу, ніж дати їй рибу. Так само краще надати практикуючим психотерапевтам концептуальну основу чи модель, які слугуватимуть керівництвом для їхньої клінічної практики, ніж

просто дати їм жорсткі покрокові інструкції для впровадження EMDR-терапії. Виходячи з цього, разом з детальними інструкціями ця книга пропонує психотерапевтам новий погляд на патологію та психотерапевтичне лікування на додаток до вичерпного набору психотерапевтичних процедур, які еволюціонували з клінічних додатків відповідно до теорії. Розуміння цих принципів дозволить психотерапевту адаптувати лікування до індивідуальних потреб кожного клієнта, незалежно від того, потребує клієнт швидкого лікування ізольованої емоційної травми чи комплексного лікування, що враховує повну клінічну картину.

Однією з основних передумов EMDR-терапії є те, що причиною більшості психопатологій є життєвий досвід. Ціль EMDR-лікування — швидко засвоїти дисфункціональні залишки минулого і перетворити їх на щось корисне. По суті, за допомогою EMDR-терапії форма та значення дисфункціональної інформації зазнає спонтанних змін, включаючи осяяння та афекти, які зміцнюють, а не принижують самого клієнта. Психотерапевти виявляють, що інформація, яка міститься в цій книзі, описує компоненти та стратегії, необхідні для забезпечення ефективного лікування. Ці стандартизовані процедури були розроблені, щоб забезпечити оптимальну активацію внутрішньої системи переробки інформації клієнтом і, таким чином, досягти повного вирішення цієї проблеми. Ці процедури були широко протестовані у клінічних випробуваннях, і стабільні результати демонструють їхню цінність. Всебічний метааналіз [Maxfield and Hyer, 2002] показав, що чим ретельніше EMDR-лікування, тим кращий ефект. Крім того, спостерігалася позитивна кореляція між точністю лікування та величиною ефекту. Важливим елементом ретельного лікування є перевірка достовірності, яка забезпечує підтвердження того, що стандартизовані процедури застосовувалися належним чином. З цією метою у додаток В включений контрольний список, що дозволяє перевірити правильність розуміння EMDR-терапії. Розуміння принципів, на яких засновані психотерапевтичні процедури, сприяє їхньому правильному та гнучкому застосуванню.

НАЗВА ТЕРАПІЇ

Спочатку EMDR-терапія була названа так, тому що рухи очей у 1987 р. здавалися найважливішою частиною методології. З роками стало ясно, що ця назва необґрунтовано обмежувала розуміння та застосування підходу. Як зазначено в цій книзі, EMDR-терапія — це складна методологія, що включає безліч компонентів; крім того, виявилися корисними й інші подразники, окрім рухів очей. Якби мені довелося повторити це знову, я назвала б це просто “терапією переробки емоційних травм”. Втім, через її широке визнання в усьому світі, я вирішила зберегти аббревіатуру і оригінальне позначення, розуміючи, що зрештою вони мають історичне, а не описове значення. Є багато інших подібних історичних назв. Наприклад, напій Соса-Сола був названий на честь речовини, похідної від кокаїну, яка давно була виключена з рецепту; діагностична категорія шизофренії зберігається, хоча вона більше не розглядається як “розщеплення свідомості”; а компанія American Telephone and Telegraph, як і раніше, називається AT&T, хоча вона більше не займається телеграфами. Тобто, скорочення EMDR означає, що рухи очей є лише одним з двосторонніх стимулів подвійної уваги, які використовуються для активації системи переробки інформації клієнта і досягнення лікувального ефекту.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦЮ КНИГУ

Процедури та протоколи, описані в цій книзі, повинні використовувати лише ліцензовані фахівці у галузі психічного здоров'я або ті, хто перебуває під безпосереднім наглядом ліцензованих психотерапевтів. Це застереження важливо, тому що комплексну EMDR-терапію слід використовувати тільки в контексті повного та детального плану лікування з відповідними запобіжними засобами, про які повинні знати навчені та ліцензовані психотерапевти. Керівники аспірантів, які готуються до клінічної практики, ймовірно, повинні включити своїх студентів до контрольованої програми стажування, перш ніж навчати їх процедур. Ця книга містить пропозиції щодо форми та

термінів контрольованої практики EMDR-терапії, але у всіх випадках найбільш прийнятною формою вивчення цього підходу є формальний курс навчання з ліцензованими, навченими, досвідченими інструкторами з EMDR-терапії. Керівні принципи для цих тренінгів були сформульовані асоціацією EMDR International Association і в цей час підтримуються регіональними та національними асоціаціями EMDR у Північній та Південній Америці, Європі, на Близькому Сході та в Азії. Всім кваліфікованим інструкторам рекомендується пройти належну оцінку своїх курсів та зареєструвати їх у національній асоціації свого регіону (див. додаток Д). Визначивши курси, студенти та психотерапевти зможуть вибрати найбільш ефективні, а клієнти будуть впевнені, що лікування проходитиме відповідно до правильних протоколів та процедур EMDR-терапії. Потенційні студенти університетських курсів EMDR та приватних навчальних центрів мають оцінити своє право на участь у курсах, звернувшись до відповідної професійної асоціації.

Ця книга була написана для чотирьох категорій читачів: викладачів, дослідників, психотерапевтів та аспірантів. Я спробувала зробити мову та структуру книги зручними для всіх. Читачі, які особливо цікавляться історією, допоміжними даними, дослідженнями, теорією та місцем EMDR-терапії в галузі терапії емоційних травм, знайдуть глави 1, 2 та 12 особливо актуальними. Хоча психотерапевти, які займаються насамперед вивченням процедур і протоколів, знайдуть важливий клінічний матеріал у цих трьох главах (особливо у главі 2), такий матеріал переважно сконцентрований у решті тексту.

СТАТЬ

Щоб уникнути як сексизму, так і стилістичної незграбності фраз “він чи вона”, особисті займенники з усього тексту чергуються.

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ

Триваюча еволюція EMDR від простої методики до комплексного підходу до психотерапії ґрунтувалася в основному на дослідженнях

і клінічних спостереженнях. Необхідність контрольованих досліджень для вивчення EMDR-терапії незаперечна, оскільки, як і у разі будь-якої форми терапії, клінічна оцінка схильна до багатьох викривлень та помилок особистого спостереження. В цей час велика база контрольованих досліджень була оцінена незалежними цільовими групами (включаючи Всесвітню організацію охорони здоров'я та Міжнародне товариство досліджень травматичного стресу (International Society for Traumatic Stress Studies)), які визнали EMDR-терапію стандартним, підтвердженим, емпірично обґрунтованим та ефективним підходом. Ці дослідження, а також дослідження інших розладів, їхнє значення та пропозиції для подальшого вивчення докладно обговорюються в главі 12. Однак, хоча EMDR-терапія виявляється ефективною для лікування широкого спектра скарг, заснованих на досвіді, доки великі порівняльні дослідження не пройдуть валідацію, цей підхід для кожного розладу слід використовувати лише за умови поінформованої згоди клієнта. Звичайно, це попередження відноситься до будь-якої форми психотерапії будь-якого типу розладу.

Тим часом, хоча EMDR-терапія продовжує розвиватися завдяки дослідженням та клінічним спостереженням, у цій книзі представлені принципи та суть сучасної практики, що витримали випробування часом. Як і при вивченні будь-якого нового дослідження, читачеві рекомендується зберігати досить скептичний, але відкритий розум. Змінити методи психотерапії, що вкоренилися, може бути непросто. Ця книга — тільки початок процесу навчання та, сподіваюся, плідного шляху відкриття. І хоча клінічні оцінки та особисті спостереження далеко не безпомилкові, вони також необхідні для обґрунтованих наукових відкриттів та радості лікування.

ПОДЯКИ

Книга не могла бути написана без постійної підтримки Роббі Дантон, яка звільнила мій час і розум для вирішення цього завдання. Я вдячна за її організаторські здібності, але ще більше за її доброту та щедрість духу, які ніколи мене не підводили. Також висловлюю

особливу подяку Барбарі Хенслі та Джесіці Коуен за їхню підтримку у дослідженнях. Ця книга заснована на клінічному досвіді сотень психотерапевтів та дослідників, і сподіваюся, що я віддала їм належне. Особливо вдячна тим, хто поділився своїм досвідом і зробив істотний внесок у секції зі своїх спеціальностей. Ці люди за абеткою (англійською. — *Прим. пер.*): Сьюзен Браун (адикції), Ізабель Фернандес (реагування на стихійні лиха), Ана Гомес (діти), Е.К. Херлі (військові), Луїза Максфілд (пари), Лісбет Мевіссен (розмова відсталість/розлад аутистичного спектру), Марко Пагані (нейрофізіологія), Джеральд Пук (дисоціація), Сара Шуберт (теорія руху очей), Розалі Томас (реакція на стихійні лиха) та Дебра Вессельманн (діти). Я також надзвичайно вдячна Роджеру Соломону за його внесок у додаток Б, Деборе Корн, Луїзі Максфілд та Аллену Рубіну за їхню широку підготовку матеріалів додатка В, а також тим, хто знайшов час, щоб прочитати розділи або глави та дати цінні поради, серед них: Бенедикт Аман, Сьюзан Браун, Ад де Йонг, Ізабель Фернандес, Ірен Гіссл, Барбара Хенслі, Синтія Конг, Дебора Корн, Діні Лаліотіс, Крістофер Лі, Дженифер Лендл, Патті Левін, Луїза Максфілд, Марк Нікерсон, Уді Орен, Курді Рассел, Стів Сільвер, Роджер Соломон та Роберт Стікголд. Безмежна вдячність персоналу видавництва *Guilford Press* і особливо старшій редакторці Джиму Наджотту за його проникливі пропозиції і старшому редактору Джинні Тан за ретельне керівництво книгою в процесі виробництва.

Впровадити нововведення в психологічну спільноту, як відомо, складно, але мені пощастило з розширенням кола щирих, добре підготовлених психотерапевтів та дослідників, чії здібності та чесність переконують мене у тому, що ми на правильному шляху. Я безмежно вдячна інструкторам з EMDR-терапії, методистам та психотерапевтам, у яких було бажання спробувати щось нове і вистачило сміливості розповісти про свій досвід (хоча може здатися зарозумілістю дякувати їм за те, що вони зробили з почуття особистої відповідальності та покликання).

Нарешті, я дякую своєму чоловікові Бобу Уелчу за його наукову суворість, терпіння та незмінну підтримку.