

Вступ	11
Передмова	15
Частина перша. Сімейні системи й тіло — розум	17
Мультигенераційна сімейна терапія	19
<i>Девід Фрімен, доктор в галузі соціальної роботи</i>	
Розширюючи поле сімейної терапії	49
<i>Ієн Макнотон, доктор філософії</i>	
Наратив тіла — розуму — усвідомлення тіла	56
<i>Ієн Макнотон, доктор філософії</i>	
Частина друга. Підходи тіла — розуму та психологія Селф	75
Тілесне Селф у психотерапії: психомоторний підхід до психології розвитку	77
<i>Маріанна Бентцен, магістриня гуманітарних наук, Ерік Ярлес, магістр гуманітарних наук, та Пітер Левін, доктор філософії</i>	
Сенсорне функціонування в психотерапії	103
<i>Ірвін Польстер, доктор філософії</i>	

Етичні аспекти соматичної терапії 113

*Ієн Мкнотон, доктор філософії,
Маріанна Бентцен, магістриня гуманітарних наук,
та Ерік Ярлес, магістр гуманітарних наук*

Частина третя. Бодинамічна модель — соматична психологія розвитку 127

Індивідуація, взаємний зв'язок та ресурси тіла: інтерв'ю з Лізбет Марчер 129

Пітер Бернгардт, магістр у галузі сімейної терапії

Мистецтво дотримуватися структури — дослідження витоків бодинамічної системи: інтерв'ю з Лізбет Марчер 147

Пітер Бернгардт, магістр у галузі сімейної терапії

Пробудження тілесного Его, частина 1: основні поняття та принципи 177

*Пітер Бернгардт, магістр у галузі сімейної терапії,
Маріанна Бентцен, магістриня гуманітарних наук,
та Джоел Айзекс, доктор філософії*

Пробудження тілесного Его, частина 2: психомоторний розвиток та структура характеру 216

*Пітер Бернгардт, магістр у галузі сімейної терапії,
Маріанна Бентцен, магістриня гуманітарних наук,
та Джоел Айзекс, доктор філософії*

Модель «Тілесний вузол»: інструмент для особистісного розвитку, комунікації та розв'язання конфліктів 274

*Ерік Ярлес, магістр гуманітарних наук,
та Лізбет Марчер*

Піклування про себе під час піклування про інших	301
<i>Мерете Гольм Брантб'єрг, переклала з данської Ніллі Борн</i>	
Терапевтична сила пікових переживань: втілення старої концепції Маслоу	317
<i>Ерік Ярлес, магістр гуманітарних наук, та Жозетт ван Луйтелаар</i>	
Діаграми «Психологічні функції м'язів»	345
Частина четверта. Травма — бодинамічний підхід та підхід соматичного переживання®	
347	
Паніка, біологія та розум: віддаючи тілу належне	349
<i>Пітер А. Левін, доктор філософії</i>	
Використання бодинамічної моделі шокової травми у повсякденній практиці фізіотерапії	375
<i>Барбара Піктон, бакалавриня природничих наук у галузі реабілітації, магістриня освіти у галузі психологічного консультування, зареєстрована клінічна консультантка</i>	
Це не болітиме вічно... Як допомогти дитині пережити травму	400
<i>Пітер А. Левін, доктор філософії, та Меггі Клайн, магістриня природничих наук, магістриня у галузі сімейної терапії</i>	

Структура характеру і шок 435

*Стін Йоргенсен, магістр у галузі психології,
переклала Кетрін Магаффі*

Частина п'ята. Інтервенції, пов'язані з диханням ... 463

Біоенергетична система: відновлення мудрості тіла
за допомогою дихальної терапії Райха 464

Ієн Макнотон, доктор філософії

Дихання та свідомість: переосмислення ефективності
роботи з диханням у психологічному
та духовному втручанні в людський розвиток 476

*Пітер А. Левін, доктор філософії,
та Ієн Макнотон, доктор філософії*

Післямова 512

Про авторів 514

Про редактора 518

Частина перша

Сімейні системи й тіло — розум

Теорія систем може бути корисною для розуміння неймовірної складності, з якою ми стикаємося в сучасному житті. Грегорі Бейтсон, відомий системний філософ, стверджував, що ігнорування контексту життя є найбільшою помилкою в нашому мисленні сьогодні. Він мав на увазі, що ми не здатні оцінити складні та множинні стосунки зі світом. Наші психологічні та організаційні теорії, наприклад, часто ігнорують величезні соціальні, фізичні й інші енергії та впливи, серед яких ми живемо. У міру того як світ стає чимраз соціально складнішим, ним стає дедалі важче керувати, й навіть наша здатність впливати на соціальні та політичні події зменшується. На нашу біду, нас навчили мислити переважно лінійно, а не системно. У першій частині, присвяченій застосуванню системного мислення до особистості та сім'ї, коротко викладено деякі принципи того, що сім'я є системою, яка впливає на нас як психологічно, так і соматично.

У статті доктора Девіда Фрімена «Мультигенераційна сімейна терапія» викладено основні принципи, якими він керується у роботі, а також описується професійна підготовка фахівців із психічного здоров'я в Асоціації сімейної терапії Тихоокеанського узбережжя та RASE — терапевтичній ігровій школі для дітей віком від трьох до п'яти років. Там ми

інтегруємо сімейну системну терапію з мистецтвом та грою, щоб допомогти дітям та їхнім сім'ям. Як консультант РАСЕ, я також упроваджую концепції та втручання, пов'язані з раннім психомоторним розвитком, про які я дізнався під час навчання в Інституті бодинаміки в Копенгагені. Лізбет Марчер, засновниця цієї системи, та Маріанна Бентцен, старший тренер, щедро присвятили свій час цій справі. Принципи моделі соматичного переживання доктора Пітера Левіна також були корисними. Роботи Марчер і Левіна буде розглянуто далі, в четвертій частині.

Я глибоко вдячний доктору Девіду Фрімену за той внесок, який він зробив у мій погляд на сімейну систему. Як наставник, друг і колега, він не тільки розширив мій погляд на сімейну систему, він також значно збагатив моє життя.

«Розширення поля сімейної терапії» — це стаття, яка, по суті, відображає ідеї та практичні кроки в підході доктора Фрімена щодо залучення старших до терапевтичного процесу так, щоб використовувати їхню усну історію сім'ї як доповнення до терапії.

Завершальна стаття «Наратив тіла — розуму — усвідомлення тіла» пропонує, як із широкої системної перспективи можна почати інтегрувати підходи тіла — розуму (в цьому випадку бодинаміку) з теоріями та практиками, що стосуються батьківської сім'ї.

Мультигенераційна сімейна терапія

*Девід Фрімен,
доктор в галузі соціальної роботи*

Вступ

Мультигенераційний підхід до сімейної терапії вшановує сім'ю в особливий спосіб. Цей підхід визнає, що сім'я може бути як ресурсом, так і проблемою для її членів. Однією із цілей терапевтичного процесу є максимізація позитивного впливу сім'ї як способу розв'язання проблемних питань.

Дуже важливо, щоб сімейний терапевт розумів вплив і владу, яку сім'я має над своїми членами. Без цього розуміння терапевт може мимоволі стати на бік члена сім'ї проти його сім'ї. Ця змова непомітна, але значна. Зазвичай клієнт починає терапію, розповідаючи терапевту різні історії про те, як сім'я відкидає, критикує і не любить його або її. Багато терапевтів припускають, що ці історії загалом правдиві, й зосереджують свої зусилля на тому, щоб допомогти члену сім'ї по-іншому поводитися зі своєю сім'єю. Такі терапевти можуть мати погляд на сім'ю, схожий на погляд їхніх клієнтів, і навіть радити звести контакти з родиною до мінімуму. Інші терапевти можуть заохочувати своїх клієнтів до конфронтації із членами сім'ї щодо поведінки, яка, на їхню думку, засмучує і руйнує сім'ю. Такі підходи, хоч і мають на меті підтримку й допомогу клієнту, насправді посилюють упереджені припущення