

Три основных организационных принципа Поливагальной Теории

- **Ко-регуляция** как **первоочередная биологическая задача** для выживания

Физическое, эмоциональное, социальное взаимодействие с другими
Необходимо прорабатывать с детства и поддерживать в течение всей жизни.

- **Нейроцепция** - внутренняя **система наблюдения** призванная **без** осознания распознавать **- что** происходит в теле и в окружающем мире

-

- **Иерархия 3** (не 2!) частей Автономной Нервной Системы.

Таблица: Тревога, вина и стыд

Данная таблица демонстрирует:

- что три обозначенных переживания обладают врожденной и биографически приобретенной функцией регуляции организмических и психо-социальных аспектов в актуальном опыте
- что данные регуляторные “термостатические” функции привычным образом могут быть подавлены либо сверх-задействованы, что становится причиной неприятных дисфункциональных паттернов реагирования
- что данные переживания варьируются в значениях и степени энергетической заряженности, в зависимости от объемов задействованной осознанности, сознания и эмоционального контроля

Триада этих ведущих переживаний представлена в одной статье с целью подчеркнуть особенности их взаимосвязи.

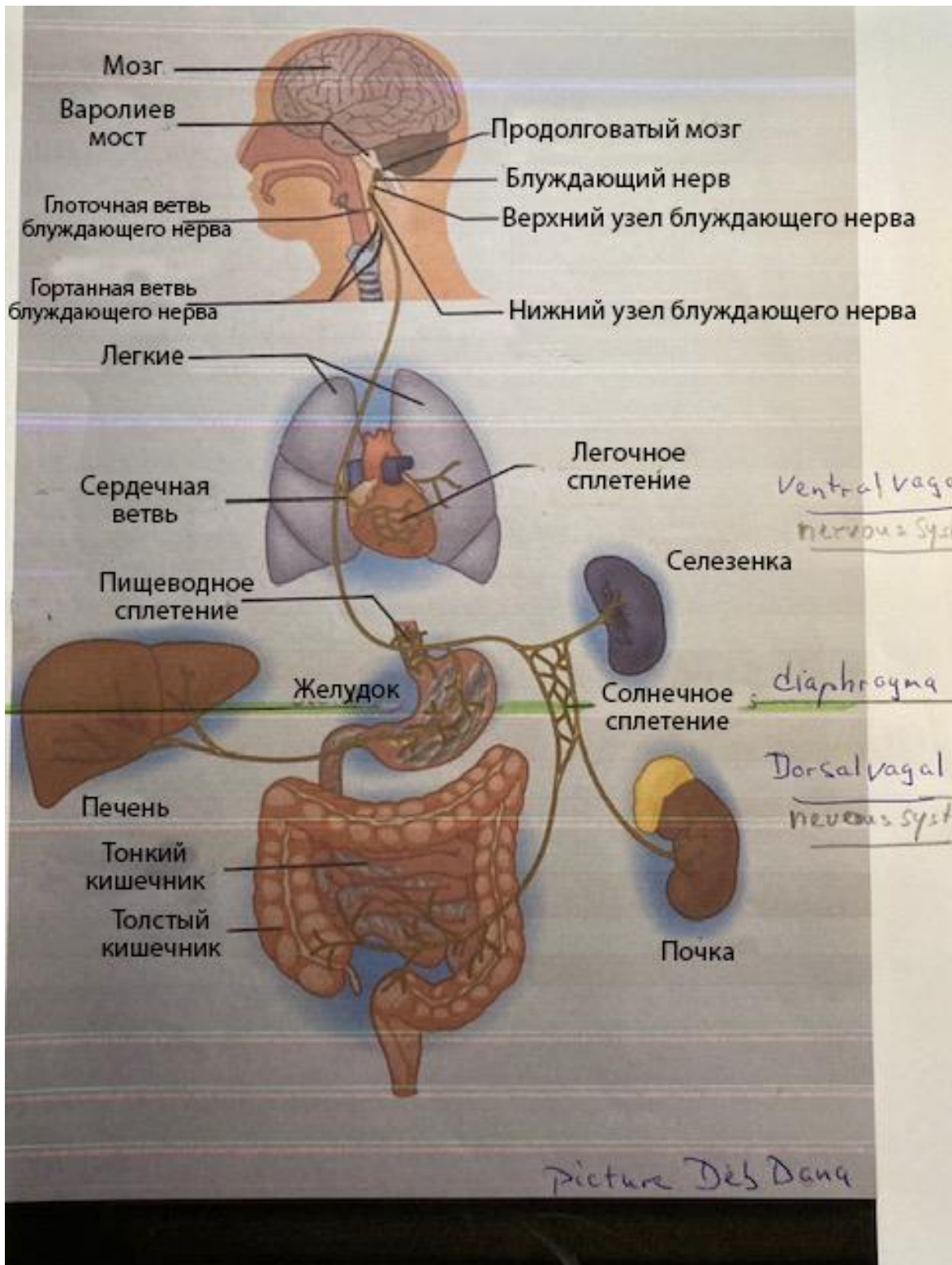
В статье очерчена специфическая связь каждого из представленных переживаний с одной из трех различных функций Self.

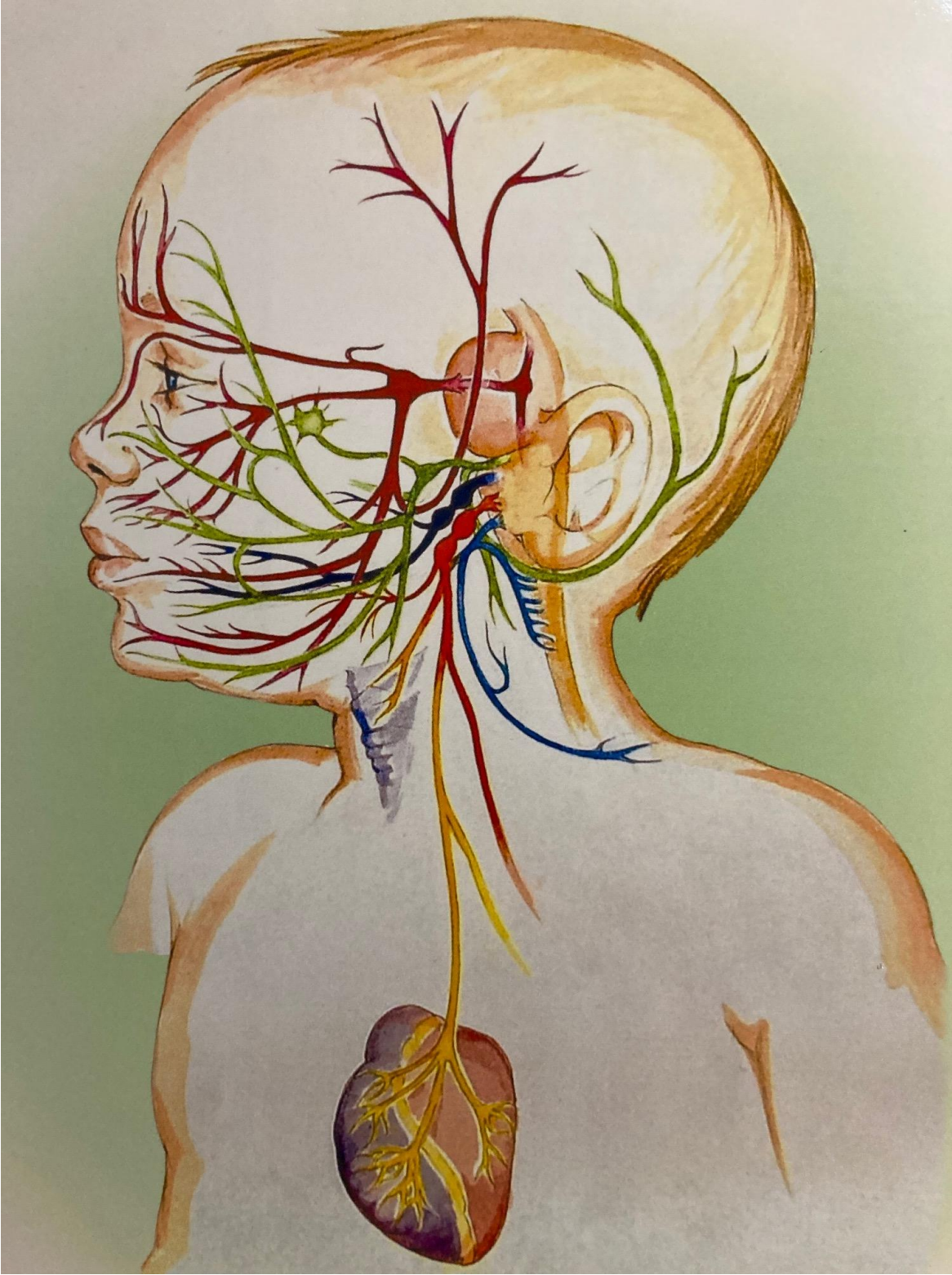
Задача статьи: показать, каким образом Теория **Self** может послужить весьма полезным терапевтическим руководством в освобождении от жутких оков, препятствующих аутентичной жизни.

Таблица 1. Тревога

1 Врожденная и приобретенная чувствительность к конфликту между внутренними и внешними аспектами Self	2 Психическая ориентированность на распознавание действительной либо потенциальной угрозы или конфликта	3 Результат привычной утраты Self в контексте угрозы/конфликта	4 Отсутствие/исчезновение осознания в ситуациях угрозы/конфликта
---	---	--	--

<p>Тревожные сигналы Передача физических сигналов в то время, как на границе контакта встречается вызов, требующий отваги, чтоб справиться с неизвестностью. Функция Id / парасимпатический отдел нервной системы</p>	<p>Страх Связан с реальным внешним объектом либо внутренними физиологическими и психологическими процессами в виде незащищенности или опасности. Опыт встревоженности в ситуации реальной или воображаемой опасности в поле либо в собственном</p>	<p>Тревога Эмоциональное состояние, проявляющееся в связи с органически выявленной опасностью, и возникающее в результате дефицита внутренней и внешней поддержки, ожидания неприятности, и поддерживающееся</p>	<p>Бесстрашие Контролируемое (волей) ослабление сигнальной системы, либо привычное отрицание опыта потенциальной либо реалистичной угрозы или боли. Функция Id пребывает в</p>
<p>(вентральная). <i>Образовательный фокус: на упражнениях, развивающих тело/разум и поддерживающих вентральную парасимпатическую дифференциацию ощущений и чувств появляющихся в отношении к явлениям во внешнем мире; исследование воспоминаний и идей, запускающих переживание тревоги; поддержка в том, чтоб не избегать переживание тревоги; поддержка в риске на границе контакта в приближении к неизвестности будущего.</i> ©В. Müller</p>	<p>теле. Функция Id / режим борьбы/бегства в симпатической нервной системе <i>Терапевтический фокус:</i> <i>Информирование о способах защиты, бегства, борьбы или “остужении” (успокоении симпатической нервной системы) - практика выдоха, заземления, и т.п. в соотношении с оценкой аспектов угрожающих ситуаций и обучение навыкам справиться с угрозой и защищаться.</i></p>	<p>привычным подавлением выдоха. (Нарушение Функции Id, режим дорсальной парасимпатической нервной системы (инсценировка смерти) <i>Терапевтический фокус: физиологические (практика выдоха) и когнитивные упражнения, поддерживающие дыхательно-сердечную регуляцию (вентральной) парасимпатической нервной системы, развитие осознанности по отношению к внутренним и внешним реалиям и к опыту связанности с другим человеком.</i></p>	<p>состоянии волевого удальства либо в диссоциации по отношению к опыту вероятной угрозы и границам Другого. <i>Терапевтический фокус: осознанность, распознавание физических сигналов возбуждения и страха, поиск страха в снах клиента. Исследование воспоминаний о пережитом страхе (страх темноты или по отношению к животным).</i></p>





Список литературы

Поливагальная Теория, Травма, Танец (Б. Мюллер)

Дана, Д. (2020) Поливагальные упражнения для развития ощущения безопасности и связи; оригинальное издание: Norton & Company, NY.

ван дер Колк, Б. (2015); Тело помнит все; оригинальное издание: Penguin Random House UK. London;

Левин, П. (2010) Голос, которому не нужны слова. Как тело избавляется от психологической травмы и восстанавливает душевное равновесие; оригинальное издание: ERGOD Institute Press, Lyons, Colorado

Порджес, С. (2010 немецкое издание); Die Polyvagal-Theorie; Jungfermann Paderborn (2011 английское издание:) Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции; Norton, NY.

Порджес, С. (2017 английское издание) The Polyvagal Theory, The Transformative Power of Feeling Safe; W.W. Norton

Розенберг, С. (2017 английское издание) Accessing the healing power of the vagus nerve. North Atlantic Books, Berkeley, USA. P 3f.)

Thank You

Praxis@bertram-mueller-online.de