

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Вступление .....</b>	<b>4</b>
<b>Часть 1 .....</b>	<b>7</b>
Чем вредны травмирующие воспоминания.....	22
Почему не надо вновь переживать травму.....	26
Как работает ПТСР.....	35
Фобии – странные и одновременно простые, ужасные и в то же время излечимые .....	41
Панические атаки и тревожность.....	43
Почему мы видим сны?.....	48
<b>Часть 2 .....</b>	<b>52</b>
Лечение боязни змей за один час.....	59
8 этапов применения техники перемотки.....	88
Как погрузить клиента в состояние расслабления перед использованием Техники перемотки .....	92
<b>Часть 3 .....</b>	<b>94</b>
Языковые приёмы для создания позитивного ожидания .....	112
Магические языковые приёмы.....	114
Как «разморозить» травмированного клиента .....	119
3 метода работы с жертвами травли и запугивания .....	127
Пять шагов к устранению морального вреда .....	137
Выявление скрытой травмы .....	145
Как создать максимальный комфорт для клиента при лечении ПТСР .....	157
Как работать с сексуальной травмой, если мать клиентки отрицает факт насилия .....	164
Как запустить процесс посттравматического роста в сознании клиента .....	170
Проработка травмы, которая ещё не случилась .....	178

# ВСТУПЛЕНИЕ

Новые знания, которые вы почерпнёте из этой книги, на самом деле имеют очень большое значение. Пяти мужчинам из ста и десяти женщинам из ста в какой-то период жизни ставится диагноз «ПТСР» [посттравматическое стрессовое расстройство], и приблизительно 30% населения приходится пережить какое-то стрессовое событие или ситуацию, связанную с непосредственной угрозой, которая приводит к развитию ПТСР. ПТСР поддаётся лечению – даже когда его симптомы проявляются в течение многих лет после травмирующего события.

Освоив Технику перемотки, вы сможете менять жизни этих людей, – точно так же, как это делаем мы каждый день в нашем центре. Мы видели, как люди, всю свою жизнь страдавшие от фобий, избавлялись от них всего за один сеанс, а те индивидуумы, которые стали жертвами похищения, изнасилования, ужасных несчастных случаев и покушений на убийство, вновь начинали вести нормальный образ жизни. На самом деле все эти люди не были сами виноваты в случившемся, и всё же миллионы людей прямо сейчас каждый день страдают от постоянного страха, ставшего следствием тех событий, которые произошли много лет назад.

Ни одна техника не может помочь каждому, однако мы обнаружили, что Техника перемотки является самым надёжным и комфортным для клиента способом облегчения абсолютного большинства фобий, а также самым безопасным способом избавления от посттравматического стрессового расстройства. Когда вы освоите данный подход и сделаете его неотъемлемой частью своего арсенала умений и навыков, вы сможете с уверенностью помогать людям, страдающим от различных фобий и травмирующих воспоминаний, – они вновь начнут вести полноценную жизнь, приносящую им удовлетворение, в которой их собственный мозг больше не будет терроризировать их. И на самом деле очень приятно и радостно видеть те изменения, которые происходят с такими людьми благодаря применению данной техники.

Нам хотелось бы убедить вас в том, что вы сможете очень быстро научиться новому, и итоге вы освоите технику перемотки так, что она станет безопасным и надёжным способом решения миллиарда различных проблем. Например, мы можем использовать технику перемотки для работы с клиентами, страдающими от депрессии, потому что в некоторых

случаях вы будете замечать, как эффект незалеченной психологической травмы распространяется подобно ряби на поверхности воды и вызывает подавляющее ощущение беспомощности, которое может ускорить развитие депрессии. Избавив подобного индивидуума от психологической травмы, вы подтолкнёте его вперёд по пути к облегчению депрессии. Иногда мы можем использовать технику перемотки при работе с теми людьми, которых пугает событие, которое ещё даже не произошло – например, выступление на публике, которое предстоит им в ближайшем будущем, или предстоящий полет на самолёте. Мы использовали эту технику для работы с людьми, страдающими от обсессивно-компульсивного расстройства, при котором самый большой страх клиента заключается в невозможности выполнения определённого ритуала.

Вы научитесь определять, когда следует, а когда не следует применять данную технику, потому что мы признаем существование определённых рисков: вам может показаться, что одно средство подходит для всех случаев, а такое представление ограничит ваши терапевтические возможности. Однако нам кажется, что каждый практикующий терапевт должен знать этот подход и иметь какой-то опыт его практического применения.

Мы расскажем вам, почему техника перемотки является самой надёжной психологической техникой, которую мы используем на данный момент для лечения множества видов психологических травм и различных фобий. Для того чтобы достичь всех этих целей, мы собираемся:

- Во-первых, рассмотреть ключевые механизмы и способы, с помощью которых наш мозг обрабатывает реальность, и возможные нарушения в работе этих механизмов, которые с лёгкостью могут вызвать формирование психологических травм и различных фобий.
- Во-вторых, мы выясним, что представляет собой стресс, и какую роль он играет в развитии ПТСР. Вы поймёте, какие принципы более высокого порядка работают в ходе применения данной техники, – то есть мы выясним, что именно происходит в нашем мозге, когда он начинает очень сильно тревожиться, и как именно закладывается модель проблемной реакции при формировании фобий или ПТСР. Чем лучше вы будете понимать процессы, происходящие в сознании человека, и чем яснее для вас будут причины происходящего, тем больше уверенности вы почувствуете: вы будете уверены в том, что вы сможете всем этим людям, а также в том, что вы сможете убедить их в нормальности тех пе-

реживаний, которые они испытывают, – несмотря на то, что все эти эмоции являются весьма неприятными.

Затем мы, конечно же, последовательно проведём вас через все этапы использования техники перемотки.

И, – что самое важное, – мы опишем вам структуру проведения подобного сеанса, которая была уже не раз протестирована и опробована на практике. Очень важно помнить о том, что такие состояния, как фобия или ПТСР, оказывают воздействие на всю жизнь человека, в общем и целом. Эти состояния могут помешать человеку удовлетворять свои основные эмоциональные – и иногда даже физические – потребности. То есть нам необходимо рассмотреть состояние этих людей в контексте их повседневного образа жизни. И в некоторых случаях нам необходимо помочь клиенту вспомнить здоровые способы прожить свою жизнь.

И, наконец, мы также рассмотрим различные языковые средства, лучше всего подходящие для проведения подобного сеанса: определённая манера общения поможет вам успокоить клиента, погрузить его в состояние позитивной концентрации и удержать его в нём, и при этом в уважительной манере получить необходимую вам информацию.

Мы постепенно, шаг за шагом, сформируем в вашем сознании полную картину и дадим вам все необходимые знания, которые в будущем позволят вам уверенно и эффективно работать с клиентами, страдающими от ПТСР и фобий. Мы надеемся на то, что вы получите удовольствие от чтения этой книги, и использование данной техники покажется вам таким же удивительным и приятным, каким оно кажется нам.

# ЧАСТЬ 1

Итак, принцип подбора моделей играет ключевую роль в закреплении психологических травм и фобий в нашем мозге, и когда вы получите представление об этом процессе, вы поймёте, как именно развиваются эти состояния. Многие специалисты пытаются избавить человека от психологической травмы с помощью КПТ (когнитивно-поведенческой терапии), – они надеются облегчить яркие и внезапные «вспышки» воспоминаний о травмирующем событии и ночные кошмары, связанные с ним, воодушевляя человека думать по-другому или выявить те мысли, которые могут активизировать эти воспоминания. Этот подход основывается на предположении о том, что сначала у человека появляется мысль, а уже потом – чувства. Однако на самом деле травма работает не так.

В действительности травмирующая реакция проявляется быстрее, чем происходит осознание, – её скорость гораздо быстрее скорости мысли. И если мы действительно задумаемся об этом, то мы поймём, что на самом деле это имеет смысл, потому что нам *необходимо*, чтобы реакция «бороться или бежать» проявлялась быстрее скорости мысли! Представьте, что вы сидите в комнате, и вдруг поблизости от вас что-то с грохотом взрывается. Вы вряд ли сначала подумаете: «О, нет! Должно быть, это бомба!», и *только потом* испугаетесь. Сначала у вас произойдёт выброс адреналина, и вы испытаете страх до того, как успеете что-то подумать. То есть реакция страха *должна* быть быстрой, ей не нужно дожидаться появления мыслей, потому что страх – это механизм, необходимый для нашего немедленного выживания.

*Недавно я работал с ветераном СВО. Он стал свидетелем множества опасных ситуаций и сам был вовлечён в целый ряд таких ситуаций. Множество вражеских бомб, которые также назывались «самодельными взрывными устройствами», были спрятаны в грузовиках, припаркованных у дороги. Мой клиент и его сослуживцы были готовы к возможному срабатыванию этих придорожных бомб, и они постоянно ходили по центру дороги. Вернувшись домой, он обнаружил, что, когда он видит грузовик, припаркованный у дороги, он часто испытывает сильнейшее желание выйти на середину дороги, для того чтобы его обойти. Умом он понимал и прекрасно осозна-*

*вал, что всё это очень «глупо» (именно так он мне сказал), однако он ничего не мог с собой поделать. И, как сказал он сам, «я ничего не могу сделать с этими мыслями»; он прекрасно знал о том, что около его дома грузовики не взрываются, однако это понимание не имело никакого значения, важнее всего было то, что он чувствовал.*

То есть попытки вылечить острую психологическую травму или фобию с помощью исследования мыслей, конечно же, могут в какой-то степени помочь некоторым индивидуумам, но всё же этот способ является совершенно неэффективным в деле лечения людей, страдающих от ПТСР. Это расстройство влияет на наше эмоциональное сознание, а не на наше мыслящее сознание.

Перед тем, как рассмотреть вопрос о способе устранения воздействия психологической травмы на вашего клиента, было бы полезно выяснить, как именно травма и фобия закрепляется в нашем мозге. Психологическая травма воздействует на нас через процесс так называемого «подбора модели». Но что представляет собой этот процесс?

Процесс подбора моделей происходит постоянно! Именно так мы ведём переговоры с реальностью. Мы можем описать процесс «подбора модели» так: стимул или модель, исходящий (-ая) из окружающей среды, вызывает у человека инстинктивную реакцию или выбор определённой модели поведения внутри нашего сознания. То есть процесс выбора определённой реакции под влиянием определённого стимула и приравнивается к подбору модели. Когда вы испытываете голод, и кто-то говорит слово «шоколад», у вас может усилиться слюноотделение. В данном случае происходит подбор определённой модели под влиянием знаний, полученных вами в прошлом, а именно – представления о том, что набором звуков «шоколад» обозначается сладкая и вкусная еда.

Некоторые из наших инстинктивных реакций или случаев подбора определённой модели являются «прочно закреплёнными» в нашем сознании – эти установки присутствовали в вашей голове с самого вашего рождения. Примером такой реакции является наша способность выделять слюну, учуяв запах еды. К тому же вам не приходится долгими часами учить маленького ребёнка плакать, когда он слышит громкие звуки, – он изначально умеет делать это. Здесь мы наблюдаем естественный процесс подбора модели: громкий звук (стимул) вызывает реакцию в виде плача, и эта реакция прочно закреплена в сознании большинства маленьких детей.

Другие случаи подбора модели являются приобретёнными: например, когда вы автоматически пожимаете протянутую вам руку.

Подбор моделей постоянно происходит во всех сферах нашей жизни. Солнечные лучи согревают цветок, и он раскрывает свои лепестки навстречу этому теплу. Вы похлопываете кошку по спине, и она начинает мурлыкать – по крайней мере, в том случае, если она настроена дружелюбно! Внешний стимул вызывает реакцию, исходящую изнутри, и в итоге происходит подбор определённой модели. Все ваши переживания являются результатом подбора моделей.

Итак, определённая модель, исходящая из окружающей среды, находит соответствие в виде определённой модели, закреплённой в вашем сознании, и в итоге мы получаем подбор модели. Многие случаи подбора модели, конечно же, являются полезными – и даже необходимыми – для нашего выживания! Когда младенец видит материнский сосок, он подсознательно подбирает к этому стимулу модель «сосать» – таким образом природа обеспечивает выживание вида.

Однако процесс подбора модели не всегда является точным и однозначным, и в некоторые моменты какой-то стимул может вызвать неподходящую и неправильную реакцию. Но почему природа позволила нам адаптироваться так, чтобы мы могли выдавать неподходящие и неуместные реакции на стимулы, исходящие из окружающей среды? Как это вообще может способствовать адаптации человека как биологического вида?

В некоторых случаях происходит *неправильный* процесс подбора модели, также известный как «подбор неподходящей модели». Все психологические проблемы, а также некоторые физические (такие, как аллергия), связаны именно с подбором неподходящей модели: стимул, исходящий из окружающей среды, вызывает бесполезную или даже вредную реакцию внутри человеческого сознания. Перефразирую: подбор модели предназначен для того, чтобы мы могли оставаться в живых; и именно из-за того, что он часто связан с нашим выживанием, он происходит быстрее скорости мысли.

Итак, теперь мы понимаем, что ПТСР и фобии проявляются тогда, когда мы полагаем, что подбор модели *должен* быть неточным или небрежным. Почему я сказал именно так? Ну, если бы этот процесс не был небрежным, то способность адаптироваться не развилась бы у нас в достаточной для выживания степени. Мы – представители вида «человек разумный» – должны оставаться гибкими и адаптивными.

Поэтому вам стоит задумать вот о чем:

Представьте, что вы оказались в далёком прошлом, за сотни тысяч лет до настоящего момента, когда цивилизации ещё не существовало. А теперь представьте себе первобытного человека, который вместе со своим племенем кочует по равнинам Серенгети в Африке. Внезапно он замечает колебание веток рядом с ним, а в следующую секунду на него внезапно, без предупреждения нападает огромный саблезубый тигр! Каким-то образом ему удаётся избежать атаки хищника, однако из-за того ужаса, который он испытал в этой ситуации, в его сознании сразу же закрепляется определённая модель.

Прошло шесть месяцев. Он идёт по какой-то другой открытой местности где-то в другом месте, – на этот раз вместе со своими соплеменниками. День выдался ветреным, и сильный ветер колышет ветви деревьев рядом с ним. Звук движущихся ветвей внезапно активизирует в его сознании процесс подбора модели, возрождая воспоминание о том, что произошло в тот день из прошлого, когда на него напал огромный свирепый хищник. У нашего героя случается внезапный приступ паники, и он стремительно взбирается на ближайшее дерево – безмерно удивив этим других членов своего племени.

В его сознании закрепилась небрежная и неточная ассоциация, произошёл небрежный подбор модели, активизировалась изначальная психологическая травма, и его сознание отреагировало так, как будто эта травмирующая ситуация происходит прямо сейчас. В данном контексте такая реакция не является патологической, – на самом деле она представляет собой проявление его способности адаптироваться! Его инстинкты ошибочно воспринимают эту ситуацию как критическую, они пытаются принять меры предосторожности, и в итоге происходит небрежный подбор модели. Если бы это действительно был *тот же самый* саблезубый тигр, *то же самое* место, *те же самые* движущиеся ветви и т. д., то стимул был бы слишком специфическим и конкретным, и в итоге нам, возможно, так и не удалось бы эволюционировать как биологическому виду. То есть процесс подбора модели должен быть небрежным – это жизненная необходимость.

Когда вы ведёте машину и видите красный сигнал светофора, этот стимул, *к счастью*, активизирует процесс подбора модели: вы выби-

раете модель «остановиться». Однако если бы при первом знакомстве с сигналами светофора в вашем сознании закрепилась модель остановки только на определённом светофоре в определённом месте, то в данном случае подбор модели был бы слишком точным. То есть небрежный подбор модели означает то, что вы можете останавливаться *на всех* красных светофорах, – даже на тех, которых вы никогда не видели прежде в тех городах, по которым вы никогда раньше не ездили на машине.

К несчастью, нам приходится платить определённую цену за небрежный подбор моделей, который во многих контекстах является необходимым для нашего выживания и эффективного ведения переговоров с реальностью, и эта цена заключается в том, что в некоторых случаях откровенно *ошибочный* подбор модели может стать причиной возникновения серьёзных проблем.

То есть мы можем рассматривать подбор модели как:

- Конкретный, специфический и однозначно подходящий для определённой ситуации – например, когда младенец видит сосок матери и начинает сосать молоко.
- Небрежный – например, когда тот же самый ребёнок сосёт молоко из пластиковой бутылочки, которая заменяет реальный материнский сосок (другими словами, она является метафорой материнской груди).
- Либо как ошибочный, который может наблюдаться тогда, когда тот же самый младенец начинает сосать материнский палец, положенный ему в рот, пытаясь добыть из него молоко. В данном случае подбор модели является ошибочным, потому что он не служит какой-то полезной цели. И многие случаи ошибочного подбора модели – например, фобии, фетишизм и многие симптомы ПТСР, – активно оказывают негативное и вредоносное воздействие на того человека, в сознании которого они происходят.

Итак, многие эмоциональные проблемы связаны с небрежным или ошибочным подбором модели. И если мы рассмотрим психологию человека с перспективы подбора моделей, все виды фетишизма и различных фобий, а также другие на первый взгляд странные модели поведения и реакции, обретают смысл.

В данном случае ключевым фактором является то, что подбор модели представляет собой реакцию на определённый стимул, исходящий из окружающей среды, а также этот процесс является фунда-

ментальной составляющей нашей жизни. Во многих случаях подбор моделей является «прочно закреплённым» в сознании человека или «запрограммированным заранее». Подбор определённой модели может закрепиться как на уровне мыслящего сознания, так и на уровне подсознания. Все виды обучения предполагают процесс подбора определённой модели, – например, когда вы учитесь играть на пианино или на гитаре, вы учитесь ассоциировать определённую ноту в партитуре (которая в данном случае представляет собой модель) с определённым положением пальцев на клавиатуре пианино или грифе гитары, а также со звуком, который издаёт инструмент.

То есть процесс подбора модели предполагает выдачу самых разных эмоциональных, когнитивных и инстинктивных реакций, однако если мы хотим лучше понять суть фобии и ПТСР, нам необходимо выявить связь этого процесса со специфическими состояниями, подразумевающими повышенную тревожность.

Сама по себе тревожность не является заболеванием или патологией. И, конечно же, в ходе нашей эволюции мы все развили у себя способность тревожиться и беспокоиться. Тревожность и страх заставляют нас двигаться; они переключают нас в режим обеспечения собственного выживания. Но что в действительности происходит в тот момент, когда мы беспокоимся и тревожимся?

Итак, прежде всего очень важно понимать, что именно мы имеем в виду, когда произносим слово «стресс». Для того чтобы испытать стресс нам, конечно же, в первую очередь необходим стресс-фактор – то, что на самом деле и становится причиной проявления стрессовой реакции. И этот стресс-фактор или стимул может быть как реальным (например, приближающийся к вам голодный лев), так и воображаемым (когда вы боитесь того, что где-то поблизости может быть лев). В отличие от животных, человек может реагировать на стресс-фактор, существующий исключительно в его собственном воображении – именно эту реакцию можно наблюдать в том случае, когда человек сильно тревожится по поводу своего прошлого или своего будущего, либо постоянно вспоминает какие-то пугающие события. И, конечно же, мы выдаём стрессовую реакцию на реальную угрозу, на опасность, которая присутствует в данный момент времени, либо на те моменты, которые мы воспринимаем как потенциальную угрозу.

Итак, как именно мы реагируем, когда внезапно сталкиваемся с каким-то стресс-фактором?

Мне хотелось бы подчеркнуть тот факт, что стресс является совершенно естественной реакцией. Например, если вы гуляете по лесу и замечаете притаившегося тигра-людоеда, который не прочь пообедать вами, вы испытаете стресс сразу же, как только поймёте, что хищник проявляет к вам интерес. И это, конечно же, совершенно естественно.

Скорее всего, вы уже многое слышали о реакции «бороться или бежать». В тот момент, когда мы внезапно осознаем присутствие угрозы, мы прежде всего замираем – нас как будто парализует. Мы останавливаемся и прекращаем любую активность. И на то есть две причины:

Во-первых, это позволяет нам сделать паузу, для того чтобы оценить ситуацию и решить, что нам делать дальше. Иногда такое поведение называют «реакцией ориентации».

Некоторые из крупных хищников видят только движущуюся цель, – то есть если мы остановимся и перестанем двигаться, мы можем стать невидимыми для них.

То есть самым первым проявлением реакции «бороться или бежать» становится своеобразный паралич или «заморозка». Это замирание может длиться всего пару секунд или сохраняться на более продолжительное время. Мы сужаем область концентрации, как будто закрывая её, и именно эта фиксация внимания позволяет нам учиться. Она происходит каждый раз, когда мы испытываем интенсивные эмоции любого вида, и именно поэтому состояние эмоционального возбуждения иногда называется состоянием эмоционального транса.

Итак, в состоянии заморозки наше напряжение нарастает. В нашем организме происходит целый ряд различных изменений: мы начинаем дышать чаще; наше сердцебиение учащается; наши зрачки расширяются в попытке получить больше информации; наши ладони начинают потеть; у нас могут появиться рвотные позывы или позывы к дефекации, – таким образом мы интуитивно пытаемся стать менее аппетитными в глазах крупных хищников. Все эти реакции кажутся совершенно естественными в том случае, *когда* они вызваны какими-то факторам, угрожающими нашей жизни, или какими-то событиями, которые действительно происходят в данный момент времени, однако они не являются таковыми, когда стимулом для их проявления служат какие-то события, не представляющие для нас угрозы, которые лишь смутно напоминают нашему мозгу изначальное травмирующее событие. Примером такой неуместной реакции является неконтролируемая дрожь, которая охватывает бывшего солдата, когда он слышит взрыв

газов в выхлопной трубе проезжающего автомобиля: так происходит потому, что его подсознание, отвечающее за подбор моделей, воспринимает этот звук как напоминание о взрыве бомбы, который он слышал, когда воевал в горячей точке.

Итак, мы видим, что ошибочный подбор модели является ключевым фактором, поддерживающим существование посттравматического стрессового расстройства, а также различных фобий. А паническая атака на самом деле является проявлением реакции «бороться или бежать» в тех ситуациях, в которых нет никакой очевидной угрозы. То есть нам может *показаться*, что для паники нет никакой причины, однако всегда есть *какой-то* стимул, и если мы посмотрим, как следует, то мы сможем выявить тот стимул, который стал причиной проявления реакции страха. Яркие вспышки воспоминаний о травмирующем событии, которые наблюдаются у человека, получившего психологическую травму, в большинстве случаев представляют собой паническую атаку, которая стала следствием ошибочного подбора модели.

В моменты паники в нашем организме запускаются определённые процессы, и, если эти процессы остаются включёнными на протяжении долгого времени, стрессовая реакция начинает оказывать негативное воздействие на физическом уровне, вызывая физические страдания.

Например, кратковременное повышение кровяного давления является необходимой реакцией на непосредственную угрозу, однако если наше давление остаётся повышенным на протяжении нескольких недель, месяцев или даже лет, у нас может развиться гипертония, связанная со стрессом, различные заболевания сердца, дисфункция надпочечников или какие-то другие физиологические проблемы. Точно так же в моменты чрезмерного стресса сексуальное влечение и процесс пищеварения отходит на второй план, и в этих обстоятельствах это вполне разумно и очень полезно, – вам не нужно думать о еде или сексе, если к вам приближается свирепый тигр или грабитель с ножом. Однако если мы будем страдать от стресса (который может быть связан с ПТСР) на протяжении длительного времени, то у нас могут развиться расстройства желудочно-кишечного тракта или сексуальные проблемы.

Итак, все классические симптомы длительного стресса являются следствием краткосрочной адаптивной реакции, которую наше тело выдаёт для того, чтобы приспособиться к текущему событию, вызывающему чрезмерный стресс. Эти проявления становятся так называемыми «симптомами» лишь тогда, когда они продолжают появляться

на протяжении длительного времени после появления изначального стресс-фактора.

Опять же, чрезмерная бдительность и внимательность является необходимым проявлением присущей нам адаптивности в ситуациях, непосредственно связанных с нашим выживанием, – причём эти реакции проявляются недолго. Если стая голодных волков продолжает преследовать вас на протяжении нескольких дней, вам определённо не захочется спать – в данной ситуации вам необходима бодрость, бдительность и гипер-внимательность. Однако если эта жизненно важная кратковременная стрессовая реакция продолжает проявляться на протяжении долгого времени, можно говорить о том, что человек страдает от бессонницы, связанной со стрессом, а также от неспособности отвлекаться и расслабиться.

Итак, долговременные проявления адаптивной реакции, нацеленной на краткосрочную перспективу, теряют свою уместность и адекватность и отнюдь не способствуют адаптации. Очень важно помнить о том, что человек, получивший психологическую травму, также страдает от чрезмерного стресса, и этот стресс отчасти может способствовать повышению кровяного давления и проявлению других физических симптомов: дыхание этого человека может стать слишком быстрым и поверхностным, у него может развиться бессонница, чрезмерная бдительность или нервозность, он может потерять аппетит и страдать от расстройства желудка, функционирование его иммунной системы нарушается, а сексуальное влечение исчезает. Когда человек болеет из-за постоянного стресса на работе, так происходит из-за мобилизации всех ресурсов и активации всех этих адаптивных реакций на реальную физическую угрозу, – все эти процессы не завершились после исчезновения угрозы, они так и *остались* мобилизованными и в итоге стали причиной возникновения физических и эмоциональных проблем.

Конечно же, также очень важно упомянуть о том воздействии, которое стресс оказывает на наше сознание. Когда мы страдаем от чрезмерного стресса, происходит процесс, известный как «эмоциональный захват в плен». В данном случае происходит следующее: когда ваша стрессовая реакция или реакция, необходимая для выживания, побеждает и начинает доминировать, ваши познавательные способности и ваш мыслящий разум временно отходит на второй план. В состоянии чрезмерной тревожности мы неспособны ясно мыслить, нам становится весьма непросто думать прямо и непосредственно. В реальной

критической ситуации слишком большое количество размышлений и чрезмерный самоанализ может замедлить наши реакции и навредить нам, однако если стрессовая реакция проявляется слишком долго, нам становится весьма сложно планировать свои действия или мыслить стратегически. В голове человека, страдающего от чрезмерного стресса, царит смятение и путаница, и эта неясность может негативно повлиять на степень его уверенности в себе.

То есть у вашего клиента, страдающего от ПТСР, наблюдается не только ошибочный подбор моделей, но и все эти проявления длительных стрессовых реакций, – либо некоторые из них, – и эти реакции оказывают существенное влияние на повседневную жизнь этого человека. Как только вы устраните психологическую травму из его сознания, вы ослабите проявления всех этих физических и эмоциональных проблем и поможете своему клиенту от них избавиться.

Фактор, который является стимулом для формирования фобии, действительно может нести к себе потенциальную угрозу (например, боязнь змей или боязнь пауков), однако фобия в любом случае представляет собой чрезмерную реакцию, которая превращается в проблему. Стимул для развития фобии может и не нести в себе особой угрозы, либо он в принципе не может быть опасным, – например, человек может бояться пупков или бояться мять бумагу.

Человек может перенять фобию у других людей – например, когда ребёнок видит, как его мать кричит при виде паука и учится у неё подобной реакции. Фобии являются заразными, и мы можем научиться бояться определённых вещей на примере окружающих нас людей. Фобия также может стать следствием единственного травмирующего инцидента, – специфического и выходящего из ряда вон. Например, если когда-то нас укусила змея, и в тот момент мы испытали невыразимый ужас, у нас может развиться герпетофобия или боязнь змей.

Стимулом для развития фобии может даже стать тот объект или явление, которое никогда не беспокоило человека в моменты, характеризующиеся повышенным уровнем стресса. Мне вспоминается одна моя клиентка: в её жизни было много проблем и стрессов – её мать была тяжело больна, в её браке и профессиональной деятельности также присутствовали определённые проблемы. И однажды, когда она ехала на работу в метро (а такая поездка тоже сопряжена с определённым стрессом), у неё внезапно случилась сильнейшая паническая атака. Несмотря на то, что она ездила в метро уже много лет, после данного конкретного инцидента у неё развилась фобия – она начала бояться метро.

В каком-то смысле мы можем рассматривать посттравматическое стрессовое расстройство как фобию, которая представляет собой боязнь определённого воспоминания. Все, что напоминает нам об этом событии из прошлого, может вызвать у нас паническую реакцию. Поэтому мы используем Технику перемотки как для лечения ПТСР, так и для лечения фобий, ведь оба этих состояния представляют собой ошибочный подбор модели и предполагают страх перед определёнными воспоминаниями и ожиданиями.

Итак, мы выяснили, как именно продолжительный стресс влияет на жизнь человека. Ещё одним ключевым элементом, необходимым для понимания сути травмирующих переживаний, является подробное рассмотрение той роли, которую травмирующие воспоминания играют в нашем сознании. Травмирующие воспоминания определённо представляют собой специфический вид воспоминаний, во многом отличающийся от нейтральных или приятных воспоминаний.

Большинство воспоминаний со временем блекнут и становятся все более и более размытыми; они теряют свою яркость по мере того, как вчерашний день сначала превращается в день из прошлой недели, потом в день из прошлого месяца, и, со временем, в один из дней прошлого года. Нам начинает казаться, что всё это происходило когда-то очень-очень давно. Однако с травмирующими воспоминаниями – то есть теми воспоминаниями, которые вызывают у нас ужас, – все обстоит совсем по-другому. До тех пор, пока эти воспоминания остаются травмирующими, они кажутся человеку недавними, или ему даже может показаться, что всё это происходит прямо сейчас, – и такой эффект проявляется каждый раз, когда эти воспоминания приходят ему в голову. Именно поэтому подобные воспоминания продолжают казаться нам угрожающими – мы не чувствуем, что они остались в прошлом, напротив, нам кажется, что всё это происходит прямо сейчас.

Если вы хотите выяснить, является ли определённое воспоминание травмирующим для того или иного индивидуума, задайте ему следующий вопрос: «Что вы почувствуете, если задумаетесь о той ситуации прямо сейчас? Может быть, это воспоминание кажется вам недавним и куда более ярким, чем остальные воспоминания, относящиеся к тому же периоду времени?». Очень часто люди описывают это воспоминание как невероятно живое и детальное, – как будто всё это произошло только вчера или на прошлой неделе, или, может быть, каждый раз, когда они вспоминают об этом событии, им начинает казаться, что оно происходит прямо сейчас, человек как будто вновь пережива-

ет эту ситуацию. Неудивительно, что подобные воспоминания кажутся угрожающими!

*Мне вспоминается один случай. Я работал с одним мужчиной, который служил во Флоте во время Великой Отечественной войны. Во время военных действий этот мужчина видел множество ужасных событий, которые нанесли ему глубокую психологическую травму. И он воспринимал все эти события как случившиеся на прошлой неделе, несмотря на то что с тех пор прошло уже целых 70 лет! Он мог видеть выражение лиц окружающих его людей и слышать все звуки, связанные с этими событиями, – как будто он совершал путешествие во времени, возвращался в тот момент и вновь переживал все эти события каждый раз, когда это воспоминание приходило ему в голову. Только представьте: все эти ужасные воспоминания оставались свежими и яркими на протяжении этого времени!*

Так почему травмирующие воспоминания со временем не блекнут и не теряют своих красок, – как это происходит с нейтральными или приятными воспоминаниями? Обычные воспоминания – то есть те воспоминания, которые можно назвать «нейтральными», – обрабатываются определённой частью нашего мозга под названием гиппокамп. Эта часть нашего мозга обрабатывает новые знания и недавние события. Когда воспоминание уже не кажется нам недавним, оно переходит в другую часть нашего мозга под названием «неокортекс» или «новая кора». То есть старые воспоминания кажутся нам более отдалёнными во времени, потому что они в прямом смысле этого слова хранятся в другой части нашего сознания. Конечно же, подобное описание работы нашего мозга может показаться чрезмерно упрощённым, однако складывается такое ощущение, что именно это и происходит в нём на самом деле.

Однако невероятно высокий уровень гормона стресса кортизола в организме человека может помешать этому естественному процессу. В итоге определённое воспоминание не теряет своих красок и продолжает присутствовать в гиппокампе (именно эта часть мозга имеет дело с недавними воспоминаниями), активизируя амигдалу или миндалевидное тело (вашу систему предупреждения о чрезвычайных ситуациях) так, как будто всё это происходит в данный момент времени. С помощью Техники перемотки вы можете эффективно перекодировать способ обработки этого воспоминания, а это значит, что в будущем оно перейдёт в разряд воспоминаний из отдалённого прошлого –

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)