

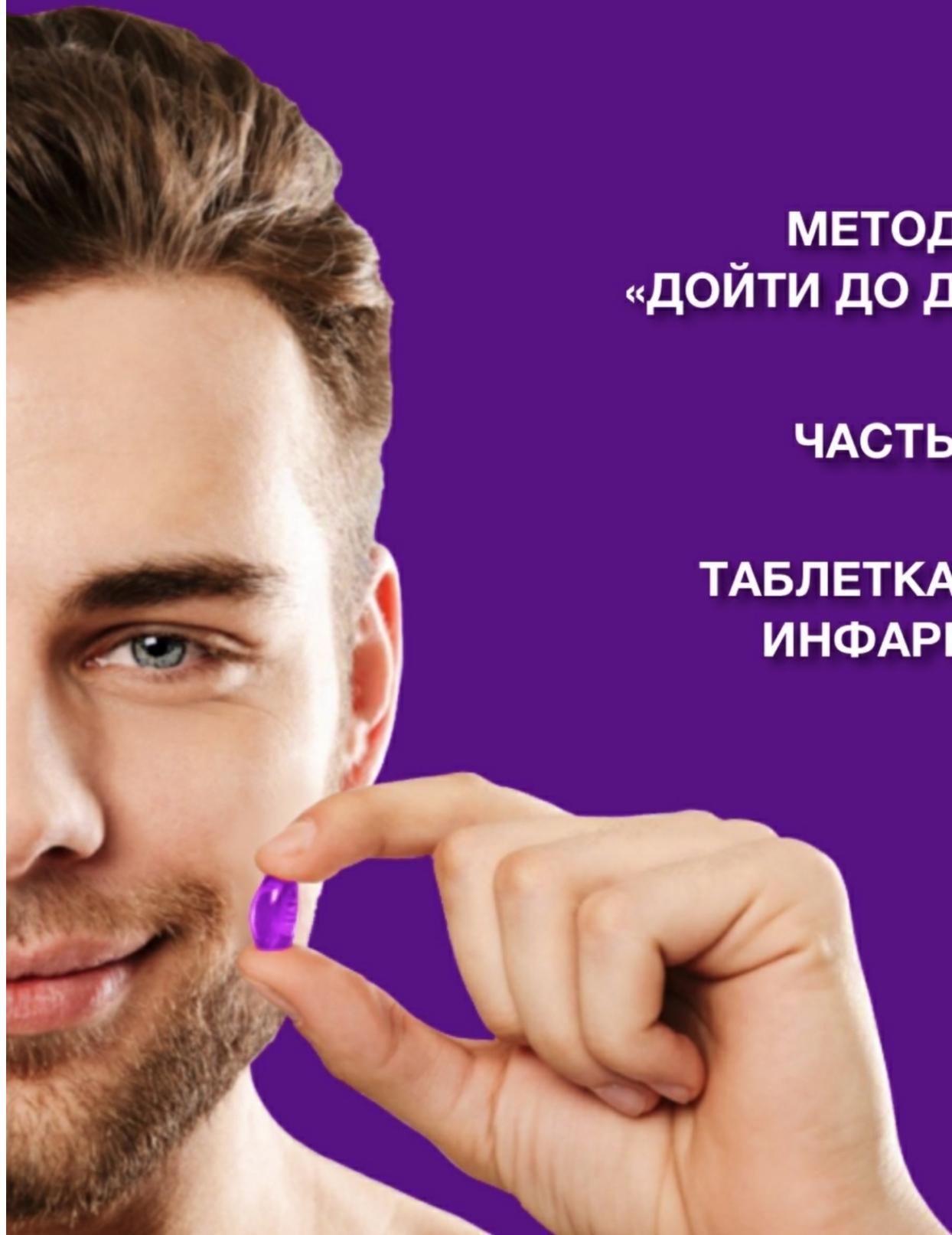
КЛЯЙН ВАЛЕНТИНА

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ

МЕТОДОМ
«ДОЙТИ ДО ДНА»

ЧАСТЬ **1**

ТАБЛЕТКА ОТ
ИНФАРКТА



16+

Валентина Кляйн

**Избавление от страхов
методом «Дойти до дна».
Часть 1. Таблетка от инфаркта**

«Автор»

2022

Кляйн В.

Избавление от страхов методом «Дойти до дна». Часть 1. Таблетка от инфаркта / В. Кляйн — «Автор», 2022

Сколько инфарктов и инсультов удалось бы миновать, какой процент суицидов остался бы невоплощенным, сколько тонн невыпитых антидепрессантов осталось бы лежать в аптеках, если бы люди умели пользоваться этим методом. Один-единственный вопрос, заданный десятки раз подряд: что будет в худшем случае и как ты с этим будешь справляться? Этот метод настолько прост и очевиден, что именно из-за его элементарности он остается недооцененным и игнорируемым как среди психологов, так и среди обычных людей. В книге простым языком приведены подробный алгоритм метода и 10 клиентских примеров, а именно: как избавиться от страхов войны, смерти ребенка, сиротства детей, медицинских обследований, коронавируса, болезней родителей, развода, изнасилования ребенка, инвалидности и беспомощности, одиночества. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Кляйн В., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение	5
Как перестать бояться войны	6
Как избавиться от навязчивого страха смерти ребенка	27
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Валентина Кляйн

Избавление от страхов методом «Дойти до дна». Часть 1. Таблетка от инфаркта

Введение

Сколько инфарктов и инсультов удалось бы миновать, какой процент суицидов остался бы невоплощенным, сколько тонн невыпитых антидепрессантов осталось бы лежать на полках в аптеках, если бы люди умели пользоваться этим инструментом – методом «Дойти до дна»?

Один-единственный вопрос, заданный десятки раз подряд: что будет в худшем случае и как ты с этим будешь справляться? Этот метод настолько прост и очевиден, что именно из-за его элементарности он остается недооцененным и игнорируемым как среди психологов, так и среди обычных людей.

Среди прочих психотерапевтических техник метод «Дойти до дна» выделяется своей краткостью: от 30 до 60 минут – и один страх, один внутренний черный погреб будет засыпан полностью, раз и навсегда.

В книге простым, непрофессиональным языком приведены подробный алгоритм метода и 10 клиентских примеров, а именно: как избавиться от страхов войны, смерти ребенка, сиротства детей, медицинских обследований, коронавируса, болезней родителей, развода, изнасилования ребенка, инвалидности и беспомощности, одиночества...

Как перестать бояться войны

Элла: «Валя, посмотри на мои руки, они уже восемь дней подряд трясутся. Вот, глянь. Видишь, как дрожат? Когда я по телевизору увидела, что совсем недалеко от нас началась война, у меня был шок. Меня бьет озноб изнутри теперь постоянно. Я в ужасе представляю, что в крышу спальни, где спят мои дети, может прилететь снаряд. Панические атаки, которые были когда-то давно, не просто снова вернулись, а кажется, что я все время теперь нахожусь в этом состоянии кошмара без перерыва. А ты почувствовала, как три дня назад, поздно вечером у нас в Сочи было землетрясение?»

У меня первая мысль была, что это началась бомбежка. Мужа дома не было, я кинулась в спальню к детям. Потом, вглядываясь в темное окно, поняла, что это не от взрывов трясет. Валя, я была счастлива, что это лишь землетрясение! Ты представляешь – радоваться землетрясению! Я загнала себя своими страхами в какую-то черноту и мечусь в ней, не видя выхода.

Я боюсь, что доведу себя до инсульта или инфаркта. Наверное, мне нужны антидепрессанты, ты можешь мне их выписать? Мне кажется, что сейчас почти все мои знакомые их принимают...»

Глядя на Эллу, я сама испытывала легкий шок от такой резкой перемены. Последний раз я видела ее пару месяцев назад у себя на консультации. Я запомнила ее стильной, стройной, тонкие красивые черты лица, плавные движения тела, любительница исключительно брендовых вещей, 2 личных водителя, недавно обучалась на курсах стилистов и размышляла о выпуске своей дизайнерской одежды.

А сегодня все было по-другому. Казалось, что волосы не расчесаны примерно неделю. Из хвоста торчали клочья волос, настолько нарушающие симметрию очертания головы, что торчащие пучки прически не входили в экран моего планшета. Элла, даже находясь со мной в одном городе, решила лишь на видеоконсультацию, объясняя это тем, что вдруг война, а ее нет рядом с ее детками. Ее тело беспрерывно ерзало, словно что-то корежило его изнутри. Она почесывалась, подергивалась, не могла спокойно сидеть на стуле. Хотя внешне это и может быть похоже на ломку наркомана, но не с данной клиенткой. Наркотиков Элла никогда не принимала.

Валентина: Антидепрессанты, на мой взгляд, оправданны в крайних случаях, например, если человек начинает быть опасным для себя или окружающих, если он одержим мыслью вот прямо сейчас выйти в окно или начались галлюцинации, тогда, я согласна, надо быстро «выключить» психику, чтобы выиграть время и «перезапустить программу». Либо если у человека нет финансовой возможности обратиться за психотерапией. Но ты сейчас уже здесь, у меня на консультации.

Таблетка от зубной боли не заменит поход к стоматологу.

Антидепрессант не уберет душевную рану.

Элла, тебе сейчас быстро, за 30 минут, может помочь одна психотерапевтическая методика, называется «Дойти до дна». Я думаю, что с вероятностью 95 % она за один раз уберет твой ужас, твои дрожащие руки, одержимость мыслями о войне.

Элла: Валя, ты не понимаешь! Как ты можешь сделать так, чтобы меня не трясло? Ты что, войну можешь остановить? Что бы мы с тобой сейчас ни сделали, какой бы метод ни применили, это ничего по факту не изменит! Я видела бомбежки, я видела детей, которые спят на земле...

Все мои подруги уже пьют антидепрессанты. Мне кажется, что ты тоже их принимаешь, просто не признаешься... Невозможно быть такой спокойной при нынешней обстановке в стране. Я была ошарашена, когда в начале консультации увидела тебя улыбающуюся... Я так

давно не видела улыбок людей... Ты что, в каком-то другом мире живешь? Может, куришь что-то успокоительное, признавайся?

Элла улыбнулась после своей то ли шутки, то ли сарказма.

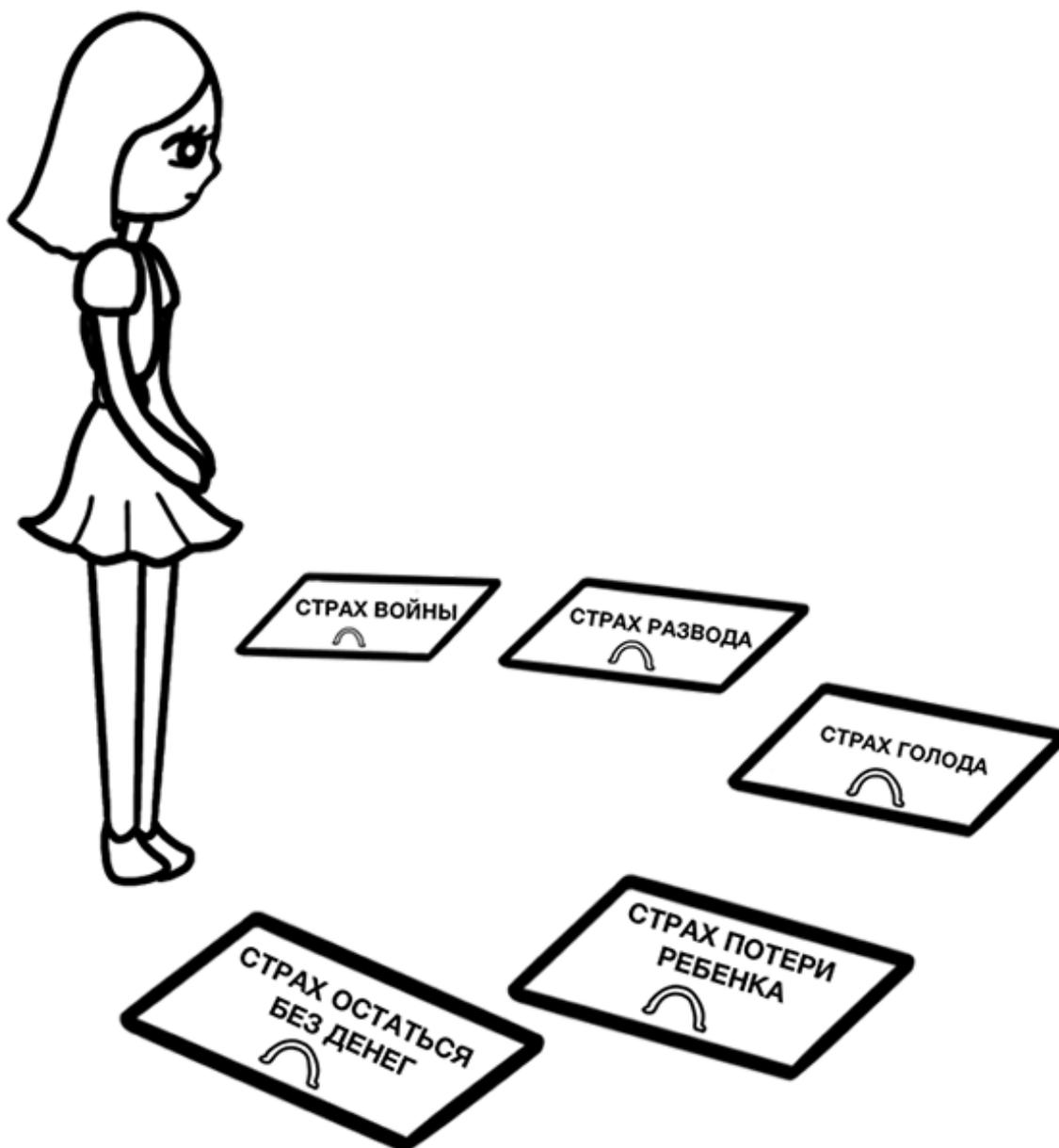
Валентина: Давай так договоримся: сегодня делаем метод «Дойти до дна», и я приглашаю тебя на следующую встречу не через неделю, как обычно я назначаю график, а буквально через 4 дня. Если на следующей консультации мы с тобой увидим, что тебе не полегчало, то я порекомендую тебе психиатра, с которым ты обсудишь назначение антидепрессантов. Договорились?

Элла: Что делать-то надо?

Валентина: Сначала я тебе должна объяснить суть метода, что будет сейчас происходить. Это займет минут 5. Потом, если получаю твое согласие, действуем.

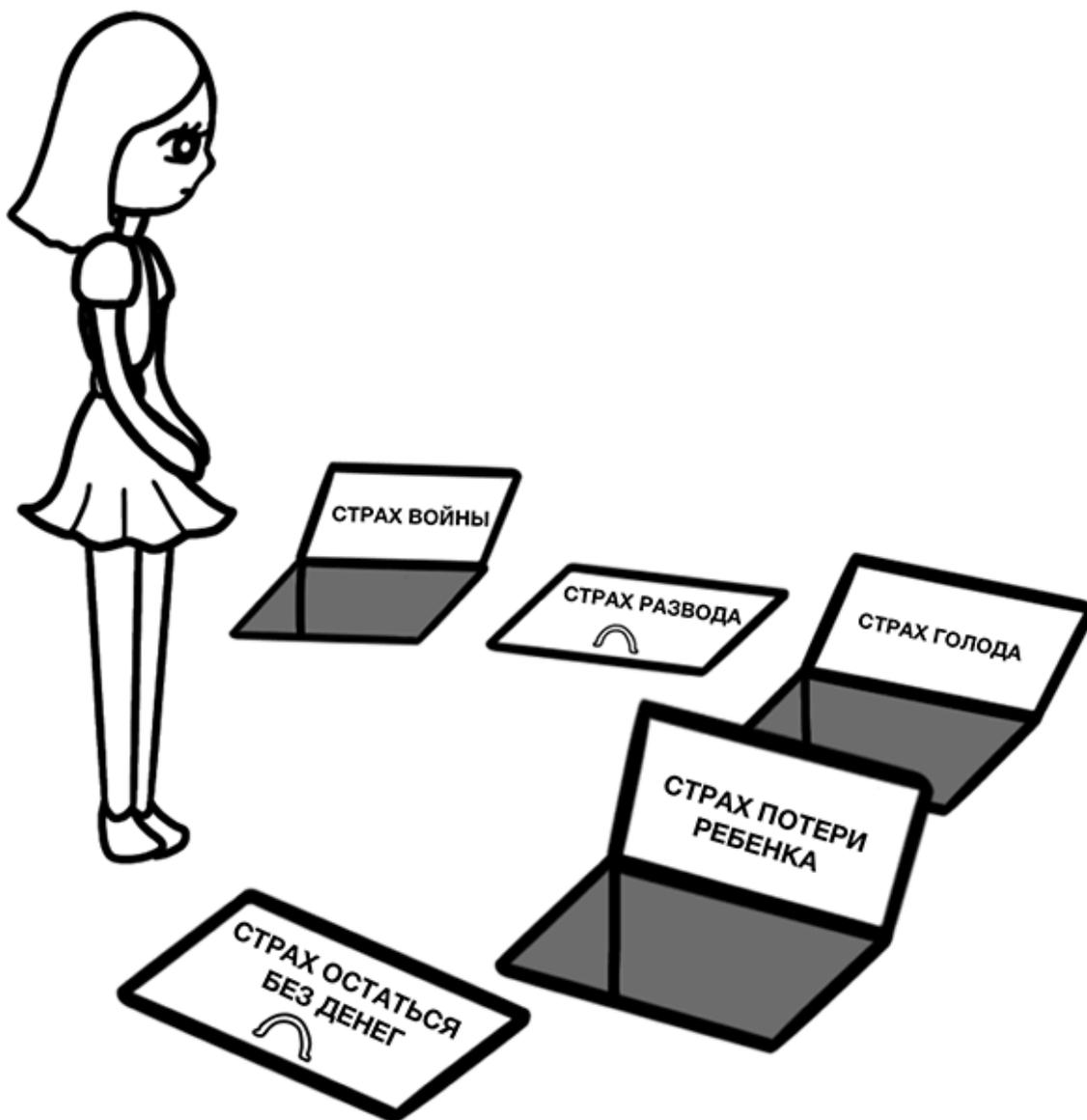
Элла: Хорошо, объясни.

Валентина: Представь, что твой ужас – это темный пугающий погреб непонятной глубины. У каждого человека много таких погребов в Душе. На каждой крышке нам нужно написать конкретные названия страхов. На одной крышке, например, надпись «Я боюсь измены мужа», на другой крышке – «Боюсь войны», на третьей – «Страшно остаться без денег» и так далее.



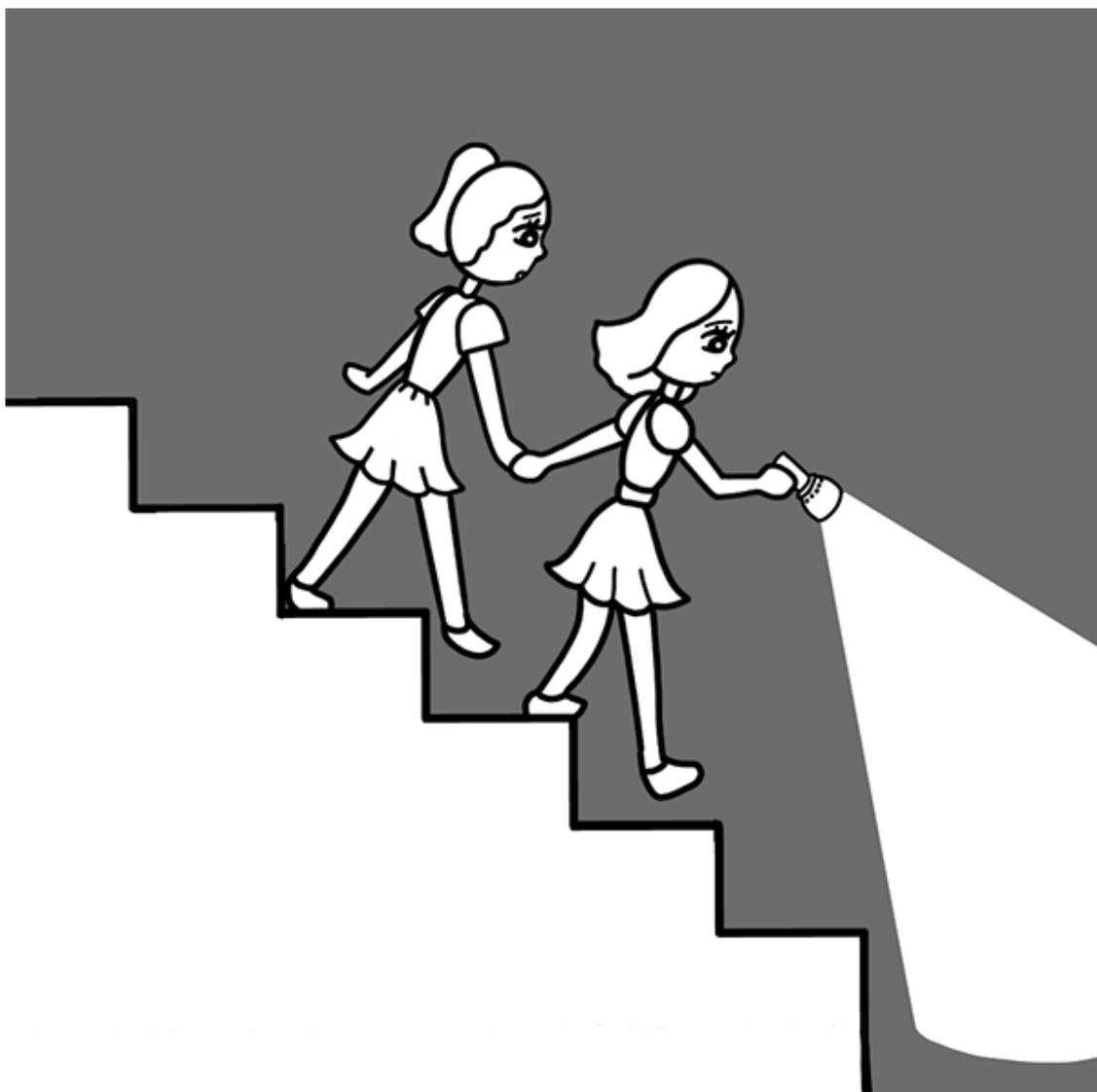
Обычно крышки этих погребов закрыты. То есть мы живем спокойно, в принципе, понимаем, что в мире идут войны, но мы не думаем об этом круглосуточно.

Но иногда происходят какие-то события, срабатывают какие-то триггеры (пусковые механизмы) внутри нас, и крышка взлетает. Страх активизируется. Например, ты видишь новости по телевизору, слышишь какую-то фразу, кадр фотографии или фрагмент видео, который вышибает твою психику, крышка погребца вылетает, и ты туда начинаешь падать.



Начинается паника, истерическое поведение, логика выключается, аргументы не помогают, успокоения близких не действуют.

Метод «Дойти до дна» заключается в том, что мы не убегаем от погреба, а наоборот. Я беру тебя за руку, включаю фонарик, и мы вместе начинаем спускаться в твой погреб по одной ступеньке.



Я буду задавать тебе один и тот же вопрос, который может тебе казаться издевательским и жестоким: что будет в самом худшем случае и как ты с этим будешь справляться? Ты пару минут отвечаешь, эмоционально это проживаешь.

То есть спустились на одну ступеньку в погреб, сели, посидели, адаптировались на ней. Далее снова тот же вопрос: а еще хуже что-то может быть? Спустились на вторую ступеньку, снова осмотрелись, что тут вокруг.

И так мы будем спускаться все ниже и ниже, пока не дойдем до самого дна твоего страха. Может быть, будет у тебя 5 ступенек, а может быть, и 25, неизвестно пока.

В какой-то момент ты почувствуешь уже твердь под ногами, что хуже уже просто некуда. И только тогда мы вместе вылезем из этого погреба, берем лопаты и засыпаем его землей.

В этот погреб в будущем ты уже никогда упасть не сможешь, даже если захочешь. Этот страх будет ликвидирован раз и навсегда.

Например, если засыпали погреб под названием «Боюсь измены мужа», то после при мысли об этом или при реальной измене ты можешь испытывать обиду, горечь, злость и так далее, то есть любую гамму эмоций, кроме страха. Испугаться ты уже не сможешь.

Что-нибудь понятно? Или слишком много информации? Запутала тебя сейчас?

Элла: Я поняла. Но не очень верю в это.

Валентина: **Недоверие человека для метода «Дойти до дна» не имеет никакого значения. Есть техники, для которых вера и настрой клиента действительно кардинально важны, но для данной техники – абсолютно никакой разницы. Мне нужно только твое согласие, а дальше моя задача. Работаем?**

Элла: Я чувствую себя сейчас как у хирурга, который говорит: «Подпишите согласие на операцию», и я подписываюсь, не очень понимая, под чем, но другого варианта все равно нет.

Элла поморщилась, правильно чувствуя, что ничего приятного сейчас не будет, и кивнула головой.

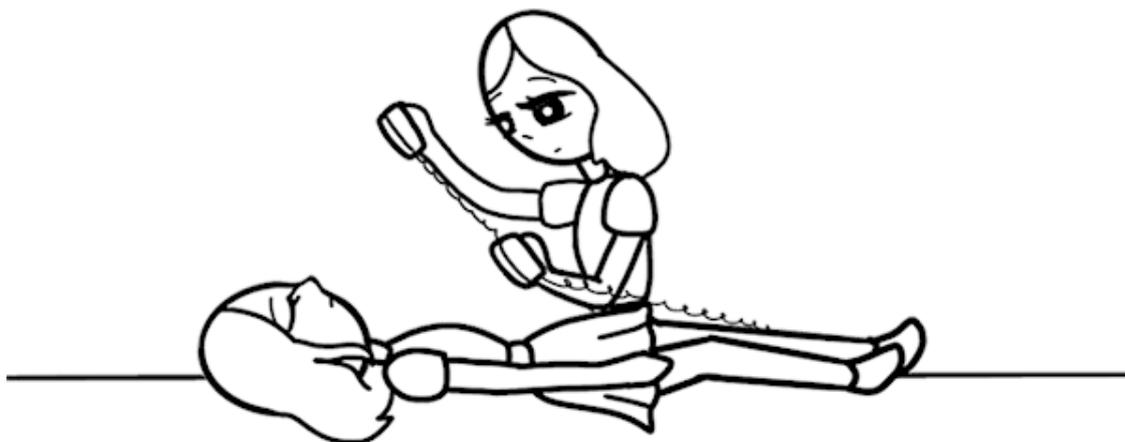
Ох, как же она права сейчас про хирурга.



Метод «Дойти до дна» мне видится аналогичным дефибриллятору. Помните, в кино это такой прибор, похожий на два утюга, которые кладут на грудь человека, у которого остановилось сердце, и дают разряд, чтобы оно снова начало биться.

Техника «Дойти до дна» относится к шоковой психотерапии. Это скорая помощь – реанимация в чистом виде, только не для тела, а для Души.

Быстро, глубоко, больно и очень эффективно. Как разряд дефибриллятора, но с гарантированным результатом.



Валентина: Прежде чем начать, важно пояснить один момент. Твой страх войны касается только будущего? Или же в прошлом у тебя были события, связанные с данной темой?

Элла: Не поняла. Что ты имеешь в виду?

Валентина: Все страхи можно условно разделить на две группы: страхи, связанные с прошлым травматичным опытом, и страхи исключительного будущего. Например, если человек боится змей, но его никогда в реальности змея не кусала, не нападала, не кусала на его глазах кого-то другого, то это страх исключительно будущего. И для него метод «Дойти до дна» идеально подходит. Если же в прошлом были личные истории со змеями, то метод «Дойти до дна» малоэффективен. Здесь лучше работать совсем другим методом – ДПДГ, но о нем поговорим позже.

Про войну: были ли у тебя личные события в прошлом? Может быть, брат служил в «горячих точках»? Или муж контрактником был когда-то и ты переживала за него? Или твой дядя погиб в Афганистане? Или видела похороны какого-нибудь соседа, который вернулся из Чечни в гробу, и тому подобное?

Элла: Нет, ничего такого не было. Ну, разве что я фильмы про войну видела и на парад 9 мая много раз ходила.

Валентина: Хорошо, значит, личных историй нет. Отлично. Тогда считаем, что твой страх войны – это исключительно страх будущего. Тогда метод «Дойти до дна» подходит лучше всего.

Еще очень важно, что именно активизировало твой страх? Это могут быть фотография, конкретное слово, фрагмент видео. Нам нужно найти триггер, то есть пусковой механизм, который включил твой ужас. Откуда такой страх войны?

Элла: Ну я же не слепая. Я смотрю телевизор, и во всех соцсетях сейчас сыплются проклятия. Людей захлестывает ненависть друг к другу. Одна моя подруга уже прекратила со мной общаться на идеологической почве.

Валентина: Как часто ты смотришь телевизор и Интернет сейчас?

Элла: В смысле? Всегда смотрю.

Валентина: Раз в день? 20 раз в день? Вообще дома не выключаешь телевизор и он фоново идет всегда?

Элла: Я читаю в Интернете новости, ну, может быть, каждые минут 15.

Валентина: Хорошо. Поняла. Значит, твой триггер, твоя кнопка «включить внутренний ужас» – это новости о войне по Интернету. Вернемся к этому позже.



Тогда начнем.

Что будет в самом худшем случае?

Элла: Ну и вопрос у тебя. В самом худшем случае мы все умрем.

Валентина: Ай да молодец, схалявить хочешь. Вместо того чтобы спускаться в погреб по одной ступеньке и адаптироваться на каждой, твоя Душа пытается сделать быстрое сальто на дно. Но так не работает. Давай сначала. Вот ты сейчас сидишь у себя дома. Что будет в худшем случае сегодня? Завтра? В течение недели?

Элла: Начнется война здесь, у нас в Сочи.

Валентина: Хорошо. Давай тут остановимся. Представь, что так и произошло. Началась война. И она уже в нашем городе. Прямо погрузись в это. Опиши, как все происходит? Где ты в это время находишься? Где твой муж? Где дети? Как ты узнала, что сейчас в Сочи началась война?

Элла: Я не знаю. Я не хочу этого представлять. Просто темнота. Мне хочется закрыть лицо руками и ничего не представлять. Это ужас.

Валентина: Понимаю тебя. На дно своего погребка сам добровольно никто не хочет спускаться. Но лучше 30 минут потратить на это и отпустить страх навсегда, чем месяцами жить в кошмаре.

Как ты узнала, что в Сочи началась война? Представляй, фантазируй, прокручивай дальше следующий кадр этого видеофильма. **Наша задача – замороженную от ужаса фотографию трагедии превратить в видеофильм и досмотреть его до конца.**

Элла: Хорошо. Ну, допустим, мужа дома нет. Младший сын со мной, в квартире. Старшая дочь в школе. Началась бомбежка, я вижу из окна и слышу взрывы. Дырявые многоэтажки, кругом все горит, гул, грохот, пыль, крики.

Валентина: Хорошо. Представь, что именно так все и происходит. Разреши себе хотя бы полминутки прожить это все.

Что происходит дальше?

Элла: Не знаю. Я не могу представить.

Валентина: Прошли сутки. Где сейчас муж? Старшая дочь из школы смогла добраться до тебя? Бомбежка еще продолжается?

Элла: Мужу удалось доехать до школы, он вместе с дочерью. Но добраться до дома у них пока не получилось. Взрывов уже меньше. Но где-то далеко я слышу, что обстрелы еще продолжаются.

Валентина: Хорошо. Что дальше происходит?

Элла: Я не знаю. Может быть, все закончится, а может быть, и нет.

Валентина: А в худшем случае как будут разворачиваться события? Наша задача – не выпрыгивать из погреба раньше времени, а идти до самого твоего дна страхов.

Элла: В худшем случае война продолжается.

Валентина: Представь, что прошла неделя. Где ты сейчас? Где семья? Что происходит?

Элла: Оба ребенка уже со мной. Муж ушел на войну. Мы не выходим из дома. Кругом разруха. Началось мародерство. Бомбежек уже нет, но в дома вламываются, отбирают все, что можно отобрать, беспредельничают, если кто-то пытается сопротивляться.

Валентина: Прошло две недели. Что сейчас происходит? Что-то изменилось или все так же? Есть новости от мужа? В доме есть еще еда? Ваш дом цел? Вы живете втроем или еще с какими-то родственниками?

Элла: От мужа нет новостей. Я не знаю, жив он еще или нет. Мародерство продолжается. Еда еще есть в доме, но уже заканчивается. Родители мужа живут с нами вместе. Кругом разруха и паника.

Валентина: Что дальше происходит? Сколько времени так все продлится?

Элла: Я не знаю, что дальше делать. Я в полной растерянности. Надо куда-то бежать, но куда – не понятно. Наверное, нужно бежать в Ереван. Там у мужа живут друзья, они могут приютить нас с детьми.

Валентина: Представь, что так все и происходит. Что именно ты делаешь? Как пытаешься добраться до Еревана?

Элла: Мы туда улетели. А может быть, и нет. Вдруг аэропорт взорвали, и нам не удалось.

Валентина: А в худшем случае улетели? Или остались в Сочи? Какой из этих вариантов тебе кажется страшнее?

Элла: В самом худшем случае мы подъезжали к аэропорту, и на наших глазах его взорвали. Я стою, держу ребятишек за руки и сумку с вещами и плачу.

Элла начала плакать. Непроизвольно у меня тоже покатались слезы.

Валентина: Хорошо. Давай остановимся на несколько секунд в этом кадре. Дыши. Не забывай дышать. Ты сейчас замерла и почти не двигаешься, сидя у меня в кресле.

Элла вытерла слезы салфеткой.

Валентина: Что дальше ты будешь делать? В аэропорт вы поехали втроем или с родителями мужа? Куда дальше двинешься?

Элла: Нет, родственники мужа остались жить в Сочи, отказались уезжать. Они пожилые люди и сказали, что умирать будут в городе, где прожили всю свою жизнь. Они отказываются покидать свой дом. Наверное, я буду пытаться перебраться через границу Абхазии, чтобы уже оттуда куда-то бежать.

Валентина: Хорошо. Удастся ли это вам сделать? Есть ли новости от мужа? Жив ли он?

Элла: От мужа нет новостей, но я чувствую, что сейчас жив. На границе безумная очередь. Люди стоят по несколько дней. Еды нет. Мы спим ночью на земле. Мне очень страшно, и я до конца не могу поверить, что все это происходит со мной. Это какой-то ужасный фильм, который превратился в реальность.

Валентина: Представь, что прошел месяц. Где вы сейчас? Что происходит?

Элла: Мы уже в Ереване, живем в квартире друзей мужа.

Валентина: Как друзья относятся к тому, что вы у них живете? Есть ли новости из Сочи? Закончилась ли война?

Элла: Ну, если в худшем случае, то не закончилась, а, скорее все, раскручивается в еще больший хаос. Хозяева квартиры не очень довольны, конечно, что мы у них живем, но куда деваться, терпят нас.

Валентина: Хорошо. Представь, что прошло еще полгода. Какие изменения? Чем ты занимаешься? Работаешь ли, где именно? Дети пошли в садик, в школу?

Элла: Да, нам дали жилье для беженцев. Я пошла работать посудомойкой, мыть пол. В общем, меня берут только на самые низкооплачиваемые грязные работы. Старшая дочь пошла в школу. Младший сын – в детский сад.

Я записываю все ключевые фразы, которые мне говорит клиентка.

Валентина: Есть ли новости от мужа? Приехал ли он к вам?

Элла: Нет новостей. Но я чувствую, что он уже не живой.

Валентина: То есть без вести пропавший?

Элла: Ну, наверное.

Валентина: Как дальше разворачиваются события? Возвращаешься ли ты в свой родной город? Меняется ли что в твоей жизни дальше?

Элла: Нет, мы остаемся жить в Ереване навсегда. Я так напугана этими ужасами бомбежки, что решаю никогда больше не возвращаться в Сочи. Ничего не меняется. Так все и останется.

Валентина: На какой период времени?

Элла: Не знаю. Навсегда.

Валентина: Навсегда – это на сколько? Представь, что прошло 5 лет. Тебе уже 42 года. Старшей дочери посчитай сколько? 15 лет. Представь, она уже подросток. Сыну посчитай, сколько лет? 8 лет исполнится. Что-то меняется в твоей жизни? Ты по-прежнему моешь полы и посуду? Хватает ли вам денег на еду? Ты по-прежнему одна? Появляются ли у тебя мужчины?

Элла: Нет конечно, я ни с кем не встречаюсь. Я все так же выполняю только самую грязную работу. Еды хватает, но живем мы очень бедненько. Ничего не меняется. Так будет до конца жизни. Я жду, пока дочь выйдет замуж и начнет мне финансово помогать.

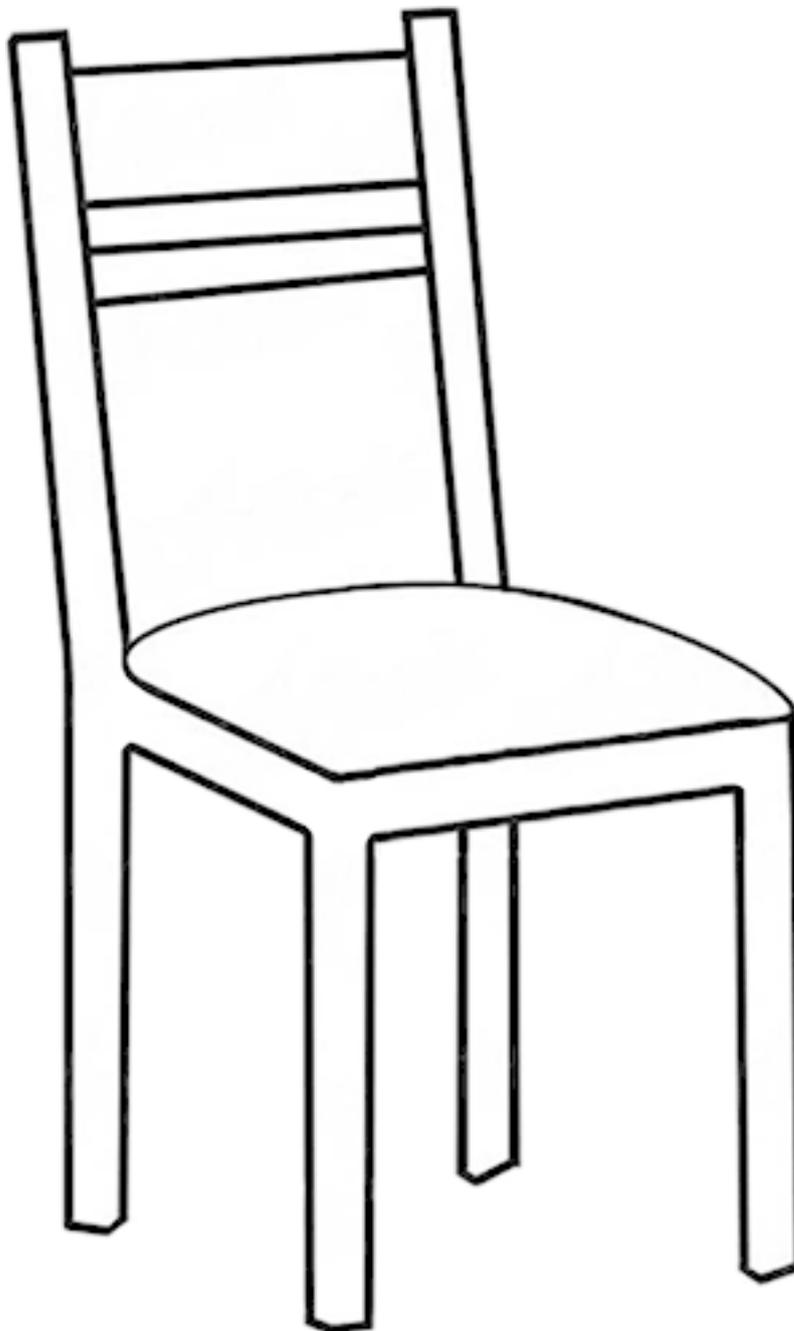
Валентина: Хорошо. Это самый худший вариант? Или там дальше будет что-то еще хуже?

Элла: Да куда уж хуже? Это все.

Валентина: Хорошо, значит, ты достигла дна твоего погреба страха войны. Теперь важно тут посидеть и адаптироваться.

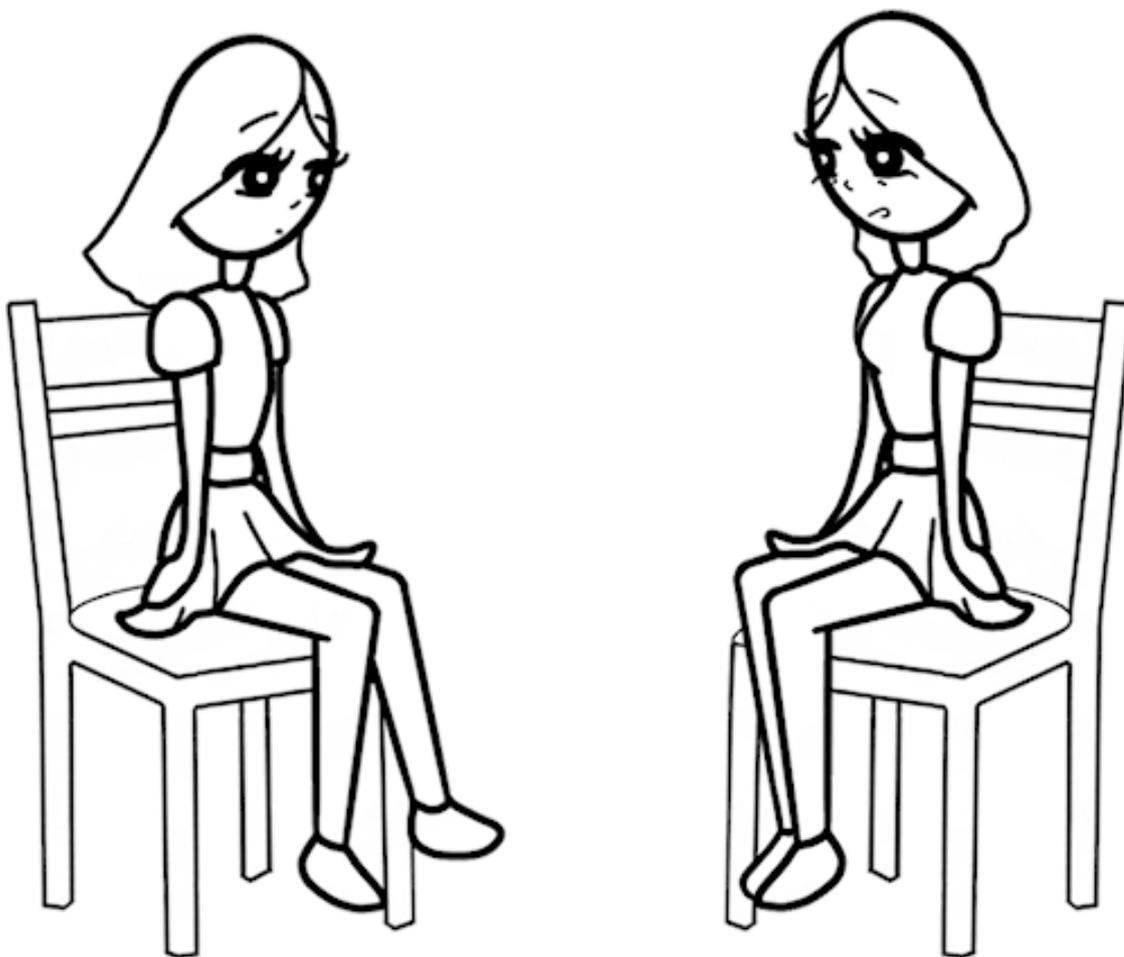
Сейчас представь: тебе 42 года, ты прожила вот такую печальную жизнь – бомбежки, потеря мужа, бегство в другую страну. Вот прямо прочувствуй, это все с тобой уже случилось.

И сейчас вот на том стуле, в двух метрах напротив тебя сидит другая Элла, которой еще 36 лет.



У нее всего этого еще не было. Она только увидела новости по телевизору, и у нее уже восьмой день подряд трясутся руки.

Посмотри на нее. Какие у тебя чувства, глядя на нее?



Элла: Мне тебя жаль. Ты такая напуганная. И еще я тебе завидую, завидую, что у тебя есть еще муж, ты живешь в своем красивом доме и тебе нет необходимости работать, мыть полы, посуду. Твои родственники рядом с тобой.

Валентина: Хорошо. Что бы тебе хотелось ей сказать? Хочешь ли ты ей что-либо посоветовать? Если бы ты знала, что жизнь сложится именно таким путем, стала бы ты поступать где-то когда-то иначе? Можешь ли ты где-то подстелить себе соломку?

Элла: Не знаю. Это сложно. Что она может изменить, когда война управляет судьбами миллионов людей, вряд ли.

Валентина: Хорошо. Теперь пересядь на этот стул. Представь, что ты Элла сегодняшняя, тебе 36 лет. А вот на том стуле напротив тебя сейчас сидит Элла, которой 42 года. Сейчас я расскажу тебе, какую жизнь она прожила. Ты, конечно, все помнишь, **НО ВАЖНО УСЛЫШАТЬ ЭТО СО СТОРОНЫ, ЧТОБЫ ОТДЕЛИТЬСЯ ОТ ДАННЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ.**

Сначала **ВОТ ТА** Элла (жестом показываю на другой стул) сильно боялась войны, и 8 дней у нее тряслись руки. Она боялась довести себя до инфаркта или инсульта. Потом война все же началась. Старшая дочь в это время была в школе, муж на работе. Началась бомбежка. Она смогла дозвониться до мужа и сказать ему, чтобы он ехал в школу за ребенком. Через сутки бомбежки еще продолжались, горели дырявые многоэтажные дома. Грохот, пыль, крики.

Муж смог забрать дочь из школы, но до дома им доехать еще не удавалось. Позже они добрались [я зачитываю все с листочка].

Через неделю оба ребенка уже были с ней. Муж ушел на войну. Они не выходили из дома. Кругом разруха. Началось мародерство. Бомбежек уже не было.

Через две недели от мужа все еще не было новостей. Она не знала, жив он или нет. Мародерство продолжалось. Еда еще была в доме, но уже заканчивалась. Родители мужа жили с ней вместе. Кругом были разруха и паника.

Вот та Элла (показываю жестом на стул) была в полной растерянности. Надо было куда-то уезжать, но куда, она не понимала. Решила бежать в Ереван. Там у мужа жили друзья, они могли приютить их с детьми.

Элла с детьми подъехали к аэропорту, и на их глазах его взорвали. Она стояла, держала ребятишек за руки и сумку с вещами и плакала.

Родственники мужа остались жить в Сочи, отказались уезжать. Элла попыталась перебраться через границу Абхазии, чтобы уже оттуда куда-то бежать. На границе была безумная очередь. Люди стояли по несколько дней. Еды не было. Они спали ночью на земле. Ей было очень страшно, и она до конца не могла поверить, что все это происходит с ней.

Через месяц они уже были в Ереване, жили в квартире друзей мужа. Война не закончилась, а все раскручивалось еще в больший хаос. Хозяева квартиры были не очень довольны, что они у них жили, но терпели.

Еще через полгода им дали жилье для беженцев. Элла пошла работать посудомойкой, мыть пол. Ее брали только на самые низкооплачиваемые грязные работы. Старшая дочь пошла в школу. Младший сын – в детский сад.

От мужа не было новостей. Но Элла чувствовала, что он уже неживой.

Она решила остаться жить в Ереване навсегда, так как была напугана этими ужасами бомбежки. Элла ни с кем не встречалась. Она все так же выполняла только самую грязную работу. Еды хватало, но жили они очень бедненько. Ничего не менялось. Элла ждала, пока дочь выйдет замуж и начнет ей финансово помогать.

Ну вот вроде бы и все.

Как тебе сейчас все это слышать? Как тебе смотреть на эту 42-летнюю Эллу? Какие к ней чувства? Что бы ты хотела ей сказать?

Элла: Мне ее жалко. Какая-то очень печальная судьба у этой женщины.

Валентина: Элла, скажи сейчас ей это от первого лица: «Мне ТЕБЯ жалко, у ТЕБЯ печальная судьба».

Элла повторила за мной: Мне тебя жалко, у тебя какая-то безнадежная печальная судьба.

Слез и ужаса на ее лице уже не было. Руки не тряслись, тело обмякло.

Валентина: Хорошо. Сейчас представь, что вот та 42-летняя Элла с трагичной судьбой исчезла, растворилась в воздухе. Ее больше не существует. Даже если такая ветка судьбы и существует, она одна из сотен или тысяч вариантов возможного развития событий. Причем она САМАЯ худшая. И ее больше нет, пусто, только воздух остался.

Элла словно «подвисала», «переваривая» все, что сейчас произошло. Она была задумчивая, уставшая, обессиленная.

Валентина: Мы закончили делать метод «Дойти до дна». Наше время подходит к концу, осталось еще 5 минут. Время подводить итоги сегодняшней встречи. Как ты сейчас себя чувствуешь?

Элла: У меня состояние какое-то непонятное.

Валентина: Расторможенное? Потерянность?

Элла: Да, точно. Я не могла слова подобрать. Именно так, словно дезориентация, что ли. Полная несобранность. Не могу сообразить, кто я, где я, куда мне сейчас надо идти, что делать дальше.

Валентина: Да, это нормально. После метода «Дойти до дна» так бывает в 99 % случаев. Это остаток шока сейчас еще будет до конца выходить какое-то время. Обычно это состояние длится от 15 минут до 3 дней. Дольше я еще не встречала. Разница по времени зависит от глу-

бины погреба страха и от количества ступенек, которые в него вели. Ну и, конечно, от скорости адаптации твоей психики.

Но уже совсем скоро эта расторможенность закончится, и страх войны у тебя будет ликвидирован полностью, раз и навсегда. Конечно, могут подниматься совсем другие страхи, но уже не этот.

Этот погреб мы засыпали землей навсегда. Упасть в него ты уже, даже если и захочешь, не сможешь.



ЗАСЫПАЕМ ПОГРЕБ СТРАХА, А НЕ ЗАКРЫВАЕМ ЕГО

Еще очень важный момент: в нашей работе не будет никакого смысла, если ты снова начнешь нажимать на твою кнопку «включить внутренний ужас» и будешь читать новости по Интернету. Попробайся хотя бы минимизировать это, насколько сможешь. Знаю, что это очень не просто. Но это крайне важно. Это словно мазать раны на теле от солнечных ожогов и сразу же выходить на солнце в +45 по Цельсию. Побереги себя сейчас.

Через 4 дня мы снова встретились с Эллой на консультации по видеосвязи.

Валентина: Какая ты прямо сейчас, какие эмоции? Не утром, не вчера, а вот прямо сейчас, встретиться сама с собой.

Элла замолчала, стала водить глазами по потолку.

Элла: Печальная и радостная.

Валентина: Про что печалишься? И про что радость? Связаны ли эти чувства с нашей с тобой встречей? Или это что-то в жизни у тебя такое происходит?

Элла: Нет, не связаны. Печаль – про то, что война все-таки где-то происходит. Пусть даже далеко от нас, но это все же очень грустно. Радость – оттого, что мои дети и муж живы и здоровы, что в нашей семье все хорошо.

Валентина: Как ты себя чувствовала после нашей прошлой встречи? Помнишь ли ты ее или нет? Что именно тебе запомнилось? Хочешь ты что-то договорить, сказать, спросить?

Элла: Да, конечно, я все помню. Пару дней я была еще в состоянии как после наркоза. Какое-то невменяемое состояние. Потом на день отпустило. Потом еще на полдня вернулось. Потом совсем прошло. Я сейчас оборачиваюсь назад и вообще не могу понять: что это было со мной за те 8 дней? Я их почти не помню. Словно я была в каком-то сне, что ли... Будто это вообще была не я.

Словно эта часть жизни выпала из моей памяти. Смутные воспоминания. Что это было? Это вообще нормально?

Валентина: Да, это было состояние измененного сознания. Амплитуда твоих эмоций, а именно страха, была очень велика, и разум был парализован.

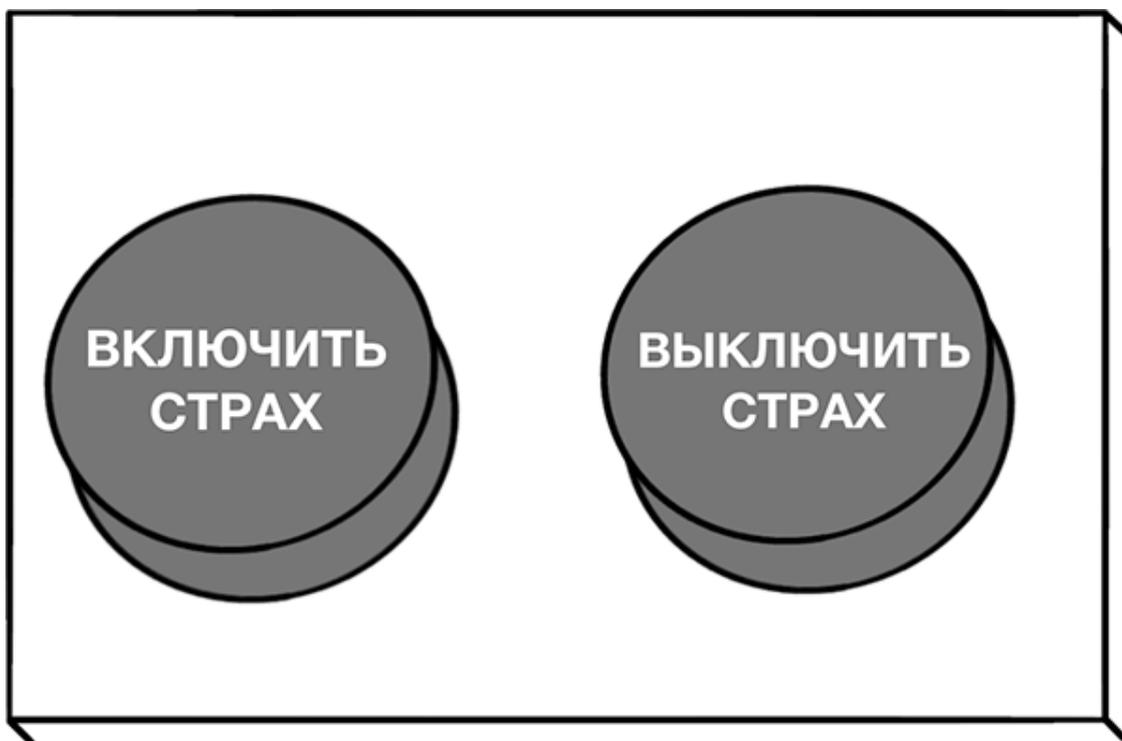
Некоторые люди проживают в этом состоянии годы и даже десятки лет. Человек, который сильно чего-то боится, он не живет, а только обслуживает свой страх. Вся энергия, все действия, все поступки, все выборы – все совершается, только чтобы попытаться его уменьшить.

Потом, если страх «выключить», точнее справиться с ним, у человека бывает ощущение, что он очнулся, проснулся, что это вообще не он жил все эти годы.

Так бывает не всегда при методе «Дойти до дна», но довольно часто. Зависит от глубины конкретного погребя.

Но самое любопытное, что человек не замечает, когда сидит в погребе, пока он из него не выйдет. Ему искренне кажется, что это нормально, что все так живут, что бояться – это нормально.

Хорошо, теперь движемся дальше. Очень важно понять не только как ты упала в этот погреб, но и как ты из него выбралась. Важны обе кнопки: «включить страх» и «выключить страх». Если их обе хорошо разглядеть, то тебе самой будет ясно, что в следующий раз делать, если снова нечаянно упадешь в погреб.



Элла, как ты думаешь, после чего тебе стало легче? Какие конкретные твои действия к этому привели?

Элла: Ну не знаю, я просто взяла себя в руки.

Валентина: Нет, это не конкретное действие, это лишь следствие. Спрошу по-другому. Почему в течение этих восьми дней тебе не удавалось взять себя в руки, а потом это удалось сделать? Что конкретно произошло?

Элла помолчала, искренне не находя ответа.

Элла: Может быть, мне стало легче, потому что мой муж мне говорил, объяснял, что войны идут вообще всегда и что наши солдаты там тоже погибают постоянно, что, в общем-то, ничего особенно нового не случилось. Может, его слова меня успокоили?

Валентина: А в те первые 8 дней он тебе говорил об этом?

Элла: Да, конечно.

Валентина: Тогда почему тебя его слова в первые 8 дней не успокаивали, а вот потом ты его смогла услышать?

Элла: Не знаю. Я не знаю, что именно мне помогло справиться с той паникой. Я в полной растерянности. Может быть, потому что я стала встречаться с подругами и начала отвлекаться, ходить по магазинам.

Валентина: Хорошо. А почему в предыдущие 8 дней ты не шла в магазины? Они были закрыты? У тебя не было денег? Почему не встречалась с подругами? Они отказывались? Их не было в городе?

Элла: Да нет. Меня подруги и тогда звали, но я сама не хотела. И в магазины мне просто не хотелось идти.

Во время последних 5 минут разговора с Эллой мне было очень не просто удерживать свое недоумение и возмущение, ожидая, пока внутри нее случится инсайт (внутреннее озарение), что ей помогла наша встреча и конкретно метод «Дойти до дна».

Валентина: Ну все, я сдаюсь. Элла, как ты думаешь, могло ли твое состояние улучшиться после той практики «Дойти до дна», которую мы с тобой делали?

Элла: Ну, даже не знаю, не уверена. А как она могла помочь? Я вообще пришла к выводу, что мы с тобой фигней страдали. Нет у меня никакого страха войны. Вот если ребенок бы погиб – вот это страшно. А не просто война. Не тем мы занимались, Валя.

Валентина: Замечаешь ли, что ты сейчас обесцениваешь терапию?

Метод «Дойти до дна» закономерно дает именно этот эффект: полностью исчезает 1 страх. Не все страхи, а только один. Погребов у тебя, конечно, еще много. На крышке одного погребца, представь, что была надпись «страх войны», на крышке другого погребца – «страх гибели ребенка», на третьей может быть надпись «страх голода» и так далее.

За один раз, за одну встречу с психологом работать с двумя погребцами сразу – нереально. Даже если бы у нас с тобой было неограниченное время, твоя психика этого бы просто не выдержала. В один день можно засыпать лопатой только одну твою яму.

Через недельку – можно браться за следующую, если ты захочешь это делать. Если страх гибели ребенка будет настолько сильным, что тебе с этим будет тяжело.

То, что страх войны у тебя полностью исчез, это метод «Дойти до дна» прекрасно справился. Он как разряд дефибриллятора. Вспышка ужаса в кабинете психолога усиливается до предела в течение примерно 30 минут, и затем страх полностью отпускает. Психика словно перезагружается. Состояние – словно спал и очнулся. Так и должно было быть после техники «Дойти до дна». Замечаешь, как ты сейчас обесцениваешь психотерапию?

Элла удивленно: Обесцениваю? Нет, я совершенно не думала об этом.

Валентина: Моей устойчивости пока хватает, чтобы не проваливаться в собственное обесценивание себя как психолога, то есть в стыд, и чтобы не вылить на тебя все свое раздражение по этому поводу. Но если ты не замечаешь этой своей модели поведения, то, скорее всего, то же самое происходит и с твоими близкими. Они могут быть обижены на тебя или злиться, а тебе будут совершенно не понятны причины такого их поведения.

Элла, подумав, поведив глазами по стенам: Да, так бывает. А откуда это у меня?

Валентина: Большинство основных стереотипов поведения закладываются, когда нам было до 5 лет. Позже, конечно, тоже добавляются паттерны (устойчивые модели поведения), но чем старше, тем больше шансов их фильтровать, противостоять им. А до 5 лет программа пишется без фильтров.

Если ты обесцениваешь терапию, не замечая этого, если рядом с тобой я испытываю от этого обесценивания СТЫД, то, скорее всего, в твоём раннем детстве ты жила в постоянном стыде, с ощущением, что с тобой что-то не так, что ты то ли лишняя, то ли ненужная, то ли недостаточно любимая или недостаточно хорошая.

Если стыда внутри много, то он словно жидкость, переполняющая сосуд, автоматически выливается на тех, кто рядом: на мужа, на детей, на психолога.

И теперь уже им стыдно рядом за то, что они не так убрали игрушки, за то, что муж не такой подарок подарил, не так удовлетворил в сексе, за то, что психолог недостаточно помог.

Причем этот стыд изнутри часто не виден. Вроде бы его и не ощущаешь. Привыкаешь к нему настолько, словно это естественное, единственно возможное состояние. Замечаешь лишь то, что рядом все недотепы. И с годами этого стыда не становится меньше, а наоборот. Травма стыда растёт как снежный ком.

Как тебе все это слышать? Понятно ли что-нибудь? Насколько это про тебя или, может быть, я тебе что-то свое «навешиваю»? Как было в твоём детстве?

Элла: Чувствовала ли я себя лишней? Моя мать родила меня и бросила у бабушки. Она наркоманила. Впервые свою маму я увидела в 5 лет. И в эту встречу, которую я помню так ярко, она меня даже не обняла. Она сидела и смотрела на меня как на чужую. Я сама побежала к ней, чтобы обнять ее, но с размаху лбом разбила ее губу. Пошла кровь. Я увидела в ее глазах столько упрека. И я отошла в сторону, виноватая и напуганная до ужаса. Бабушка начала меня ругать. Мне было очень стыдно.

Потом она снова уезжала и приезжала. Она родила еще мою сестру, периодически пропадая месяцами, иногда годами. Мы с сестрой видели, как она со своими друзьями варит наркоту у нас на кухне. Я с тех пор ненавижу этот запах. И с доли секунды в совершенно посторонних лицах я сейчас узнаю человека, который употреблял. Я их внутреннюю сущность чувствую всем своим телом. Определяю наркоманов безошибочно, даже бывших.

Да, стыда в моем детстве хватало.

Дальше мы продолжили длительную терапию, по 1 часу в неделю, отрабатывая ее воспоминания методом «Пустого стула» и ДПДГ.

Метод «Пустого стула» – это когда клиент представляет напротив себя, например, свою маму, окунается в свои 5 лет и договаривает маме все, что тогда было не высказано, не выплакано. Затем пересаживается на стул своей мамы, которая впервые видит свою пятилетнюю дочь и сканирует все ее мысли и чувства, что же с ней-то в этот момент происходило.

После этого психотравма ликвидируется, она перестает извергать, как вулкан, новые дозы токсичного стыда.



Об этом методе ранее я написала книгу «Матрица Души. Психотерапия эмоциональных травм методом пустого стула».

Однако данная книга совсем о другом методе – «Дойти до дна». Поэтому давайте вернемся к нему.

Валентина: Хочешь ли ты сегодня снова поработать методом «Дойти до дна», чтобы убрать страх гибели ребенка?

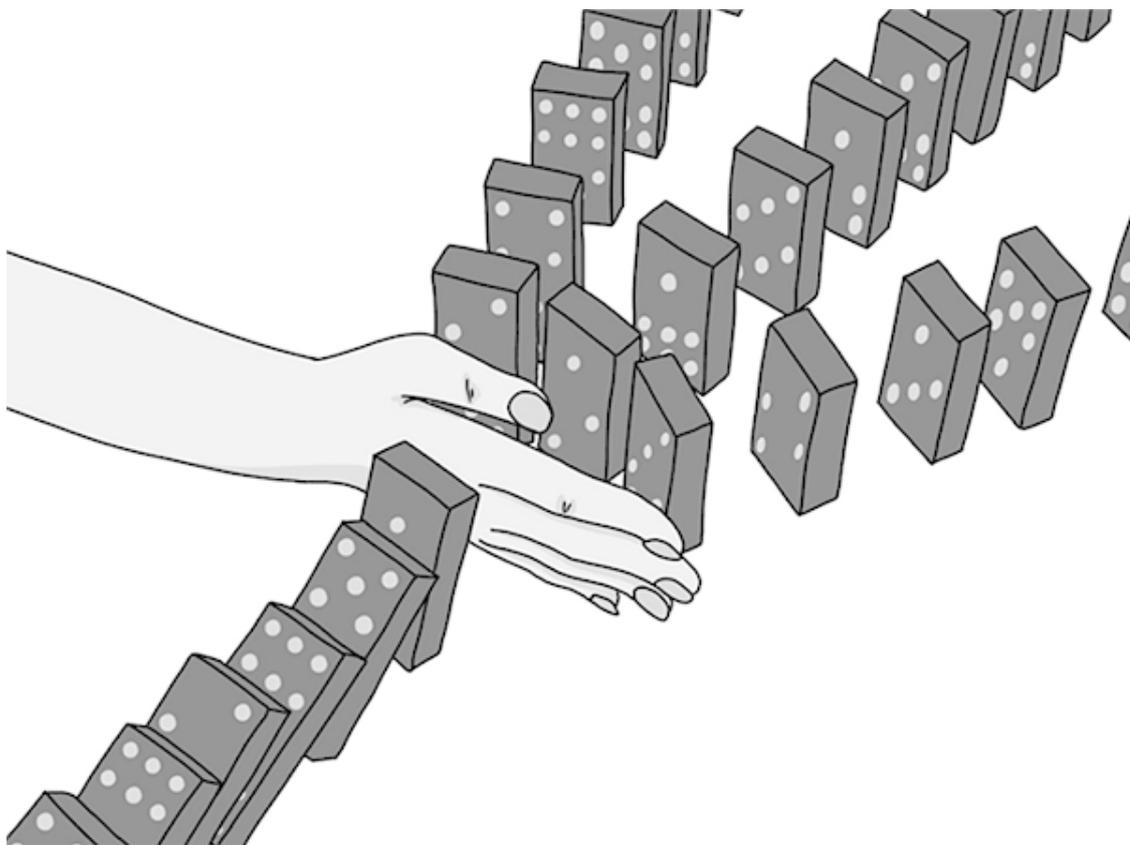
Элла: О нет. Ни за что. У меня на эту тему нет такой паники и ужаса, как в те 8 дней. Просто такая мысль пришла мне в голову, не более того.

Валентина: Хорошо, поддерживаю тебя в том, чтобы пока больше вообще не работать этой техникой. Душе нужно время, чтобы восстановиться. Тогда можем вернуться к твоей маме. Или, может быть, ты сегодня хотела бы обсудить совсем другую тему?

Резюме по данному клиентскому случаю

1. Метод «Дойти до дна» очень тяжел, быстр и эффективен.
2. За один раз он убирает только 1 страх.

3. После этого, не обязательно, но может случиться эффект домино: только один страх убрали, второй страх начинает активизироваться.



Но дальше сразу продолжать нельзя. Важно в этом месте ставить паузу. Сделать за один раз операцию на сердце, а заодно еще и аппендицит удалить, и щитовидку – не стоит.

4. Важно, чтобы страх был успешно переработан, чтобы клиент изначально на «первом стуле» говорил в первом лице. То есть Я звоню мужу, а не ОНА звонит мужу. МЫ с детьми пересекаем границу Абхазии, а не ОНИ пересекают границу. Иначе клиент может «соскользнуть» и не войти во всю глубину чувств.

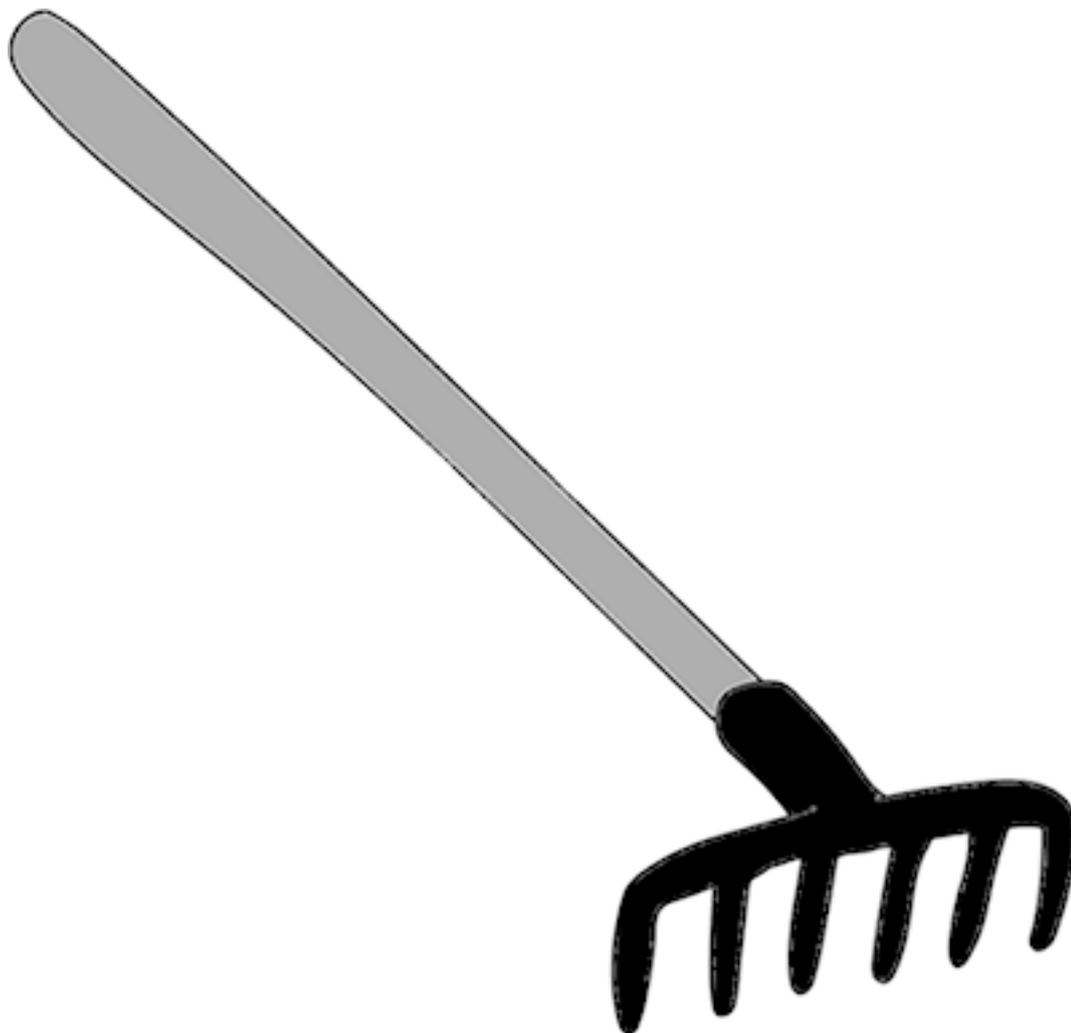
5. А вот затем, наоборот, когда психолог зачитывает историю «выдуманной» трагичной судьбы, очень важно говорить ОНА, а не ТЫ: ОНА пересекала границу с детьми, а не ТЫ пересекала границу.

Метафорично это правило можно представить так: сначала надеваем страшные ботинки и ощущаем их ИЗНУТРИ, а затем снимаем эту обувь и разглядываем ее СО СТОРОНЫ. Чтобы хорошо отделиться и выкинуть эти ботинки, важен такой порядок.

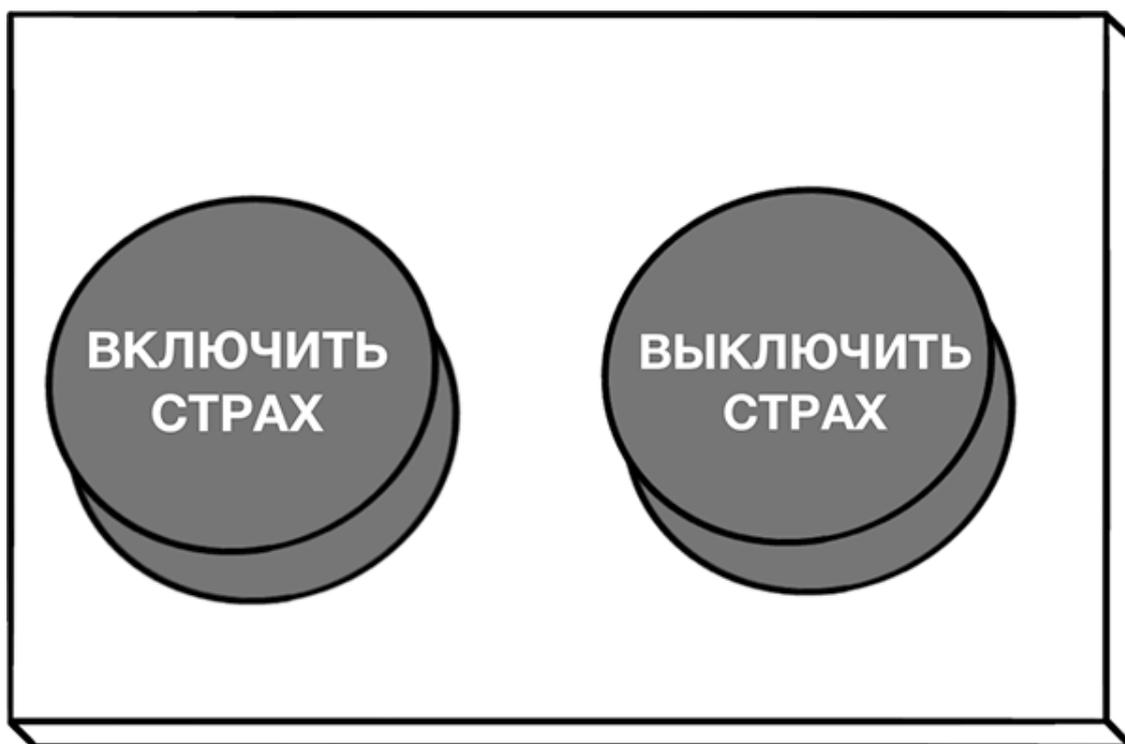
6. Аналогично изначально клиент проговаривает все в НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ: мы СИДИМ дома и не ВЫХОДИМ из-за мародерства.

7. А вот потом, наоборот, психолог все то же самое проговаривает в ПРОШЕДШЕМ времени: они СИДЕЛИ дома и не ВЫХОДИЛИ из-за мародерства.

8. Когда кнопка «включить страх» обнаружена, то не стоит нажимать на нее снова. То есть важно не смотреть больше новости про войну. Если не акцентировать в терапии на этом особое внимание, то этот момент ускользает и клиент наступает на те же грабли снова и снова.



9. Важно, чтобы человек обнаружил обе свои кнопки «включить страх» и «выключить страх». Вторая кнопка не менее важна, чем первая. Если внимание на второй кнопке не акцентировать, то в следующий раз, если снова человек провалится в какой-нибудь другой свой ужас, он не сможет понять, как из него выйти. А если хорошо уяснит «я сделал метод “Дойти до дна”, и мне полегчало, страх исчез», то человек может дальше уже самостоятельно это проделать. Либо, если пока не готов, может обратиться за единичной консультацией с конкретно сформулированным запросом к любому психологу.



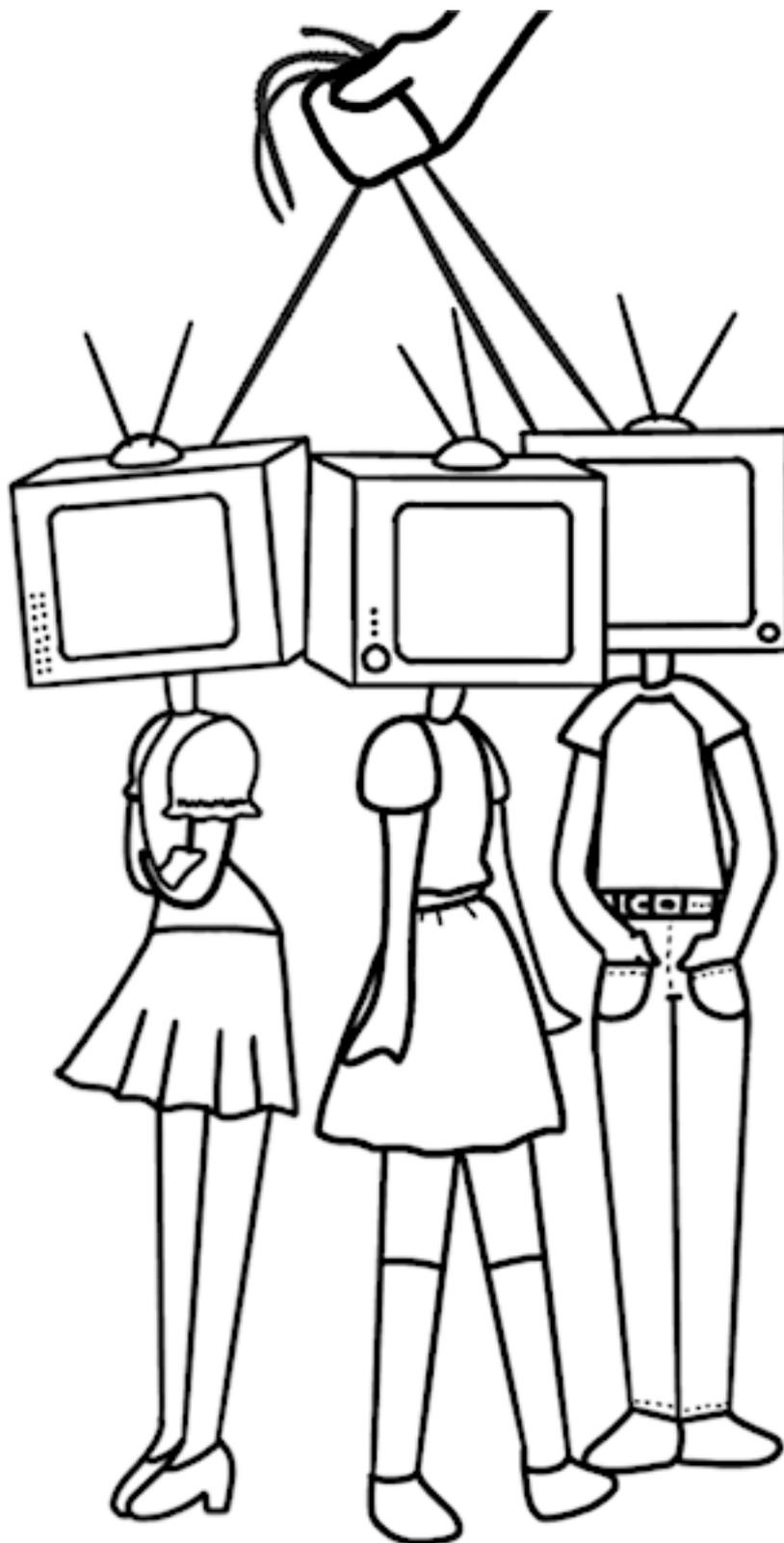
Как избавиться от навязчивого страха смерти ребенка

Мария: Валя, ты видела, что по телевизору показывают? Война началась!

Валентина: Нет, я не смотрю ни новости, ни телевизор, ни Интернет. Хотя, конечно, я слышу от других людей, что происходит.

Мария: Как не смотришь? Совсем? Давно? Ну, в соцсетях же ты бываешь? Там ведь все то же самое...

Валентина: Совсем не смотрю новости, нигде. Уже около 12 лет. Да, моя работа сейчас так устроена, что мне нужно вести аккаунты в соцсетях, и я туда захожу. Стараюсь за секунды перелистывать любую информацию, не относящуюся к моему конкретному интересу. Бывает, что не удается, и взгляд на какой-то картинке зависает на полминуты и затягивает мое непроизвольное внимание.



После этого мне приходится «чиститься» от этой информации, делать практику «Дойти до дна», или ДПДГ, или какую-то другую. Потому что я этот негатив, который оттуда получила, ощущаю буквально осязаемо и могу взвесить в килограммах.

Мария: Но как не смотреть новости, вдруг я пропущу что-то важное? Вдруг нужно принимать какие-то меры, может, уже надо чемоданы собирать и бежать, а я не в курсе?

Валентина: Если будет что-то очень важное, поверь, ты это не сможешь пропустить. Твой муж придет и расскажет тебе об этом. Мама и папа сразу же позвонят. Соседка прибежит. Даже если ты отключишь телефон, чтобы отгородиться от всей информации, то какая-нибудь твоя подруга придет к дому и будет кричать тебе об этой новости в окно.

Я сейчас, конечно, немного утрирую и смеюсь, но суть-то такая. **Важные новости ты пропустить не сможешь, даже если будешь этого очень хотеть.** Бывает, что у человека работа так устроена, что новости необходимо регулярно смотреть, однако ни ко мне, ни к тебе это не относится.

Но давай вернемся к тебе. Какие именно у тебя поднялись переживания про новости о войне?

Мария: Не знаю, мне просто страшно. Мы были последние 2 недели в гостях у родителей мужа, и там телевизор просто не выключался никогда. Родственники вообще только об этом говорят. Моя 4-летняя дочь все это видит.

Я помню, когда сама была маленькой, мои бабушка и дедушка также смотрели всегда новости о какой-то войне, которая тогда шла. Я была так напугана. Помню, что тогда каждую ночь, пока я гостила у них, меня так трясло от страха, у меня стучали зубы с такой скоростью и силой, что зуб на зуб не попадал. Оказывается, это совсем не крылатое выражение «зуб на зуб не попадал», а очень даже конкретное явление.

Они словно не замечали меня, бабушка и дедушка, как параноики, только об этом и говорили, хотя война была очень далеко и нас совсем не касалась, но они были словно одержимы этим. И сейчас я наблюдаю то же самое про родителей мужа и свою дочь. Она словно заменила мою роль и встала на мое место в этом кошмаре.

Я тогда не знала, как из этого вырваться, и как сейчас, тоже не понимаю. Уехать мы пока не можем, у мужа в этом городе свои дела. Одной с дочкой мне рискованно ехать. Тем более что я сейчас на 5-м месяце беременности.

Квартира маленькая, свободных комнат, где можно укрыться от телевизора, нет. Я словно в ловушке. Все родственники очень тревожны, словно все пытаются поругаться с кем-нибудь по любому поводу.

Валентина: Слышу, Мария, что ситуация тебе сейчас кажется «безвыходной». Видимо, твоя Душа сталкивает тебя с твоим страхом лицом к лицу и не дает шансов на этот раз выскользнуть. Как сейчас протекает твоя беременность? Насколько устойчиво сейчас твое физическое состояние? Что говорит гинеколог, который тебя наблюдает?

Работать с такими сильными эмоциями сейчас – это достаточно рискованно, и мне надо понимать ситуацию по беременности.

Мария: Раньше я всегда сильно боялась, что у меня может родиться ребенок с ДЦП или с другими пороками, с уродствами, что ребенок может заболеть онкологией. Видеосюжеты по телевизору о сборе денег на очередного покалеченного физически малыша застревали у меня в памяти и жили со мной всегда. Дети в инвалидных колясках периодически снились мне в кошмарных снах.

Из всех соцсетей эти фотографии детей-инвалидов словно прилипали ко мне магнитом. Я видела их везде. На улице, увидев маму с таким ребенком, я вглядывалась в ее лицо. Боже, что же ей пришлось пережить?

И вот я забеременела с таким букетом опасений. Амплитуда страха зашкаливала до темноты в глазах. Врачи говорили, что у меня хорошие анализы, но внутри себя я не верила: «Ага, вы врете мне или недостаточно хорошо посмотрели». Я не просто часто ходила к врачам, чтобы проверяться вдоль и поперек, можно сказать, что я уже практически жила в поликлинике.

Но после тех наших с тобой 9 сеансов методом ДПДГ страх родить больного ребенка исчез полностью. Сейчас уже все стабильно. Меня отпустило. Отпустило настолько, что месяц

назад я простыла, и у меня была температура 39,5 градусов. Также болели и муж, и младшая дочка.

В прежние времена я бы уже от испуга «рвала на себе волосы» и трясла бы за горло гинеколога. А сейчас я спокойно принимала лекарства, которые мне выписали, и наслаждалась, что можно просто поваляться в постели, ничего не делать, отдохнуть несколько дней, заказывать доставку еды. Я была спокойна как слон.

Валентина: Мария, я, конечно, рада, что тебе метод ДПДГ так сильно помог. При этом я сама немного сейчас в шоке. Быть беременной с температурой 39,5 градусов – пожалуй, мне самой себе сегодня вечером придется тоже делать технику ДПДГ, чтобы убрать свой испуг. Какие только страхи я у себя уже не прорабатывала, но вот этот пока еще не попадался. Но ты молодец, конечно! Прими мое искренне восхищение, браво!

Словарик

ДПДГ расшифровывается как десенсибилизация и переработка движением глаз. Человек думает о травмирующем воспоминании и в это время быстро двигает глазами влево и вправо. И эмоции «стираются». Автор метода – Ф. Шапиро. По данной технике ранее я написала книгу «00:00 Обнуление страхов. Самостоятельное применение метода ДПДГ» (<https://clck.ru/35oU2R>).

Мария: Мое физическое состояние стабильно. И эмоциональное тоже было в норме, пока не начался этот хаос с войной. Давай тоже с этим что-то сделаем? Мне срочно нужно как-то убрать свои страхи, ведь ребенок внутри меня сейчас также чувствует мое состояние и тоже, наверное, весь сжимается от испуга.

Но работать опять 9 сеансов – это очень долго, это как минимум три недели, даже если я буду к тебе 2 раза в неделю ходить. Но так часто – это дорого для меня.

Валентина: Самый быстрый для твоей ситуации – это метод «Дойти до дна», ты с ним уже знакома. Год назад мы с тобой им работали. Уже после сегодняшней встречи тебе сильно полегчает. Примерно на 80–90 % тебя отпустит, но полностью страх не уйдет, так как «Дойти до дна» стирает только страхи будущего.

А у тебя еще и в прошлом есть воспоминания, как ты маленькая у бабушки с дедушкой ночами стучала зубами от ужасов, которые слышала по телевизору. Их впоследствии желательно будет еще «дочистить», если они будут все же присутствовать в виде легкой тревоги. А может быть, этой тревоги и не будет пока вовсе. До поры до времени.

Мария: Ой, бли-и-и-ин... Что, опять кого-нибудь сегодня хоронить будем? Помню я этот метод, поганая штука. Ой, как же не хочется.

Мария сморщилась, опустила голову, плечи ссутулились. Казалось, что она сейчас начнет скручиваться в улитку.

Мария: Ладно, сколько там? Всего 30 минут надо выдержать? Хорошо, я согласна. Ну, поехали.

Валентина: Чего ты боишься больше всего, глядя на новости по телевизору?

Мария: Войны.

Валентина: Опиши ее? Что конкретно происходит?

Мария: Началась стрельба, мы на улице, хаос, пули.

Валентина: Мы – это кто?

Мария: Я с дочкой.

Валентина: Напомни, сколько ей сейчас лет? 4 года? Муж с вами?

Мария: Нет, мы с ней вдвоем. Да, ей 4 года.

Валентина: Что дальше происходит в худшем случае?

Мария: В худшем – в мою дочку попадает выстрел, и он смертельный. Я сижу на земле и держу ее мертвую на руках. Ее безжизненное тело свисает на землю, я ее обнимаю, качаю, баюкаю. И плачу.

На экране своего планшета я видела, как у Марии текли слезы по щекам, ее тело стало ватным, голова словно пыталась упасть на плечи.

Я тоже плакала вместе с ней, как и сейчас, когда пишу эти строки. Мне было ее безумно жаль, так как в этот момент я непроизвольно тоже представляла себя со своей дочкой, как если бы убили моего ребенка. Мне необходимо было произнести ей следующую фразу по протоколу: «Представь, что все именно так и произошло. Почувствуй это», но слова застревали у меня комом в горле.

Помедлив минуту, я продолжила.

Валентина: Мария, знаю, что это очень тяжело. Но нам важно двигаться дальше. Представь, что все именно так и произошло. Все это сейчас случилось. Ты сидишь на земле и держишь своего мертвого ребенка на руках. Что происходит дальше? Как развиваются события?

Мария: Никак не развиваются. Дальше ничего. Я просто сижу. Все замерло.

Валентина: Понимаю тебя, но нам нужно эту замороженную фотографию прокрутить дальше в видеофильм. Что вокруг тебя происходит? Продолжается ли стрельба? Помогает ли тебе кто-нибудь? Пытаешься ли ты найти врача?

Мария: Нет, мыслей о врачах нету, я знаю, что она мертва. Стрельба продолжается, но опасность меня не волнует. Я словно перестала слышать и реагировать на выстрелы. Я просто сижу. Ничего не меняется.

Валентина: Сколько времени ты так сидишь? Час? Два? Больше?

Мария: Я не знаю, куда мне идти и зачем. Я просто сижу здесь с дочкой на руках. Кажется, что сижу так вечно.

Валентина: Представь, что прошли сутки. Что-то изменилось? Где твой муж? Ищет ли он тебя?

Мария: Да, я думаю, что он нас искал. Наверное, через сутки он меня заберет оттуда с улицы.

Валентина: Представь, что прошли еще сутки. Где вы сейчас? Что происходит? Удалось ли вам похоронить дочь?

Мария: Ну, если мы идем в наихудший вариант, то похоронить нам не удалось, война продолжается. И мы словно еще беспрерывно куда-то бежим, прячемся.

Валентина: Сколько времени так продолжается?

Мария: Полгода. Мы скрываемся в подвалах.

Валентина: К этому времени у тебя уже должны были случиться роды. Как они прошли?

Мария: Родила я там же, в каком-то подвале. Все прошло легко и благополучно.

Валентина: Представь, что прошел уже год. Что сейчас происходит?

Мария: Я вижу себя снова беременной. Но мы с мужем по-прежнему оба в шоке от смерти дочери. Муж черный от горя.

Валентина: Представь, что прошло 2 года. Как вы сейчас живете? Смогли ли как-то справиться со своей потерей? Есть ли у вас еда?

Мария: Я вижу, что у нас по-прежнему пустые лица. Жизнь потеряла смысл. Еда есть, но живем очень скромно. Двое детей растут как-то сами по себе рядом с нами.

Валентина: Представь, что прошло 5 лет. Где вы сейчас живете? Кто именно у тебя родился? Что-то меняется?

Мария: Мы живем теперь уже за границей. У меня родились старший сын и потом дочь. Особо ничего не изменилось.

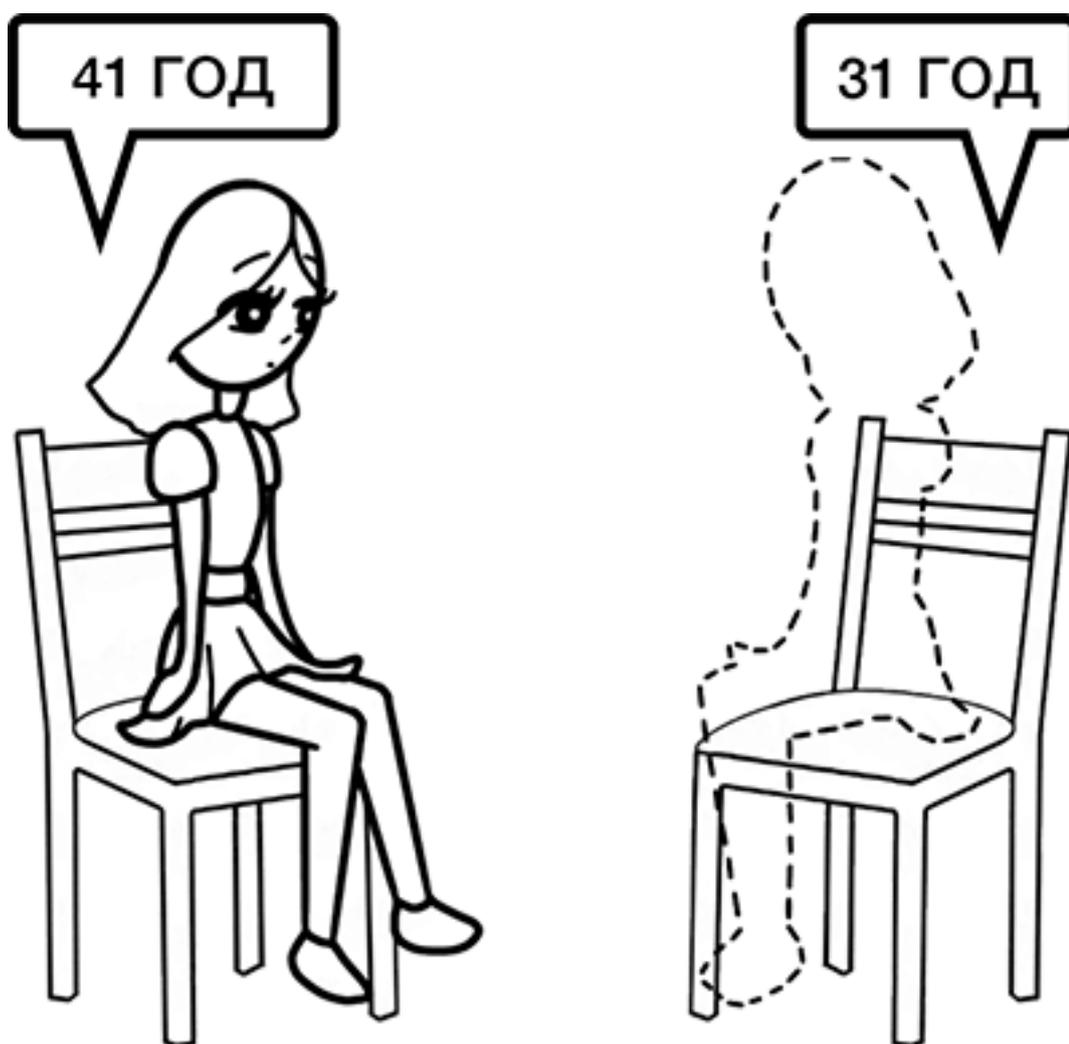
Валентина: Представь, что прошло 10 лет. Тебе, получается, уже $31 + 10 = 41$ год. Осмотришь, как ты сейчас живешь? Сыну уже 9 лет, он ходит в третий класс. Дочке 8 лет, она ходит

во второй. Ты учишь с ней таблицу умножения. Как ты сейчас себя во всем этом чувствуешь? Адаптировалась ли? Как с мужем отношения?

Мария: У нас очень крепкая семья. Дома тепло и уют. Да, мы уже оправились от горя и живем тем, что сейчас есть, сегодняшними заботами.

Валентина: Очень хорошо. Значит, сейчас уже мы достигли дна твоего погребца страха и адаптировались на этом дне. Теперь можем вылезать назад и засыпать лопатой этот погреб страха навсегда.

Сейчас побудь еще пару минут в этом состоянии. Тебе сейчас 41 год. Ты прожила вот такую печальную судьбу, в которой были и война, и гибель твоего первого ребенка. Ты уже все это прошла. Все позади. И сейчас вот на том стуле, напротив тебя, представь, что сидит другая Мария, которой 31 год. Это тоже ты, но только в прошлом. У нее всего этого еще не было.

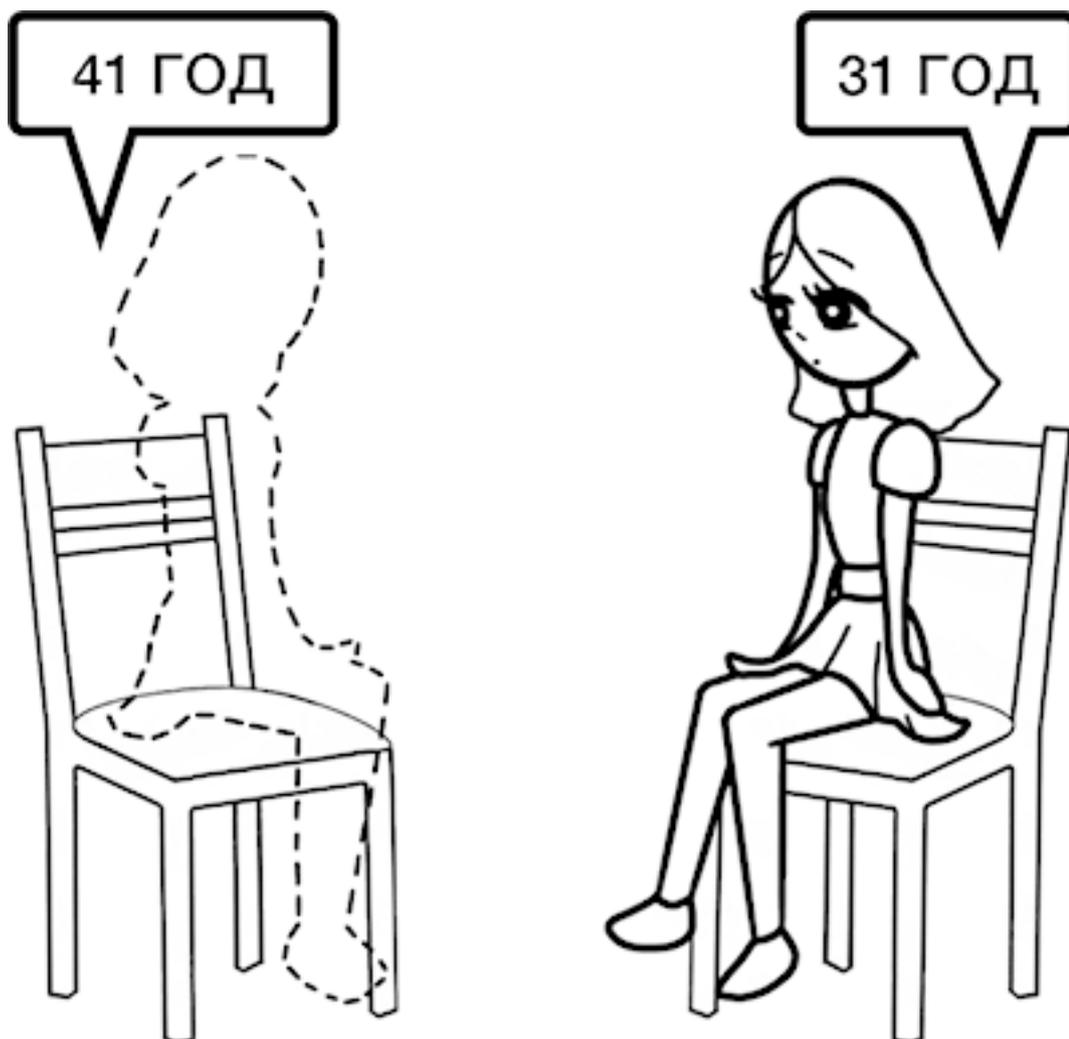


Посмотри сейчас на нее как на отдельного человека. Какие у тебя к ней эмоции? Что тебе ей хочется сказать? Хочешь ли ты ей дать какой-то совет?

Мария, которой 41 год: У меня к тебе (к Марии 31 года) злость! Злость за то, что ты не ценишь время с дочерью. За то, что так часто раздражаешься и срываешься на нее по пустякам. Что тебе сказать, посоветовать? Цени каждую минуту со своими близкими людьми.

Валентина: Хорошо. Отлично. Теперь пересаживайся вот на тот стул. Возвращайся назад «в себя» сегодняшнюю, реальную. Тебе снова 31 год.

А вот на том стуле, напротив тебя сидит другая Мария, которой 41 год.



Сейчас я расскажу тебе, какую жизнь она прожила за последние 10 лет. Ты, конечно, это помнишь, но важно услышать все со стороны, чтобы отделиться от этих эмоций.

Я зачитала с листочка все ключевые фразы, используя местоимения в третьем лице: она, ей, у нее, а не во втором лице (ты, у тебя, тебе). То есть у НЕЕ убили ребенка. ОНА держала на руках дочь.

Повторюсь, что для метода «Дойти до дна» важно сначала прожить сюжет как актер фильма. А затем посмотреть этот же фильм как посторонний наблюдатель из зрительного зала.

Валентина: Как тебе все это слышать? Какие у тебя сейчас эмоции вот к той 41-летней Марии? Хочешь ли ты ей что-то сказать?

Мария: Мне ее жалко. И удивительно, какая она на самом деле сильная. Суметь пережить такое и снова стать прочной опорой для своей семьи, снова суметь создать уют и тепло в доме. У меня восхищение и гордость за нее. Даже не верится, что это про меня. У меня сейчас с одной стороны облегчение. Но при этом я все же не хочу прожить так, как она.

Валентина: Да, конечно. У нас нет идеи поселиться на дне твоего погребца навсегда. Посмотрели – и вылезаем из него. Еще я тебе сейчас напомним, что та взрослая Мария тебе сейчас сказала.

Она сказала, что очень зла на тебя за то, что ты не ценишь время, проведенное с дочерью. За то, что так часто раздражаешься и срываешься на нее по пустякам. Она сейчас посоветовала тебе ценить каждую минуту со своими близкими людьми.

Как тебе все это слышать? Какие в ответ идут эмоции? Хочешь ли ты ей что-то ответить?

Мария: Я чувствую вину. Конечно же, я в курсе, что надо быть более терпеливой с дочкой. Грустно сейчас. Муж иногда мне говорит, что мои разговоры с дочерью часто напоминают конкурентную ругань двух маленьких детей. Он сам тоже ходит на индивидуальную личную терапию и удивляет меня степенью своей продвинутой в таких тонких, еле уловимых моментах.

Мне сейчас и стыдно и горько за свои отношения с дочерью. Если у меня уже сейчас бывает столько нетерпения и раздражения в ее сторону, в ее-то 4 года, то что будет дальше, когда сейчас у меня через 4 месяца родится сын? Что будет тогда в ее подростковом возрасте?

Похоже, мне все-таки нужно начинать делать марафон по взаимоотношениям с моей сестрой. Я часто замечаю, что мои реакции на дочь, раздражение и конкуренция очень напоминают мои детские отношения с моей старшей сестрой. Так неохота лезть во все это... Ты говорила, чтобы до конца «вычистить» отношения со своей сестрой, нужно будет потратить как минимум столько, сколько мне лет, то есть 31 час.

Финансово для меня дорого прийти к тебе 31 раз и потратить все эти часы на тему именно сестры, а вот с твоими марафонами самопомощи «Сам себе психолог» я, пожалуй, ознакомлюсь еще раз.

Я устала. Хочу завершить это все побыстрее. Хорошо, что встреча с тобой только один час, больше бы я сейчас просто не выдержала.

Валентина: Давай подводить итоги сегодняшней встречи. Мы начинали со страха войны. В итоге он трансформировался у тебя в страх гибели ребенка.

Прислушайся сейчас к себе, из 100 % того страха, который был в начале консультации, сколько процентов сейчас осталось?

Мария: Я словно устала, что ли, бояться... Страх совсем нет, но по-прежнему хочется плакать. Мне будто не хватило времени на слезы, хочется еще догоревать.

Валентина: Да, так бывает. Есть ли у тебя сейчас возможность после консультации дать себе время? Может быть, погулять и поплакать, покормить птичек, погладить кошку. А может быть, даже и лучше: провести время с дочкой.

После такой шоковой психотерапии методом «Дойти до дна» начинается очень важный и глобальный процесс в психике пересмотра своих основных жизненных ценностей. Он требует тишины и времени. Отваливается бытовая шелуха, и из всей ежедневной суеты подсвечивается самое важное, что для нас на самом деле дорого.

Я думаю, что тебе нет надобности напоминать, что важно сейчас минимизировать просмотр телевизора и новостей, сократить любую входящую информацию на тему войны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.