

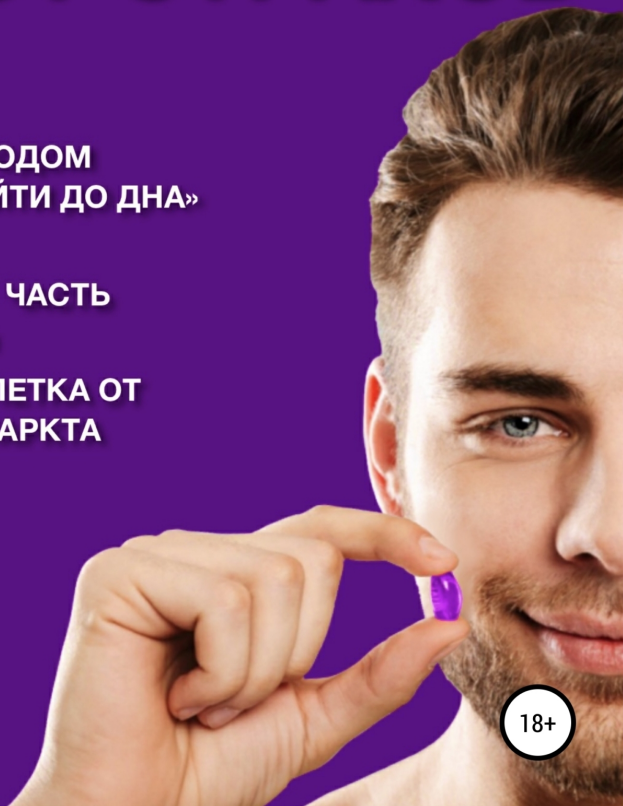
КЛЯЙН ВАЛЕНТИНА

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ

МЕТОДОМ
«ДОЙТИ ДО ДНА»

2 ЧАСТЬ

ТАБЛЕТКА ОТ
ИНФАРКТА



18+

Валентина Кляйн
Избавление от страхов
методом «Дойти до дна».
Таблетка от инфаркта. Часть 2

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67859217
SelfPub; 2024

Аннотация

Несмотря на то что эта книга (часть 2) является продолжением прошлой книги «Таблетка от инфаркта. Часть 1», при этом она так задумана и написана, что вполне подходит и для самостоятельного отдельного прочтения.

Метод «Дойти до дна»: 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, непрофессиональным языком приведены алгоритм метода и 8 клиентских примеров, а именно: как избавиться от страхов остаться без денег, голода, болезней детей, призыва сына в армию, мародерства, сойти с ума, своей смерти, смерти своего мужа или жены.

В конце приведены ошибки метода и способы выхода из таких ситуаций.

«Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 5 |
| Глава 1. Как перестать бояться голода | 6 |
| 1.1. История Марьяны | 6 |
| 1.2. Экзамен спецназа на дне бассейна | 16 |
| Глава 2. Убираем страх остаться без денег | 35 |
| 2.1. История Василия | 35 |
| Глава 3. Мои дети постоянно болеют. Как справиться со страхами | 45 |
| 3.1. История Жанны | 45 |
| Глава 4. Как помогать близким: убираем страх призыва в армию | 60 |
| 4.1. История Авроры и Богдана | 60 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 66 |

Валентина Кляйн

Избавление от страхов

методом «Дойти до дна». Таблетка от инфаркта. Часть 2

Введение

Все имена и цифры изменены.

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. Он подходит как для психологов, так и для обычных людей.

Глава 1. Как перестать бояться голода

1.1. История Марьяны

Марьяна: У меня проблема. Я решила обратиться к психологу, потому что чувствую, что сама не справляюсь.

Два года назад, когда была первая мировая истерия из-за коронавируса, я, как и многие, наверное, начала бояться, что моей семье будет нечего есть.

Мы с мужем судорожно бегали по банкоматам, пытаюсь обналичить деньги. Закупались продуктами: гречка, рис, мука, сахар, картошка. И конечно же, туалетная бумага! Потом смешно и стыдно было смотреть на рулоны туалетной бумаги, которые занимали все место на всех шифоньерах в доме до самого потолка. Наверное, нам теперь лет на 10 хватит ее.

Мы купили 9 мешков картошки, но хранить их было особо негде, они 3 месяца стояли у входа в коридоре, потом начали гнить. Пошел запах, началось нашествие муравьев, и все это пришлось выкинуть.

Уже летом 2020 года мы поняли, что зря паниковали. Однако купленные гречку и сахар мы будем есть еще несколько лет. И все бы ничего, да вот только когда стало известно

про войну, у меня началась новая волна этой же паранойи. Я умом понимаю, что не надо больше покупать крупы и запасаться снова картошкой, но ничего не могу с собой поделатъ.

На этот раз мы поставили купленные мешки картошки на летнюю кухню. Мы живем в своем доме, на земле, хотя сами кроме газона и цветов ничего раньше не выращивали.

Головой я понимаю, что война далеко, моей семье ничего не угрожает, но внутренняя паника жужжит в ухо: беги, запасайся едой, вдруг детям будет нечего есть. Я в ужасе вспоминаю фильмы про блокадный Ленинград, тощие фигуры умирающих людей. Вдруг война дойдет и до нас?

Вдруг люди на земном шаре сойдут с ума и начнется массовая война везде? Раньше казалось, что в нашем веке такого уже не может быть, но, судя по новостям в телевизоре, похоже, может быть все что угодно.

Кажется, словно это все какой-то страшный сон, что всего этого не может быть на самом деле, что все вот-вот закончится... Однако месяц за месяцем этот кошмар растет и мы лишь привыкаем к нему.

Летняя кухня у нас открытая, без дверей, больше похожа на беседку. И туда стали наведываться крысы и есть картошку. Я видела покусанные овощи и сначала успокаивала себя, что это белки.

Когда же мешок опустошился до конца, то я увидела там и крысиное гнездо, и прогрызенный угол шкафа, и дыру в ковре.

Валентина, вы знали, что крысы умеют прыгать вверх с места как минимум на полтора метра в высоту? Вот я не знала, но увидела это отвратительное зрелище. У меня тогда началась истерика, я кричала, рыдала, плакала. Кажется, что из меня через эту истерику начал выходить весь страх и про крыс, и про войну, и про коронавирус, и про голод.

Муж отпаивал меня валерьянкой.

А потом позже я еще увидела двух мальчишек, лет 8–9, которые весело бежали по улице и от радости, беззаботности подпрыгивали. Знаете, как дети легко подскакивают то на одной ноге, то на другой?

Глядя на них, я была шокирована. Видя их беспечность и легкость, я словно ощутила весь свой груз. Рядом с ними я чувствовала себя не просто подавленной и депрессивной, а словно я сама – гранитная черная плита на кладбище. Мои внутренние страхи настолько придавили меня, что я словно УЖЕ живу в том блокадном Ленинграде, словно война уже сейчас идет на всей земле, словно мои дети уже умерли с голода.

Раньше я была убеждена, что походы к психологу – это дурь для богатых или психически нездоровых людей. Мне всегда было стыдно. Словно посторонний человек будет разглядывать грязное белье из нашего стирального бака. Да и финансовый вопрос – не последний. Ну что мне психолог может там наговорить такого, чтобы я заплатила ему вот такую сумму?

Однако после того, как муж отпаивал меня валерьянкой, он начал мониторить интернет и искать для меня психолога.

В ответ на мои аргументы про деньги он посчитал на калькуляторе и записал на листочке все материальные расходы, которые были уже понесены исключительно из-за паники: сгнившие мешки картошки при коронавирусе, выброшенные припасы после крыс, несколько больших кулей муки, в которых завелись какие-то жучки и их также пришлось выкинуть. Он добавил в этот список стоимость шкафа и ковра, которые крысы сгрызли. Вы знаете, он даже валерьянку туда дописал!

Получилась сумма, что я могла бы полгода ходить к психологу раз в неделю.

Мой муж раньше читал вашу книгу «Матрица Души», поэтому выбрал вас. В общем, вот так я «дожилась до психолога».

Прыгающие вверх толстые крысы были последней каплей, после которой я сдалась и решила все-таки обратиться за помощью к специалисту.

Валентина: Да, понимаю вас. Пока что в социуме нашей страны не принято обращаться к психологам. Пока что наше русскоговорящее общество приравнивает психологов к психиатрам. Пошел к психологу – значит у тебя с головой не все в порядке.

Еще, Марьяна, ты очень верно сказала, что **часто свое напряжение замечаешь, лишь глядя на беззаботного**

расслабленного человека. Кажется, я – в норме, а на самом деле годами живешь внутри черной тучи токсичного дурмана страхов.

А потом, видя смеющегося и прыгающего от радости ребенка, замечаешь в нем, словно в зеркале, степень своего напряжения.



Марьяна, ты сейчас со мной поделилась своими переживаниями про страх голода во время коронавируса, про банкоматы, про мешки картошки, про прыгающих крыс, про страх войны и валерьянку. Слышу и про блокадный Ленинград, и про умирающих с голоду тощих людей, которые словно живут внутри тебя.

Если все истории, которые ты мне сейчас рассказала, попробовать сформулировать в виде одного предложения, то как звучит твоя основная проблема? Тебе было важно просто выговориться или же тебе нужна моя какая-то помощь? Чем я могу быть тебе полезна?

Просьба сказать одним предложением – это, конечно, совсем не простая задача, но я здесь для того, чтобы тебе помогать. Давай вместе пробовать...

Марьяна замолчала, задумавшись.

Марьяна: Одним предложением? Да уж... Я хочу быть спокойнее.

Валентина: Это уже цель, к которой ты хочешь прийти, отлично. Но это уже шаг № 2. А пока давай чуть назад отойдем. Шаг № 1: в чем основная проблема на пути к этой цели? Что тебе сейчас больше всего мешает быть спокойной?

Марьяна: Я не могу справиться со страхом. Точнее, я была уверена, что справляюсь, пока эти крысы не стали прыгать.

Валентина: Да, Марьян, ты же сама сказала, что крысы были лишь последней каплей. Они лишь вершина айсберга тво-

их переживаний. А что там, внизу айсберга? Чего ты боишься больше всего?

ЧАСТО НАШИ ФОБИИ
ЯВЛЯЮТСЯ ЛИШЬ
ВЕРШИНОЙ АЙСБЕРГА

СТРАХ
КРЫС

СТРАХ
ОСТАТЬСЯ
БЕЗ ДЕНЕГ

СТРАХ
ОСТАТЬСЯ
БЕЗ ЖИЛЬЯ

СТРАХ
ВОЙНЫ

СТРАХ
ГОЛОДА

СТРАХ ЗА
ЖИЗНЬ
БЛИЗКИХ

СТРАХ ЗА
СВОЮ
ЖИЗНЬ



Марьяна: Войны, голода, остаться без денег, без жилья, боюсь за свою жизнь и жизнь своих близких.

Валентина: Нам придется выбрать для сегодняшней консультации из этого перечня только что-то одно. Один погреб страха засыпать за раз реально. А вот целый карьер – нет, психика не справится.

Марьяна: Эту гнилую картошку и выброшенные мешки муки с жучками мне муж будет еще долго припоминать. Наверное, страх голода из этого перечня – самый тяжелый для меня.

Валентина: Хорошо. Были ли уже в твоей жизни ситуации, связанные с голодом? Голодала ли ты сама когда-либо? Может быть, из семейных легенд слышала, что бабушки и дедушки голодали? Нам сейчас важно выяснить: это страх только БУДУЩЕГО или же он связан с ПРОШЛЫМ опытом. Для прошлого и будущего нужны разные методы работы.

Марьяна: Нет, я не голодала. Мои предки тоже. По крайней мере, я ничего об этом не знаю.

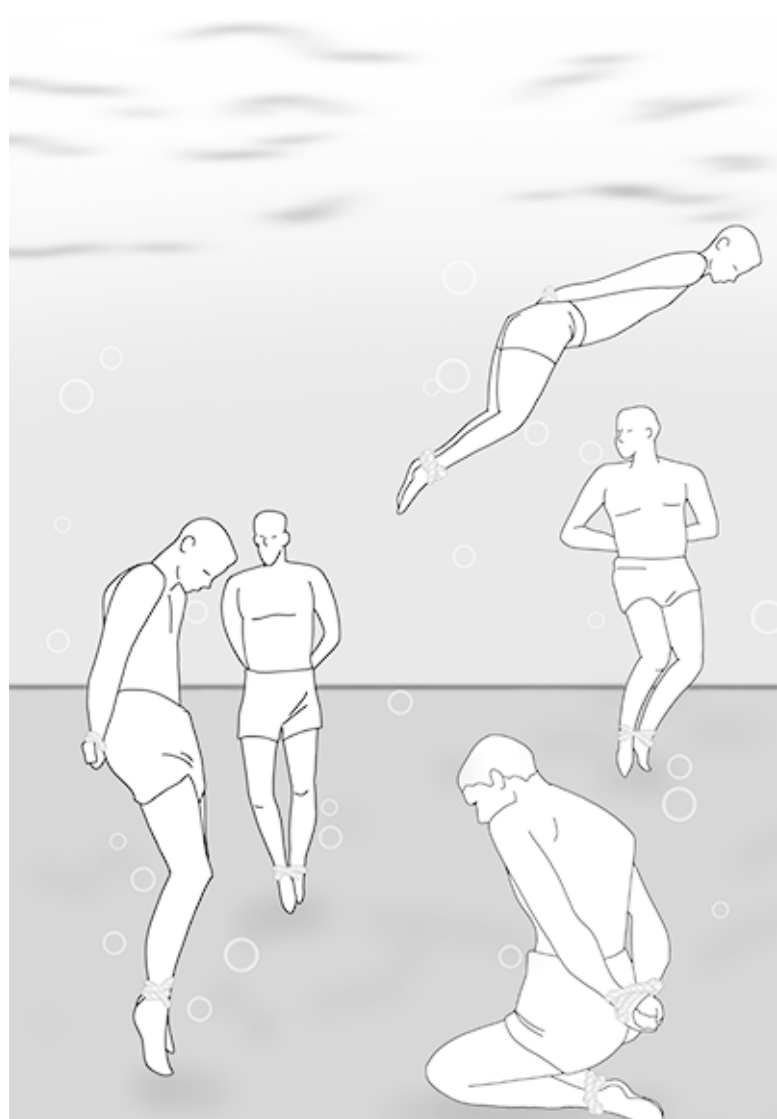
Валентина: Хорошо. Значит, я предлагаю нам с тобой сегодня поработать методом «Дойти до дна». Сначала мне нужно рассказать тебе, в чем заключается суть и что сейчас предстоит. Это займет 3–5 минут. И затем уже, если тебе все будет понятно, если согласна, то начинаем работать.

1.2. Экзамен спецназа на дне бассейна

Метод «Дойти до дна» по своему замыслу очень похож на упражнение, которое есть в спецназе в некоторых странах.

Для книги приведу цитату (психолог, Александр Молярук):

«У них есть экзамен: человеку связывают руки за спиной, связывают лодыжки и бросают его в бассейн глубиной 3 метра.



Задача человека – выжить в течение 5 минут.

Большинство новичков, несмотря на мощную физическую подготовку, выдают 2 основные реакции:

1. Некоторые сразу начинают кричать и просят их немедленно спасти: они почти сразу идут на дно. Их охватывает парализующий движение страх, и они начинают задыхаться, еще находясь на поверхности воды.
2. Другие пытаются плыть, извиваясь как змея или дельфин, но все равно тонут – слишком быстро выбиваются из сил. Они вступают в схватку с водой и все равно проигрывают.

Единственная правильная реакция в ситуации экстремального страха – это расслабиться, набрать побольше воздуха в легкие и позволить телугрузиться на дно бассейна вертикально.

Достигнув дна, оттолкнуться и всплыть вверх за новой порцией воздуха. Так, погружаясь и всплывая поплаватком, бойцы могут держаться в воде часами.

Контроль страха напрямую никогда не сработает. Чем больше вы пытаетесь подавить страх и тревогу, тем сильнее напряжение и сильнее страх, вплоть до паники».

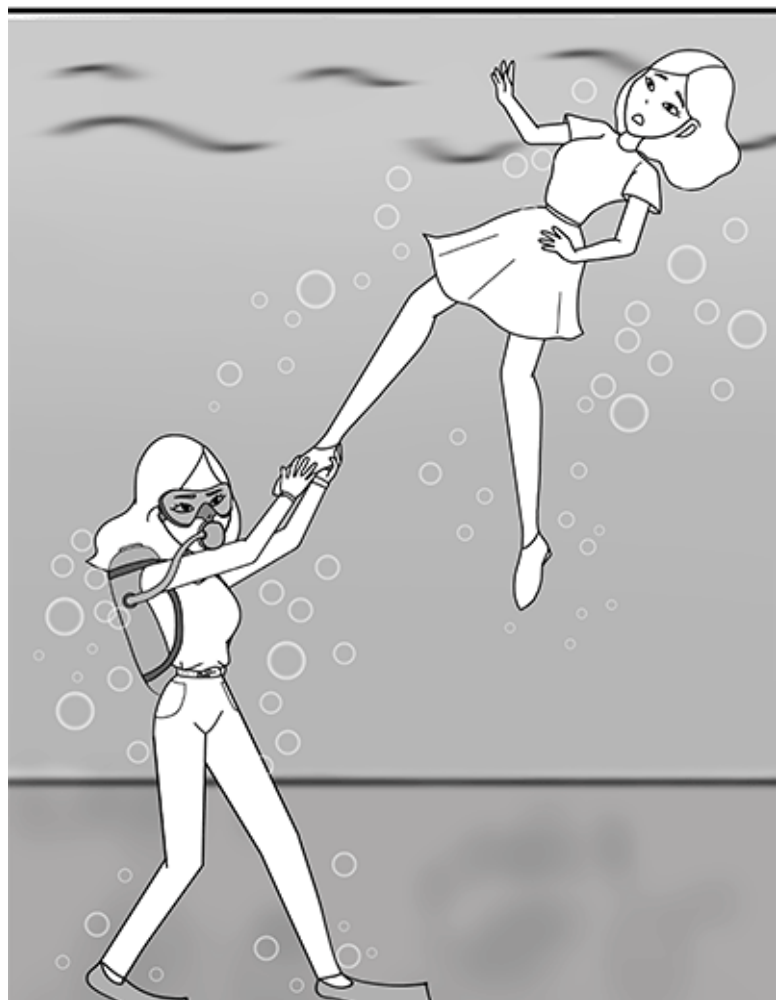
Я пересказала Марьяне суть такого экзамена с бассейном.

Валентина: Марьяна, вот в этом и заключается метод

«Дойти до дна», чтобы не пытаться убегать от твоего стра-

ха голода через запасы мешков картошки, а наоборот, опуститься в самые твои страшные внутренние картинки.

Я сейчас буду снова и снова задавать тебе примерно один и тот же вопрос: что будет в самом худшем случае и как ты в этом будешь адаптироваться? То есть я буду тянуть тебя за ноги на дно, чтобы ты смогла оттолкнуться от дна и всплыть.



Понятно ли что-нибудь или слишком много информации?

Марьяна: Жуткая метафора «тянуть за ноги на дно»...

Валентина: Согласна с тобой.

Марьяна: Хорошо, давайте попробуем.

Валентина: Страх голода... Что именно ты себе представляешь, когда это говоришь? Какая картинка рисуется в твоей голове?

Марьяна: Моей дочери 8 лет, сыну 4 года. Я не боюсь того, что МНЕ нечего будет есть. Мне страшно, что будет нечем кормить моих ДЕТЕЙ. Когда я об этом сейчас говорю, у меня все цепенеет внутри и волосы на теле начинают дыбом подниматься. Я словно в какое-то звериное состояние впадаю. Какой-то то ли лютый ужас, то ли ярость. Я как будто кидаться сейчас готова непонятно на кого. Словно инстинкты захлестнут меня и я потеряю уже себя как человека.

Валентина: Слышу тебя, Марьяна. Чувствую сейчас эту энергетическую волну, которая подходит как цунами. Эгрегор «детского голода» – очень огромная и мощная сила. Давай-ка сейчас с ней поаккуратнее будем обращаться.

Что случится в худшем случае, если будет голод?

Марьяна: Сначала мы все становимся все хуже и хуже. Как в фильмах про голодный Ленинград. Вроде бы мы что-то едим, но здоровье становится все слабее. Мне жутко представлять, что у моих детей кожа делается все прозрачнее, все капилляры и вены становятся все более видными на лице и

на теле. Когда я сейчас говорю, меня начинает подташнивать.

Валентина: Да, понимаю, меня тоже. Что дальше будет происходить в худшем случае?

Марьяна: В худшем случае от этой постоянной слабости к детям привяжутся какие-нибудь болезни, с которыми организм уже не сможет справиться. И они умрут. Самый страшный кошмар, который мне периодически мерещится, – это два земляных холмика, где я похоронила обоих своих детей.

Марьяна плакала. Мы обе плакали.

Валентина: Проживи это хотя бы полминутки. Ты сидишь рядом с этими земляными холмиками могил твоих детей. Они умерли от голода.

Марьяна: Жизнь кончилась. Мне больше незачем жить. Все остановилось. Мир замер.

Валентина: Сколько времени ты здесь просидишь? Куда пойдешь дальше? Где сейчас твой муж? Жив ли он?

Марьяна: Да, муж жив. Но у меня к нему идет такая ярость. Словно это он во всем виноват. Как будто я его обвиняю в том, что наши дети умерли с голоду. Я ненавижу его так сильно, как только можно ненавидеть человека.

Валентина: Хорошо. Проживи это минутку. Как он себя при этом ведет?

Марьяна: Он молчит и почти не смотрит на меня. Слезы тоже постоянно текут по его щекам. Цвет лица стал земляной. Кажется, что он иссох и тоже вот-вот застынет в такой

позе, и больше не будет никогда шевелиться.

Валентина: Прошла неделя. Где ты сейчас? Что происходит?

Марьяна: Не знаю. Словно дальше все обрывается. Дальше ничего нет.

Валентина: Понимаю тебя. Ты сидишь? Стоишь? Лежишь? Где ты?

Марьяна: Я лежу. Лежу и не встаю. Дома, наверное. Долго плачу, засыпаю, просыпаюсь, снова плачу. И так по кругу. Во сне полегче. Просыпаться и осознавать, что это все реальность, – ужасно. Просыпаться не хочется. Словно кошмарный сон и явь поменялись местами. Я не хочу жить. Думаю, как уйти из жизни поскорее и наименее безболезненно. Но страшно так грешить. Вдруг из-за моего суицида я там на небе не встречу со своими детьми. Этого я тоже не могу допустить. Ловушка какая-то. Я не могу жить и не могу умереть.

Валентина: Можешь ли ты мысленно, своей Душой слово общаться со своими детьми, с их Душами? Представлять, что ты с ними разговариваешь?

Марьяна: Не знаю. Думаю, что да.

Валентина: Хорошо. Представь, что ты это делаешь. Что бы ты хотела сказать дочери и сыну? Что спросить? Что они тебе отвечают?

Марьяна: Мне очень хочется обнять их и просить прощения. Я так виновата, что не смогла сохранить им жизнь. Это

вина просто пожирает меня. Я отказываюсь принять, что это все произошло. Я прошу у них прощения, хотя простить такое невозможно. Если бы я могла уйти вместо них, если бы могла с ними поменяться, как бы я хотела это сделать. Если бы я могла...

Валентина: Давай дальше по очереди. Сначала возьмем старшую 8-летнюю дочь. Теперь представь ее. Как тебе кажется, что бы она тебе на все это ответила?

Марьяна: Она гладит меня по голове, говорит: «Мамочка, не плачь, я должна была уйти, время пришло. Я за Давидом присматриваю, и бабушка с дедушкой тоже».

Удивительно, но дочка такая спокойная... Она совершенно не обвиняет меня, это так странно...

Валентина: Как тебе кажется, что отвечает тебе твой сын Давид?

Марьяна (помедлив): Да он словно вообще не обращает внимания на перемену вокруг него. Это так странно. Как играл, так и играет. Как раньше он словно видел давно умерших бабушку и дедушку, играющих с ним, так и сейчас с ними играет. Как раньше жил со мной в материальном мире, так и сейчас видит меня когда захочет.

Удивительно, но для него словно сильно-то ничего не поменялось... Как это вообще возможно?

Я в ответ развела руками.

Валентина: Ты права, вопросов в этом мире намного больше, чем ответов.

Как ты сейчас себя чувствуешь после диалогов со своими детьми? Что делаешь дальше? Как часто ты с ними общаешься?

Марьяна: У меня странное ощущение, что мою реальность снова сменили. Словно кто-то нажал на кнопку пульта и переключил программу. Словно я теперь живу в новом мире. В мире, где мои дети не умерли, а перешли жить просто в другое пространство. Теперь я могу в любое время с ними говорить, когда сильно заскучаю. Могу слышать, а точнее, чувствовать их ответы. Могу и поспорить с ними, и пошутить. Даже если это и иллюзия, то сейчас она мне нужна как воздух. Это наполнило снова мою жизнь смыслом и успокоением.

Валентина: Хорошо. Представь, что прошел год. Что сейчас происходит? Где ты? Где твой муж? Как он все это переносит? Вместе ли вы? Закончился ли голод?

Марьяна: Да, мы словно живем обычной жизнью, немного уже отъелись. Я рассказала мужу, как представляю себе, что общаюсь с детками. Он стал делать то же самое. Его цвет лица снова из земляного-серого стал похож на человеческий. Иногда мы все-таки плачем вместе. При этом почему-то изнутри пришло прочное знание, что так должно было случиться, что никто не виноват.

И еще очень необычное ощущение. Чувство, что из меня прям изнутри изливается какой-то свет, что ли. Какое-то тепло или что-то другое нежное... Мне сложно подобрать

слова. Словно любовь, что ли, льется из меня на все и всех вокруг. Я ее не только чувствую сейчас, но и буквально вижу в виде мягких растекающихся волн.

Ой, это такое приятное ощущение, оно мне незнакомо. Я хочу побыть в этом подольше сейчас.

Валентина: Хорошо, мы никуда не торопимся. Погрейся в этой картинке, сколько тебе захочется.

Марьяна сидела расслабленная, растекшаяся в кресле, слезы на щеках высохли, она слегка улыбалась.

Через пару минут она подняла на меня глаза, выдохнула и словно вернулась в кабинет.

Валентина: Как ты себя сейчас чувствуешь?

Марьяна: Сейчас уже нормально. Но вначале было сильно тяжело.

Валентина: Да, хорошо тебя понимаю. Я тоже, когда сама себе делала метод «Дойти до дна» про страх смерти своих детей, то ревела так, что полопались капилляры на белках глаз, и из-за этих «кровавых» глаз я не могла несколько дней выходить из дома.

Процедура действительно очень тяжелая, но отпускает страх полностью. Эта изматывающая тревожность наконец-то переходит исключительно в плоскость действий по безопасности, без эмоций.

Марьяна: Отпускает страх навсегда или на время?

Валентина: Мне хватает года на три-четыре-пять. Потом происходят какие-то новые события, дети растут, появляются-

ся новые обстоятельства, и страх через несколько лет может снова как-то трансформироваться и видоизмениться.

Если страх был связан с относительно статичной ситуацией, то навсегда. Например, страх, что угонят машину. Или страх землетрясения.

Если же страх отрабатываем про детей, возраст которых меняется, то внутри нас восприятие этих детей очень сильно меняется с годами. Эмоции к грудничку и к школьнику внутри нас будут совсем разные. И возможно, процедуру придется повторить через несколько лет.

Но 1 час искусственно пострадать методом «Дойти до дна» и быть потом лет 5 свободной от этих тревог – это очень малая плата за 5 лет спокойствия.

Марьяна: Не уходит ли вместе с тревогами и осторожность?

Валентина: Нет. Действия по обеспечению безопасности никуда не денутся. Но они станут на автопилоте, без эмоций. Как езда за рулем: мы осознаем опасность, включаем поворотники, нажимаем на газ и тормоз, но делаем это без паники и чаще всего даже без тревоги. Просто делаем, а не эмоционируем.

Метод «Дойти до дна» включает страх, при этом разум, логику он не отключает. Разум и эмоции – это два разных этажа.

В терапии часто клиенты, когда отрабатывают психотравмы, переживают, что, убрав их, лишатся топлива для дости-

жений. Видя, что раньше не все, но некоторые психотравмы толкали их на свершения «вопреки всему», «всем назло», «во что бы то ни стало», они пребывают в растерянности, на что теперь опираться, где теперь брать рычаг, от которого отталкиваться?

Например, раньше все делал человек назло маме, которая унижала все детство, а вдруг в терапии маму прощу и назло кому я теперь буду мир завоевывать, кандидатские диссертации писать, квартиры зарабатывать? Вдруг, простив маму, я разучусь это делать? Нет, не разучишься. Научившись однажды ездить на велосипеде и потом сев на мопед, как крутить педали, ты не забудешь.

Никуда твои квартиры и кандидатские диссертации не денутся. Хотя они могут просто перестать тебя интересовать.

Давай вернемся к твоей ситуации. Марьяна, перестав бояться, что твои дети умрут от голода, ты совершенно не потеряешь навык ходить в магазин за продуктами и варить борщ.

А вот лишние 10 пачек макарон купить про запас тебя уже вряд ли можно будет заставить. И уже тем более 9 мешков картошки ты не купишь практически ни при каких обстоятельствах.

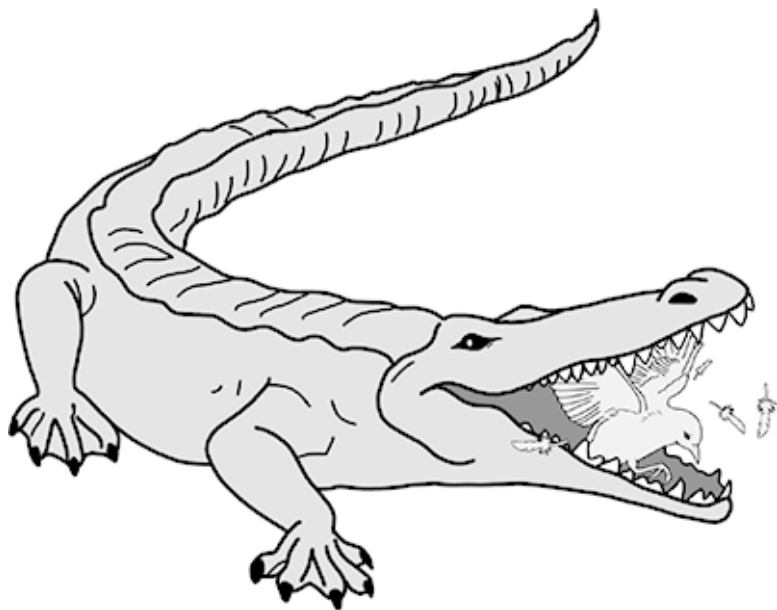
Резюме по данному случаю

1. Общеизвестны три реакции на страх: убегать, нападать и затаиться. Метод «Дойти до дна» направлен на тренировку

третьей реакции «затаиться».

Последняя реакция – притвориться мертвым, не шевелиться, переждать, пока опасность пройдет мимо, – хороша там, где шансы убежать или нападать ничтожно малы. Например, взятие в заложники.

Если аллигатор схватил в пасть крупную птицу, то нападать не вариант, пытаться убежать, барахтаться в пасти – птица лишь переломает себе крылья и ноги.



И тогда единственный шанс выжить – это замереть, что-

бы повреждений было минимум. Замереть и ждать секунды, когда аллигатор, прежде чем снова жевать ее, должен будет сделать микродвижение по открыванию пасти, чтобы затем снова сжать добычу.

И птица замирает и ждет этих секунд, когда, возможно, появится шанс выскользнуть.

Метод «Дойти до дна» – он тоже про то, как проживать именно такие ситуации «затаиться», замереть, когда обстоятельства настолько непреодолимы, что, кроме как лечь на дно и попытаться выжить в наихудшей ситуации, ничего больше не остается.

2. Там, где есть шанс бороться с ситуацией, на первый план выходят медицина, полиция, пожарники, МЧС.

При этом в жизни каждого человека бывают потери, которых мы избежать не сможем, что бы мы ни делали. Например, умер близкий человек. И вот именно в проживании таких «безвыходных» драм нам помогает метод «Дойти до дна».

3. Искусственно заранее прожив вариант «затаиться» через метод «Дойти до дна», вы, конечно же, не утратите реакции «убегать» и «нападать». Наоборот, у вас появятся силы свободно выбирать свою реакцию, что сейчас эффективнее сделать в конкретный момент, а не просто панически реагировать истерией.

4. Когда нехорошие новости в масштабе страны или всего мира доходят до нас, то внутри начинается паника. Кто-то

уходит в реакцию «убегать»: запастись продуктами, уезжать на другую территорию, усиливать видеонаблюдение вокруг дома, обналичивать деньги и так далее.

Кто-то панику проживает через реакцию «нападать»: ярость, ненависть, найти виноватого, написать в соцсетях что-то ядовитое, наклеить на себя или нарисовать какую-либо символику принадлежности.

У каждого отдельного человека срабатывают исключительно свои триггеры (слова или картинки – активаторы). Кто-то реагирует на триггер слова «война», кто-то более или менее устойчив к этому слову, но психику сносит на слове «бомбежка», кто-то ни на то, ни на другое не реагирует, пока этого не видит, но слышит слово «голод» и входит в оцепенение и ужас. Некоторые люди безразличны к слову «голод», однако на слове «мародерство» у них тело начинает холодеть.

Метод «Дойти до дна» помогает убирать эмоции страха. Когда Марьяна и ее семья на панике из-за коронавируса купили 9 мешков картошки, которые потом сгнили, – это была чистая реакция страха «убегать».

После метода «Дойти до дна», став уже свободной от ужаса голода, она, скорее всего, просто хладнокровно бы рассчитала, что без холодильника, без погреба, летом картошка испортится примерно недели за две. Она подсчитала бы, что картошки они могут реально съесть за 2 недели пару ведер, не более. И просто купила бы 2 ведра.

5. Бывает, что люди гибнут не из-за безвыходной ситуации, а только из-за паники. Метод «Дойти до дна» – это тренажер в спортзале, который тренирует устойчивость психики к любым страхам. Его можно было бы назвать тренажер «Анти-паника».



ТРЕНАЖЁР АНТИпаника

МЕТОД «ПОЙТИ ДО ПНА»

6. Часто свое напряжение замечаешь, лишь глядя на беззаботного расслабленного человека. Кажется, я – в норме, а на самом деле годами живешь внутри черной тучи токсичного дурмана страхов.

А потом, видя смеющегося и прыгающего от радости ребенка, замечаешь в нем, словно в зеркале, степень своего напряжения.

Глава 2. Убираем страх остаться без денег

2.1. История Василия

Василий: На днях поступила очень неприятная новость: теперь в моем магазине ночью нельзя будет продавать алкоголь. Мои выручки рухнут. Все мои мысли теперь крутятся только вокруг этого.

У меня есть кредиты и долги, которые шли четко по графику. Теперь надо срочно что-то менять, но я пока не могу найти ответы, что именно. Суета внутри меня не дает трезво мыслить. Мне нужно хладнокровие, но успокоить себя через усилие воли в данной ситуации не получается.

Валентина: Чего ты боишься больше всего? Ты уже знаком с методом «Дойти до дна», раньше мы с тобой его применяли на другую тему. Можем сейчас повторить.

Василий: Выручки начнут падать. Я боюсь, что кассовые разрывы будут все больше и больше. Те щедрые зарплаты, которые я сейчас всем плачу, станут неподъемными для меня. Мне будет нечем выплачивать кредиты.

Валентина: Представь, что так и происходит. Проживи это, прочувствуй минутку.

Что дальше? Что ты будешь с этим делать?

Василий: Мне придется сокращать зарплаты и персонал. Возможно, директора придется со временем уволить.

Валентина: Давай в этом месте конкретнее в цифрах. На сколько примерно процентов ты сократишь всем зарплату? На сколько упадут выручки? Сколько продавцов тебе придется уволить?

Василий: Ночная выручка при торговле алкоголем – это примерно половина от всей кассы за сутки. Мне придется вдвое сокращать зарплату. Но тогда продавцы начнут увольняться сами.

Валентина: Представь, что все так и произошло. Прошло полгода.

Как сейчас? Что происходит в худшем случае?

Василий: Товара становится все меньше и меньше. Продавцы из-за низких зарплат начнут воровать. Мой магазин становится похожим на сельский ларек. На полках стоит 3 банки и две бутылки. Это кошмарный сон.

Валентина: Представь, помедли в этой картинке минуту. Прошел год. Как сейчас?

Василий: Все продавцы уволились. Я сам торгую за прилавком вместо продавца. Мне очень стыдно перед людьми, которые меня видят. Мне кажется, что все обсуждают мое фиаско, с удовольствием и злорадством перемывают мне косточки. Это позор.

Валентина: Давай здесь чуть конкретнее. Перед кем имен-

но тебе стыдно больше всего? Кто больше всех будет злорадоваться?

Василий: Перед всем персоналом, которых мне когда-либо приходилось увольнять. Особенно прошлый директор, которого я убрал, его радостное лицо я прям вижу.

Мои близкие тоже во мне разочарованы.

Валентина: Кто именно из близких и в чем проявляется их разочарование?

Василий: Я больше не могу содержать своего сына и его семью. Хотя, конечно, он давно уже взрослый, и по идее, пора бы уже давно ему было стать самостоятельным.

Моя арендодатель – женщина со сложным характером. Это старая и неприятная история. Меня эти конфликтные отношения тяготили все годы, пока я арендую это помещение. Это хомут на шее, от которого избавиться нереально. Я пытался найти и арендовать новое помещение, однако все попытки заканчивались ничем. Адрес и место значат в торговом бизнесе практически все.

Я очень долго не мог отделаться от этой безумной женщины, которая придумала себе, что я ей бесконечно что-то должен. Я тогда был еще молод, а она пожилая дама, с детьми и внуками, с болячками и кучей претензией к жизни. Но, правда, бизнес она всегда умела вести и многому меня, зеленого, тогда научила.

Мне станет нечем платить ей аренду, она тоже будет во мне разочарована.

Валентина: Хорошо. Представь, что все так и происходит. Ты перестал платить аренду.

Прошло два года.

Что дальше?

Василий: Денег на счетах совсем нет. Я осматриваюсь в магазине и не понимаю, что здесь до сих пор делаю. Я закрываю магазин и ухожу. Мне кажется, что весь город смеется надо мной.

Валентина: Хорошо, что дальше происходит?

Василий: Я не знаю. Вот это и есть та точка, дальше которой я не могу ничего придумать.

Валентина: Прошло 3 года. Чем ты сейчас занимаешься? Есть ли у тебя деньги на еду? Сколько тебе нужно по минимуму в самом худшем случае?

Василий: Деньги на еду у меня, конечно, есть. У меня еще 2 квартиры, которые я сдаю в аренду. Получаю с них сто тысяч рублей примерно, половину отдаю на кредиты и ипотеку. Остается 50 тысяч, с голодухи точно не помрем с женой.

Но я уже никого не содержу в таком случае, ни сына, ни его семью, ни своих родителей, не плачу той самой женщине, которая так долго жила за счет моей аренды.

Но я не могу поверить, что больше не работаю в этом магазине. Стараюсь не приезжать в этот район, обидно, столько лет своей жизни я туда вложил, столько сил.

Валентина: Хорошо, что ты делаешь при этом? Или ничего не делаешь?

Василий: Я, конечно же, буду думать, чем дальше заниматься. Раньше мне всегда хотелось открыть кофейню, но я не считал это особо серьезным делом. Как-то не по-мужски, что ли.

Кексы, булочки, пончики – вроде женский бизнес, но мне это нравится. Наверное, я открою кофейню. Продам одну из квартир, найду помещение рядом с морем. Найду партнера, чтобы купить помещение на двоих.

Валентина: Хорошо. Прошел еще год. Посмотри, как сейчас обстоят дела?

Василий: Я выкупил это помещение у партнера. Вижу себя сидящим за столиком. Я смотрю на море, официанты в красивой одежде. Вкусная еда. Это бизнес для Души. Хотя даже бизнесом назвать – как-то не совсем верно... Мне нравится тут быть, нравится этим заниматься.

И особенно радостно и легко, что на моей шее больше ничего нет. Я больше ничего не должен той самой даме X. Это было морально такое неподъемное бремя – работать с конфликтным человеком.

Моим пожилым родителям вполне хватает их общей пенсии в размере 40 тысяч. Сын уже давно сам начал зарабатывать. Пожалуй, ради этого стоит разориться, чтобы снять со своей спины всех там сидящих.

Все-таки как много в моей сегодняшней жизни я делаю ради кого-то, чтобы получить чью-то похвалу и восхищение. И как мало для самого себя. Я понял, надо искать уже сейчас

помещение для кофейни.

Мы постепенно подвели итоги встречи и завершили консультацию.

Василий и дальше приходил на терапию по 1 часу в неделю. Спустя полгода он так и не начал искать помещение для кофейни. В его нынешнем бизнесе ничего не поменялось. Страх остаться без денег после той первой же встречи понизился до такой степени, что жизнь вошла в привычную колею.

Резюме

1. Метод «Дойти до дна» более эффективен для обнуления страхов, чем для целеполагания. С одной стороны, иногда клиенты после этого метода вроде бы сами себе дают обещания что-то кардинально поменять в своей жизни, дают сами себе советы.

При этом я очень часто наблюдаю, что, как только страх отвалился, эти грандиозные планы по смене жизненного вектора часто рассеиваются. Скорее появляется план Б, чем порыв немедленно менять свою жизнь.

Наличие этого плана Б уже успокаивает человека и делает его маневры более плавными, спокойными, трезвыми, без рывков и без киданий на амбразуру.

Поэтому я и называю метод «Дойти до дна» методом, обнуляющим страхи, а не методом целеполагания. Для поста-

новки жизненных целей есть масса других замечательных и более эффективных инструментов, главным образом они используются в коучинге и позитивной психологии, еще можно сверяться по компасу с астрологией и нумерологией.



ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ



2. Пока я слушала Василия, несколько раз внутри меня были порывы спросить: а вдруг с кофейней не получится? А

если этот бизнес не пойдет? А если то? А если это?

При этом здесь очень важно психологу себя тормозить. Я уже писала об этом моменте в части № 1 «Таблетки от инфаркта», повторяюсь для закрепления.

Когда клиент опустился на свое дно бассейна со связанными руками и ногами, побоялся там немного и уже хочет всплыть на поверхность, то важно, чтобы психолог в этот момент не держал его на дне за ноги.

Вот сколько мог сегодня клиент прожить своего ужаса, столько и хватит. Нет идеи, чтобы за один сеанс на дне бассейна человек научился быть амфибией. Жабры у него не вырастут за этот час консультации.



Глава 3. Мои дети постоянно болеют. Как справиться со страхами

3.1. История Жанны

Жанна: Мне 31 год, у меня две дочки: 4 года и 5 месяцев. Я сижу с ними дома в декретном отпуске. Раньше работала нотариусом. Меня изматывают болезни моих девочек. Только одна выздоровеет, начинает болеть младшая. Только младшая вроде поправится, у старшей опять текут сопли. Мелкая еще совсем маленькая, я живу в постоянном испуге за ее жизнь.

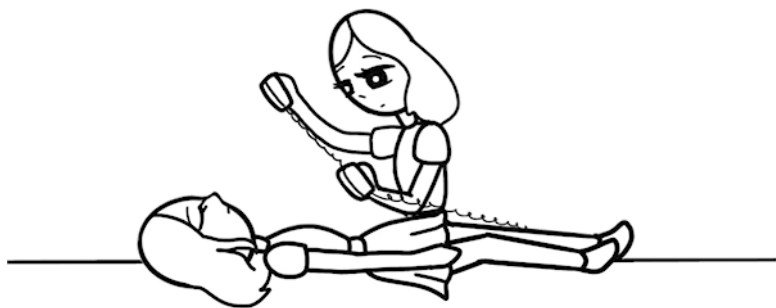
Пока она спит, я постоянно подхожу посмотреть, дышит она или нет. Это невыносимо. Я стала словно параноиком и ничего не могу с собой поделать.

Это была наша первая встреча с Жанной. Несколько секунд поразмыслив, стоит ли ей сегодня делать такую шоковую психотерапию, как метод «Дойти до дна», я приняла решение, что да, стоит.

Ее уставший и измотанный вид был похож на транспарант над головой «Хуже мне уже не будет, я до вашего кабинета почти доползла без сил и назад домой уже не смогу дополз-

ти».

Хорошо. Достаем старый, надежный, проверенный дефибриллятор, который разрядом электричества перезапустит сердце. У врачей – дефибриллятор, а у психологов – метод «Дойти до дна».



Быстро, больно, эффективно.

Я объяснила Жанне, в чем заключается суть метода. Получение ее согласия было похоже на то, словно я у человека без сознания прошу поставить роспись. Так себе согласие, конечно, формальное.



Валентина: Чего ты боишься больше всего? Что будет в

самом худшем случае, если твои дети болеют?

Жанна: Я боюсь, что младшая дочка умрет.

Валентина: Представь, что так и произошло. Ты смотришь на пятимесячное тельце дочки, и оно не двигается. Оно становится холодным.

...

В такие моменты я сильно не люблю свою работу психолога. Весь этот ужас, испуг, бессилие и ответная ярость проходят не только через клиента сейчас, но и через меня. «Почему ваши услуги психолога стоят так дорого?» – «Да потому, что дорого!»

В этих случаях я лишь успокаиваю себя тем, что метод «Дойти до дна», к моей радости, составляет всего лишь 5 % от общего числа часов моей работы.

И я хорошо понимаю психологов, которые совсем не хотят работать этим методом. Он очень энергозатратный не только для клиента, но и для специалиста.

Это был «съезд» с темы, чтобы чуть передохнуть, прежде чем двинуться дальше. По-научному это называется «дефлексия».

Возвращаемся к Жанне, которая сидела и плакала, представляя мертвое маленькое тело своей дочки.

Валентина: Что ты будешь делать?

Жанна: Я буду пытаться ее реанимировать. Мы будем лететь в больницу, чтобы там врачи что-то попытались сделать.

Валентина: Хорошо. Вы добрались до больницы. Что там дальше будет происходить в ХУДШЕМ случае?

Жанна: В худшем – она все-таки умрет.

Валентина: Представь себя на похоронах. Посмотри, где ты стоишь? Кто вокруг?

Жанна: Я никого не замечаю. Я словно в вакууме, словно в темноте всегда.

Валентина: Присутствовала ли на похоронах твоя старшая дочь? Как ведет себя муж?

Жанна: Нет, старшей дочери на похоронах не было. Она ведет себя как ни в чем не бывало. Мужа я не вижу, не замечаю.

Валентина: Прошло полгода. Переместись по ленте времени вперед. Что сейчас происходит? Как ты себя чувствуешь?

Жанна: Я не выхожу из дома. Кричу на всех, всех ненавижу. Вижу свою бабушку. Сейчас вспоминаю, что она тоже когда-то очень давно похоронила одну из своих дочерей. Муж рядом, старается обнять, поддержать. Он сам тоже пребывает все еще в шоковом состоянии.

Валентина: Хорошо. Теперь представь, что прошел год. Что сейчас происходит? Как ты живешь? Как себя чувствуешь?

Жанна: Люди часто приходят к нам в дом. Видимо, они пытаются нас отвлекать. Я помню, что к бабушке также после смерти тети все приходили.

Валентина: Прошло 3 года. Старшая дочка ходит в школу. Представь, как ты учила ее читать, учить таблицу умножения. Стала ли ты выходить из дома? Ходишь ли на кладбище? Как часто?

Жанна: На кладбище хожу, но уже не так часто. Разговариваю там с дочкой. Да, старшая ходит в школу, представила. Да, я иногда выхожу из дома, чтобы с кем-то пообщаться, отвлечься.

Валентина: Прошло 5 лет.

Жанна: У меня уже есть еще дети. Словно я родила двойню: сын и дочь. Кажется, как будто Душа умершей дочки перешла в тело новорожденной. Я о ней забочусь. Странно, но на сына и на старшую дочь я не обращаю никакого внимания, словно они мне чужие.

Валентина: Прошло 10 лет. Чем ты занимаешься? Вышла ли на работу? Пошла ли работать снова нотариусом? Какие отношения у тебя с близкими?

Жанна: С мужем – дружеские отношения, хорошие. Со свекровью совсем перестала общаться. Она меня винит в смерти ребенка. На прежнюю работу я не вышла. Открыла кофейню и кондитерскую и работаю «для Души». У старшей дочери проблемы в школе. С младшими сидит няня.

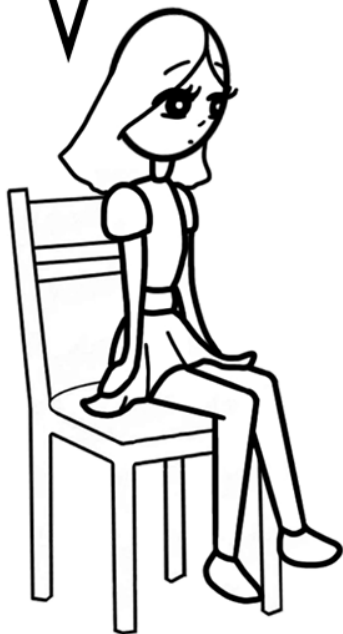
Валентина: Полностью ли ты пришла в себя после потери?

Жанна: Я не такая же, как до смерти дочери, я теперь уже какая-то другая. Да, шок потери позади.

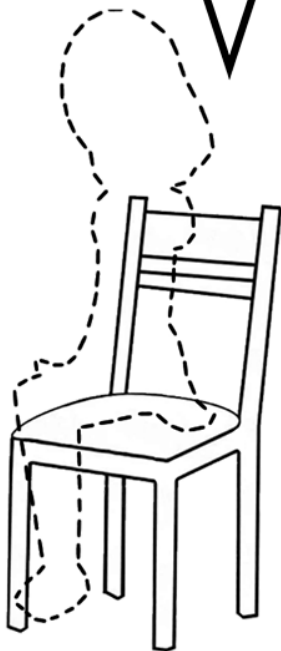
Валентина: Хорошо. Теперь представь, что тебе 31 год +

10 лет = 41 год. И ты прожила все это. А вот на том пустом стуле напротив тебя сидит 31-летняя Жанна, у которой всего этого не было.

41 ГОД



31 ГОД

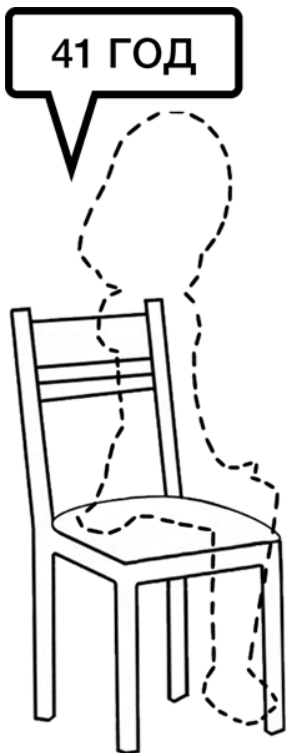


У нее живы обе дочери, и она часто боится, когда они болеют, особенно переживает за младшую.

Какие у тебя эмоции, глядя на нее? Что тебе хочется ей сказать, посоветовать?

Жанна: Больше путешествуй. Больше занимайся собой. На свекровь не обращай внимания.

Валентина: Хорошо. Теперь пересаживайся на этот пустой стул. Тебе сейчас твои реальные 31 год. У тебя все хорошо, все дети живы. А вот на том пустом стуле напротив тебя, представь, что сидит 41-летняя Жанна.



Сейчас я тебе расскажу, какую она прожила жизнь за эти 10 лет и какие советы она тебе дала. Ты, конечно, это помнишь, но важно услышать это со стороны, чтобы отделиться от этих чувств.

Я зачитала с листочка все ключевые фразы, которые записывала.

Валентина: Какие у тебя сейчас к ней эмоции? Что еще хочется ей сказать?

Жанна: Мне хочется ее обнять и сказать только «Я тебя люблю».

Валентина: Хорошо. Теперь представь, что эта 41-летняя Жанна растворилась в воздухе, ее больше не существует. Даже если такая ветка судьбы и была, то она лишь одна из тысяч других вариантов, причем самая худшая. И сейчас уже она превратилась в пыль, рассеялась.

Постепенно мы завершили встречу и попрощались с Жанной. Через две недели она снова пришла на консультацию.

Валентина: Как ты себя чувствовала после нашей прошлой встречи? Болели ли дети?

Жанна: Валентина, а почему вы все время вздыхаете вместе со мной? Я прошлый раз заметила, хотела спросить, но забыла.

Валентина: Это на автомате. Когда-то давно в университете, когда я училась на психолога, нас этому обучали. Мы часами тренировались, как синхронизироваться с клиентом, чтобы пульс, частота дыхания, скорость, позы были одинаковыми. Это называется «установка раппорта», синхронизация состояний. Она помогает мне ощущать все твои чувства, эмоции еще до того, как ты сама их можешь обнаружить.

Помнишь, как в учебных автомобилях бывает два руля и дублирующие педали: один комплект для обучающегося, а второй для инструктора.

Мое одинаковое дыхание вместе с тобой помогает мне «подрулить» и изредка нажимать нужные педали газа и тормоза, если процесс едет не туда. Тебя это как-то смущает? Почему задаешь такой вопрос?

Жанна: Да нет, не смущает, просто было интересно.

Валентина: Ну так как ты себя чувствовала после нашей прошлой встречи?

Жанна: Очень все было неоднозначно. С одной стороны, я очень сильно заболела. И заболела младшая дочь. Причем не просто заболела. У нее была температура 40 градусов и то падала, то снова поднималась до 40 в течение 4 дней.

Это самая высокая температура и самая длительная за все 5 месяцев ее жизни. Нас, конечно, пристально наблюдал и лечил наш семейный врач, который был в круглосуточном доступе. Лечились мы дома. Потом все резко прошло у нас обеих.

И вот что странно. Раньше в такой ситуации я бы уже вперед скорой помощи прибежала в больницу с ребенком на руках и с требованием немедленно положить нас в реанимацию. Я бы уже сгрызла все свои ногти и звонила мужу со слезами каждые 15 минут.

А сейчас я просто лечилась сама и лечила дочь. И все это даже дома. Я, конечно, размышляла об этом «совпадении»: только мы с вами сделали психотерапию, где представляли похороны, и тут у нее 40 градусов 4 дня подряд. А не накликали ли мы беду? Не «накаркали» ли мы с вами ее?

Валентина: Какие эмоции были у тебя, когда ты задавала себе эти вопросы?

Жанна: Грусть.

Валентина: То есть страха, ужаса, шока, отчаяния, оцепенения, кошмара – всего этого уже не было?

Жанна: Нет. Только грусть и бессилие. Я не Бог, я не могу управлять судьбами. Все, что в моих силах, я делала.

Я словно расслабилась как-то, что ли. Успокоилась.

Валентина: Отлично. Это максимум, что мы могли взять от метода «Дойти до дна», – убрать полностью страх. Другие эмоции этот метод убрать не может: грусть, бессилие, подавленность, печаль.

Для обнуления этих эмоций идеально подойдет метод ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз). В стоимость каждой моей консультации входит одна любая моя книга, поэтому сегодня я тебе именно ее и отдам после консультации.

А сейчас мы можем «стереть» твои бессилие и усталость после этих болезней, чтобы к тебе снова вернулись силы как раз таки через ДПДГ.

Но данная книга не об этом методе, поэтому завершу описание истории Жанны.

Резюме

1. Растождествление (отделение) через метод пустого сту-

ла в завершение имеет смысл делать, только если финал так и остался до самого конца печальным, как мы видим в примере с Жанной: «...шок потери уже позади, но теперь я навсегда другая...».

В первом же примере про страх голода у Марьяны мы наблюдали противоположную картину в конце. Марьяна на своем дне страха обнаружила ресурс для себя:

«...очень необычное ощущение. Чувство, что из меня прям изнутри изливается какой-то свет, что ли. Какое-то тепло или что-то другое нежное... Словно любовь, что ли, льется из меня на все и всех вокруг... Я хочу побыть в этом подольше сейчас...»

Если клиент на дне своего страха обнаружил ресурс, то отделение через пустые стулья делать нет смысла. Поэтому с Марьяной в конце мы не делали пустые стулья, а с Жанной делали.

2. После психотерапии методом «Дойти до дна», как после многих других серьезных методик, может быть эффект физического отреагирования, остатки страха могут продолжать выходить из тела до конца еще несколько дней. У кого-то это может быть в виде непонятного поноса, у кого-то в виде повышения температуры тела, у кого-то могут резко появиться приступы кашля и длиться 2–3 дня. У некоторых людей начинается ангина, бывало, что чирей резко появлялся на глазу.

Конечно же, эти симптомы не стоит игнорировать, а необ-

ходимо лечить стандартными медицинскими способами.

Такая физическая чистка тела после метода «Дойти до дна» бывает не так часто, примерно в 10 % случаев. И если бывает, то начинается в течение первых 2–3 дней после психотерапии. И завершается не позднее чем через 5–7 дней после психотерапии.

Залечивание Душевной раны схоже с хирургической операцией. После операции шов будет еще заживать недельку и может поболеть. С Душой также. Зато потом бегаешь как новенький.

3. Иногда метод «Дойти до дна» выглядит по-садистски жестоким: «Представь мертвое тело своей пятимесячной дочери».

Эта неприятная процедура причинения боли клиенту мне очень напоминает работу хирурга. Чтобы удалить опухоль, врач берет скальпель и безжалостно вырезает ее. Это тоже выглядит по-садистски со стороны, если сделать стоп-кадр.

С Душой, к сожалению, иногда приходится проводить схожую экзекуцию.

В качестве анестезии иногда я добавляю параллельно метод ДПДГ: клиент отвечает, рассказывает про воображаемые похороны и при этом поочередно похлопывает себя по плечам.



Глава 4. Как помогать близким: убираем страх призыва в армию

4.1. История Авроры и Богдана

Аврора: Когда мой сын Богдан сказал мне по телефону, что хочет бросить институт, я постаралась быстро завершить разговор. Я понимала, что если сейчас этого не сделаю, то буду просто орать в телефон на него с такой яростью, что потом сильно пожалею об этом.

Завершив звонок и положив телефон, я поняла, что меня трясет. Как он так может? Ведь Богдан прекрасно понимает, что если его сейчас выгонят со второго курса строительного факультета, то он сразу же пойдет в армию! Да не просто в армию, а ведь его могут как мясо кинуть в эту непонятную бойню, на войну! Вы понимаете меня?

Валентина: Да, конечно, Аврора, я вас понимаю. Любой родитель на вашем месте был бы в таком же состоянии.

Аврора: Когда потом позже мы с мужем пытались разговаривать с сыном, уговаривать его не бросать учебу, то я видела, что Богдан сам напуган не меньше нашего. На первом же курсе он понял, что выбрал совсем не ту специальность, что хотел. А что именно он хотел, он и сам не знал и не знает

сейчас. Он, похоже, просто реально «не тянет» учебу и не видит смысла «лезть из кожи» в том направлении, в которое он не верит.

Да и я так устала за все 11 лет школы заставлять его учиться, так устала от репетиторов, от кружков, что у меня просто уже нет сил снова это делать. Я понимаю, что мне пришла пора сдать и принять его выбор. Если бы не война сейчас, то я была бы даже рада, если бы Богдан пошел в армию.

Из-за этого я теперь живу в постоянной тревоге. Мы стали с мужем часто ругаться на этой почве. Я прошу супруга, чтобы он включился в ситуацию и что-то сделал. Муж говорит, что пусть идет в армию. У меня начинается истерика, я объясняю ему, что сын может погибнуть. Муж отвечает, что он взрослый мужчина и если и погибнет, то выполняя свой долг.

В этот момент мне хотелось расцарапать мужу лицо. Меня остановило только то, что он может дать мне сдачу.

В итоге муж позвонил сыну, чтобы он приехал и посмотрел, что якобы Богдан со мной сделал. Когда сын приехал, муж кричал на него, что из-за него мать, то есть я, может выпрыгнуть в окно, что мы так разведемся из-за него.

В общем, эта армия и военные действия в стране стали кошмаром нашей семьи. Я перестала нормально спать. Мне снятся ужасы.

Что делать? То ли идти к декану и умолять его оставить хотя б формально учиться. То ли попытаться перевести его

на другой факультет. То ли искать знакомых, чтобы его взяли в армию, но отправили на Камчатку писарем в штаб. То ли искать врачей, которые нарисуют ему диагноз, и купить военный билет. Но это все так размыто, можно нарваться на мошенников и отдать деньги в никуда. То ли вообще отпустить ситуацию и ждать, как она разрулится сама.

Валентина, что мне делать? Как мне помочь сыну?

Валентина: А Богдан сам готов был бы сходить к психологу на один час, чтобы справиться для начала со страхом?

Аврора: Я уже говорила с ним об этом, но он категорически отказывается. Вы можете мне объяснить, как бы я ему могла сама помочь вместо психолога?

Валентина: В принципе, попробовать можно. Предлагаю сегодня вам сделать метод «Дойти до дна», чтобы сначала вы со своим страхом разобрались. Затем, после консультации я вам дам свою книгу «Таблетка от инфаркта. Часть 1». Там приведен подробный алгоритм работы на примерах.

И далее, если почувствуете в себе силы, вполне реально, чтобы вы своему сыну самостоятельно проделали эту же процедуру – метод «Дойти до дна». Это, конечно, не решит все ваши проблемы с мотивацией, с самоопределением, однако страх уберет быстро.

Я объяснила Авроре, в чем заключается метод «Дойти до дна», и мы начали работать.

Вышеприведенных два клиентских случая про Марьяну и Жанну были на ту же тему: как матери хоронят своих детей.

Поэтому не буду здесь подробно описывать третьи подряд похороны.

Случай про Богдана я решила включить в данную книгу, так как он выделялся среди прочих экспериментом Авроры по самостоятельной помощи сыну методом «Дойти до дна» дома. И вот эту часть я опишу подробнее.

Через месяц мы снова встретились с Авророй.

Валентина: Как все прошло? Удалось ли сделать сыну «Дойти до дна»?

Аврора: Да, удалось. Но без форс-мажора не обошлось.

Валентина: Расскажите подробнее.

Аврора: Сначала после нашей с вами встречи я еще пару дней догоревывала возможность потерять ребенка, если он пойдет в армию. Потом уже я почувствовала ту самую опору под ногами, о которой вы говорили. И поняла, что готова уже помогать и ему, не впадая сама в истерику.

Я стала задавать ему эти ваши вопросы: «Что будет в худшем случае?» Но он пошел совсем не той дорогой, которой ходила я. Первый его ответ был: «Я отрублю себе палец, чтобы меня не взяли в армию».

И тут меня эта картинка Богдана с отрубленным пальцем немного вышибла из равновесия. Я была уже готова относительно спокойно воспринять его фразу «Меня убьют на войне», но «Отрублю себе палец»... У меня сердце екнуло, хотелось ответить ему «Ты что, придурок?!». Но я все же еле-еле смогла сдержать себя и продолжить.

Я спросила его, что дальше будет после того, как он отрубит себе палец, в худшем случае? И он ответил, что в самом худшем случае примут какой-нибудь закон, что ты хоть без пальца, хоть без кисти, тебя все равно призовут. Я спросила, что в этом случае он будет делать.

Богдан ответил, что он пойдет на митинги против войны и все равно ни за что не согласится воевать. И что в худшем случае его за это посадят в тюрьму. И в самом худшем случае срок будут потом продлевать и продлевать еще за что-нибудь.

И в финале он так и умрет в тюрьме от туберкулеза. В этот момент я опять начала психовать и мне снова хотелось предложить ему варианты, как этого не допустить. Однако я пыталась залезать в вашу «шкуру невозмутимого психолога» и задавать дальше хладнокровные вопросы.

Когда я стала делать пустые стулья в конце, чтобы он представил, что на одном стуле сидит он, старый, в тюрьме, без пальца, который сегодня умрет от туберкулеза, а на другом стуле сидит Богдан сегодняшний, молодой и здоровый, то он начал плакать.

Я уже последние лет десять, наверное, не видела, как мой сын плачет. Это было очень больно для меня. В итоге я поняла, что справилась с задачей.

Валентина: Как вы это поняли? По каким критериям?

Аврора: Мы просто перестали про это разговаривать. Раньше эта тема поднималась при любом разговоре, при лю-

бой теме в итоге все сводилось на армию и все начинали скандалить. Тема про армию была словно пороховая бочка, в которую все время откуда-то добавлялся порох и чиркалась спичка.

Примерно через пару недель после этой экзекуции сыну методом «Дойти до дна» мы с мужем пошли к юристу на консультацию по поводу отсрочки от армии. И отвечая на много-много вопросов, я вспомнила, что Богдан в детстве ломал себе спину.

На что юрист с таким недоумением на нас посмотрел: «Вы что, мамаша, какая ему армия с переломанной спиной?»

Честно говоря, я была немного шокирована: ну как я сама до этого не додумалась? Где был мой мозг? Столько ссор, столько слез, столько скандалов, а решение лежало на поверхности.

Не знаю, чем это закончится, но появилось ощущение, что мы все начали жить какой-то новой жизнью. Раньше ситуация с армией казалась тупиковой, а сейчас мне странно обобщиваться и вспоминать этот ужас.

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.