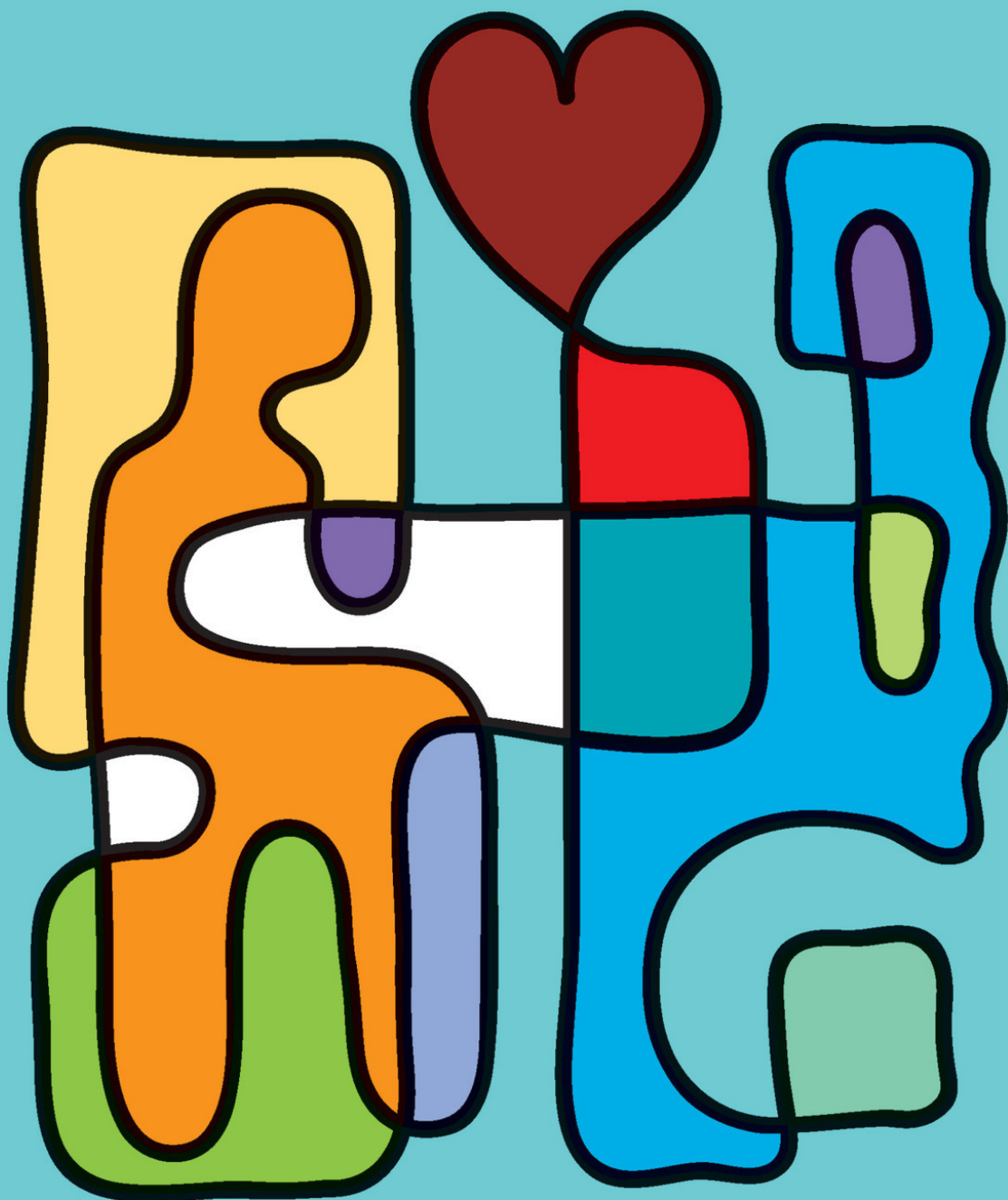


АНДРЕЙ ЕРМОШИН

ФОБИИ, УТРАТЫ, РАЗОЧАРОВАНИЯ

КАК ИСЦЕЛИТЬСЯ
ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ



Андрей Ермошин

**Фобии, утраты, разочарования:
как исцелиться от
психологических травм**

«Неолит»

2020

УДК 159.9
ББК 88.3

Ермошин А. Ф.

Фобии, утраты, разочарования: как исцелиться от психологических травм / А. Ф. Ермошин — «Неолит», 2020

ISBN 978-5-9909479-8-6

В третьем, переработанном и дополненном издании книги «Фобии, утраты, разочарования» известный врач-психотерапевт Андрей Ермошин в доступной форме рассказывает о методе, который позволил тысячам пациентов избавиться от последствий психологических травм. Книга снабжена подробными примерами излечения разнообразных фобий – от страха перед полетами до страха внезапной смерти, – а также успешной работы при переживаниях разочарования, предательства, измены, утраты близкого человека и др. Психокатализ, авторский метод Андрея Ермошина, основан на внимании к внутренним ощущениям человека. На основе 30-летней практики автор предлагает пошаговое руководство по саморегуляции, которое окажется полезным всем, кто ищет решения собственных проблем или хочет помочь другим. В новом издании алгоритмы стали проще и удобнее в использовании, а метод психокатализа объясняется доступным языком. Приведены новые примеры из практики. Теперь текст сопровождается дополнительным справочным аппаратом, вспомогательными материалами и иллюстрациями.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-9909479-8-6

© Ермошин А. Ф., 2020

© Неолит, 2020

Содержание

Предисловие к третьему изданию	7
Введение	9
Курс молодого бойца	9
В первый раз в первый класс	10
Время перемен	11
Трудно пережить это, не ранясь	12
Веселый задор пса, который не радуется	13
Часть 1	14
1.1. Введение	14
Десять минут	14
Дело было в Париже	14
Шанталь	14
Черный паук улетел с паутинкой вместе	15
Вкратце о формировании фобии	15
Осознания недостаточно	15
Активное участие пациента	16
1.2. Что такое фобия: общие положения	17
Удручающая статистика	17
Факторы риска	18
Другие факторы риска	19
Особые случаи	19
Что не надо лечить	19
Фобия – это информационная травма	20
Фобия – это аналог аллергии	20
Что открывают нам ощущения?	20
Варианты реагирования	21
Психокатализ помогает при фобиях	22
1.3. Как возникает фобия	23
Состояние покоя	23
Старт невроза	24
Нейрофизиология страха	24
Человек – многоуровневое существо	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Андрей Ермошин
Фобии, утраты, разочарования: как
исцелиться от психологических травм

3-е издание, переработанное и дополненное

© Ермошин А., 2017

© Издательский дом «Неолит», 2017

Предисловие к третьему изданию

Книга, которую вы держите в руках, позволит вам избавиться от фобий и других психических травм быстро и эффективно. Изучив материал этой книги, вы будете обладать высокоточным инструментарием для обновления вашей жизни, для продвижения к здоровью и успеху.

В жизни все сталкиваются с тяжелыми, травматичными ситуациями в психологическом плане. И для того, чтобы быть успешным, благополучным и здоровым, их необходимо своевременно отрабатывать – побеждать, и жить дальше.

О том, как с помощью саморегуляции легко и естественно справиться с последствиями стрессовых ситуаций, среди которых не только фобии, но и предательство, разочарование, горе, написана эта книга. Здесь вы найдете десятки примеров того, как, обратившись к своим ощущениям, многие люди дали своему организму возможность очиститься от тех накоплений негативного опыта, которые прежде не давали им нормально жить и развиваться. Используя метод психокатализа, тысячи пациентов уже смогли найти новые силы и знания для здоровой жизни и реализации своих проектов. Все они свидетельствуют о том, что фобии и другие психологические травмы преодолимы, если следовать простому алгоритму, для этого нужно всего лишь *обратиться к своим ощущениям*.

Психокатализ, разработанный и десятки лет применяемый мной и моими учениками в России и за рубежом, основан на способности организма к самоисцелению. Собственно, это ускорение тех процессов, которые должны были бы произойти в организме, но задержались по разным причинам и нуждаются в активизации.

В своей первой книге «Вещи в теле» (М., 1999, 2004, 2007), основываясь на многолетней практике работы, я подробно описал, как психокатализ обеспечивает решение самых сложных проблем. У книги был большой отклик, мои новые друзья, коллеги, пациенты, ученики и я сам открывали всё новые и новые возможности применения метода. Я благодарен им за поддержку.

Вторая книга, «Геометрия переживаний» (М., 2008), была посвящена тому, как с помощью очень простого рисуночного теста легко диагностировать те энергетические заряды, которые возникают в теле человека в процессе разного рода переживаний, и как эта быстрая диагностика помогает отрабатывать проблемы одну за одной.

Указанные мной работы хорошо дополняют эту книгу, но знакомство с ними перед чтением необязательно. Здесь я намеренно изложил материал в доступной форме, чтобы вы могли извлечь из него максимальную пользу за минимальное количество времени. Моя цель – поделиться своими наработками, предложить вам удобную технику исцеления от травм. Не важно, являетесь ли вы профессионалом в психотерапии или просто хотите помочь себе, друзьям или близким, эта книга для вас, и вы сможете воспользоваться этой техникой немедленно.

В книге я сконцентрировался на трех основных проблемах, с которыми ко мне часто обращаются пациенты.

Первая часть посвящена тому, как избавиться от фобий – навязчивых страхов, которые сформировались в момент, когда человек не смог найти адекватного ответа на стрессовую ситуацию. Я рассказываю о том, что происходит с нашей психикой, когда она переживает внезапное травмирующее воздействие. Но суть не только в том, чтобы поставить диагноз. Главная цель – избавиться от поражения, восстановить целостность организма и научиться спокойно и здраво реагировать на то, что прежде внушало страх.

Хороший пример всегда лучше долгих объяснений. Поэтому в первой части я привожу много случаев реальной работы с людьми. Эти примеры в деталях показывают, как можно преодолеть последствия такого рода травм, от легкого испуга до множественных фобий, от боязни насилия до страха закрытых пространств.

В этой же части я предложил дополнительные алгоритмы, разработанные мной, которые поспособствуют тому, чтобы выверить и закрепить положительные результаты. «Метод тестовых фраз» и «метод сопровождения знаний в тело» помогут вам развить успех.

Во *второй части* книги вопрос поставлен более широко. Здесь речь пойдет о преодолении последствий всего спектра психологических травм – разочарований, несправедливых обвинений, утраты близких... Как пережить горе, предательство друга или измену любимого человека? Как избавиться от навязчивых сновидений, которые являются следствием глубокого напряжения? Как правильно реагировать на оскорбления и ругань? На примерах из жизни я делюсь тем, как можно преодолеть последствия подобных жизненных испытаний.

Отдельно я описал процесс работы в самых тяжелых случаях, когда переживание психотравмы протекает на фоне последствий травм мозга, его плохого обеспечения кислородом и других осложненных состояний. Психокатализ полезен и здесь.

Наш метод направлен на принятие решений и на действие. Цель этой книги – помочь вам быстро и эффективно сбросить балласт старых переживаний, восстановиться и жить. Если вы поможете глубинной мудрости организма своим осознанным вниманием, произойдет чудесное обновление вашей жизни. Вы внутренне повзрослеете, обретете такие замечательные качества, как целостность, сбалансированность, компетентность. Это обеспечит вам новое состояние духа и создаст основу для полноценной самореализации во всех сферах жизни.

По всем вопросам пишите мне на erm@list.ru, заходите на наш сайт www.psychocatalysis.ru

Я буду благодарен вам за обратную связь. Также я буду очень рад видеть вас на наших семинарах, посвященных саморегуляции для здоровья и успеха!

Ваши
Андрей Ермошин

Введение

Курс молодого бойца

Человек многое знает уже от рождения, подобно тому как оса знает, не проходя университетов, как строить свое гнездо. Информация о том, как жить, записана в нашем организме и «распаковывается» по мере надобности. Платон говорил, что, учась, мы больше вспоминаем, чем постигаем заново. Но при всем богатстве врожденного опыта есть и то, чего нам никак не вспомнить. Жизнь меняется, и в ней возникают ситуации, которых не бывало раньше.

Мне нравится итальянское слово: «аджорнаменто». Оно происходит от корня «джорно»: день. Аджорнаменто – это осовременивание уровня знаний, приближение его к требованиям дня. Усовершенствование, по-нашему. Цель такого «курса молодого бойца» – узнать, как относиться к тому, что есть в современном мире. Культура, передаваемая через семью и школу, обогащает нас стратегиями поведения в ситуациях, которые могут нам встретиться, но знание о которых не записано в наших генах. Культура дополняет натуру, и степень нашей компетентности повышается.

Но даже при хорошей предварительной подготовке каждому поколению и каждому отдельному человеку часть опыта приходится осваивать самому, без родителей и учителей рядом. И если интеллект с его культурным потенциалом не справляется с ситуацией, тогда может возникнуть перенапряжение адаптации или даже травма. Травма влечет за собой соскок на примитивные стратегии выживания, те самые, что записаны в генах «на всякий пожарный случай».

В первый раз в первый класс

Напрягающим потенциалом обладают даже те события, которые мы не считаем экстремальными: попадание в детский сад, поступление в первый класс школы, рождение брата или сестры и тому подобные события, сами по себе естественные.

Школа преподносится ребенку как счастье, но отношения с драчливыми детьми, строгой учительницей могут обернуться тяжелыми переживаниями для чувствительного ребенка. В семье рождение братика или сестрички – счастье, но перепад внимания родителей на младшего – это тоже событие, в котором хорошее смешивается с тем, что трудно перенести.

Список таких ситуаций, который могут «напрячь», будет включать в себя также смену места жительства, смену класса, напряженные отношения в семье и др.

Затем: смена физиологии в подростковом периоде, поступление в высшее учебное заведение, неразделенная любовь, поступление на работу, вступление в брак, рождение детей, смена должности, смерть близких, общественные кризисы, информация о необходимости заниматься собственным здоровьем, увольнение с работы, выход на пенсию... Всё это – естественная часть нашей жизни, но каждое из этих событий требует приспособления. Во многих случаях это дается напряжением или даже ведет к чувству поражения.

Проблема в том, что последствия переживания сложных периодов жизни фиксируются в психосоматическом контуре.

Время перемен

Конструктивный рисунок человека, простой тест, подтверждает это. Нарисуйте фигурку человека из прямоугольников, элементов округлой формы и треугольников. Общее количество элементов в фигурке – 10. И обозначьте возраст персонажа.

С большой вероятностью возраст персонажа отошлет вас к одному из подобных периодов жизни. А в пропорциях тела человека на рисунке можно увидеть зоны напряжения. Они обычно расширены, увеличены относительно других частей тела. Другие же части тела, чаще всего это конечности, изображены треугольниками, что означает «запустевание» их. К этому тесту мы еще вернемся. Он подробно описан мной в книге «Геометрия переживаний» (А.Ф. Ермошин, 2008).

Перечисленные выше ситуации требуют в основном *адаптационного напряжения*. Но мы уже отметили, что некоторые случаи не просто напрягают, но сбивают состояние серьезнее. Они настолько не вмещаются в сознание, застигают врасплох, что травмируют человека.

Трудно пережить это, не раясь

Кто из нас не сталкивался с предательством друзей, не переживал разочарование в людях, казавшихся нам небожителями, или не встречался с агрессией со стороны тех, кому мы не сделали ничего плохого...

Жизнь прожить – не поле перейти, – говорит пословица.

Впрочем, травмирующими могут стать и не настолько драматические обстоятельства с точки зрения опытного, взрослого сознания. Как пример: заходя в лифт, человек ожидал, что через минуту он выйдет на нужном ему этаже. И вдруг устройство, придуманное для сбережения сил человека, останавливается, свет в нем гаснет. Это всего лишь временная остановка. Кто-то обязательно спохватится, ведь лифт нужен многим. А пока для ускорения решения проблемы нужно просто нажать кнопку экстренного вызова. В крайнем случае, громко постучать в двери, чтобы привлечь внимание. Да и мобильный телефон, как правило, в кармане есть, а значит – есть связь. В конце концов, можно просто отдыхать, думать о высоком, медитировать. Чем человек в лифте отличается от просто человека? Да, в общем, ничем. Вся его сила остается с ним, все механизмы его внутренней саморегуляции, которые формировались века и тысячелетия, работают, как и прежде!

Но так размышляет и воспринимает ситуацию взрослый, уверенный в себе. А мальчик или девочка может подумать, что больше из этого злосчастного лифта не выйдет, никогда не увидит своих близких...

Это, конечно, не так, и скоро всё будет в порядке, но потеря уверенности даже на мгновение может привести к тому, что ребенок захватит своим сознанием *испуг*, тот «засядет» в нем и начнет управлять его состоянием даже после выхода из лифта. (Именно это произошло с моей пациенткой Юлией, ее история исцеления будет рассказана в этой книге.)

Испуг порождает страх. Даже при одном воспоминании о пережитом.

Веселый задор пса, который не радуется

Психологические травмы могут возникнуть, когда человек сталкивается с обстоятельствами, угрожающими его жизни, достоинству, к которым он не был готов. Крупный дог захотел поиграть с трехлетней девочкой, повалил ее, порвал ей платье. Как должна реагировать девочка? Разделить веселый задор пса, почувствовать радость жизни? Вряд ли получится, для этого у нее заведомо недостаточно уверенности в себе. Ей страшно.

Человек «с ресурсом» ведет себя по-другому. Сергея на выходе из пригородной электрички заламывает сзади за шею какой-то бугай из подвыпившей компании парней. Ситуация критическая. Парни после службы в армии, физически с ними не справиться. Чуть вывернув голову, Сергей спрашивает захватчика: «Познакомиться хочешь?» – «Да!», – вдруг говорит хулиган. Хватка его ослабевает, они знакомятся, и через минуту вся компания провожает Сергея, чтобы никто его не обидел. За шокирующим поведением хулигана стояло неуклюжее желание дружбы. Сергей помог ему это осознать и был вознагражден за это.

В организме Сергея – светлое чувство утверждения в своей способности откликаться на вызов реальности.

В душе у девочки – темное напряжение.

В задачи книги входит дать решение проблемы таких напряжений, возникших после травмы. И начнем мы именно со страхов, очень распространенной проблемы.

Все мои наблюдения основаны на обширной медицинской практике и подтверждаются работой со множеством пациентов.

Часть 1

Избавьтесь от фобий и панических атак

1.1. Введение

Десять минут

Хочу заметить, что во многих случаях исцеление от страха занимает пять-десять минут, после чего жизнь человека меняется в лучшую сторону. В качестве своего рода увертюры расскажу историю успешного исцеления от фобии пауков. Историю, которую мне самому приятно иногда вспоминать.

Дело было в Париже

В Париже, на улице Полковника Фабьена есть кафе «Апостроф». Раз в месяц оно становится местом встречи гипнологов Парижа и превращается в «Гипнокафе». Профессионалы в области психотерапии встречаются здесь, чтобы посмотреть работу какого-нибудь заезжего специалиста, просто повидаться, вместе попить кофе. В этот очередной первый вторник месяца была моя очередь выступать. Передо мной были Джеффри Зейг, Бетти Эриксон, я был в хорошем ряду. Пригласил меня Жан Беккио, замечательный специалист в области нового гипноза.

Со мной было около десятка коллег, мы ввалились в это кафе с опозданием, слегка намоченные ноябрьским дождем: оказалось, что такси в Париже работает совсем не так, как у нас. Оно может спокойно не приехать за тобой, даже если заказываешь его загодя. Это тоже было своего рода испытание на устойчивость психики, но мы с ним справились. Нас ждали, и после короткого представления мы приступили к практике.

Шанталь

Вышла французская коллега, лет около 45. Она сухощавого сложения. Нередко такие люди сами о себе говорят: «Мне что воля, что неволя, что санаторий, что крематорий». Но Шанталь оказалась очень жизнелюбивой женщиной. Правда, у нее была проблема: она боялась пауков. Казалось бы, какие пауки в Париже? Здесь нет ни тарантулов, ни каракуртов, ни скорпионов, ни страшной черной вдовы.

– Нет, – возразила мне Шанталь, – они повсюду!

– Но вы знаете, что они маленькие, а вы – большая? Муха не проест брюха.

– Нет, это я маленькая, а они – огромные, – ответила Шанталь и рассказала, что при одном упоминании о них ее морозит и трясет, руки холодеют.

– Руки холодеют, а где собирается жар? – спросил я. Оказалось, напряжение и жар – в животе.

Я поинтересовался, а есть ли у нее понимание, что существуют способы нейтрализации пауков, например пенка для бритья? Или просто набросить полотенце на паука, обернуть и вытряхнуть в окошко? Шанталь отрицательно покачала головой и всем своим видом показала, что это ей недоступно. Это не работает. Это от нее далеко.

Черный паук улетел с паутинкой вместе

Тогда мы переходим к непосредственной работе.

Первая фаза работы. Выясняем, где в организме то, что провоцирует страх. Шанталь закрывает глаза: «В животе». Что там? Там сидит *черный паук*. Появляется решение: отпустить его восвояси. Шанталь наблюдает за процессом. «Паук» выходит через макушку и улетает вместе с паутинкой.

Вторая фаза работы. «Где знание о возможностях противодействия паукам?» Пациентка обнаруживает его на отдалении в виде *солнышка*. Решение: дать «солнышку» садиться в организм. Пациентка наблюдает, как оно входит через макушку и располагается в области солнечного сплетения.

Шанталь описывает расширение, согревание, успокоение.

Проводим тест: пациентка представляет встречу с пауком. Она сохраняет спокойствие, знает о нескольких способах эффективного поведения и легко представляет свои действия в случае встречи с пауком.

Если до сеанса пациентку морозило, то тут она согрелась. Фобия, которая преследовала ее всю сознательную жизнь, прошла как дурной сон. В конце встречи, когда Шанталь подошла поблагодарить меня, она подтвердила, что чувство тепла в теле у нее остается.

Французские коллеги недоумевали: «Мы обычно по десять лет анализируем фобию, а тут десять минут... Это ненормально». – «Можно анализировать и десять лет, но если хочется еще успеть пожить без фобии, я рекомендовал бы именно такой способ», – ответил я. Мне понравилась также реакция немецкого друга, о которой рассказала его жена Татьяна. Уве Перц – человек, который много повидал на свете, отчего его слова весомее: «Неужели никто раньше не догадался так делать? Это выглядит таким простым!»

Вкратце о формировании фобии

Когда человек неожиданно для него оказывается в ситуации, в которой он не знает, как действовать, чтобы спасти себя и своих близких, он испытывает растерянность, у него возникает ощущение, что его организм поглотил некую субстанцию, которая отравляет его жизнь. Эта субстанция проникает в организм вплоть до живота, где чувствуется неприятное напряжение при одном упоминании о страшщей ситуации. Мы уж не говорим о беспокойстве, которое поражает уровень головы, или о тревоге, поражающей уровень груди. Это более поверхностные слои поражения.

В момент растерянности организм был открытым и беззащитным – внутренний вакуум заполнился чернотой. Момент растерянности прошел, организм закрылся вновь, но он уже изменен, «отравлен» страхом. Это и есть механизм формирования фобии.

Осознания недостаточно

Большинство существующих систем исцеления фобий опирается на то, что человек способен осознать: его страх чрезмерен. Исцеление от невротического страха по методу психокализа тоже начинается с осознания, что «бояться не надо», но оно не заканчивается этим.

Необходимо проработать фобические расстройства на более глубоких уровнях. Необходимо организовать процесс, обратный тому, что произошел в момент формирования страха: надо найти то, что попало в организм «без приглашения», и вывести его вон. Потом уже наступает фаза извлечения опыта из пережитого, выработка здорового отношения к тому, что в жизни существуют риски...

Лечение фобии проходит быстро, но важно, чтобы обе эти фазы – «чернота на выход» и «свет на вход» – были пройдены. Если это состоялось, исцеление даже многолетнего страха происходит за один сеанс.

Активное участие пациента

Если в распространенных методиках отработки страхов пациенту зачастую отводится роль статиста, то в психокатализе работу проводит сам пациент и его организм в режиме саморегуляции. Задача специалиста – заставить пациента и его организм осуществить эту работу.

Если в распространенных подходах над человеком совершают некие обряды или манипуляции и допускают, что в это время произойдет исцеление, то в психокатализе весь процесс проходит при вашем активном участии, прозрачен для вас, и вы достоверно знаете, что исцелились, а не просто надеетесь на это.

Процесс проходит без всякой мистификации или истеризирования пациента, очень спокойно и быстро.

Методология психокатализа обеспечивает быструю и эффективную проработку всего состава проблематики, связанного с фобиями.

Перед тем как перейти к более детальным практическим советам, я кратко объясню, какие факторы могут влиять на формирование страхов и что происходит с нашим мозгом в момент переживания опасности. Я расскажу об этом, чтобы было понятнее, почему для проработки своих фобий так важно обращаться к ощущениям, а не только к рациональному сознанию. Также я кратко расскажу о других способах лечения фобий и о том, почему они срабатывают менее эффективно, чем метод, предложенный мной, – психокатализ. Те, кого эти подробности не очень интересуют, могут сразу перейти к пункту 1.5, где даются конкретные рекомендации.

1.2. Что такое фобия: общие положения

Удручающая статистика

По данным популяционных исследований, большинство здоровых людей (60,7 % мужчин и 51,2 % женщин) в тот или иной период жизни получает серьезные психические травмы, которые сопровождаются страхом, отчаянием или беспомощностью. В среднем в $\frac{1}{4}$ части случаев психическая травма фиксируется, переходя в хроническую форму (см.: *Краснов В.Н.* соавт., 2007).

Я попытался уточнить, сколько людей испытывают неудобства из-за тех или иных страхов на бытовом уровне. Судя по локальному опросу на моем сайте *psychocatalysis.ru*, проведенному в 2011–2012 годах, в котором приняли участие больше 100 человек, ситуация такова.

59,2 % участвовавших в опросе согласились, что им «неприятны некоторые аспекты действительности». 33,8 % признали, что у них «есть конкретная фобия». Вариант ответа «ничего не боюсь» выбрали лишь 7 %.

Чаще всего страхи жителей современного мегаполиса связаны с состоянием здоровья, дорогой и транспортными средствами. К этому краткому списку добавляется широкий перечень фобий более специфических и редких. К примеру, человек может начать бояться птичьих перьев на фоне сообщений про птичий грипп в средствах массовой информации.

Надо сказать, что фобии известны человечеству с давних пор.

В сочинениях Аретея Каппадокийского (вторая половина I века н. э.) есть описание случая, в котором легко угадывается то, что современным языком назвали бы агорафобией. «Некоторые больные у себя дома не обнаруживают ничего болезненного, между тем как в менее привычной для них обстановке сразу проявляется несостоятельность их ума. Таков был некий столяр, который правильно измерял доски, обтачивал дерево, заключал разумные сделки с подрядчиком, но всё это только пока он не выходил из круга своих привычных занятий; но каждый раз, собираясь на площадь, на рынок или в баню, он с глубоким вздохом клал в сторону инструменты и, выйдя из дому, сразу горбился, начинал дрожать и приходил в состояние тоскливого возбуждения, едва только терял из виду мастерскую и своих подручных. Возвращаясь домой, он успокаивался и вновь принимался за дело» (*Каннабих Ю.*, 1994. С. 45).

Феликс Платер (1537–1614) среди других психических заболеваний описывает навязчивые состояния: «Женщина, жена писмоводителя, никак не может избавиться от опасения, как бы не убить своего мужа, которого она, однако, нежно любит. Другая, трактирщица, испытывает точно такое же опасение, касающееся ее новорожденного младенца; все эти люди хотят избавиться от своих мыслей, но не могут» (Там же. С. 93–94).

Количество фобий почти необозримо. Есть люди, которые занимаются классифицированием страхов и добавляют в список всё новые экзотические названия. Один из исследователей назвал учение о страхах «садом греческих корней» (чтобы убедиться в этом, см. *приложение Т*). Но, на мой взгляд, такие классификации имеют скорее филологический, чем практический смысл. Ключи к проработке подобных неприятных состояний дают не термины, а понимание того, что происходит в сознании в момент, когда человек переживает испуг.

Факторы риска

Есть несколько важных факторов, от которых зависит формирование фобий или их отсутствие:

1. *Природный фактор*: натура человека. Есть люди, которые от природы устойчивы к изменениям обстоятельств, и те, кто впадает в растерянность даже при небольшом сбое в привычном течении жизни. Некоторые беспокоятся, тревожатся, пугаются даже в случае, когда причина этого ничтожна. Такие люди чаще всего вытянутого телосложения: шея тонкая, лицо узкое, руки и ноги относительно длинные. Данный тип конституции называется астеническим или грацильным.

Люди с тонкой кожей, мягкими волосами нередко излишне беспокоятся за своих близких. Эти элементы внешности – признак так называемого пикнического, пышного сложения.

Есть еще один тип личности, который находится в зоне риска. Это люди, склонные к фантазированию, «надумыванию». У них глубоко посаженные глаза, тонкий нос и рельефное лицо, «костистое», сухое телосложение. Их страхи нередко носят мистический характер.

2. *Память рода*. По предположениям некоторых исследователей (Б. Хеллингер; В.Н. Докучаев, Л.Н. Докучаева), информация от предыдущих поколений может передаваться потомкам через семейное духовное поле, через «большую душу», к которой каждый из нас принадлежит. Иногда пациенты ощущают, что позитивный опыт и поддержка идут «от корней», «со спины». Но также может передаваться и память о стрессовых ситуациях, пережитых предками. В этом случае человек испытывает страхи, которые не находят объяснения в его личной биографии и современных обстоятельствах.

3. *Ранние впечатления детства*. Часто именно начальный этап жизни закладывает основу для фобий и других видов травм. Нехватка опыта, недостаток поддержки, высокая чувствительность – мало кто избежал «детских страхов». Нередко они, трансформируясь, переходят и во взрослую жизнь. Также ряд исследователей придает значение тому, как прошли беременность и роды (О. Ранк, С. Гроф и др.).

4. *Характер воспитания*. Немало зависит от того, какой взгляд на жизнь человек усвоил в родительской семье. Прекрасно, если в ней царил дух уверенности в том, что все проблемы преодолимы: «кризис содержит в себе шанс», «вижу цель – не вижу препятствий». И совсем другая история, если в семье преобладало паническое настроение, а малейшие неприятности толковались как конец света. Одно дело, если ребенка воспитывали в стремлении к здоровому образу жизни и приучали мыть руки перед едой. Совсем другое, если в доме постоянно шла «борьба с микробами» и внушалась мысль, что человек совсем беззащитен, а такое понятие, как иммунитет, напрочь отсутствует. Разумеется, риск возникновения устойчивых страхов во втором случае выше.

4. *Общий уровень образования, жизненной компетентности*. Чем больше человек знает о жизни, о способах решения проблем, тем более он уверен в себе и спокоен. Будучи спокойным, он точнее действует. Точнее действуя, он укрепляет свой покой. И наоборот, чем менее опытен человек, тем больше он нервничает и выше вероятность, что он спасует перед неприятностями.

5. *Реально трудные для приспособления ситуации*. Существуют случаи форс-мажора, в которых даже самому устойчивому и закаленному человеку трудно сохранить присутствие духа, – внезапные события, когда ни компетентности, ни сил недостаточно. Возникнуть такие ситуации могут на любом этапе жизни от внутриутробного периода до глубокой старости.

6. *Наличие или отсутствие поддержки других людей, общества в целом*. Участнику сплоченного коллектива справиться с вызовами жизни во многих случаях легче, чем одиночке. Сохранить спокойствие проще в благополучное время, чем в ситуации общественного кризиса.

В правильно выстроенном государстве при наличии социальной поддержки временные затруднения в жизни разрешаются легче, чем в обществе, где каждый сам за себя.

Другие факторы риска

Есть и дополнительные причины, которые могут облегчить или затруднить возникновение страха. Когда иммунитет в целом ослаблен, к человеку легче цепляются вирусы. Точно так же, когда общий уровень энергетике человека низкий (даже если он просто не выспался или недавно перенес грипп), он с большей вероятностью потеряет уверенность в себе и «заработает» фобию.

Мозг работает стабильно, если он достаточно снабжается кислородом. При скрытой ишемии, т. е. нехватке кислородного обеспечения, мозг «зависает». На этом фоне человек легче «заражается» страхом.

Кислородное голодание мозга становится также причиной *панических атак*. Когда мозгу не хватает кислорода, он пытается увеличить приток крови и провоцирует выброс адреналина. В результате кровоснабжение действительно улучшается, сердцебиение учащается, артериальное давление повышается, но это состояние очень неприятно. Человеку кажется, что он сходит с ума или умирает.

К сожалению, большинство людей, с которыми случается симпатоадреналовый криз, не знают, что это – признак жизни, а не смерти, неуклюжая попытка саморегуляции организма. Такие приступы становятся пусковым механизмом страха за здоровье. Как быть, если это ваш случай, я подробно расскажу в параграфе 1.15 и приведу примеры из жизни.

Особые случаи

Важно иметь в виду: внешне похожие состояния могут возникать по разным причинам, и не все они обусловлены психической травмой.

Тревожные и фобические расстройства после *химических интоксикаций* (алкогольная *белая горячка*, например) должны лечиться комплексно. Тут нужна медикаментозная терапия, только психотерапией не обойдешься. Более того, если вовремя не принять конкретных врачебных мер, полагаясь лишь на психологию, человек может умереть.

Отдельно стоят страхи при *эндогенных психозах* — шизофрении, маниакально-депрессивном психозе и других, которые сопровождаются галлюцинациями и бредом. Здесь тоже нужно сочетание лекарственного лечения и психотерапии.

Органическое поражение ЦНС вследствие кислородного голодания мозга во время беременности и родов (асфиксия), после травмы головы и других повреждений ткани мозга также может стать причиной фобий: нервные процессы у таких людей менее стабильны и вероятны сбои по типу *микроэпилепсии*.

В детском возрасте *нехватка витамина D*, ответственного за усвоение кальция, может приводить к тому, что ребенок делается более пугливым.

Что не надо лечить

Заметим еще, что фобию как проявление невроза или психоза надо отличать от *естественной активизации энергоресурсов*, возникающей перед ответственным моментом жизни. Для актера, выходящего на сцену, или спортсмена, который готовится к старту, естественно волнение. Есть даже такой термин, как «предстартовая лихорадка». Она сопровождается усиленными ударами сердца, учащенным дыханием. Но это здоровые реакции, если они не чрезмерны. В быту многие испытывали их перед публичной презентацией нового проекта или

ответственным выступлением на собрании. Смысл таких физиологических изменений состоит в концентрации сил. Поводом для усиленной реакции является вызов жизни. Это подготовка к испытанию, а не следствие травмы.

Также и *неуверенность* хотя и очень неприятна, но не является следствием травмы. Есть нехватка компетентности, чувство своей уязвимости, но нет психического ранения.

В данной книге мы преимущественно поговорим о реакциях, возникших именно после психотравмы. Согласно клинической шкале «психоз – психопатия – невроз», речь пойдет о невротическом уровне расстройств.

Фобия – это информационная травма

Фобия – это результат поражения организма пугающей информацией в момент растерянности, который характеризуется запуском древних стратегий выживания со стереотипным воспроизведением реакций защиты при любом напоминании об опасности, даже отдаленно-ассоциативном.

Другими словами, фобия – это состояние организма, при котором он испытывает напряжение и избегает столкновения с тем или иным аспектом жизни каждый раз после того, как был травмирован первой встречей с ним.

При физической травме инородный предмет проникает в живую ткань. Травма мешает нормальной работе организма. При этом есть *что-то*, нарушающее целостность тела и застревающее в нем (заноза, например), и есть *реакция* на вторжение. Организм не может чувствовать себя хорошо, пока инородный предмет не вынут. Если же травмируется психика, то «занозы» попадают в *тело сознания*.

Роль такой занозы играет сигнал об опасности. Интеллект дал сбой, не найдя ответа на жизненный вопрос, тогда включилось аварийное реагирование, основанное на древних стратегиях выживания. Подвох в том, что это древнее реагирование – однократного запуска. Однажды возникнув, оно стереотипно повторяется при каждом, даже отдаленном, напоминании об опасности; это происходит даже в случаях, когда новая встреча с ней реальной угрозы не несет или речь идет лишь о намеке на нее.

Фобия – это аналог аллергии

Пыльца растений возбужденному, растревоженному иммунитету может казаться вирусом. Точно так же некоторые обстоятельства жизни воспринимаются человеком, который страдает фобией, как угроза, требующая сильной реакции, хотя на самом деле проблему можно решить в рабочем порядке, без ажиотажа.

Аллергия – это состояние обостренной чувствительности, чрезмерная реакция иммунитета на факторы внешней среды. Фобия – то же самое, только на психическом уровне. Следствием фобии становится искажение реальности и неадекватный, энергозатратный ответ на некий фактор жизни.

Что открывают нам ощущения?

К счастью, с помощью нашего внутреннего видения мы можем отслеживать процессы в нашей психике, вызывающие напряжение. Датчиками-регистраторами их являются *ощущения*.

Я подробно исследовал ощущения пациентов, страдающих фобией, и выяснил, что есть два компонента в составе состояния, которые важно различать:

- 1) **испуг как травму;**
- 2) **страх как реакцию.**

В случае испуга происходит западение информации, которую интеллект не смог переработать, в вегетативные глубины психики. Не удался интеллектуальный ответ – будет энергетический.

Сигнал, запускающий вегетативные реакции, в восприятии человека выглядит обычно как *серость, темнота, чернота*. При испуге как будто *черный порошок через макушку засыпается в область солнечного сплетения*. Вокруг формируется комок страха.

Варианты реагирования

При страхе учащается сердцебиение и дыхание, повышается артериальное давление, человека бросает в жар, возникает напряжение в мышцах, расширяются зрачки, обостряются все чувства. В этот момент функции, связанные с перевариванием пищи, отдыхом, сексуальным интересом, затормаживаются или расстраиваются. Это призвано подготовить организм к нападению или бегству. Эффекты мобилизации связаны с активной работой симпатического отдела вегетативной нервной системы.

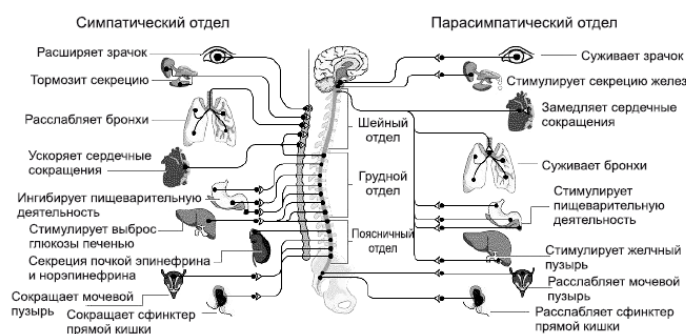


Рис. 1. Физиология вегетативной нервной системы.

Как мы видим, работа симпатического отдела мобилизует организм, а парасимпатического – возвращает его к покою и способствует накоплению энергии

Противоположными по направленности являются реакции коллапса, когда давление падает, человек холодеет, возникает обморочное состояние. Прообраз такого реагирования – поведение жучка, которого тронули: он замирает и лежит недвижимо, как соринка... Известны случаи, когда люди застывали при встрече с медведем, будто мертвые, и он уходил прочь.

Подобную реакцию можно наблюдать на картине Иоганна Генриха Фюссли (1741–1825) «Ночной кошмар». Страх уселся на живот, а разум «отключен».

Это бывает оправданным в момент опасности, но проблема в том, что человек остается в подобном состоянии даже после того, как опасность миновала. Организм как будто затрудняется вернуться из экстремального режима существования в нормальный.



Рис. 2. И.Г. Фюссли. Ночной кошмар. 1790

Психокатализ помогает при фобиях

Те техники, которые помогают освободиться от фобий и других психических травм, сложились в рамках моего авторского подхода, который называется *психокатализ*. Психокатализ – это присоединение внимания человека к тем процессам в организме, которые застопорились, с целью осознанной их регуляции. Способность непосредственно ощущать движение сигналов в нашем внутреннем пространстве является залогом этой саморегуляции. Она служит не только диагностике, но и изменениям.

Когда *осознанное внимание* человека помогает *глубинной мудрости организма*, исцеление даже многолетних страхов происходит в кратчайшие сроки.

Теперь более детально рассмотрим, как формируется фобия и что нужно сделать, чтобы успешно и быстро избавиться от нее.

1.3. Как возникает фобия

Состояние покоя

Отдохнувший здоровый человек испытывает легкость и прохладу в теле, покой в груди и ясность в голове. Он как будто наполнен светом. Его энергетика живет широко, а сознание спокойно. Такой человек отдает себе отчет в том, где он находится и что с ним происходит. Он знает, как действовать дальше.



Рис. 3. З. Серебрякова. Девушка со свечой. Автопортрет. 1911

Внутреннее «Я» на уровне солнечного сплетения ведет его по жизни. Разум на уровне лба ему помогает. В душе на уровне груди – твердость и спокойствие. Это – три состояния полноты, которые спасают человека: полнота ума, полнота души и полнота воли. Ясность, спокойствие и сила. Мне кажется, на картине Зинаиды Серебряковой (1884–1967) отражено такое состояние.

Каждый нормальный человек стремится сохранить это в себе, вот только не всегда удается.

Старт невроза

...Поезда метро всегда ездили без непредвиденных остановок, а тут состав вдруг остановился в тоннеле и ни с места. Можно просто переждать этот эпизод, учитывая, что есть люди, которые ответственны за решение проблем с движением. Можно продолжить делать то, что обычно: читать книгу, смотреть фильм, слушать музыку в любимом гаджете, рассматривать окружающих людей, думать о высоком. Большинство людей так и делает: обменивается мнением о происходящем, высказывает версии. Но – спокойно.

А вот человек, который непривычен к метро, может подумать: «Поезд навсегда застрял, и теперь нам не хватит воздуха». Вообще-то кислорода достаточно, система его подачи продумана. Однако сознание встревоженного пассажира выстраивает пессимистическую картину.

Что происходит в этот момент на уровне его мозга? Имея ложные посылки – вздорные мысли и фантазии сделали свое дело, – сознание оценивает ситуацию как чрезвычайную, кора больших полушарий «зависает», сигнал маршрутизируется в глубь организма, и включаются эволюционно-древние механизмы защиты. В результате, вместо того чтобы с холодной головой делать то, что полезно для жизни, человек переживает вегетативную бурю. А ведь такая реакция не отключается автоматически, однажды запустившись. Она однократного включения. Это и есть начало невроза. С большой вероятностью в следующий раз этот человек просто не сможет войти в метро.

Нейрофизиология страха

Человек – многоуровневое существо

В нашей нервной системе (НС) друг друга поддерживают компоненты, которые возникли в разные периоды эволюции. Есть базисные уровни, которые роднят нас с более древними формами жизни, а есть и надстроечные, эволюционно более новые, которые являются уникальным достоянием человека.

«Рептильный» уровень – ствол мозга – роднит нас с динозаврами, черепахами и крокодилами. «Животный» уровень – лимбическая система – роднит нас с кошками и собаками. Наконец, собственно человеческий мозг – неокортекс – уникальное достояние человека. Всё это одновременно сосуществует в составе нервной системы. Конечно, подобное разделение условно: у динозавров тоже была «кора». Но у человека она призвана играть значительно большую роль. Эволюция – это, во многом, «омозговление» (цефализация), как отмечал известный философ Пьер Тейяр де Шарден (1981–1955).

Но есть и более древняя нервная система – автономная, она же «вегетативная», которая имеет представительство в теле в виде ганглиев, таких «горошинок» вдоль позвоночника, в нервных сплетениях (например, в солнечном сплетении) и даже некоторых органах (например, в сердце). Прослеживается общий принцип: «Чем ниже в тело, тем древнее структуры».

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.