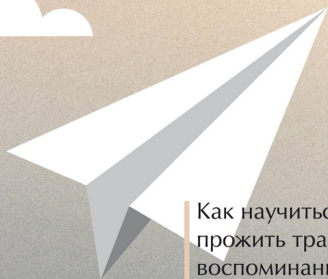


МЕГАН САЛАР

Рабочая тетрадь

ПО

ПРОРАБОТКЕ ТРАВМ
И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО
СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА



Как научиться управлять триггерами,
прожить травматические
воспоминания и вернуться
к счастливой жизни



ДПАДГ-руководство

Меган Салар

**Рабочая тетрадь по проработке
травм и посттравматического
стрессового расстройства.
Как научиться управлять
триггерами, прожить
травматические воспоминания
и вернуться к счастливой
жизни. ДПДГ-руководство**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70269046

Рабочая тетрадь по проработке травм и посттравматического стрессового расстройства. Как научиться управлять триггерами, прожить травматические воспоминания и вернуться к счастливой жизни. ДПДГ-руководство /Салар М.: Издательская группа «Весь»;

2023

ISBN 978-5-9573-6031-5

Аннотация

Многие из нас не понаслышке знают о том, что такое психологическая травма.

Обычно ее вызывают большие потрясения (аварии и катастрофы, стихийные бедствия, насилие, участие в военных действиях в любом качестве, потеря близких, тяжелые болезни, травля и буллинг, предательство), но даже длительный или чрезмерный стресс может стать причиной травмы. Посттравматическое стрессовое расстройство – это состояние, при котором травма из прошлого все время влияет на вашу жизнь и усложняет ее. Любое напоминание о стрессовой ситуации может послужить триггером и вызвать, к примеру, паническую атаку.

В своей книге Меган Салар, психотерапевт, специализирующийся на травмах и ПТСР, делится методом десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ). Этот подход, основанный на доказательной базе, успел зарекомендовать себя в психотерапевтическом сообществе как действенное решение для последствий травм. При помощи определенных практик вы поможете своему мозгу проработать травмирующие воспоминания и снизить реакцию на триггеры. ДПДГ предназначен для того, чтобы запустить естественный процесс исцеления.

Книга составлена в формате рабочей тетради, чтобы читатель мог выполнять практические задания сразу после изучения теории. И хотя ни одно пособие не заменит поход к грамотному психотерапевту, эта книга может стать вашим первым шагом на пути к выздоровлению – через понимание того, что такое травма, как с ней работать, как облегчить ее воздействие и даже излечить.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

Содержание

Вступительное слово	9
Введение	13
Мы все в одной лодке	15
Разница между травмой и ПТСР	19
Выживание и стремление почувствовать себя по-настоящему живыми	21
Как ДПДГ работает с ПТСР и травмой	25
О чем стоит помнить	29
Глава 1	31
Неверные представления о травме и ПТСР	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Меган Салар

**Рабочая тетрадь по
проработке травм и
посттравматического
стрессового расстройства
Как научиться управлять
триггерами, прожить
травматические
воспоминания и вернуться
к счастливой жизни
ДПДГ-руководство**

Megan Salar

The EMDR Workbook for Trauma & PTSD: Skills to
Manage Triggers, Move Beyond Traumatic Memories, and Take
Back Your Life

© 2023 by Megan Salar

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2023

Внутреннее оформление и дизайн обложки *Виолетты Колосковой*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Посвящается П. Джордан.

Ты самая настоящая Чудо-женщина и одна из самых отважных личностей, с которыми я когда-либо была знакома. Спасибо за вдохновение, которое мне и многим другим людям дарит твой неутомимый дух!

Вступительное слово

Путь к исцелению часто представляют в виде длинной извилистой дороги, на которой встречается много сюрпризов и крутых поворотов. Отправляясь в такое путешествие, полезно иметь при себе умелого гида, с которым будет не так одиноко и который поможет вам управляться с внутренним пространством, где, скорее всего, до сих пор царит чувство опустошения, вызванное травмирующими событиями. Несмотря на то что обычно таким мудрым гидом, как правило, является психотерапевт, многим требуется дополнительная поддержка, особенно в перерыве между терапевтическими сессиями. Помню, как много лет назад, когда я только начала проходить курс ДПДГ-терапии, чтобы залечить внутренние раны, я сама испытывала острую потребность в таком помощнике. Каким бальзамом на душу было бы иметь книгу Меган Салар в качестве компаньона и советчика, который бы помог мне понять, что испытываемые мною мучительные чувства – это нормально. Теперь, больше чем двадцать лет спустя, я могу с уверенностью сказать, что ДПДГ-терапия изменила мою жизнь и вдохновила меня на то, чтобы самой стать терапевтом, тренером и консультантом, который помогает многим другим людям пройти трансформирующий путь к исцелению.

Когда я впервые встретилась с Меган, мы обе сразу же

почувствовали связь друг с другом и поняли, что разделяем общие ценности и мысли насчет того, какую роль ДПДГ-терапия играет в восстановлении после травмы. Мы обе считаем, что важно уметь адаптировать эту методику к потребностям и ритму каждого отдельного человека. Мы обе уверены в том, что любая хорошая терапия опирается на формирование столь необходимого для исцеления чувства безопасности. Вдвоем мы верим в жизнестойкость и в то, что человек способен справиться с любыми трудностями, если ему оказывают достаточную поддержку. Эта книга, вне всяких сомнений, станет постоянным источником поддержки для всех, кого темными ночами охватывает чувство страха и одиночества. Пережив травму, вы можете столкнуться с тем, что вам в голову постоянно лезут навязчивые мысли или флешбэки, вы постоянно видите тревожные образы или испытываете чересчур сильные эмоции. Основная сложность заключается в том, что в такие моменты те навыки, которым вы научились у терапевта, и те ресурсы, которые он вам предоставил, легко забываются, из-за чего вам сложно применить их на практике. Именно в такие непростые моменты вы можете обратиться к этой книге, и Меган с любовью вернет вам чувство облегчения и внутреннего спокойствия. Она предложит вам отодвинуть в сторону внутреннего критика и принять себя с любовью и заботой. Теперь у вас под рукой есть доступ к практическим инструкциям, которые помогут вам заземляться и возвращаться на путь к исцелению.

В основе философии жизнестойкости лежит вера в то, что мы все в состоянии проработать такие непростые эмоции, как ужас, ярость, стыд и отчаяние, и в процессе проработки обрести мудрость, силу, свободу и умиротворение. Невозможно взобраться на гору, не приложив при этом никаких усилий. Однако если у вас с собой есть все необходимые ресурсы, такие как хорошая карта, удобная обувь, достаточное количество воды и походные палки, то вы непременно доберетесь до вершины, потому что у вас есть вся необходимая поддержка и вы не сдаетесь. Точно так же, чтобы преодолеть весь путь к исцелению, вам потребуется в том числе доступ к ресурсам. Кроме того, помните, что продвигаться вперед нужно с умом, делая один шаг за раз.

Жизнестойкими не рождаются. Чтобы стать жизнестойким, необходимо культивировать в себе соответствующий образ мышления и полезные привычки, постоянно в этом практиковаться. К инструментам культивирования жизнестойкости относятся развитие самосострадания, храбрость в работе с тяжелыми эмоциями из прошлого, развитие способности представлять будущее, которое вы стремитесь создать. Практикуя все эти навыки и упорно двигаясь вперед по пути к исцелению, вы не только научитесь справляться с трудностями, но и вырастаете как личность. По мере развития своей жизнестойкости вы обнаружите, что вам стало легче справляться с препятствиями, которые являются неотъемлемой частью нашего сложного человеческого мира. На жиз-

ненном пути мы все сталкиваемся с испытаниями, так что знайте: вы способны развить в себе умение справляться со всеми неизбежно возникающими стрессорами, а также обрести внутреннюю устойчивость и душевное равновесие.

Окружающий мир часто становится для нас источником боли, обид и предательств, поэтому, чтобы оставаться открытыми, требуется большая смелость. Вы сейчас держите в руках книгу, которая непременно послужит для вас источником утешения и надежды в любые непростые моменты, с которыми вы столкнетесь на пути к исцелению посредством ДПДГ-терапии. Возвращайтесь к ней снова и снова, ведь только благодаря постоянному применению на практике всех целительных инструментов вы сможете найти в себе непоколебимую и глубоко укорененную смелость.

Ариэль Швари, доктор наук, клинический психолог, ДПДГ-тренер, автор шести книг о восстановлении после травмы

Введение

В тебе ярость. В тебе жизнь.

Ты всегда готов к борьбе.

Вдох – храбрее будь.

Сила воина в твоей душе.

Бо Таплин

Вам сейчас, скорее всего, трудно поверить в эти слова, да и мне самой иногда бывает трудно, но знайте: вы никогда не бываете одиноки в своей боли. Никогда. Может быть, вы, как и большинство из нас, живете в неправильном мире, где жизнь запутанна, болезненна и непонятна, где боль временами захватывает собой все. Страдания, которые вы испытываете, могут быть такими всепоглощающими и настолько тяжелыми, что начинает казаться, будто они непреодолимы. Возможно, вы задаетесь вопросом, получится ли у вас когда-нибудь найти желанный покой. И, возможно, вы чувствуете себя одинокими – одинокими в том, как вы остро реагируете, как мучаетесь; одинокими в боли, одинокими в стыде, одинокими в накапливающемся стрессе, одинокими в страхе. И вполне вероятно, что вы верите, будто вы единственный человек, который воспринимает или проживает жизнь таким образом. Не исключено, что вы даже верите, будто никто не будет вам сопереживать и никто не сможет принять вас, если узнает, какие демоны скрываются внутри вас.

Ощущаете ли вы боль, чувствуя себя словно барахтающимся в море среди обломков после кораблекрушения? Вокруг хлещут волны, кажется, будто каждая из них высотой в несколько десятков метров. Нет ничего удивительного в том, что среди этих волн вам не видно других выживших, которые тоже сражаются со своими волнами боли, обломками и чувством безнадежности. Я хочу, чтобы вы знали: вы уже относитесь к выжившим, даже если вам пока трудно в это поверить. И в мире есть множество других выживших, которые, как и вы, хотят контактировать с миром, исцелиться и найти себе подобных. Доверьтесь мне. Мне много раз доводилось пробираться через собственные волны в одиночестве, я тогда тоже думала, что одинока и потеряна навеки. Начав читать эту книгу, вы вступаете на путь к исцелению, где станете спасательным плотом и для самих себя, и для других выживших, которые отчаянно хотят найти себе подобных и наладить контакт с теми, кто может их понять.

Мы все в одной лодке

Мы можем найти друг друга как в обычных, так и в самых неожиданных местах. Вы нашли меня через эту книгу, я же нашла других таких же выживших, когда, еще учась в колледже, отправилась летом работать в стационарный лечебный центр для мальчиков-подростков. Изначально я совсем не планировала там работать. Можно сказать, это было последнее место, которое я была готова рассматривать в качестве варианта подработки, потому что у всех парней в этом заведении были подростковые судимости, проблемы с наркотической зависимостью и серьезные трудности с психическим здоровьем. Я сомневалась, что могу им как-то помочь, ведь я в жизни не пробовала наркотиков, а единственным моим нарушением было превышение скорости; кроме того, я старательно избегала совершения любых криминальных проступков, потому что мечтала быть спортсменкой. Как я могла стать спасательным плотом для людей, о чьих жизненных штормах знала так мало? Да, я совсем не подозревала, что это лето вскоре изменит мою жизнь.

Через какое-то время я осознала, что наркотики и криминал были для этих мальчишек масками, за которыми они прятали и берегли свои самые глубокие раны. Они цеплялись за эти маски для того, чтобы выжить. Я смогла осознать их боль, травму, оставленность, страх, одиночество, разби-

тые мечты и включенный режим выживания, потому что все это было хорошо знакомо мне самой. Те же самые переживания преследовали меня столько, сколько я себя помню. Я носила другие маски для выживания, но под нашими разными масками скрывались все те же флешбэки, кошмары, навязчивые мысли, основанные на самоуничижении, страхе и сомнениях. Хотя я научилась приспособливаться, задействовала свои способности к спорту, чтобы вписаться в общество, старательно избегала боли, которая ожидала меня дома, и игнорировала некоторые мыслительные процессы, в конечном счете я все равно видела себя в этих мальчишках. Я завидовала их храбрости, необузданной способности действовать и выражать свою правду, какой бы хаотичной и запутанной она ни была. Я им даже в какой-то степени завидовала, потому что они получали поддержку, которой, как мне тогда казалось, у меня никогда не будет.

Эти парни говорили на моем языке, а я говорила на их. Пусть и не через наркотики и импульсивные действия, но через глубокую боль, которую не каждый умеет заметить, потому что на это нужно время. Мы понимали, что такое отчаяние. Я знала, как сопереживать их отчаянным тактикам выживания. Но что еще важнее, я была той, кто мог заметить потерянного ребенка в углу, оторванного от других и одинокого, потому что сама однажды была таким ребенком. Когда я увидела в этих мальчиках отражение собственной реальности, которую я старалась похоронить глубоко внут-

ри, я наконец обрела возможность взять все в свои руки и делать для них то, что мне раньше хотелось, чтобы кто-то сделал для меня. Я делала только то, что тогда умела: принимала их. Замечала их. Выслушивала. Поддерживала. Выстраивала четкие, но любящие границы. Обращалась с ними в соответствии с тем потенциалом, который был заложен в каждом из них, не пытаясь отождествить их личность с совершенными ими ошибкам. Мы все хотим, чтобы с нами так обращались, чтобы видели нас в таком свете, потому что это дарит нам надежду. Работа с ними глубоко задела меня за живое, и этот опыт зажег огонь в моей душе. Я сменила свою специализацию в университете со спортивного менеджмента на психологию и решила стать терапевтом. И хотя моя боль и боль тех подростков имела свои корни в детских травмах, моя жизненная миссия (а также цель этой книги) – помогать людям, которым пришлось пережить травму любого рода: абьюз, жестокость, серьезный несчастный случай, войну, природные катастрофы и т. д.

Мы все заслуживаем того, чтобы за нас боролись, чтобы у нас было место, где можно почувствовать себя в безопасности, чтобы нас видели такими, какие мы есть, – без осуждения и груза прошлого. Мы все заслуживаем места, в котором нас поддержат, помогут исцелиться и почувствовать, что жизнь возвращается к нам. Знайте: какую бы травму вы ни пережили и с какой бы болью ни столкнулись, всегда найдутся люди, которые вас поддержат, полюбят и придадут вам

сил, причем в таком объеме, о каком вы даже не мечтали.
Мы все в одной лодке.

Разница между травмой и ПТСР

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) за несколько последних десятилетий стало распространенным диагнозом. Несмотря на то что мы часто рассматриваем травму и ПТСР в одном контексте, важно понимать, чем они различаются. Мы все в той или иной степени переживаем психологические травмы, то есть события, которые негативно повлияли на нашу жизнь.

ПТСР же является клиническим расстройством, диагностируемым дипломированным специалистом в области психического здоровья. Оно возникает, когда последствия травмы остаются с человеком надолго и становятся причиной тяжелых эмоциональных, социальных и ментальных страданий. Влияние травмы настолько сильно, что человек переживает ее снова и снова через кошмары, флешбэки, мысли, сенсорные напоминания, а также старается избегать мыслей, чувств и других напоминаний о травматическом(-их) событии(-ях). К симптомам ПТСР также относятся негативные изменения в мыслях, эмоциях и настроении (например, человек чувствует себя изолированным и отстраненным от других людей; винит себя; видит себя, других или мир в целом в негативном свете; постоянно испытывает отрицательные эмоции), ярко выраженная нетипичная реакция на происходящее (например, сверхбдительность, пугливость, про-

блемы с концентрацией и сном, вспышки гнева).

Если у вас диагностировали ПТСР или вы только задумываетесь о том, что вас сейчас мучает – только травма или еще и ПТСР, я рекомендую обратиться к специалисту в области ментального здоровья, который специализируется на травмах и в состоянии помочь вам с обследованием и диагностикой. Фиксируются ли у вас критерии наличия ПТСР или нет, я хочу, чтобы вы знали: ваша история и ваш опыт имеют значение вне зависимости от диагноза. В этой книге я рассматриваю и ПТСР, и травму, чтобы помочь преодолеть любой тяжелый опыт, который вам пришлось пережить.

Выживание и стремление почувствовать себя по- настоящему живыми

Выживание прочно укоренено в вашем организме. Вы эксперт в том, что касается вашего собственного выживания. Вам хорошо знакомы невыносимые, тяжелые, разрушительные события, из-за которых вы терпели трудности, не имея при этом выбора и, вероятно, часто впадая в оцепенение. Скорее всего, вы пережили эти события, испытывая неопишуемую боль. Английское слово *survivor* («выживший») происходит от латинского глагола *vivere* – «жить». Приставка *sur-* означает «подняться или возвыситься над». Если мы совместим значения обеих составляющих, то получим новое определение слова *survive* («выживать»): стать выше чего-то, подняться над этим и продолжать жить.

Что вам нужно для того, чтобы стать выше своей боли и проблем, по-настоящему жить дальше? Пожалуйста, не думайте, что жить дальше означает просто выживать. Я бы хотела, чтобы вы представили, каково это – чувствовать себя по-настоящему живыми. Живыми и полными надежд. Живыми и уверенными. Живыми и умиротворенными. И что еще важнее, внутренне живыми – так вы получите возможность подняться над всеми неурядицами и зажить полноценно.

ной жизнью.

На своем пути мы можем часто наткнуться на препятствия, мешающие нам чувствовать себя по-настоящему живыми. Будучи терапевтом, я продолжаю двигаться вперед, целеустремленно стараясь лечить себя и других, но препятствия встречаются постоянно, причем их немало. Все это я вам рассказываю, потому что вы должны знать, что все испытания, страдания, растущая боль тоже являются частью пути к исцелению. За годы работы психотерапевтом я не раз наблюдала распространенный цикл, который, вне зависимости от наличия или отсутствия диагноза ПТСР, характерен для тех, кто всеми силами старается преодолеть травмы прошлого. Многие мои клиенты жаждут ощутить жизненную силу, но даже после долгих лет психотерапии, принятия таблеток, работы с энергией, чтения книг по саморазвитию и т. п. им все равно приходится сражаться со все теми же воспоминаниями, болезненными эмоциональными реакциями, изнурительными приступами тревоги или депрессии, которые, кажется, никогда до конца не отступают. Так они начинают приходить к выводу, что обречены страдать всю жизнь.

Чем чаще я, клинический психолог со стажем, стала замечать, как мои клиенты наталкиваются на подобные барьеры, тем больше меня не покидало ощущение, что как в терапии, так и в самом понимании травмы и ПТСР чего-то не хватает. В конце концов я познакомилась с методом под названием «десенсибилизация и переработка движением глаз» (ДПДГ,

англ. EMDR), который Фрэнсин Шапиро разрабатывала с 1987 года (Shapiro, 2018). Метод ДПДГ мне уже попадался где-то десятью годами ранее, но тогда мне не очень верилось, что движение глаз может каким-то образом помочь исцелить долговременные последствия ПТСР. В то время в психологических кругах не утихали споры об эффективности этого метода, и я задавалась вопросом, будут ли клиенты готовы довериться такого рода нетрадиционной терапии. Продолжив изучать эффективность ДПДГ в теории и на практике, я узнала, что этот метод действительно научно обоснован и имеет обширную доказательную базу.

Как оказалось, метод ДПДГ показал свою эффективность и в лечении ПТСР, и в лечении других психических расстройств, в том числе депрессии, тревожности, соматических (то есть телесных) проблем, расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ. Метод ДПДГ стал одним из ведущих подходов к лечению ПТСР по всему миру, многие организации, в том числе Всемирная организация здравоохранения и Министерство по делам ветеранов США, признали ДПДГ лидером среди всех методов лечения травмы и ПТСР (Международная ассоциация EMDR, 2022). Углубляясь в изучение ДПДГ, я начала понимать, что этот метод способствует быстрому сокращению и исцелению симптомов, связанных с травмой. И я, конечно же, задумалась о том, не тот ли это самый ответ, который я искала все эти годы, – ответ, который способен восстановить надежду

на исцеление.

На то, чтобы осознать всю мощь этого метода, мне потребовалась всего одна сессия со своим ДПДГ-терапевтом. После нее я почувствовала невероятное облегчение. Я снова ощущала себя живой. Во мне проснулись силы, и я очень хотела узнать больше, чтобы поделиться с другими.

На протяжении многих лет я занималась интенсивным изучением ДПДГ и лечением клиентов с помощью этого метода, в конечном счете он стал центральным стержнем моей практики. Я наблюдала за тем, как он менял бесчисленное количество жизней, принося исцеление, которого невозможно было бы достичь с помощью традиционной терапии. По-настоящему понять, насколько эффективен метод ДПДГ, вы сможете только на практике, и я надеюсь, что это руководство подарит вам те же исцеление и надежду, которые обрела я и многие другие посредством работы по этому методу.

С помощью этой книги вы научитесь подниматься над любыми ограничениями, которые вокруг вас воздвигло прошлое. Если вам сейчас трудно в это поверить, позвольте мне верить за вас, пока вы сами не придете к такому же выводу; а я уверена – вы к нему придете.

Как ДПДГ работает с ПТСР и травмой

Все, что вы пережили в прошлом, сформировало в вашем мозге систему из разных каналов памяти и научило вас, как именно (позитивно или негативно) реагировать на что-либо в будущем. Ваши мировоззрение, самооценка и чувство самоценности тоже напрямую сформировались под влиянием событий и переживаний прошлого (Shapiro, 2018).

При этом идея измениться и обнажить свою боль вызывает ощущение ужаса и безнадежности. В повседневной жизни вас сковывает страх заново воскресить в памяти эти воспоминания и эмоции. Возможно, вы даже не знаете, как с ними справиться. Вот здесь на помощь и приходит ДПДГ. Благодаря этому методу можно отправить на покой болезненную эмоциональную интенсивность всех негативных переживаний прошлого. Работает это так: ДПДГ помогает вашему мозгу обработать связанные с травмирующими событиями прошлого воспоминания, снижая реакцию мозга на лишние триггеры. То есть такая терапия помогает мозгу освободиться от застрявших в нем тревожных воспоминаний и ощущений, благодаря чему они перестают управлять вашей жизнью и ходом мыслей (Shapiro, 2018). Можете считать, что это техника запускает в вашей голове естественный процесс исцеления.

В этой книге я помогу вам научиться пользоваться навыками ДПДГ для противодействия травме. Вы прольете свет на свои переживания прошлого, осознаете природу своих страхов и ощущений, а также узнаете о бессознательных техниках выживания, к которым постоянно прибегаете, чтобы защитить себя на ментальном и физическом уровнях.

Метод ДПДГ разрабатывался на базе исследований о движении глазных яблок во время БДГ-фазы сна (то есть фазы быстрого движения глаз). Многие исследования свидетельствуют о том, что во время БДГ-фазы глазные яблоки быстро двигаются под веками справа налево. Сканирование головного мозга, исследования сна и другие методы показали, что во время фазы быстрого сна мозг фильтрует все, что человеку довелось пережить за день. Он откладывает в памяти все полезное (позитивные воспоминания: например, помолвку или день рождения) и избавляется от всего бесполезного (например, от воспоминаний о том, что мы надевали на работу или как возвращались домой). БДГ-фаза также запускает естественные целительные механизмы мозга, которые помогают ему восстановиться.

Травмирующие воспоминания часто застревают в наших мозгах и накапливаются в отдельной нейронной сети, связанной со всеми травмами. Ученые обнаружили, что с помощью того же самого целительного процесса, который запускается во время БДГ-фазы, мозг способен получить доступ ко всем этим воспоминаниям, переработать и разрядить их,

но для этого нужно специально на них сфокусироваться. Исследования показали, что ДПДГ помогает мозгу разрядить расстраивающие воспоминания, понизить уровень стресса, повысить уровень понимания, улучшить самооценку и чувство собственного достоинства, а также восстановить уверенность в себе. Кроме того, благодаря ДПДГ мозг начинает функционировать более полноценно. Весь процесс в целом позволяет сократить количество симптомов ПТСР (Shapiro, 2018).

И хотя изначально ДПДГ-терапия развивалась как методика, основанная на движениях глаз, непрекращающиеся исследования и дальнейшие клинические открытия показали, что разнообразные методы билатеральной (то есть двусторонней) стимуляции не менее эффективны: обычно это стимулирование сначала правой, потом левой стороны тела – механизм работы очень похож на то, что происходит с глазами во время БДГ-фазы. Из третьей главы вы узнаете четыре варианта билатеральной стимуляции, которые открывают доступ к естественному целительному процессу мозга. Выполняя упражнения из этой книги, вы сможете выбрать тот вариант, который подходит вам больше всего.

ДПДГ-техники, о которых я расскажу, помогут вам обратиться к опыту прошлого, понять причину текущих триггеров и научиться справляться с ними, а также подготовят вас к возможным трудностям в будущем. Работая с прошлым, настоящим и будущим (что в ДПДГ называется трехсторон-

ним подходом), вы откроете новые нейронные пути в своем головном мозге, которые до этого были либо закрыты, либо зажаты. Ваш мозг сможет сохранять информацию таким образом, чтобы это способствовало исцелению, было полезным и оказывало позитивное влияние.

О чем стоит помнить

Прежде чем мы начнем, важно подчеркнуть, что все проверенные на практике инструменты, советы и техники, о которых вы узнаете из этой книги, принесут наибольшую пользу только в сочетании с личной терапией у дипломированного специалиста. Книга не может заменить ДПДГ-терапию. Именно поэтому я рекомендую вам также найти сертифицированного ДПДГ-специалиста, который поможет вам проделать всю необходимую внутреннюю работу. Эффективность ДПДГ во многом зависит от занятий со специально обученным ДПДГ-терапевтом. Список таких терапевтов вы можете найти здесь: <https://emdr.ru>.

Также важно помнить, что упражнения, приведенные в этом руководстве, не гарантируют стопроцентной эффективности для всех и могут вызвать у вас сильную эмоциональную реакцию, потому что, выполняя их, вы имеете дело с травмой и тяжелыми событиями. Если вы почувствуете усиление симптомов, если вам покажется, что вы не выдерживаете наплыва эмоций, пожалуйста, будьте осторожны и прервите упражнение. Если по мере выполнения упражнений вы почувствуете, что вам не хватает поддержки, пожалуйста, обратитесь за помощью или сделайте перерыв. Очень важно обращать внимание на свои потребности, с уважением относиться к своим переживаниям и вовремя просить помо-

щи. Забота о себе всегда критически важна для исцеления.

Я надеюсь, что это руководство поможет вам самостоятельно осознать, что с помощью ДПДГ-терапии вы действительно сможете излечиться. Вы храбро начинаете собственный путь к исцелению прямо сейчас. Я нисколько не сомневаюсь, что по мере того, как вы будете учиться и расти с помощью ДПДГ-стратегий из этой книги (а также, я надеюсь, дипломированного ДПДГ-специалиста), вы действительно поверите, что исцеление достижимо и изменения возможны.

Поверьте: та работа, которую вы собираетесь проделать, имеет значение. Ваша история имеет значение. И вы сами значите гораздо больше, чем вам кажется. Спасибо, что присоединились ко мне на этом целительном пути и позволили стать вашим проводником!

Глава 1

Подготовьтесь к исцеляющему путешествию

Дикая природа – вот где всегда жили и продолжают жить творцы, пророки, преобразователи системы и храбрецы; она потрясающе полна энергии. Идти туда нелегко, но та неподдельность, которая там царит, и есть сама жизнь.

Брене Браун. Braving the Wilderness

Давайте с самого начала договоримся о том, что на протяжении всего пути вы будете полностью себе доверять. Мы начинаем вплотную приближаться к вашей боли и страданиям, и я знаю, что переживать это все очень трудно, что вашей первой инстинктивной реакцией, скорее всего, станет попытка сбежать от этих эмоций или обосновать, почему вам не стоит их ворошить. Подобная реакция абсолютно нормальна. Мы готовы сделать что угодно, чтобы защитить себя от пережитой в прошлом боли, – да, мы все так делаем, это ярчайший пример врожденного механизма выживания. Вам может казаться, что мысли и воспоминания о травмах прошлого непременно снова травмируют вас, поэтому, вне всяких сомнений, вашей первой реакцией будет стремление

их избежать.

Исходя из того, что вы купили эту книгу, могу предположить, что вы уже дошли до той стадии, когда вам стало ясно, что боль остается с вами вне зависимости от того, концентрируетесь ли вы на ней или, наоборот, пытаетесь всячески от нее отгородиться. Ваше решение пойти дальше и прочитать эту книгу говорит о том, что вы хотите исцелиться и оставить боль позади. Если это так, у меня для вас хорошие новости: вы и в самом деле скоро начнете знакомиться с навыками и инструментами, которые потребуются вам, чтобы встретиться с трудностями лицом к лицу и двигаться вперед.

Чтобы оставить что-то *позади*, нужно сначала *через* это *пройти*. Если мы не научимся справляться с трудностями, мы рискуем застрять в одном положении, продолжая и дальше тихо страдать. Тот факт, что вы присутствуете здесь и сейчас, уже свидетельствует о том, что вы находитесь на пути к движению и тем переменам, которые вам так нужны.

Выделите время на то, чтобы подумать и записать ниже, что именно вы надеетесь исцелить, а что оставить позади. Отмечайте все, что придет вам в голову.

Похвалите себя за то, что вы оказались достаточно храбры для встречи со всем тем, что вы сейчас перечислили. Такого рода жизнестойкость поможет в дальнейшем продвижении

по пути к исцелению.

В этой главе я помогу вам начать формировать новый взгляд на вашу травму, и вы начнете лучше ее понимать. Потом я расскажу вам, как по-новому можно заниматься самоанализом, проявлять сопереживание, перестать осуждать себя и свой пережитый опыт. Я вдохновлю вас на то, чтобы продолжать двигаться по своему пути, вы начнете заново открывать для себя свое предназначение и научитесь включать креативность с помощью воображения. По дороге я напомню вам о силе вашего разума и жизнестойкости. Но для начала давайте углубим наши познания о том, что такое травма и ПТСР.

Неверные представления о травме и ПТСР

Любые тяжелые испытания, через которые вам пришлось пройти, являются вашим уникальным индивидуальным опытом вне зависимости от того, что это было: абьюз, насилие, сексуальное домогательство, война, природное бедствие, проявление расизма, травмирующая смерть любимого человека или другие ситуации, которые гораздо реже воспринимают как травмирующие (например, предательство, травля или развод). Травма влияет на каждого из нас по-своему; на всех нас лежит собственный уникальный отпечаток травмы.

Иногда случается, что люди неправильно понимают, что такое травма и каковы ее признаки, причем такое бывает даже в среде профессиональных психологов. К сожалению, когда так происходит, ваши симптомы травмы или ПТСР могут остаться без лечения, что приведет к хроническим проблемам. Вы будете испытывать разочарование, безнадежность и страх, что вам никогда не полегчает.

Когда обследование на предмет наличия травмы или ПТСР проводится недостаточно тщательно, людям часто ставят неправильные диагнозы: биполярное расстройство, депрессия, тревожность, СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), пограничное расстройство лично-

сти и т. д. Допустим, если вам трудно концентрироваться, вы часто нервничаете и у вас скачут мысли, легко подумать, что это симптомы СДВГ или тревожности. Однако многим людям, пережившим травму, тоже трудно концентрироваться или поддерживать ясность мышления, им часто не хватает ощущения покоя – все это и приводит к вышеперечисленным симптомам. И хотя другие диагнозы тоже могут оказаться верными, важно знать, что признаки травмы и ПТСР часто пересекаются с симптомами других расстройств. Если травма будет определена, понята, принята и подвергнута лечению, большинство симптомов сгладятся или вовсе исчезнут.

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.