

КНИГА САМОПОМОЩИ



Андрей Голощапов
Тревога, страх и панические
атаки. Книга самопомощи

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18394977

Голощапов А. Тревога, страх и панические атаки. Книга самопомощи.: ИГ «Весь»; СПб; 2016
ISBN 978-5-9573-3069-1

Аннотация

От страхов, беспокойства, неприятных воспоминаний, психологических травм и душевных ран можно избавиться, если... быстро двигать глазами из стороны в сторону или нажать на определенную точку на теле. Невероятно? Между тем, сегодня доказано, что методы ТЭС и ДПДГ действительно способны решать многие эмоциональные проблемы.

Первая часть книги – это описание ТЭС и ДПДГ. Автор рассказывает об истории этих техник, объясняет, как они работают, приводит точки на теле и лице, с которыми нужно работать, и говорит о возможных трудностях при работе с техниками.

Вторая часть книги – это вспомогательные техники и упражнения, которые вы можете использовать вместе с ТЭС и ДПДГ. Здесь вы также найдете советы, как справляться с негативными эмоциями в сложных ситуациях, и стратегии самопомощи для других тревожных расстройств.

Все описанные методы хорошо сочетаются между собой, их можно практиковать поочередно или параллельно. Выберите технику, которая подходит вам сейчас, и вы увидите, как меняется ваше тело и ваши эмоции.

Содержание

Предисловие автора	5
Часть 1. Методы	6
Глава 1. Введение	6
1.1. Когда нужно обращаться за профессиональной помощью?	6
1.2. Три фактора успешной самопомощи	7
1.3. Проявления страха – норма или патология?	7
1.3.1. Страх как следствие психологической травмы	8
1.3.2. Психологическая травма, растянутая во времени	9
1.3.3. Тревога по наследству. Роль эмпатии в возникновении тревоги	10
1.3.4. Напрочь забытая травма	11
1.4. Когда тревога и страх обоснованы?	13
Глава 2. Техника эмоциональной свободы (ТЭС)	14
2.1. История ТЭС	14
2.2. Точки, используемые в ТЭС	15
2.3. Базовая процедура ТЭС – шаг за шагом	17
2.4. Принятие себя и принятие проблемы – самый важный шаг в ТЭС	18
2.5. Пара важных комментариев по ТЭС	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Андрей Голощапов

Тревога, страх и панические атаки. Книга самопомощи

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Ни автор, ни правообладатели, ни распространители данной книги не несут абсолютно никакой ответственности за какие бы то ни было последствия, которые могут возникнуть при использовании любых описанных техник. Запрещено использование описанных в книге техник лицами, не достигшими 18-летнего возраста, лицами, страдающими опухолью мозга, эпилепсией, повышенным артериальным давлением (свыше 180–100 мм рт. ст.), а также лицами, имеющими психические заболевания и/или находящимися на лечении с использованием психотропных средств и транквилизаторов.

Категорически не рекомендуется использование данных техник женщинам в период беременности.

Продолжая читать данную книгу, вы автоматически полностью принимаете эти условия, а также полностью отказываетесь от любых претензий к автору, правообладателям и распространителям данной книги в связи с любыми результатами использования данной книги или отсутствия таковых результатов. В случае любого несогласия с вышеизложенным прекращайте чтение.

Предисловие автора

Эта книга подходит не всем. Если вы думаете, что существует какое-то простое средство, добрый доктор или одна таблетка, которые могут в одночасье избавить вас от тревоги и страха, – я вынужден вас разочаровать, ничего такого нет. Чтобы изменить свое состояние, придется поработать над собой, это потребует вашего активного участия и упорства. Но все усилия будут вознаграждены сторицей, когда вы, наконец, преодолев собственное сопротивление, восторжествуете над проблемой – будь то страх, тревога или панические атаки. Это путешествие, в конце которого вас ждет награда, стоящая каждого шага, сделанного на пути к ней: большая осознанность, самообладание, внутренний покой и уверенность в себе.

Если вы готовы активно действовать, прикладывать усилия, осознанно работать над изменением своего состояния – нас ждет увлекательное путешествие, в результате которого вы вернете себе хорошее самочувствие, положительный настрой и бодрость духа.

Если же вы предпочитаете сохранять пассивность – прибывать в отчаянии и уповать на то, что кто-то или что-то вам поможет без усилий с вашей стороны – не стоит читать эту книгу, она вам не поможет.

В моей книге описаны техники работы со своим внутренним состоянием. Выберите ту, которая подходит вам в текущих обстоятельствах, и используйте ее, пока не добьетесь ощутимого результата. Все описанные здесь методы хорошо сочетаются между собой, их можно практиковать поочередно или параллельно. Не так важно, какую именно технику вы выберете, главное, чтобы вы ею действительно пользовались. Эта книга – сундучок с инструментами. Инструменты не делают ничего сами по себе. Они ждут, когда человек возьмет их в руки и начнет с их помощью создавать те изменения в своей жизни, которые ему хочется. Я предлагаю вам освоить эти инструменты, а все дальнейшее зависит от вас самих.

Меня иногда спрашивают: «А насколько эффективны данные техники, как быстро они дадут результат?» На это я отвечаю: «А насколько эффективны рубанок или пила?» Пила пилит настолько быстро, насколько быстро ее направляет рука человека. Рубанок тем эффективнее, чем лучше им владеет человек.

«Ну а как же нам овладеть этими техниками так, чтобы они начали работать быстро и эффективно?» – спрашивают меня люди. Очень легко – просто начните ими пользоваться и делайте это регулярно. Раз от раза у вас будет получаться лучше и лучше. Применяйте их неделю, и вы станете мастером, а еще через неделю – экспертом в том, как выполняется та или иная техника для достижения максимального результата.

Часть 1. Методы

Глава 1. Введение

1.1. Когда нужно обращаться за профессиональной помощью?

Некоторые из проявлений тревоги – такие как сильное сердцебиение, обильное потоотделение, хроническая усталость – могут являться симптомами физических заболеваний. Поэтому для начала стоит обратиться к врачу, чтобы исключить эту возможность. В таких случаях вам, скорее всего, назначат обследование работы сердца и щитовидной железы, также, возможно, доктор отправит вас на проверку состояния сосудов головного мозга.

Если в ходе обследования выяснится, что причиной вашей тревоги является какое-то заболевание – важно, не откладывая, пройти адекватный курс лечения, назначенный врачом. Прежде всего, необходимо вернуть себе физическое здоровье. Однако в процессе выздоровления вы можете пользоваться многими техниками, описанными в этой книге, для того чтобы улучшить свое эмоциональное состояние, облегчить проявления тревоги и создать правильный психологический настрой на выздоровление.

Если же врач после обследования пришел к заключению, что ваше тревожное состояние является психогенным – то есть оно вызвано психологическими, а не физическими причинами, перед вами встает выбор, каким образом вы хотите исправлять свое положение. Есть несколько конструктивных направлений, в которых вы можете двигаться.

Первый путь, по которому вы можете пойти, – это обращение за помощью к врачу психотерапевту. Скорее всего, вам будет назначено определенное сочетание медикаментозного и немедикаментозного лечения. Медикаментозное лечение означает прием препаратов, снижающих уровень тревожности и стабилизирующих эмоциональный уровень, если в этом есть необходимость. Под немедикаментозным подходом обычно подразумевают разговорную психотерапию – вам будут назначены регулярные встречи, в ходе которых доктор обсудит с вами механизмы возникновения ваших тревожных симптомов и даст советы по контролю психоэмоционального состояния. Помимо этого, вам могут быть назначены физиопроцедуры и рекомендованы некоторые изменения образа жизни – здоровый сон, физическая активность и прочее. Важно, чтобы вы понимали: поход к психотерапевту не означает один только прием препаратов – нет такого препарата, который бы решил проблему с тревожностью без усилий с вашей стороны. Медикаменты призваны облегчить ваше состояние и сделать возможной ту внутреннюю работу над собой, которую вам предстоит произвести, если вы серьезно настроены что-то изменить в себе в долгосрочной перспективе.

Второй путь – это немедикаментозная психокоррекция. Если вы не любите или не хотите принимать препараты, можете обратиться за помощью к психологу или психотерапевту, который работает немедикаментозными методами. Скорее всего, вам также будут назначены регулярные встречи, в ходе которых вы сможете осознать причины возникновения ваших симптомов и научитесь их контролировать. Длительность такого курса психокоррекции зависит от глубины проблемы и может составлять от нескольких недель до нескольких месяцев регулярной работы. Эффективность такого подхода очень связана со

степенью доверия, которое возникнет между вами и вашим консультантом, поэтому внимательно относитесь к выбору специалиста. Найдите кого-нибудь, кому вы сможете доверять. Для этого поинтересуйтесь, какой опыт имеет данный специалист в решении проблем, подобных вашей, и поспрашивайте его бывших клиентов.

И третий путь, который у вас всегда есть, – самопомощь. В конечном итоге вы сами загнали себя в то состояние, в котором находитесь, посредством последовательности ваших выборов, и кому, как не вам самим, теперь предстоит выпутывать себя оттуда. В данной книге вы найдете исчерпывающую информацию о том, как сделать это самостоятельно, без помощи врачей и психологов.

Моя книга не призвана склонить вас к какому-либо из трех путей. Пусть это будет ваш собственный выбор. Оцените свои силы и ресурсы и примите взвешенное решение.

И помните, даже если вы вознамерились двигаться по определенному пути, у вас всегда есть право передумать. Если не получаете желаемого результата, работая со специалистом, вы можете открыто обсудить с ним, что вы хотите попробовать методы самопомощи. Или наоборот, если вы выбрали путь самопомощи, но в какой-то момент почувствовали, что зашли в тупик и не справляетесь самостоятельно, не стесняйтесь обратиться к врачу. Открыто расскажите специалисту, о том, как вы действовали, какими пользовались техниками и каких добились результатов. В моей практике сочетание методов самопомощи и редких (по необходимости) консультаций грамотного специалиста часто оказывалось наиболее эффективным способом решения проблем.

1.2. Три фактора успешной самопомощи

Первый фактор успеха – это упорство.

Если вы просто листаете данную книгу с целью лишь ознакомиться с методами – вы сможете это сделать. Но если вы серьезно заинтересованы в достижении успеха, вам сразу нужно настроить себя на упорную работу. Результаты не проявляются сразу. Имейте терпение продолжать работу, несмотря на отсутствие видимых изменений какое-то время – и тогда вы непременно добьетесь успеха.

Второй фактор – регулярность занятий.

Вам предстоит уделять этой работе от 20 минут до одного часа ежедневно, желательно в одно и то же время. Если вам кажется, что у вас слишком много других дел, чтобы заниматься собой, – помните, это вопрос не времени, это вопрос приоритета. Если вам действительно важно изменить свое внутреннее состояние – сделайте данную работу приоритетом номер один на пару месяцев.

И третий фактор – это поддержка вашего окружения.

Иногда в своей работе вы можете столкнуться с некоторыми трудностями, с разочарованиями и даже с временным ухудшением состояния. Очень важно, чтобы в такие моменты вас мог кто-нибудь поддержать. Расскажите своим близким, людям, которым вы доверяете, о том, какую работу над собой вы проводите. Попросите их о поддержке. Это будет замечательно, если вы найдете кого-то, с кем могли бы регулярно делиться своими успехами и разочарованиями, которые переживаете в процессе работы. Кого-то, кто мог бы вас просто выслушать с интересом, поддержать в минуту упадка духа и успокоить, когда вы печальны и растеряны.

1.3. Проявления страха – норма или патология?

Я помню свой первый день в школе. Первого сентября, как и во всех других школах тогдашней страны, первым уроком, сразу после торжественной линейки, был урок мира.

Учительница нам рассказывала о подвиге Юрия Гагарина – первого человека на Земле, который осмелился отправиться в неизвестный и пугающий космос. «Дети, как вы думаете, было ли Юрию Гагарину страшно лететь в космос?» – спросила нас учительница. Мы хором закричали: «Нет!» Гагарин для нас был символом бесстрашия и мужества, мы не могли допустить и мысли о том, что такой человек мог испытывать страх. «Нет, дети, ему было страшно, – осадила нас учительница и затем, многозначительно помолчав, продолжила серьезным тоном, – тот, кто не боится совсем, тот дурак. Смелый человек – это тот, кто боится, но, несмотря на свой страх, делает то, что должен». Это был один из лучших уроков мужества в моей жизни. Я понял, что чувство страха знакомо каждому человеку.

Страх помогает нам выжить. Он не позволяет стоять близко к обрыву или перебежать дорогу наперерез несущимся автомобилям. Но иногда страх выходит из-под нашего контроля и превращается в настоящую проблему.

Такой патологический страх может принимать много разных форм, они будут рассмотрены в дальнейшем. А пока я хочу поговорить, о том, как возникает этот страх. Я приведу вам несколько примеров из своей практики.

1.3.1. Страх как следствие психологической травмы

Иногда причина возникновения страха бывает совершенно очевидна. Например, если человек пережил сильное эмоциональное потрясение или, другими словами, получил психологическую травму.

Михаил в 35 лет чудом остался жив после произошедшего с ним серьезного ДТП. Со встречной полосы на него на полной скорости вылетел грузовик. Машину Михаила развернуло и выкинуло в кювет. В больницу он был доставлен в бессознательном состоянии, но к удивлению докторов выяснилось, что у него почти не было никаких серьезных повреждений. Оправившись от шока, уже на второй день Михаил был выписан домой. Но последствия ДТП не прошли бесследно. Почти каждую ночь Михаил просыпался от кошмара, его мучил один и тот же сон – мчащийся на него грузовик. Через месяц у него начались трудности с засыпанием, голову не покидали беспокойные мысли. В течение дня Михаил испытывал трудности с концентрацией внимания, стал рассеянным и забывчивым, мог подолгу искать ключи, которые лежали у него прямо под носом. Но самым неприятным в его состоянии был еще один момент: он и подумать не мог о том, чтобы снова сесть за руль. Более того, даже на пассажирском сиденье в машине он испытывал симптомы паники – учащенное сердцебиение, нехватку воздуха, головокружение и тошноту. Такое состояние, как у Михаила, принято называть посттравматическим стрессовым расстройством, или сокращенно ПТСР.

Другой пример: Ульяна, девушка 26 лет, подверглась нападению грабителей, один из которых держал нож у ее горла, угрожая убить, если она будет оказывать сопротивление. Забрав ценные вещи, грабители отпустили Ульяну, но после этого события в ее жизни произошли серьезные изменения. Она стала бояться выходить из дома одна в темное время суток. Помимо этого девушка стала очень ранимой и чувствительной. Новости о чрезвычайных происшествиях вызывали у нее необъяснимую печаль и тревогу, и она могла расплакаться, увидев в фильме сентиментальную сцену. При общении со старыми подругами Ульяна чувствовала отчужденность и внутреннюю пустоту, которой раньше не было. Ей казалось, будто после того, что с ней произошло, она уже никогда не будет прежней и не сможет общаться с подругами как раньше.

В обоих этих случаях страх и тревожное состояние возникли в результате инцидентов, несущих прямую угрозу жизни человека. Но иногда бывает и по-другому.

Дмитрий не попадал в ситуации, когда его жизни угрожала бы опасность. Он был веселым и жизнерадостным человеком, но в определенный период жизни ему пришлось работать медбратом в травматологическом отделении одной крупной больницы. Дмитрий ежедневно наблюдал страдания людей, он видел физические увечья, ему неоднократно приходилось присутствовать на операциях по ампутации конечностей. Через пару лет работы в таком месте характер Дмитрия изменился, он стал циничным, угрюмым и пессимистично настроенным человеком. Он принял решение сменить род деятельности и пошел работать строителем. Прошло около 10 лет, Дмитрий редко вспоминал свой опыт работы в больнице, пока однажды на стройке не произошел один неприятный инцидент. Бетонная балка сорвалась с места крепления и серьезно повредила руку одному из строителей. Дмитрий был свидетелем этой сцены. В ту же ночь он начал чувствовать необъяснимое беспокойство, в голову постоянно лезли неприятные мысли о том, какие несчастья могут произойти с ним или его близкими. На стройке Дмитрия стали преследовать головокружение и хроническая усталость, ему приходилось прикладывать неимоверные усилия, чтобы заставлять себя придти на работу. Со временем его симптомы ухудшились – к ним добавились учащенное сердцебиение и ощущение нехватки воздуха. Интересно, что сознательно Дмитрий не связывал свою тревогу с тем негативным опытом, который он получил, работая в больнице. Он считал свои симптомы необъяснимыми, а тревогу – возникающей непонятно откуда. Этот пример хорошо иллюстрирует то, что человек не всегда четко осознает причины возникновения своего страха и тревоги и часто не видит связи между симптомами и определенными событиями в своей жизни.

Далее в книге даны исчерпывающие инструкции о том, как преодолеть негативные последствия психологической травмы и справиться с посттравматическим стрессом.

1.3.2. Психологическая травма, растянутая во времени

Ко мне на прием пришла женщина 32 лет, ее звали Анна. Она была застенчива и жаловалась на трудности в общении. Помимо этого она постоянно испытывала легкую тревогу, которая многократно усиливалась каждый раз, когда в ее жизни появлялся мужчина. С одной стороны, она боялась остаться одна, потому что чувство одиночества было для нее мучительным. А с другой – в каждом отношении ее преследовали сомнения: «А вдруг это не тот мужчина, который мне нужен? А вдруг он меня бросит или причинит боль? А вдруг он окажется неверным?». Все эти мысли создавали в ней такое колоссальное напряжение, что рано или поздно она срывалась, устраивала истерики, чем отталкивала от себя мужчину и прекращала отношения. После разрыва она испытывала временное облегчение, но уже через некоторое время ее вновь начинала преследовать тревога – «А вдруг я никогда не выйду замуж? А вдруг я останусь одна, и никому будет обо мне позаботиться?», и так далее.

В разговоре выяснилось, что Анна никогда не испытывала острых эмоциональных потрясений, неприятные события в ее жизни носили скорее хронический характер. Анна росла в несчастливой семье. Ее отец был алкоголиком и дебоширом, а мама – глубоко несчастной женщиной, которая была не в состоянии защитить себя и свою дочь от отцовского гнева. С детства Анна чувствовала себя беззащитной. Каждый вечер она с тревогой ожидала возвращения отца, чтобы узнать, придет он сегодня пьяным или трезвым. Во время семейных скандалов, которые часто заканчивались побоями матери, Анна испытывала страх и чувство вины из-за того, что не может повлиять на ситуацию и защитить маму. К отцу она испытывала двойственные чувства: с одной стороны, боялась его, а с другой – ей было его жалко. Временами ей казалось, что она плохая дочь и отчасти сама виновата в том, как отец с ней обращается.

Неудивительно, что во взрослой жизни Анна испытывала столько тревоги и страха. Заученные с детства ощущения незащитности и беспомощности не прошли бесследно. Эти состояния, помимо ее воли, автоматически активировались, когда рядом появлялся мужчина, которого она одновременно и любила, и боялась.

Хроническая травма, как правило, требует более продолжительной и углубленной работы, но и в этом случае техники, которые описаны в данной книге, могут принести значительное улучшение состояния.

На первом же нашем занятии я научил Анну пользоваться техникой эмоциональной свободы (см. главу 2), чтобы она могла самостоятельно регулировать свое состояние в перепадах между нашими встречами. Уже через неделю, используя одну только эту технику, Анна сообщила, что чувствует себя гораздо лучше, ее тревога сильно уменьшилась, а в мыслях появился некоторый «просвет».

1.3.3. Тревога по наследству. Роль эмпатии в возникновении тревоги

Эмпатия – это наша способность чувствовать эмоциональное состояние другого человека. Она развивается раньше, чем умение говорить и понимать устную речь. Дети рождаются на свет с уже довольно развитой способностью чувствовать эмоции, не только свои, но и эмоции других людей – мамы и папы. И довольно продолжительное время, пока ребенок не начнет понимать устную речь, все общение между ним и взрослыми построено исключительно на обмене эмоциями.

Когда ребенка что-то беспокоит, например, физический дискомфорт, он подает об этом сигнал в виде плача, для того чтобы взрослые могли обратить внимание на его состояние. Ребенок не знает, является ли его состояние дискомфорта безопасным или это что-то, о чем стоит переживать. Роль взрослых заключается в том, чтобы подойти и адекватно отреагировать на сигнал – исправить ситуацию, если она того требует, и просто успокоить ребенка, показывая ему тем самым, что все в порядке и на самом деле ему ничто не угрожает.

Ключевым здесь является то, в каком состоянии находятся в этот момент сами взрослые. Ребенок судит о себе и своей безопасности по их реакциям. Если они излучают спокойствие – ребенок понимает, что ему ничего не угрожает и беспокоиться не о чем. Если же взрослые встревожены его состоянием – значит с ним что-то не так, и он сам начинает беспокоиться. Если мама постоянно испытывает тревогу за ребенка, он растет и развивается с ощущением, что ему все время что-то угрожает или что-то плохое может произойти в любой момент. Такие люди вырастают с базовым чувством тревоги. Во взрослом состоянии они воспринимают мир, как небезопасное место, таящее в себе множество угроз. Как правило, они очень мнительны, им все время кажется, что с ними может случиться что-то плохое. Они более впечатлительны и восприимчивы к стрессу.

Владимир был таким человеком. Его мама испытывала много тревоги во время беременности и в первые месяцы после его рождения. У нее были веские причины. Ее муж, отец Владимира, находился в это время в Афганистане, где участвовал в боевых действиях. Когда Владимиру было всего четыре недели, его мама получила извещение о гибели мужа. Позже выяснилось, что это было неправдой, и к счастью, через несколько месяцев отец Владимира вернулся домой целый и невредимый. Но тот ужас и беспокойство, которые ребенок и его мама испытали за это время, сильно сказались на будущем характере Владимира. Еще в детстве он был очень мнительным, пугливым и беспокойным. Когда Владимиру было 13 лет, он стал свидетелем того, как его дед внезапно скончался от сердечного приступа. После этого

инцидента в голове Владимира крепко засела мысль о том, что со всяким взрослым человеком в любой момент может произойти сердечный приступ. Он стал сильно переживать за своих близких и начал бояться, что мама или папа могут внезапно умереть. Когда Владимиру исполнилось 35 лет, он начал беспокоиться, что сердечный приступ может произойти и с ним. Он стал прислушиваться к своему сердцу, обращая внимание на малейшие изменения ритма или покалывания. Неудивительно, что любое, даже самое незначительное, ощущение дискомфорта вызывало у Владимира беспокойство, которое в свою очередь заставляло его сердце биться быстрее, от чего он начинал волноваться еще больше. Таким образом, пугая самого себя, Владимир мог раскрутить маховик тревоги до такой степени, что с ним случалась настоящая паническая атака. У него поднималось давление, темнело в глазах, он начинал испытывать трудности с дыханием, сердце в груди бешено колотилось, ему казалось, что он вот-вот умрет. Многочисленные обследования не выявили никакой патологии, сердце было совершенно здоровым. Единственной проблемой Владимира было его глубокое фундаментальное ощущение тревоги и постоянно грозящей опасности, которые он буквально впитал «с молоком матери». Эти чувства были основой его характера и фундаментом его представлений о жизни. Основная работа с Владимиром, была направлена именно на изменение его глубинных установок по поводу безопасности мира и работу с базовым чувством грозящей опасности. После этого его страхи умереть от сердечного приступа рассеялись сами собой.

Случай Владимира хорошо иллюстрирует довольно распространенную ситуацию, когда на развитие проблемы повлияло сразу несколько факторов. Первый фактор – тревога, перенятая от мамы в самые первые моменты жизни, сделала Владимира чувствительным и восприимчивым к стрессу. А последующие эмоциональные потрясения без труда травмировали его и наложили серьезный отпечаток на ход мыслей.

Какой бы глубокой не являлась проблема – рано или поздно она решается. Важно только этого захотеть и правильно приложить усилия.

1.3.4. Напрочь забытая травма

Иногда бывает и так: первое событие, приведшее к возникновению и развитию тревоги, произошло в столь глубоком детстве, что у человека не осталось о нем сознательных воспоминаний. Ошибочным было бы предполагать, будто если человек не помнит травмирующего события, оно не должно оказывать на него влияния. Факты говорят об обратном: чем раньше в развитии произошло травмирующее событие, тем больше оно воздействует на будущий характер человека и его психологическое состояние.

Отто Ранк – первый из психотерапевтов, кто еще в начале XX века обратил внимание на то, что процесс появления человека на свет очень сильно влияет на его будущий характер. Он предположил, что страх, пережитый ребенком в процессе рождения, может являться причиной возникновения тревоги во взрослом состоянии. Позже эта точка зрения получила множественные подтверждения. Чем быстрее и легче проходит процесс родов – тем меньше риск возникновения любых психологических расстройств у человека в будущем. Осложнения во время родов коррелируют с целым рядом проблем, начиная от плохой успеваемости в школе, тревоги и заканчивая серьезными психиатрическими диагнозами.

Более детально этот вопрос освещен в работах Станислава Грофа. Ученый нашел связь между определенными стадиями в процессе родов и специфическими фобиями, возникающими у человека во взрослом состоянии. Наиболее очевидной является обусловленность клаустрофобии – боязни закрытого помещения, протеканием первой фазы родов, во время которой плод ощущает давление и сжатие со всех сторон. Если процесс родов задерживается на данной стадии достаточно долго, плод начинает испытывать нехватку кислорода. Во

взрослом состоянии это приводит к тому, что человек чувствует сильный страх и удушье в лифтах и маленьких комнатах без окон. Что характерно, у многих людей симптомы клаустрофобии значительно усиливаются в темноте. Испуг, возникший во время прохождения родового канала, может реализоваться в виде боязни метро. А неприятный опыт, полученный сразу же после рождения, – стать причиной агорафобии, боязни открытых пространств.

Первый год жизни ребенка также играет существенную роль в формировании predisposedности к тревоге и страхам во взрослом состоянии. В этом возрасте ребенок особенно чувствителен, и потрясением для него может стать все что угодно – испуг, разлука с родителями всего на несколько дней, период одиночества (если родители не откликаются на его крик полчаса и более), госпитализация, медицинская процедура или операция, падение, острая физическая боль любого происхождения и, конечно же, любые семейные драмы и скандалы.

В общем, поводов для того, чтобы получить психологическую травму и иметь потом проблемы, у маленького ребенка великое множество. Но все не так плохо, если принять во внимание один факт – не только травма играет существенную роль, но и то, что происходит после нее. Дети довольно пластичны, и если взрослые проявляют достаточно внимания, чуткости и любви, в их силах успокоить ребенка и развеять последствия любой травмы. Выше я уже писал о том, что ребенок в оценке своего состояния ориентируется прежде всего на реакцию родителей. Поэтому так важно, чтобы взрослые были эмоционально открытыми и доступными для него, а также оставались спокойными и доброжелательными в любой ситуации. Это помогает нивелировать большинство потрясений, пережитых ребенком в раннем возрасте. Если же взрослые эмоционально закрыты, холодны, не проявляют чувств или реагируют с раздражением – они не в состоянии оказать ему нужной поддержки в критический момент, и такой ребенок испытает на себе все последствия полученных им ранних травм во взрослой жизни.

Подводя итог данной части книги, можно сказать, что патологический страх всегда имеет под собой какую-то причину. Как правило, это ситуация, в которой человек испытал сильное эмоциональное потрясение или, другими словами, получил психологическую травму. Травмой могло быть любое событие – падение, болезненная медицинская процедура, ДТП, смерть близкого человека. Даже процесс рождения мог быть сопряжен с травмой. Не важно, помнит ли человек сознательно момент ее получения или нет, она все равно оказывает свое влияние. Чем раньше произошла травма, тем сильнее ее воздействие на характер человека и его predisposedность к тревоге и страху. Травма могла быть единичной или хронической. Способность человека противостоять ей и стойко переносить удары судьбы сильно зависит от эмоционального фона первых недель и месяцев его жизни. Тревожные родители способствуют развитию у ребенка чувства беспокойства и делают его более уязвимым для психологических потрясений во взрослой жизни. Эмоционально открытые и спокойные любящие родители способствуют формированию базового ощущения безопасности и доверия к миру и могут нивелировать эффекты травм, полученных в раннем детстве.

Не важно, знаете вы причину своего страха или нет. В любом случае техники, представленные в этой книге, помогут вам решить проблему или, по крайней мере, значительно улучшить свое состояние. Некоторые из них более эффективны, если причина возникновения страха известна, для других – это не имеет значения. Набор техник и методов достаточно широк, и вам без труда удастся выбрать то, что более всего подходит именно вам. Не ограничивайтесь только одной техникой, все они хорошо сочетаются между собой и часто дают мощный синергетический эффект.

И еще одна короткая ремарка, прежде чем мы закончим эту главу.

1.4. Когда тревога и страх обоснованы?

Прежде чем переходить к работе со страхами и избавляться от них, всегда полезно задуматься – а не является ли эта тревога обоснованной? Было бы неправильно пытаться освободиться от страха, если вам действительно что-то угрожает. Следующий пример хорошо иллюстрирует ситуацию, когда страх и тревога вызваны вполне объективными причинами.

Ко мне за помощью обратилась молодая девушка – адвокат. Дело в том, что один из клиентов, которого она защищала в суде по уголовному делу, был осужден и недавно освобожден из места заключения. Сразу после этого он начал названивать девушке-адвокату и активно искать с ней встречи, намерения его оставались неясными. Девушку это очень пугало, она потеряла покой, и по ночам ей стали сниться кошмары. Вместо того чтобы заниматься психологической коррекцией ее состояния, я порекомендовал девушке обратиться в правоохранительные органы, чтобы, прежде всего, обезопасить себя. Участковый вызвал возмутителя спокойствия на беседу, и этого оказалось достаточно, чтобы разрешить ситуацию.

Если вам или вашим близким что-то объективно угрожает – прежде всего примите меры, чтобы обезопасить их и себя!

Бывают и менее однозначные ситуации, в которых определить степень опасности не так-то просто. Например, когда источником угрозы является близкий вам человек или кто-то из членов семьи.

Женщина обратилась с жалобой на то, что боится своего мужа. Он периодически приходит домой пьяным и в таком состоянии способен причинить ей вред. Случаи побоев уже имели место в этой семье. «Когда он пьян, бывает, на него находит такая ярость, что он плохо контролирует себя. Я боюсь, он может меня убить», – сказала мне клиентка. Когда я задал прямой вопрос, является ли ее страх объективно обоснованным в данной ситуации, она затруднилась на него ответить. Я предложил ей работать не с чувством страха, а с ощущением беспомощности, поднимать самооценку и развивать уважение к себе, чтобы суметь лучше оценить, готова ли она и дальше терпеть такое положение дел.

Будьте предельно честными сами с собой, и вы всегда поймете, что вам делать в каждой ситуации. Нужно ли предпринимать активные действия, чтобы обезопасить себя, или же вам необходимо работать над своим внутренним состоянием.

Глава 2. Техника эмоциональной свободы (ТЭС)

2.1. История ТЭС

ТЭС – техника эмоциональной свободы, или техника эмоционального освобождения (англ. Emotional Freedom Technique, EFT), – это методика регуляции эмоционального состояния, основанная на принципах акупрессуры. Акупрессура является разновидностью рефлексотерапии, своими корнями этот метод восходит к традиционной китайской медицине. Наверняка вам приходилось слышать об иглоукалывании – способе лечения болезней, при котором врач воздействует иглами на специальные биологически активные точки, чтобы нормализовать физическое состояние человека. В случае акупрессуры вместо игл используются постукивания по биологически активным точкам для достижения такого же эффекта. Как оказалось, метод акупрессуры помогает восстановить не только физическое здоровье, но и наладить психоэмоциональный баланс.

Идея использовать методы акупрессуры для решения психологических проблем в современном мире принадлежит доктору Роджеру Каллахану. Он был психотерапевтом и одновременно специалистом по традиционной китайской рефлексотерапии. Одна из его пациенток много лет страдала от сильной боязни воды – каждый раз приближаясь к бассейну, она испытывала безудержную тревогу. На уровне тела тревога прежде всего проявлялась как сильное напряжение или спазм в области желудка. Доктор Каллахан решил использовать рефлексотерапию, чтобы убрать это напряжение. Он начал постукивать по точке, которая относилась к меридиану желудка. К его удивлению, пациентка сообщила, что тревога полностью исчезла. Ошеломленная, она подошла к бассейну, умылась и даже опустила в воду лицо. Тяжелая фобия, которая мучила ее долгие годы, прошла бесследно. После этого случая доктор Каллахан занялся детальным изучением того, как точки, используемые в традиционной рефлексотерапии, влияют на психологическое состояние человека. Вскоре он разработал довольно сложную, но эффективную систему восстановления эмоционального баланса с помощью акупрессуры. Но это была еще не ТЭС.

Система доктора Каллахана оказалась очень сложной, требовалось около трех лет для того, чтобы ее освоить. В таком виде она была непригодна для самостоятельного использования. Однако одному из талантливых учеников Каллахана, которого звали Гарри Крейг, удалось упорядочить и значительно упростить эту систему. Крейг сумел создать универсальный алгоритм работы с любым эмоциональным симптомом. Он обнаружил последовательность из 13 акупрессурных точек, воздействуя на которые, стабильно удается снимать напряжение, создаваемое негативными эмоциями в теле и психике человека. Он назвал свой универсальный метод техникой эмоциональной свободы (ТЭС).

Со времени своего появления в 90-е ТЭС стремительно набирает популярность из-за простоты, надежности, предсказуемости результата и высокой эффективности. Эту технику легко освоить и практиковать самостоятельно. Она помогает **справляться со многими проблемами**: снимать стресс, эмоциональное напряжение, физическую боль; освобождаться от тяжелых переживаний, тревоги и страха.

Это первая техника психологической самопомощи, которую я рекомендую освоить всем без исключения. Во-первых, она совершенно безопасна, и ее можно использовать без ограничений. Во-вторых, данная техника довольно проста в исполнении и дает очень быстрые и ощутимые результаты.

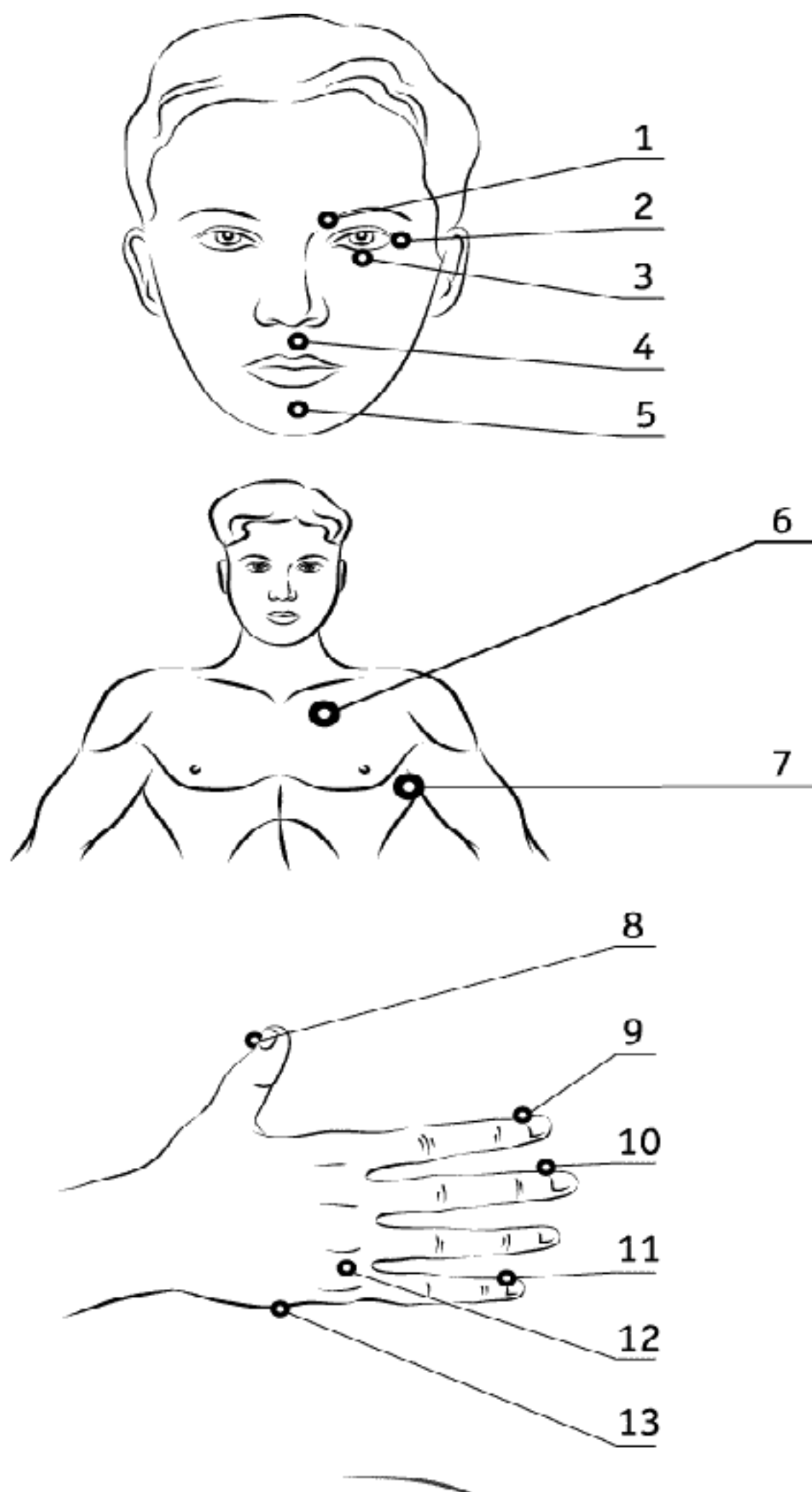
Я настоятельно рекомендую хорошо освоить эту технику, прежде чем переходить к другим практикам, описанным в моей книге. Дело в том, что сама по себе ТЭС достаточно эффективна, и, возможно, вы решите свою проблему, используя только ее. Такое бывает нередко. Мне известны многочисленные примеры, когда людям удавалось избавиться от серьезной фобии, например боязни воды, всего за 5–6 раундов ТЭС.

Но есть еще одна причина, по которой я рекомендую освоить ТЭС в первую очередь. Другая техника, описанная в этой книге, – ДПДГ¹, хоть и редко, но все же может провоцировать всплеск неприятных эмоций или воспоминаний во время ее использования. Мы подробно обсудим это позже, когда будем говорить о методе ДПДГ. Бывает, что во время работы человек спонтанно погружается в неприятное воспоминание, или на него накатывают тяжелые чувства. В таких случаях я всегда рекомендую использовать ТЭС, чтобы быстро и эффективно привести себя в порядок, успокоиться и вернуть хорошее настроение. ТЭС не провоцирует никакого негатива, это самый мягкий и безопасный способ работы.

2.2. Точки, используемые в ТЭС

Для того чтобы использовать ТЭС, вам сначала нужно ознакомиться с акупрессурными точками, задействованными в этом процессе. Мы освоим базовый метод, в котором используется 13 основных точек. Их расположение показано на рисунке 1.

¹ Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ) – метод психотерапии, разработанный для лечения посттравматических стрессовых расстройств, вызванных переживанием стрессовых событий, таких как насилие или участие в военных действиях. – *Примеч. ред.*



Первая точка называется **точкой брови (ТБ)**, и располагается она в начале каждой брови, рядом с переносицей.

Вторая точка – **точка внешней стороны глаза (ТВСГ)**, находится на скуловой кости под тем местом, где заканчивается бровь.

Третья точка – **точка под глазом (ТПГ)** – на скуловой кости под каждым глазом, ровно по центру.

Четвертая точка – **точка под носом (ТПН)**, располагается на верхнечелюстном шве, между носом и верхней губой.

Пятая точка – **точка под нижней губой (ТПНГ)** – в углублении между нижней губой и подбородком.

Шестая точка – **точка под ключицей (ТПК)**, находится сразу под ключицей, во впадинке между ключицей и первым ребром, недалеко от грудины.

Седьмая точка – **точка под рукой (ТПР)**, располагается на боках туловища, примерно на 15 сантиметров ниже подмышек, на уровне сосков у мужчин и на уровне нижней полосы бюстгалтера у женщин.

Восьмая точка – **точка большого пальца (ТБП)**, находится на боковой поверхности большого пальца в районе начала роста ногтя, со стороны, противоположной той, которая смотрит на указательный палец.

Девятая точка – **точка указательного пальца (ТУП)** – на боковой поверхности указательного пальца в районе начала роста ногтя, со стороны, которая смотрит на большой палец.

Десятая точка – **точка среднего пальца (ТСП)**, располагается на боковой поверхности среднего пальца в районе начала роста ногтя, со стороны, которая смотрит на указательный палец.

Безымянный палец мы пропускаем, следующая (одиннадцатая) точка – **точка мизинца (ТМ)**, располагается на боковой поверхности мизинца в районе начала роста ногтя, со стороны, которая смотрит на безымянный палец.

Двенадцатая точка – **точка тыльной стороны руки (ТТСР)**, находится на тыльной стороне ладони, во впадинке между костяшками безымянного пальца и мизинца.

Тринадцатая точка – **точка ребра ладони (ТРЛ)**, расположена под мизинцем, по центру ребра ладони.

Подробную демонстрацию процесса простукивания биологически активных точек, используемых в ТЭС, можно найти на моем сайте – www.психолог1.рф, в разделе «Материалы».

Теперь у вас есть все необходимое, чтобы приступить к использованию ТЭС на практике.

2.3. Базовая процедура ТЭС – шаг за шагом

Шаг первый – выбор цели. Целью для проработки методом ТЭС могут быть неприятное чувство или мучительная ситуация, которая это чувство вызывает. Например, волнение перед предстоящим выступлением или огорчение по поводу недавно произошедшей ссоры – одним словом, любой материал, который провоцирует у вас негативные эмоции. Не старайтесь проработать сразу целый спектр эмоций, каждый раз выбирайте одно конкретное чувство или одну неприятную ситуацию.

Шаг второй – оцените интенсивность чувства, которое вы испытываете, по 10-балльной шкале, где ноль – это полное спокойствие, а 10 – максимально возможный дискомфорт.

Шаг третий: начните постукивать пальцами одной руки по тринадцатой точке – точке ребра ладони (ТРЛ) – и при этом максимально сосредоточьте свое внимание на неприятном чувстве, с которым вы работаете. Не нужно пытаться подавить или заглушить его. Напротив, ваша задача – позволить себе испытывать его как можно полнее. Откройтесь чувству, идите в него, каким бы неприятным оно ни было. Это называется принятие. Неважно, какую руку вы используете. Вы можете постукивать по левой или по правой руке, или даже по обеим рукам попеременно – это не имеет принципиального значения. Важно лишь то, как глубоко вы способны прочувствовать и принять свои ощущения. Длительность выполнения этого упражнения зависит от вас – обычно требуется от 5 до 15 секунд, но значение имеет не время, а глубина принятия и проживания.

Шаг четвертый – удерживая свое внимание на неприятном чувстве, начинайте простукивать все точки подряд, начиная с первой (ТБ) и далее по порядку, пока вновь не вернетесь к тринадцатой (ТРЛ). Таким образом вы всегда будете начинать процесс простукивания с точки ребра ладони (ТРЛ) и заканчивать там же.

Шаг пятый – вновь оцените интенсивность чувства, с которым вы работаете. Скорее всего, она немного уменьшится. Вполне вероятно, вам придется проделать шаги с третьего по пятый 2–3 раза, прежде чем вы освободитесь от неприятного чувства и испытаете значительное облегчение.

Несколько замечаний по поводу самого процесса простукивания.

Не обязательно простукивать сразу обе стороны тела. Большинство точек симметричны, и вы можете использовать только одну точку из двух.

Постукивания по точкам я рекомендую совершать сразу двумя пальцами – средним и безымянным.

Постукивания должны чувствоваться, но не вызывать болезненных ощущений. Помните, что, скорее всего, вам предстоит совершить несколько раундов простукиваний. Если вы переусердствуете, то через некоторое время начнете испытывать боль или даже набьете синяк. Поэтому следите за тем, чтобы постукивания были приятными и щадящими, но вместе с тем ощутимыми.

На каждой точке достаточно остановиться в течение 3–5 секунд, вы успеете совершить 7–10 постукиваний. Этого вполне достаточно.

Не забывайте удерживать свое внимание на переживании неприятного чувства, с которым вы работаете во время простукивания.

Эта техника лишь на первый взгляд может показаться сложной или требующей усилий. На самом деле, освоившись с ней, уже через 5–6 раундов вы хорошо запомните последовательность точек и сможете выполнять ее без усилий.

2.4. Принятие себя и принятие проблемы – самый важный шаг в ТЭС

В технике эмоциональной свободы принятие играет ключевую роль. Как вы помните, во время выполнения третьего шага задачей человека является принятие и проживание проблемного чувства, с которым он работает. Об этом стоит поговорить подробнее.

На прием пришел молодой человек, который боялся заводить знакомства с девушками. Когда я попросил его принять свой страх, он начал протестовать и заявил, что ненавидит это чувство и не собирается его принимать. Для него слово «принять» означало смириться и признать свое поражение перед страхом. Тогда я пояснил, что «смирение» и «принятие» – совершенно разные вещи. И я прошу его лишь перестать бороться со страхом внутри себя, потому что эта борьба ведет только к усталости, напряжению и истощению сил. Нет смысла воевать со своими чувствами, потому что это «наши» чувства, они являются частью «нашего» внут-

ренного пространства, и бороться с ними – означает бороться с самим собой изнутри. Все, о чем я прошу, – лишь открыться и позволить себе проживать все чувства, не подавляя и не заглушая их. Это очень важный шаг.

Затем я спросил молодого человека, что он чувствует по отношению к самому себе из-за своего страха знакомиться с девушками. Клиент ответил, что он презирает себя за это и считает «слабаком». Тогда я сказал: если он действительно хочет когда-нибудь решить свою проблему, ему придется начать принимать себя. Потому что непринятие себя опять же ведет к внутренней борьбе, напряжению и растрате сил. Любая внутренняя борьба делает нас слабее. А для того, чтобы решать проблемы, нужны силы. Эти силы дает принятие.

Молодой человек ответил, что он хотел бы принять себя, но не знает, как это сделать. Тогда я попросил его погрузиться в то презрение, которое он испытывает к самому себе, и начать простукивать точки – с первой по тринадцатую. После одного раунда чувство недовольства собой стало заметно слабее, а после второго – сменилось легким теплым ощущением принятия. Только тогда мы смогли начать эффективно работать с его страхом знакомства с девушками.

Принятие себя является первым шагом в решении любой проблемы. И именно с этого я рекомендую всегда начинать практику ТЭС.

Я прошу человека представить, что он видит себя со стороны, и спрашиваю, какие ощущения он при этом испытывает. У некоторых людей преобладают теплые чувства к себе, если это так, можно сразу переходить к работе с проблемами. Если же человек испытывает безразличие, недовольство, презрение, жалость, отторжение или любое другое негативное чувство – его нужно проработать в первую очередь. Без принятия себя не будет решения проблемы.

Когда я со своими клиентами выполняю третий шаг в технике эмоциональной свободы, во время постукивания по тринадцатой точке я прошу их повторить за мной следующую фразу:

У меня есть проблема X, но, несмотря на это, я принимаю себя и принимаю тот факт, что у меня есть проблема X.

Например, парень, который боялся знакомиться с девушками, должен был произнести фразу: «Я боюсь знакомиться с девушками, но, несмотря на это, я принимаю себя и принимаю тот факт, что я боюсь знакомиться с девушками».

Конечно же, важны не слова, а ощущения. Слова только помогают нам лучше осознать и прочувствовать то, что мы пытаемся с их помощью выразить.

Сразу же после этого можно начинать простукивать всю последовательность точек – с первой по тринадцатую, одновременно удерживая свое внимание на проблеме.

Вот так выглядит полная процедура ТЭС.

2.5. Пара важных комментариев по ТЭС

Проработать можно только то ощущение, которое человек испытывает в данный момент.

Что я имею в виду.

Ко мне на прием обратилась бабушка из отдаленной деревни. Она очень сильно тревожилась за внука. Когда он уезжал кататься на велосипеде, ей в голову приходили страшные мысли о том, что его может сбить машина или с ним произойдет еще что-нибудь плохое. От этой тревоги у нее поднималось давление и появлялась боль в сердце. Она обратилась за помощью в поликлинику, но там над ней посмеялись и сказали: «Тебе, бабка, надо голову

лечить, а у нас тут не психбольница». После этого она решилась проехать 220 км на двух автобусах, чтобы попасть на прием ко мне.

Я предложил ей представить, что внук снова уехал кататься на велосипеде, и спросил, вызывает ли это у нее тревогу. Бабушка ответила, что сейчас внук находится в городе у родителей, и она совершенно за него спокойна. Как ни старалась, она не могла вызвать у себя чувство тревоги, мысленно прокручивая в голове картинки того, как с внуком что-то случилось. «Понимаете, я испытываю тревогу только тогда, когда внук у меня, и я за него отвечаю», – сказала она мне.

Поскольку она приехала издалека, я понимал, что у меня есть лишь один шанс помочь ей. Я решил обучить ее технике эмоциональной свободы, чтобы она смогла воспользоваться ею самостоятельно, когда у нее будет в этом необходимость. Время приема я потратил на разучивание вместе с ней последовательности точек, используемых при простукивании. Я также дал ей возможность испытать на себе эффективность ТЭС, для чего мы проработали пару негативных ощущений, которые она смогла почувствовать в тот момент. Снабдив бабушку подробными инструкциями, я отправил ее домой.

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.