
A decorative border of green vines with leaves and small flowers frames the top and right sides of the page. The vines are drawn in a simple, illustrative style with light green leaves and thin brown stems.

# **Техника работы с травматическими переживаниями**

**(быстрое лечение фобий, техника НЛП)**

# НЛП

 – *это технология коммуникации, основанная на изучении **структуры субъективного опыта человека**, включающая в себя набор эффективных инструментов и методологию их использования.*

# Предпосылки правильной организации поведения



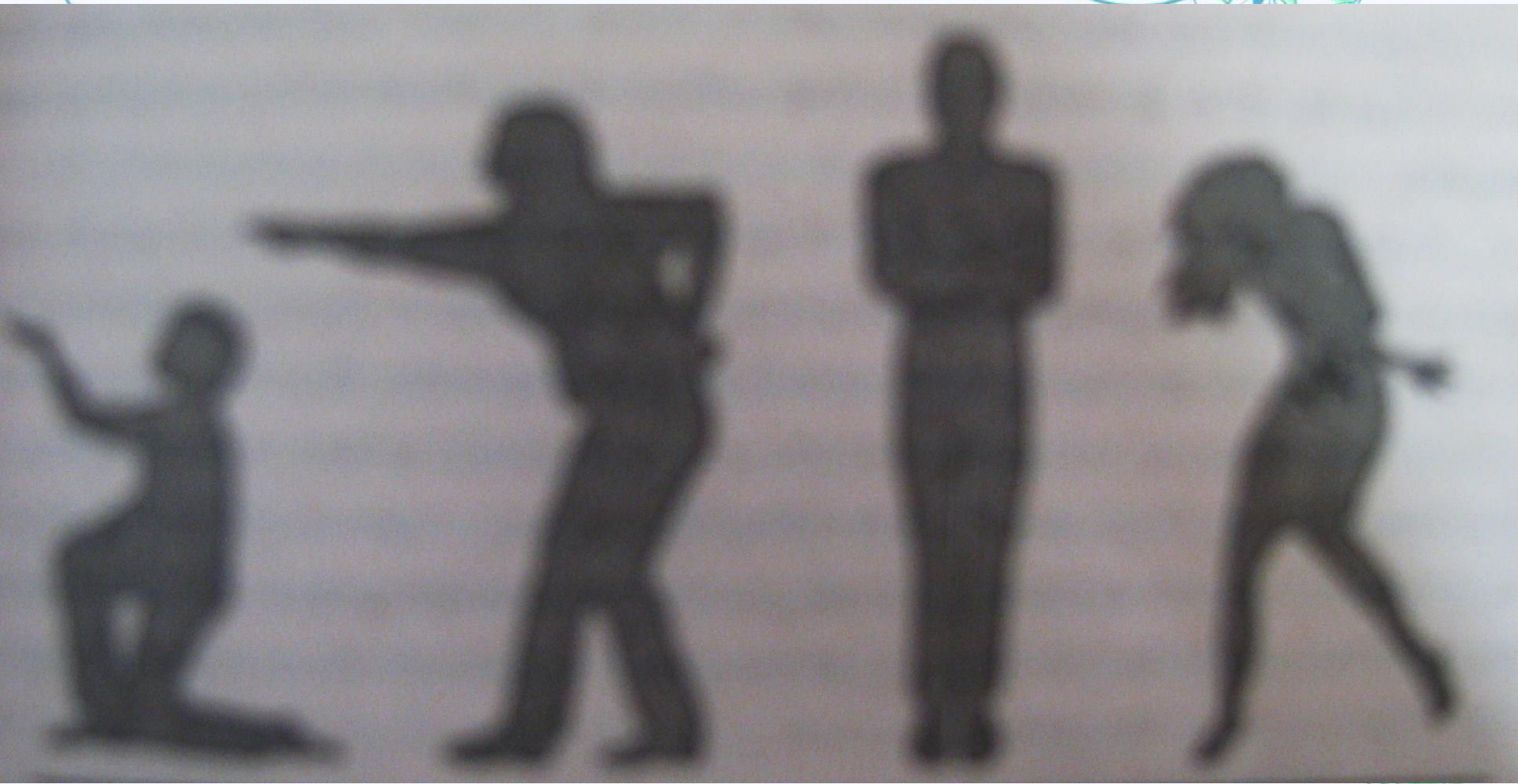
# **Основные положения НЛП:**

- 1. гармония и согласованность,*
- 2. гибкость,*
- 3. выбор,*
- 4. открытость и толерантность,*
- 5. ориентированность на результат,*
- 6. точность и позитивное видение мира.*

# Основные модальности НЛП

<i>Тип поведения</i>	<i>слова</i>	<i>тело</i>	<i>внутри</i>
<b>Заискивающий</b>	<b>Подчинение.</b> "Я здесь для того, чтобы сделать тебя счастливым".	Умиротворенное. "Я <b>беспомощен</b> ".	<b>Подавленность.</b> "Я ощущаю себя ничтожеством".
<b>Обвинитель</b>	<b>Несогласие.</b> "Ты никогда ничего не делаешь правильно".	<b>Обвиняет.</b> "Я здесь главный".	<b>Одиночество.</b> "Я одинок и несчастен".
<b>Отстраненный</b>	<b>Неадекватны.</b> Слова ил не имеют смысла, или не касаются темы.	<b>Неловкое.</b> "я нахожусь где - то еще".	<b>Беспомощность.</b> "Никто обо мне не заботится. Здесь мне нет места"
<b>Расчетливый</b>	<b>Суперрациональные.</b> "Если внимательно приглядеться, то ..."	<b>Считает.</b> "Я спокоен, холоден, собран".	"Я чувствую себя <b>уязвимым</b> ".





# Самооценка приходит в подвешенное состояние:

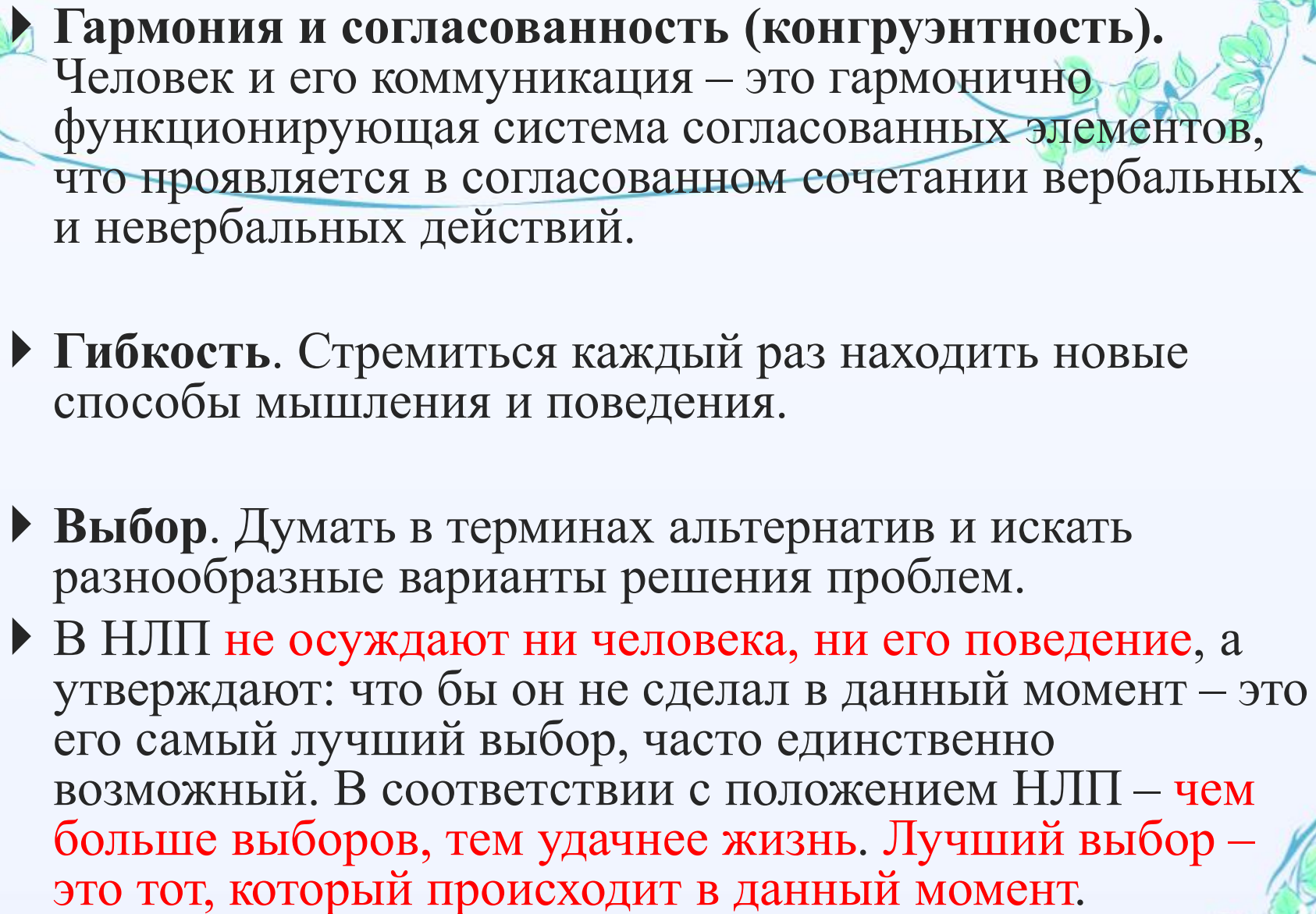
- ❁ Между вербальными и невербальными планами общения возникает *двусмысленность*;
- ❁ Возникает взаимное *недоверие*, снижающее самооценки партнеров.
- Низкая самооценка:
  - Я уверен, что плохой, потому что чувствую себя таким.
  - Я боюсь задеть чувства другого человека.

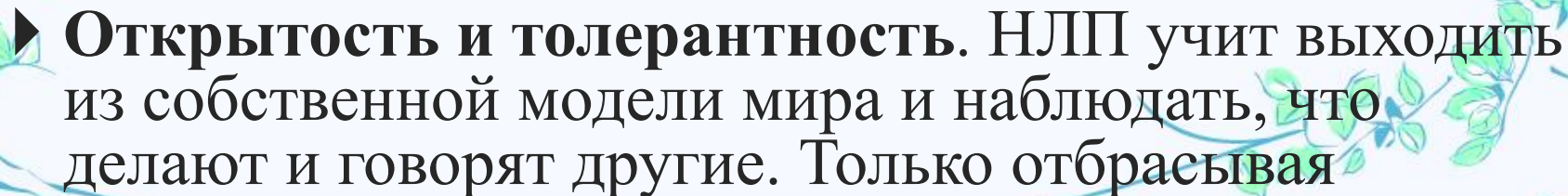
## **Гибкий тип поведения** дает возможность преодолеть препятствия, найти выход из затруднительного положения

- Гибкое поведение основано на подлинности переживаемых и демонстрируемых чувств. Такие люди вызывают доверие.
- Чтобы справиться со страхом, они пользуются следующими утверждениями:
- Я уверен, что в любом деле ошибки неизбежны, особенно когда дело новое.





- 
- ▶ **Гармония и согласованность (конгруэнтность).** Человек и его коммуникация – это гармонично функционирующая система согласованных элементов, что проявляется в согласованном сочетании вербальных и невербальных действий.
  - ▶ **Гибкость.** Стремиться каждый раз находить новые способы мышления и поведения.
  - ▶ **Выбор.** Думать в терминах альтернатив и искать разнообразные варианты решения проблем.
  - ▶ В НЛП **не осуждают ни человека, ни его поведение**, а утверждают: что бы он не сделал в данный момент – это его самый лучший выбор, часто единственно возможный. В соответствии с положением НЛП – **чем больше выборов, тем удачнее жизнь. Лучший выбор – это тот, который происходит в данный момент.**




▶ **Открытость и толерантность.** НЛП учит выходить из собственной модели мира и наблюдать, что делают и говорят другие. Только отбрасывая предрассудки и априорные суждения, мы можем понять модель мира собеседника. **При этом понимать – не значит соглашаться.**

▶ **Ориентированность на результат.** Во главу угла НЛП ставит достижение результатов и оперирует конкретными и реальными терминами цели.

▶ **Точность.** В НЛП стремятся к точности. Услышав «Я скоро к вам зайду», обязательно спросят «Когда именно?». Точность в НЛП связана с постижением секретов языка.

▶ **Позитивное видение мира.** Утверждение «в каждом из нас имеются все необходимые ресурсы» развивает позитивное видение себя и других.



# Аксиомы НЛП

1. **Смысл коммуникации** – в ответной реакции собеседника.
2. **Карта реальности** – это не сама реальность.
3. **Язык** – лишь вторичное представление опыта.
4. **Невербальный язык** – самый правдивый источник информации.
5. **Поведение** – это еще не сам человек.
6. **Каждый выбирает и делает лучшее** из того, на что он способен.
7. **Человек способен к адаптации.**
8. **Поведение изменяется** в соответствии с контекстом.
9. **Каждое действие имеет позитивное намерение** и поэтому полезно и значимо.
10. **Тело и разум** – единая кибернетическая система.
11. **Чем больше у человека выборов**, тем более он свободен.
12. **У каждого есть ресурсы для изменения.**
13. **Все, что возможно для других**, возможно и для меня.
14. **Взгляните на неудачу как на обратную связь.**



# МЕТОДИКА



# Ключевые понятия:

- ❁ *диссоциация* - разделение, разъединение,
- ❁ *ассоциация* - объединение,
- ❁ *фобия* - страх, боязнь,
- ❁ *травматическое переживание* -  
результат расщепленного переживания «Я»

# *Литература:*

1. Кон И.С. Проблема «Я» в психологии. // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара.: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2000, с. 74-97.
2. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. – М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998, с. 33-38, 179-200.
3. Патнем Френк В. Диагностика и лечение расстройства множественной личности. – М.: «Когито-Центр», 2004.
4. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: «Питер», 2001, с.76-95.

# Применение:

- Используется, чтобы убрать травматическое переживание, а также **пусковые моменты** фобии.
- Используется только для **фобий, которые имеют реальный пусковой механизм, присутствующий в памяти человека.**



# **Специфика пациентов:**

- ❁ Не любят и не хотят разговаривать о проблеме.
- ❁ Имеют желание работать с терапевтом.
- ❁ Замкнуты, избегают разговоров о себе, не любят, когда их выспрашивают.



# *На первом этапе*

- ▶ Важно установление зоны доверия.
- ▶ Неосторожно сделанный шаг отбрасывает работу с клиентом назад, терапевт «вылетает из зоны доверия». Долгое время с такими клиентами можно ограничиться разговором, не связанным с переживанием травмы. Необходимо быть медленным в ПТСР.

# Диссоциативные позиции

- ▶ Вся работа терапевта должна быть обставлена всевозможными атрибутами безопасности.
- ▶ Обязательно наличие в НЛПи диссоциированных позиций, создающих элемент безопасности:
  - ▶ участник – ассоциация;
  - ▶ зритель – диссоциация.
- ▶ Могут быть двойная, тройная и т.д. диссоциации. Диссоциация необходима, чтобы увести пациента от проблемы (зритель наблюдает за вторым, второй за первым).
- ▶ Непосредственного участия в травматических событиях нет.

# Принцип работы терапевта

- ▶ **Найти проблему и ее проработать.**
- ▶ Предполагается, что проблему найти не сложно, основная трудность возникает при проработке проблемы. Иногда говорят, заново прожить.
- ▶ Для более безопасной работы предлагается **проживать проблему не клиенту, а его двойнику** (*метод диссоциаций*).
- ▶ **Клиент наблюдает за переживаниями двойника.** Это делается для того, чтобы человек это событие прожил, но при этом ему не было больно.
- ▶ В работе важна безопасность клиента, страх необходимо ослаблять, а не усиливать.

# ***Техника***

- ❖ **Техника пространственная.**
- ❖ **Психотерапевт просит клиента визуализировать событие, которое привело к травматическому переживанию.**
- ❖ **Для детей игровые формы работы, визуализация возникает при проигрывании ситуации.**



# Для этого клиента просят:

- Простроить зал кинотеатра визуально (**варианты... для детей дошкольного возраста?**).
- Представить, что на экране идет черно-белый фильм, описывающий травматическое событие (**сказочный сюжет со злой собакой**).
- Определяются границы фильма.
- Он должен начинаться моментом, когда еще все хорошо, и завершаться моментом, когда уже все хорошо. Это обязательное условие.



# Обязательное условие

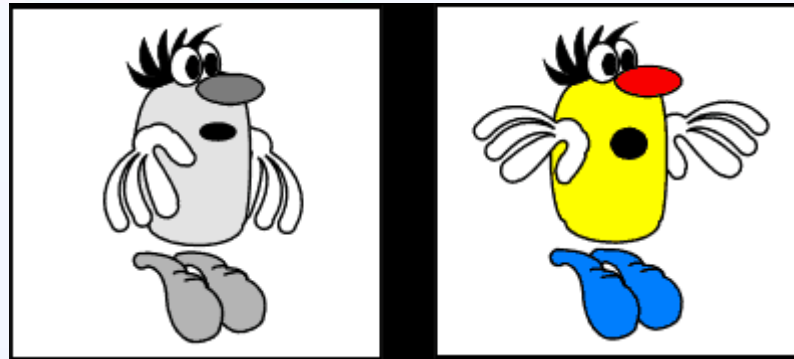
- ❖ **Клиент над ситуацией (диссоциация).**
- ❖ Он в зал помещает своего двойника для просмотра фильма.
- ❖ Все попытки клиента посмотреть на экран должны пресекаться, потому что теряется позиция диссоциации.
- ❖ В процессе просмотра двойником фильма клиент наблюдает за ним, за его переживаниями, описывая его поведение и переживания. Они могут быть различными (убегает, прячется под кресло).

# Этапы работы

- ❁ 1. Создание мощного ресурсного якоря.
- ❁ Оператор помогает Клиенту получить доступ **к мощному положительному переживанию** (переживаниям) и закрепляет это состояние (запах, музыка, СИМВОЛЫ).
- ❁ *Пример якорения:* "Гарри Поттер - мальчик волшебник. Его родители (так же волшебники) были убиты князем тьмы Волано Демортом. Он так же пытался убить и Гарри, но какая-то сила, присутствующая в Гарри, его остановила. Он нанес, только, шрам в виде молнии на лоб мальчика. Гарри никогда не видел этого черного мага, но как только этот шрам начинал болеть, у него в памяти всплывал этот князь тьмы и сцена гибели его родителей."

## 2. Диссоциация

### а) 1-я ступень



- ❖ Оператор предлагает Клиенту вспомнить 2 события (в виде слайдов на экране): одно до события, когда Клиент *еще* был в ресурсе (*черно-белый слайд*) и после, когда он пришел в себя и *уже* был в ресурсе (*цветной слайд*).

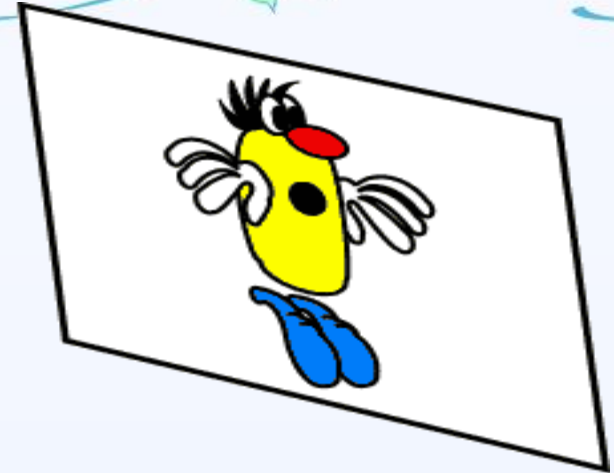
## а) 2-я ступень



2-я ступень  
диссоциации



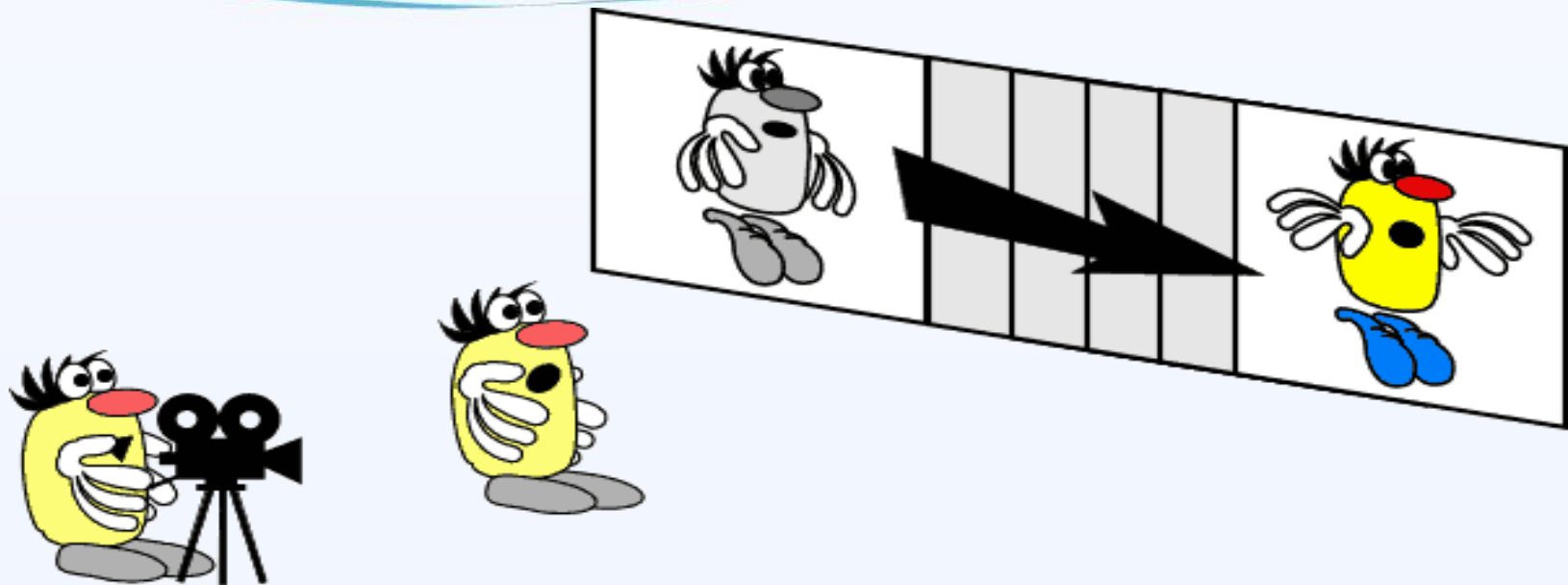
1-я ступень  
диссоциации



- Предложите Клиенту мысленно встать позади себя, сидящего в кинотеатре и смотрящем на экран. Наблюдать можно и с последнего ряда кинотеатра, и из будки киноmekаника.



### 3. Просмотр фильма с нормальной скоростью



- Находясь на 2-ой ступени диссоциации, Клиент просматривает с **нормальной скоростью черно-белый фильм**, начиная со *Слайда №1* и заканчивая *Слайдом №2*, но при этом фокус его внимания смещается на то, что происходило вокруг, замечает детали и мелочи, которых он не заметил тогда, когда это случилось.

# После того, как фильм закончится

- ❖ Клиент «впрыгивает» в тело двойника,
- ❖ «впрыгивает» вместе с ним в экран в последнее действие.
- ❖ Кадр становится цветным.
- ❖ Клиент внутри сюжета, он уже участник действия и
- ❖ быстро, желательно сопровождая работу каким-то ритмом, какой-то музыкой, прокручивает весь фильм с собой и своим участием в обратном порядке.

# 4. Путешествие в прошлое

- ❖ Когда Клиент досмотрит фильм до **цветного Слайда №2**, предложите ему мысленно отправиться в прошлое – в то время, когда уже произошло это событие (то есть ассоциироваться со *Слайдом №2*). При этом, отправляясь в прошлое, Клиент остается “самим собой настоящим” и готовится к общению с “самим собой из прошлого”.  
Задача Клиента на этом этапе  
— подобрать нужные слова и действия – для того, чтобы:
- ❖ 1. Объяснить “себе более младшему”, что он специально пришел из будущего, помочь ему разобраться с этой ситуацией.
- ❖ 2. Разъяснить ему, что же произошло на самом деле.
- ❖ 3. Поддержать и успокоить “себя из прошлого”.

# 5. Возвращение

- Когда Клиент будет полностью уверен в выполнении своей задачи и поймет, что сможет спокойно оставить “себя более младшего” жить дальше самостоятельно, то он может попрощаться с ним и вернуться на 1-ю ступень диссоциации для проверки результатов своей работы. Если Клиент при взгляде на “себя в прошлом” будет удовлетворен его состоянием, то можно перейти к следующему шагу. Если же он заметит, что ситуация требует доработки, то это будет сигналом к тому, чтобы вернуться в прошлое еще раз и, подобрав новые слова и действия, завершить работу.

## 6. Интеграция

- На этом шаге предложите Клиенту впустить “себя более младшего” в себя как одну из своих частей, как часть своего жизненного опыта, и насладиться ощущением обладания этой важной для него частью, которая теперь по-новому может относиться к прошлой ситуации.



## 7. Проверка.

- Спросите Клиента, что он теперь думает о прошлой ситуации и как он к ней относится, при этом калибруйте его физиологию.

## 8. Подстройка к будущему.

- Предложите Клиенту подумать о возможности возникновения в будущем подобной ситуации и выясните, как бы он хотел на нее реагировать. Добейтесь от Клиента точной сенсорной информации о **“критериях осторожности”**: как он будет понимать, когда ситуация безопасна, а когда стоит быть осторожным и аккуратным.

# Вариант 2 -прокручивание

- ❖ Должно быть не менее 3-4 раз.
- ❖ Необходимо смотреть за реакцией клиента.
- ❖ Если состояние ухудшается, стоит прекратить работу и выяснить причину. По всей видимости, в этом случае была нарушена последовательность работы.
- ❖ Либо клиент посмотрел на экран, либо неправильно выбраны границы, либо обратный прокрут клиент смотрит из зала, либо где-то остановился и т.д.

# Примечание

- ❖ Это свойство прокручивать фильм в обратном порядке и ускоренно позволяет переучить мозг, который воспринимает это событие не как трагическое, а как гротескное, когда что-то заканчивается, а потом начинается.
- ❖ Важным моментом является быстрый прокрут. Он бывает очень сложным, важно обучать клиента делать эту работу качественно, вначале медленно, постепенно ускоряя процесс обратного просмотра сюжета.

# Если переживание сильное

- ❁ То можно ввести еще одного двойника.
- ❁ Например, поставить его за колонну, пусть он наблюдает за первым, а клиент наблюдает за ним.
- ❁ Может быть и больше двойников.
- ❁ Они могут быть по разному одеты, вести себя по разному,
- ❁ **но это должен быть один и тот же человек - клиент.**