

## Возвращение к тревожным событиям

Вы когда-нибудь сталкивались с ситуацией, которая вызывала чрезмерно сильные негативные эмоции? Возможно, вы слишком остро реагировали на чувство гнева, страха или печали и задавались вопросом “Почему я так расстроен? Откуда эти чувства берутся?” НДО дает ключ к разгадке этой тайны, поскольку теперь мы понимаем, что старые воспоминания запираются в мозге вместе с первоначальными эмоциями. Недавние события, вызывающие подобные эмоции, могут также вызвать фрагменты старого воспоминания вместе с первоначальными эмоциями. И эти старые эмоции могут управлять нашими реакциями в настоящем.

Обычно мы можем сказать, когда сильные эмоции мешают нашей жизни. Они могут навредить нашему функционированию, отношениям и эмоциональному благополучию. Используя стратегию *возвращения*, осознание этих сильных эмоций мы можем использовать в своих интересах.

Стратегия возвращения была разработана Уильямом Зангвиллом, получила дальнейшее развитие и название благодаря Синди Браунинг [Browning, 1999] и была популяризована Фрэнсин Шапиро [Shapiro, 2012]. Эта стратегия помогает успокоить как недавнее событие, так и старые воспоминания, управляющие вашей эмоциональной реакцией на недавнее событие. Вы будете перестраивать свой мозг, чтобы воспринимать новые и старые события — и себя — более позитивно.

Мы будем называть старое событие, которое заперто в памяти, *ключевым воспоминанием*, потому что оно хранится глубоко в мозге и питает нынешние реакции. Давайте посмотрим, как ключевое воспоминание связано с настоящим, и исследуем, как эту связь можно разорвать, взглянув на историю Исаака. Обратите внимание на две основные задачи стратегии возвращения: 1) идентифицировать и успокоить недавнее событие; и 2) идентифицировать и успокоить ключевое воспоминание.

## История Исаака

Исаак восхищается спокойными людьми и старается быть рассудительным и спокойным в своих отношениях дома и на работе. Для получения дополнительного заработка он подрабатывает автором в местной газете, работая дома после основной работы. Если во время работы дома у него зависает компьютер, он так сильно злится, что колотит в ярости и разочаровании по столу. Его голова раскалывается, будто вот-вот взорвется, а желудок словно завязывается в узел. Он чувствует себя глупо, так как знает, что слишком остро реагирует на такую незначительную неурядицу, но не понимает, почему.

Исаак попробовал стратегию возвращения для этого события. Впервые, он выделил время, чтобы обдумать недавнее событие. Он заметил, что в дополнение к своему гневу он чувствовал себя бессильным, беспомощным и одиноким. Он даже испытывал некоторый страх и чувство неполноценности. Это было настоящим откровением. Ему удалось успокоить эти реакции. Затем он вернулся к ранним воспоминаниям, когда он также испытывал схожие чувства. Он вспомнил тот день, когда его отец ушел и оставил семью. Исаак молился, чтобы его родители остались вместе. Он делал много работы по дому, был добросовестным в школе и старался быть ответственным, надеясь, что они останутся вместе и будут счастливы. Когда отец ушел, он почувствовал себя бессильным, беспомощным и одиноким. Он злился на своего отца, беспокоился о благополучии своей семьи и сомневался в своей способности заботиться об оставшихся членах семьи. Теперь все это имело смысл. После того как Исаак успокоил это ключевое воспоминание с помощью стратегии возвращения, он обнаружил, что реагирует гораздо менее интенсивно на компьютерные сбои.

В табл. 13.1 представлена стратегия возвращения Исаака, разбитая на две основные задачи: 1) идентифицировать и успокоить недавнее тревожное событие; и 2) идентифицировать и успокоить ключевое воспоминание. Давайте посмотрим, как работает стратегия возвращения.

**Таблица 13.1. Стратегия возвращения Исаака для тревожных событий**

	<b>Недавнее тревожное событие</b>	<b>Ключевое воспоминание</b>
<b>Краткое описание события</b> (включая возраст)	<i>Компьютер зависает, когда я работаю один по ночам; мне 48 лет</i>	<i>Папа ушел, когда мне было 14 лет</i>
<b>Эмоции</b>	<i>Злость, испуг, беспомощность, одиночество</i>	<i>Злость, испуг, беспомощность, бессилие, одиночество, печаль</i>
<b>Телесные ощущения</b>	<i>Ощущение, что голова вот-вот взорвется, покрасневшее лицо, напряженные челюсть и грудная клетка, желудок сжимается</i>	<i>Тело ощущается разбитым, отягощенным и тяжелым, сгорбленная спина, напряженные мышцы</i>
<b>Образы</b>	<i>Изолированный и одинокий, как в тот день, когда я узнал, что папа уходит</i>	<i>Грустный и одинокий, сидящий в кресле отца</i>
<b>Мысли</b>	<i>Я одинок и бессилён это исправить Все работает не так, как должно</i>	<i>Я не могу удержать маму и папу вместе  В нашей семье все идет не так, как должно</i>
<b>Шкала субъективных единиц дистресса (СЕД) до стратегии возвращения</b>	8	9
<b>Шкала субъективных единиц дистресса (СЕД) после стратегии возвращения</b>	4	3

### Идентифицировать и успокоить недавнее событие

В таблице Исаака описаны недавнее тревожное событие и связанные с ним реакции — эмоции, телесные ощущения, образы и мысли. Вспомните принцип реконсолидации: когда мы сознательно доводим фрагменты воспоминания до сознательного осознания, у мозга появляется шанс изменить его. В последних двух строках Исаак оценил СЕД на 8. Оценки СЕД варьируются от 0 до 10, где 10 — самый высокий уровень дистресса, который только можно представить, 0 — отсутствие дистресса и 5 — умеренный уровень дистресса. Балл СЕД помогает оценить прогресс. Исаак успокоил недавнее событие, и его балл СЕД опустился до 4.

## Идентифицировать и успокоить ключевое воспоминание

Вернувшись к ключевому воспоминанию, Исаак заполнил третью колонку. Начальная оценка СЕД 9 была введена в предпоследнюю строку. Успокоив ключевое воспоминание, Исаак оценил уровень СЕД на 3. Любое снижение уровня СЕД, каким бы незначительным оно ни было, чрезвычайно важно.

## Стратегия возвращения для тревожных событий

Теперь вы готовы попробовать стратегию возвращения для собственных тревожных событий. Подготовьтесь к этой стратегии, определив недавнее тревожное событие, которое вы хотели бы проследить до ключевого воспоминания. Шапиро [*Shapiro, 2012, p. 94*] отмечает, что у большинства людей есть от десяти до двадцати ключевых воспоминаний, которые “запускают [свое] шоу”, вызывая чрезмерную эмоциональную реакцию. Эти события — не всегда серьезные травмы, но именно необработанное воспоминание вызывает такую чрезмерную реакцию.

Возможно, определенная ситуация расстраивает вас гораздо сильнее, чем кого-то другого. Например, если ваш отец часто критиковал вас, то всякий раз, когда кто-то из начальства или из вашей семьи будет

использовать подобный тон голоса и выражение лица, это будет вызывать у вас сильное чувство неполноценности и гнева. Вероятно, другие люди говорили вам, что вы слишком чувствительны или слишком остро реагируете на определенные ситуации. Такие комментарии не очень помогают, а вот стратегия возвращения, определенно, вам поможет. Попробуйте стратегию возвращения с ключевым воспоминанием, не вызывающим сильного дистресса, только если вы смогли успокоить недавнее тревожное событие и снизить уровень СЕД. Выполняйте это упражнение с некоторой осторожностью, чтобы вам было комфортно. Начните с работы над недавним событием, которое вызывает умеренное беспокойство, прежде чем решите применить эту стратегию к более тревожному недавнему событию.

Шапиро (см. [Shapiro, 2012]) подмечает, что, если сила воли и ваши обычные навыки решения проблем — сбор информации, решение проблемы, обращение за помощью — не помогают, подозревайте застрявшее, необработанное воспоминание. Шапиро также советует не использовать эту технику для сложных травматических воспоминаний или если вы уже занимаетесь их лечением. Если вы обеспокоены тем, что травматическое воспоминание может быть слишком подавляющим, обратитесь за помощью к психотерапевту. Квалифицированный психотерапевт может использовать эффективные навыки исцеления психологических травм (например, ДПДГ), которые могут помочь выявить и успокоить ваши ключевые воспоминания.

Не беспокойтесь, если в данный момент не все ваши реакции ясны. Например, вы можете не вспомнить выражение лица (образ) обидчика или все эмоции, которые вы испытывали в тот момент. Все это прояснится позже.

## Инструкции

Можете использовать приведенную ниже пустую таблицу. Сядьте поудобнее в месте, где вас никто не побеспокоит в течение тридцати минут. Расслабьте свое тело. Сосредоточьтесь на дыхании в течение нескольких мгновений, пока оно не станет медленным и равномерным.

## ИДЕНТИФИЦИРУЙТЕ И УСПОКОЙТЕ НЕДАВНЕЕ СОБЫТИЕ

- Выявите недавнее событие, которое вызвало умеренно тревожные эмоции, — возможно, 4 или 5 баллов СЕД.
- С нежным и открытым сердцем удерживайте этот инцидент в своем сознании. Ни в коем случае не оценивайте свои реакции, вызываемые этим событием, просто обратите на них внимание — эмоции, телесные ощущения, образы, а затем мысли. Спросите себя: “Какая часть этого события самая тревожная?”, это поможет вам более четко определить свои реакции. Напомните себе: “Все, что я чувствую, — нормально. Дай мне почувствовать это”.
- Сделайте паузу, чтобы записать факты, связанные с событием, в средней колонке пустой таблицы (выражение дистресса словами успокаивает миндалевидное тело, ключевую структуру в мозге, регулирующую эмоции). Затем запишите эмоции, ощущения, образы и мысли. Когда сделаете это, запишите начальный уровень СЕД.
- Снова расслабьтесь. Сосредоточьтесь на своем дыхании на несколько мгновений.
- Подумайте о недавнем событии и своих реакциях, осознанно обдумайте их. Позвольте эмоциям, ощущениям, образам и мыслям снова прийти к осознанию. Смягчите свое тело и окутайте свои реакции состраданием. Особенно обратите внимание на то, где ваше тело удерживает расстройство. Теперь успокойте эти реакции. Вдыхайте и выдыхайте из этой области с глубоким состраданием, любящей добротой и принятием. Что бы это ни было, позвольте себе почувствовать это.
- Повторите про себя или вслух утверждения о самосострадании: “Это момент страдания; страдание — часть жизни; пусть я буду добр к себе в этот момент; пусть я проявлю к себе сострадание, в котором нуждаюсь” [Neff, 2011], как вы делали в главе 6. Обратите внимание, как это ощущается в вашем теле.
- Когда вы будете готовы, сделайте более преднамеренный вдох, вдыхая в область, которая удерживала расстройство. На выдохе позвольте осознанию этой области тела раствориться. Чувство

любящей доброты остается в вашем сердце, когда вы повторяете: “Пусть я буду счастлив, пусть я буду спокоен, пусть я буду полноценен”.

- Теперь подумайте о своем уровне СЕД. Запишите новый балл СЕД в последней строке таблицы. Если уровень дистресса к настоящему времени уменьшился, можете продолжать. (Если нет, это может указывать на старые воспоминания, которые необходимо обработать с помощью специалиста по психическому здоровью.)

### ИДЕНТИФИЦИРУЙТЕ И УСПОКОЙТЕ КЛЮЧЕВОЕ ВОСПОМИНАНИЕ

- Теперь, вспоминая недавнее событие и свои первоначальные реакции, позвольте себе мысленно вернуться в детство и обратите внимание на более раннее время, которое приходит на ум, когда вы испытывали схожие эмоции. Это может быть самое раннее воспоминание, самое худшее воспоминание или просто то, что вы помните из детства.
- Как и ранее, обратите внимание на старое событие — факты и свои реакции: эмоции, ощущения, образы и мысли. Нет никакого осуждения, просто любопытный интерес и принятие того, что произошло в то время.
- Запишите в третью колонку факты (включая свой возраст на момент события), свои реакции и первоначальный рейтинг СЕД. Подумайте о том, как старые воспоминания влияют на вашу сегодняшнюю жизнь.
- Теперь успокойте старое воспоминание. Заметив, где в вашем теле вы удерживаете неприятные чувства, вдохните сострадание и любящую доброту в эту область (области) на вдохе. На выдохе позвольте состраданию поселиться там. Продолжайте фокусироваться на этой области и на своем дыхании, замечая, что при этом происходит. Подумайте про себя: “Что бы я ни чувствовал, все в порядке. Дай мне почувствовать это”. Напомните себе: “Это всего лишь старое воспоминание. Все в порядке; просто продолжай вдыхать любящую доброту в область, удерживающую беспокойство”.

- Повторите про себя или вслух утверждения о самосострадании: “Это момент страдания; страдание — часть жизни; пусть я буду добр к себе в этот момент; пусть я проявлю самосострадание, в котором нуждаюсь” [Neff, 2011], как вы делали в первой части упражнения. Продолжайте осознанно вдыхать сострадание в области своего тела и повторять утверждения о самосострадании. Обратите внимание, как это ощущается в вашем теле и изменились ли немного ваши реакции.
- Если хотите, продолжайте успокаивать свои реакции на ключевое воспоминание любым способом, который кажется вам полезным. Вы можете использовать любой из своих любимых инструментов.
- Навыки регулирования стрессового возбуждения, которые вы практиковали в главе 5. Эти навыки включают в себя пятиминутное упражнение для снятия стресса от пальцев ног к макушке или соматические навыки (массаж рук разминающими движениями, осознание тела, противодействие или изменение осанки).
- Техника эмоциональной свободы (ТЭС) или техника эмоционального высвобождения, которую вы практиковали в главе 6.
- Вы также можете подумать о том, чтобы обнять свое младшее “я”, пока боль не утихнет и пока приятные чувства не вернуться. Возможно, вы даете вашему младшему “я” необходимые заверения: “Ты не одинок. Ты с этим справишься и снова будешь улыбаться и радоваться жизни”.
- Когда вы будете готовы, сделайте более преднамеренный вдох, а на выдохе позвольте осознанию области, удерживающей боль, раствориться. Пусть ваше лицо смягчится в удовлетворенной, довольной полуулыбке, когда вы поймете, что прошли через это трудное время.
- Обратите внимание, как вы себя чувствуете. Что вы чувствуете в своем теле? Изменилось ли что-нибудь — ваше дыхание, сердцебиение, мышечное напряжение, температура, ощущения в кишечнике? Изменились ли ваши эмоции? Образы? Мысли? Пересмотрите еще раз свой уровень СЕД при мысли о ключевом воспоминании.



### Стратегия возвращения для тревожных событий

	<b>Недавнее тревожное событие</b>	<b>Ключевое воспоминание</b>
<b>Краткое описание события</b> (включая возраст)		
<b>Эмоции</b>		
<b>Телесные ощущения</b>		
<b>Образы</b>		
<b>Мысли</b>		
<b>Шкала субъективных единиц дистресса (СЕД) до стратегии возвращения</b>		
<b>Шкала субъективных единиц дистресса (СЕД) после стратегии возвращения</b>		

## Отслеживая свой прогресс

Вы, вероятно, обнаружите, что при повторении этот навык становится более эффективным, поэтому практикуйте эту стратегию три дня подряд, чтобы убедиться в этом. Внесите записи в свой журнал навыков (см. приложение А).

По мере того как мозг конструктивно перестраивается, вы можете заметить дополнительные положительные сдвиги в своих реакциях на старые или недавние события. Обратите на это внимание.

Не забывайте практиковать навыки, которые вы изучили в главах 5 и 6, чтобы успокоить любое беспокойство, возникающее в связи со старыми или недавними событиями. Вы можете попробовать технику самосострадания, соматические техники, технику эмоционального высвобождения.

Если вам трудно успокоить старое воспоминание, возможно, оно еще недостаточно обработано. Это может сигнализировать о необходимости обратиться за помощью к психотерапевту. Вы можете представить, как помещаете воспоминание в контейнер и кладете его в морозильную камеру, пока не будете готовы “разморозить” его с помощью психотерапевта.