

Сегодня я хочу предложить вашему вниманию удивительную компьютерную программу, которая способна *освободить* вас от многих негативных переживаний и воспоминаний с помощью набора несложных *зрительных упражнений*. **Да, да**, всё именно так: и выполняя некоторые зрительные упражнения, вы освобождаетесь от многих драматических случаев из вашего прошлого. Исчезают страхи, покидают тягостные воспоминания, рассеиваются горестные чувства, тают обиды, улетучиваются болезненные эмоции. Это удивительно, не правда ли?! Сядьте поудобнее и приготовьтесь слушать. Вас ждет история о том, как всё это работает, как оно *помогает нам*.

Началась эта история в 1987 году, когда американский психотерапевт Фрэнсин Шапиро, прогуливаясь по парку, обнаружила, что некоторые беспокоящие ее в этот момент мысли вдруг исчезли сами собой, без каких либо сознательных усилий с её стороны. Но наиболее удивительным было то, что когда Фрэнсин вернулась к этим мыслям, они уже не оказали на нее такого негативного влияния, каким оно было несколько минут назад. Это открытие произвело на нее настолько сильное впечатление, что она полностью сосредоточилась на своих ощущениях, на всем происходящем, пытаясь найти объяснение для этой магической перемены в своем сознании.

«Я отметила», – пишет Шапиро, – «что при возникновении беспокоящих мыслей мои глаза спонтанно начинали двигаться из стороны в сторону и вверх-вниз по диагонали. Затем беспокоящие меня мысли исчезали, и когда я намерено пыталась вспоминать их, то негативный заряд, свойственный этим мыслям, оказывался в значительной степени сниженным. Заметив это, я начала производить движения глазами намеренно, концентрируя внимание на различных неприятных мыслях и воспоминаниях. Я обратила внимание, что все эти мысли исчезали и утрачивали свою отрицательную эмоциональную окрашенность».

Итак, Ф. Шапиро сделала интересное открытие, подсказавшее ей, что между движениями глаз и интенсивностью негативных переживаний есть какая-то очевидная связь, – и, после основательной теоретической и экспериментальной проработки, Шапиро была выдвинута *гипотеза*, способная объяснить причину быстрого освобождения от негативных эмоций. Я бы хотел *особенно подчеркнуть*, что эта гипотеза лежит в русле современных положений о психической деятельности человека, и согласуется с основными школами и теориями в психологии: биохимическим, поведенческим, психодинамическим, интегративным, и т. п.

Итак, согласно современным представлениям, мозг состоит из бесчисленного количества отдельных нейронов (единиц ума и памяти, если угодно). Нейроны связаны друг с другом в цепочки, нейронные сплетения. Эти сплетения также связаны друг с другом, и, в целом, все эти связи и взаимосвязи порождают нейронную сеть.

Нейронные цепочки выполняют самые разнообразные задачи: как полки шкафа, на где вы храните те или иные вещи, нейронные цепочки также хранят некоторую информацию, и в одной цепочке, например, хранится воспоминание о первой любви, в другой – заученное стихотворение, в третьей – умение складывать числа, и так далее.

Если вы смотрели фильм «Ловец снов», то вспомните такой эпизод, где наше подсознание представлено в виде огромной библиотеки. Это интересное, но не очень правдоподобное сравнение: наша нейронная сеть гораздо сложнее любой библиотеки, и если представить

эту сеть в виде библиотеки, то тогда книги обязаны взаимодействовать друг с другом. Ибо нейронные цепочки динамически связаны друг с другом. И, например, нейронная цепочка нашей первой любви связана с другой цепочкой о первом сексуальном опыте. Она также связана с цепочкой о первом свидании, с цепочкой о первом осознании своих чувств.

Сотни и тысячи, миллионы и миллионы различных сочетаний и комбинаций. Чем больше связей между нейронными цепочками, тем гибче работает наш мозг, тем больше ресурсов включается для решения той или иной проблемы, поставленной задачи. И, напротив, чем меньше связей у цепочки, тем сложнее с ней взаимодействовать.

Если нейронная цепочка есть некая проблема, и у этой цепочки нет достаточного числа нейронных связей, – то эту проблему будет очень трудно решить, потому как весь наш опыт, все наши навыки, опыты и умения не используются при разрешении этой проблемы.

Метод Ф. Шапиро (Десенсибилизация и переработка травм движениями глаз, или ДПДГ) основан на положении, что травматические события приводят к появлению в нейронной сети *автономных изолированных нейронных цепочек травматического опыта*. На пути между травматической цепочкой и другими участками нейронной сети образуется **барьер**, который препятствует не только «обмену опытом» между ними, – но и контакту с ними вообще.

И если говорить более точно, то выглядит это так: «завязавшись», цепочка образует ряд контактных цепей, или *ассоциативных каналов*, по которым она получает **значимую** информацию. Цепочка жестко ориентирована на получение только тех стимулов, которые ее рестимулируют. Любой же другой потенциальный контакт (предположим, это цепочка с полезным опытом, что – «нет худа без добра») принципиально блокируется.

Рассмотрим это на примере. Допустим, некоторая женщина пережила драму, ее покинул любимый человек. В нейронной сети появляется травматическая нейронная цепочка, и она, с одной стороны, «присасывается» ко всем другим цепочкам, которые активизируют её деятельность, – а, с другой, отграничивается, обособляется биохимическим барьером на пути к образованию связей с другими частями нейронного опыта.

И эта нейронная цепочка травмы начинает работать как ниппель, строго в одну сторону: всё, что напоминает ей о травме, она легко пропускает, а всему, что способно облегчить её страдания, препятствует.

Как следствие, на протяжении длительного времени этот «узелок» травмы подвергается постоянной рестимуляции. Дом, фотографии, посуда, разговоры близких, постель, какие-то определенные часы дня, вещи, телевизор, мебель, дорога на работу, – все постоянно ей напоминает о случившемся, постоянно «наваливаются» воспоминания, постоянно одни и те же болезненные мысли и эмоции. И при этом всё, что «в другую сторону», не приводит к результату: успокоения близких только провоцируют слезы, речи психотерапевта никак не помогают, успокоительные лекарства вызывают отвращение, время «не лечит», на всё и на всех смотреть тошно.

И все это происходит потому, что травматический опыт **отчужден** от ресурсов нейронной сети, но *выборочно подключен* только к тем участкам (ассоциативным каналам), которые усиливают его реактивность. Именно поэтому иногда по человеку, переживающего драму, говорят, что он «цепляется за свое горе». Но, на самом деле, он ни в чем не виноват, и он сам больше всех страдает от этого. Страдает *много больше*, чем мог бы страдать, если бы в его эмоциональное состояние сполна включились бы все части опыта нейронной сети.

Возникает вполне резонный вопрос: если организация нейронного травматического опыта происходит без всякого сознательного (и даже бессознательного) участия человека, и она является неоправданно однобокой и вредоносной, – то зачем природе было создавать этот механизм, какой в нем смысл? Ведь пользы никакой, а один только вредный вред. И зачем такая подлость придумана в нашем организме?!

А смысл, друзья мои, очень и очень прост. Дело в том, что подобная организация всецело ориентирована на телесный опыт существования. В опыте любого существа однократный травматический опыт (телесные травмы любого происхождения) должен запомниться ему на всю оставшуюся животную жизнь, дабы гарантированно избежать его при повторении.

Научение должно быть всегда с первого раза, раз и навсегда. И если, допустим, молодой лисенок укололся об иголки ежа, то к ежу он больше не подойдет. Появляется нейронная цепочка «колющий еж», которая работает строго в одну сторону: и, с одной стороны, наш лисенок теперь никогда не забудет о вреде ежей, а, с другой – у него никогда не появится теории о том, что «еж – птица гордая», и тому подобных. Ёж – враг, опасность, и точка. И никаких вариантов.

Увы, по мере усложнения психологического компонента жизнедеятельности (до уровня, когда психологическое может доминировать над телесным, воля над рефлексом, и логика над инстинктом), процесс образования вредных травматических нейронных «болячек» (но теперь это чаще не физические травмы, а именно психологические) ничуть не изменился.

И если негативный опыт случился, то принцип образования нейронной цепочки ничем не отличается от лисёй реакции в адрес ежа. Разница лишь в том, что у лисенка *реакция* есть лишь в тот момент времени, пока еж присутствует в его поле зрения. Разница лишь в том, что у человека ассоциативные каналы, рестимулирующие болезненную цепочку, в сотни и тысячи раз совершеннее и разнообразнее, чем у животного, а сами рестимуляции после травматического события приобретают обвальный, навязчивый и хронический характер.

Шапиро обнаружила, что спонтанные (или принудительные) движения глазами разрывают барьеры между «плохим» нейронным опытом и остальной нейронной сетью. Обращаясь к разным частям своего нейронного (в частности, сенсорного) опыта, человек «подключает» травматическую цепочку к общей нейронной сети, что дает очень быстрое облегчение.

Ибо теперь в процесс его переживания травмы подключаются те источники спасительной информации, которые раньше были наглухо изолированы. Именно поэтому, как пишет Шапиро, при намеренном повторении беспокоящих мыслей, обнаруживается, что они уже не имеют той негативной силы, которой обладали раньше.

Примечательно, что есть один вид психической деятельности, когда предложенный метод ДПДГ работает как бы *сам по себе*: это сон и сновидение. Во сне есть повторяющаяся фаза быстрого движения глаз (БДГ), когда у спящего глазные яблоки начинают буквально «метаться» из стороны в сторону. Как только это происходит (а происходит это несколько раз за один сон), человек стопроцентно видит сновидение. Можно предположить, что во сне происходят процессы, аналогичные ДПДГ: к травматическому опыту присоединяются целебные, ресурсные опыты других участков нейронной сети. Таким образом, мы можем говорить о том, что сон является *спонтанной формой психологического самоисцеления*.

К сожалению, столь же спонтанным является образование жестких паттернов негативного опыта, выраженных в том, что травматическое переживание любого рода сопровождается

направлением взгляда в какую-то одну точку. И не важно, где эта точка, справа или слева, вверху или внизу, по диагонали вверх или вниз, – а важно лишь то, что наш взгляд снова и снова возвращается в эту исходную точку, и от этого наше переживание усугубляется. Но если, как предположила Шапиро, принудительно перевести взгляд в любую другую точку, то сила негативного переживания *немедленно ослабевает*.

Но и это еще не самое важное. Ибо человек, в каком бы состоянии он не был, не может все время думать об одном и том же, это невозможно. Так или иначе, он отвлекается, его что-то отвлекает, он меняет точку взгляда и на время освобождается от негативных эмоций.

Но стоит внешнему стимулу ослабнуть, как мысли (и взгляд) немедленно возвращаются в исходное положение, как кукла-неваляшка. Это значит, что простого переключения будет недостаточно, нужна более тонкая работа: перевести взгляд человека, сохранив при этом его мысли и чувства о негативном переживании. И если некое направление взгляда – есть некое сосредоточие опыта, то, понуждая человека думать в любом другом направлении взгляда, мы даем ему возможность задействовать неиспользуемые ресурсы, которые были блокированы травматической цепочкой.

Так и появился метод ДПДГ - *десенсибилизация и переработка травм движениями глаз*. И если вас заинтересовал этот метод, вы можете почитать книгу Фрэнсин Шапиро о нем, книга называется: «Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз». Эта книга выходила в издательстве «Класс», и, при желании, её можно найти. Это серьезный и обстоятельный труд, описывающий основные принципы, протоколы и процедуры ДПДГ.

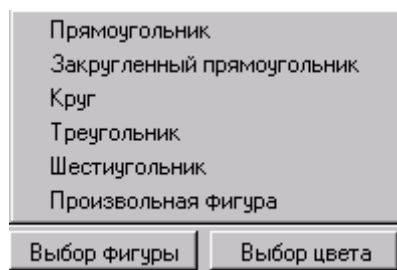
А сегодня в нашем распоряжении есть еще и специальная компьютерная программа под названием «Интегратор движения глаз», разработанная (по методу Шапиро) психологом Натальей Дорошенко. Эта программа будет интересна, в первую очередь, практикующим психотерапевтам, врачам, руководителям лечебных учреждений, центрам реабилитации последствий посттравматических синдромов (чеченские, афганские), и всем тем, кому по долгу службы часто приходится работать с травматическими переживаниями различной «природы» и силы тяжести.

Программа «Интегратор движения глаз» состоит из двух частей: это *вводный блок*, где вы получаете инструкции по работе с программой, и *терапевтический блок*, где происходит переработка травматического опыта. На начальном этапе вводная часть будет *необходима* для ознакомления, и я *настойчиво рекомендую* прочитать весь курс инструкций от начала до конца, и ответить на все поставленные программой вопросы. И после того, как вводная часть закончится, и вы будете полностью готовы к выполнению упражнений, – программа плавно перенесет вас к началу вашего первого сеанса.

Войдя на *терапевтическое поле*, вы увидите словно бы ночное небо и движущиеся на нём точки звезд. На нижней части экрана, где вы привыкли видеть кнопку панель управления и кнопку «Пуск», вы найдете ряд кнопок, которые помогут вам настроить сеанс терапии.



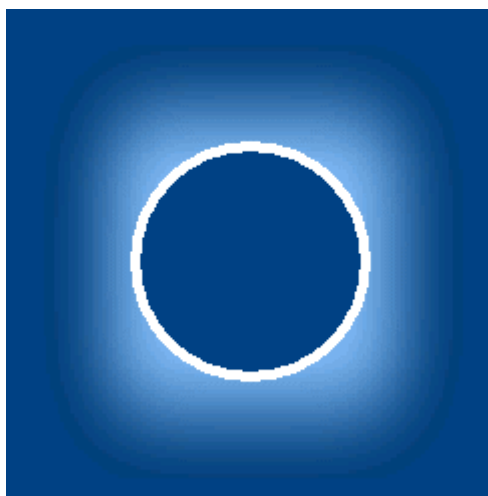
Вкратце суть терапевтического процесса можно выразить так: вы вспоминаете некоторую свою проблему (об этом подробнее вы будете проинструктированы во *вводной части*), и после этого мысленно помещаете её внутрь выбранной вами геометрической фигуры.



Нет никаких рецептов относительно того, какую фигуру лучше всего выбрать для сеанса: и ваша интуиция сама подскажет, какая фигура лучше всех иных подойдет для решения той или иной проблемы.

После того, как фигура будет выбрана, она появится в центре экрана. Теперь вы сможете дополнительно настроить ее по вашему вкусу. Во-первых, вы сможете изменить толщину рамки у фигуры. Во-вторых, вы можете изменить цвет заливки выбранной фигуры, а саму фигуру можно увеличить или уменьшить в размерах. После того, как все приготовления к сеансу закончены, мы можем приступить к своему первому исцеляющему сеансу.

Итак, *начнем*: внутрь выбранной фигуры мы помещаем нашу проблему, и запускаем свой сеанс (кнопка «Выбор сеанса» на панели). И после этого, в течение 15 минут нам остается следить глазами за движениями выбранной фигуры, мысленно сохраняя внутри неё нашу проблему. Забудьте про все, организуйте все так, чтобы вас не беспокоили в течении, как минимум, одного часа, и полностью сосредоточьтесь на этом процессе.



Всего сеансов – **четыре**, каждый из которых заставляет фигуру двигаться в определенной последовательности.

Например, в первом сеансе фигура будет двигаться слева направо и справа налево, а во втором – будет то удаляться от вас, то приближаться.

Каждый из сеансов задействует неиспользуемые ресурсы вашего мозга, с каждой минутой сеанса всё больше и больше *нейронов-друзей* будут приходить к на помощь. Уже после первого упражнения можно обнаружить существенные изменения в ваших ощущениях, в ваших переживаниях, в ваших мыслях и чувствах.

По завершению каждого сеанса программа предложит вам осмыслить все те изменения, которые были ДО начала сеанса, и которые – стали ПОСЛЕ. Пожалуйста, выполняйте все

требования и рекомендации программы, и это поможет вам извлечь максимальную пользу из выполняемых вами десенсибилизирующих упражнений.