

# Оглавление

Предисловие автора .....	8
--------------------------	---

## ЧАСТЬ I. МЕТОДЫ

<b>Глава 1. Введение</b> .....	13
--------------------------------	----

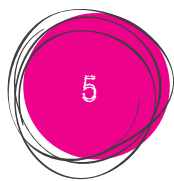
1.1. Когда нужно обращаться за профессиональной помощью? .....	13
1.2. Три фактора успешной самопомощи. ....	16
1.3. Проявления страха – норма или патология? .....	18
1.4. Когда тревога и страх обоснованы? .....	31

<b>Глава 2. Техника эмоциональной свободы (ТЭС)</b> .....	34
---	----

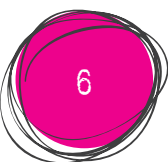
2.1. История ТЭС. ....	34
2.2. Точки, используемые в ТЭС .....	37
2.3. Базовая процедура ТЭС – шаг за шагом .....	40
2.4. Принятие себя и принятие проблемы – самый важный шаг в ТЭС .....	43
2.5. Пара важных комментариев по ТЭС .....	46

<b>Глава 3. Десенсибилизация и переработка с помощью движений глаз (ДПДГ)</b> .....	50
---	----

3.1. История метода .....	50
3.2. Ограничения и противопоказания. ....	52
3.3. Механика метода ДПДГ .....	54
3.4. Базовая процедура ДПДГ – проработка неприятных воспоминаний. ....	56
3.5. Распространенные трудности при применении метода ДПДГ. ....	64

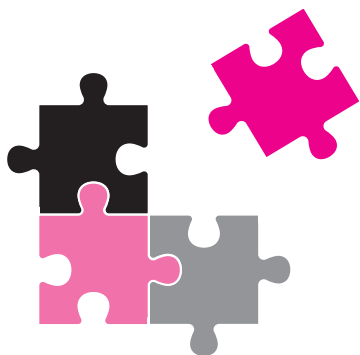


<b>Глава 4. Тревога и тело</b> . . . . .	67
4.1. Тело и интеллект. . . . .	67
4.2. Как подружиться с телом . . . . .	70
4.3. Метод Дэвида Берсели . . . . .	72
4.4. Чего ждать от упражнений Дэвида Берсели . . . . .	76
4.5. Комплекс упражнений Дэвида Берсели . . . . .	79
<b>Глава 5. Препятствия на пути и способы их преодоления</b>	87
5.1. Особенность первая. Причина страха неизвестна .	87
5.2. Особенность вторая. Тревога изменяет мышление .	93
5.3. Особенность третья. Диссоциация и сопротивление .	99



**Часть II**  
**РАЗЛИЧНЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ**  
**И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ РАБОТЫ С НИМИ**

<b>Глава 6. Паническое расстройство (панические атаки)</b>	111
6.1. Что такое паническое расстройство? . . . . .	111
6.2. Специфические стратегии работы с паническим расстройством. . . . .	113
<b>Глава 7. Фобии</b> . . . . .	132
7.1. Процедуры ДПДГ и ТЭС для специфических фобий	133
7.2. Социофобия и социальное тревожное расстройство	139
7.3. Стратегии работы с социофобией и социальным тревожным расстройством. . . . .	141
<b>Глава 8. Прочие тревожные расстройства</b> . . . . .	148
8.1. Ипохондрия. . . . .	148
8.2. Генерализованная тревожность ( <i>генерализованное тревожное расстройство</i> ). . . . .	150
8.3. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	152
8.4. Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) ..	154
<b>Послесловие</b> . . . . .	161



## ГЛАВА 2

# Техника эмоциональной свободы (ТЭС)

34



### 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 акупунктуры. Акупунктура 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 акупунктуры вместо игл используются постукивания по биологически активным точкам для достижения такого же эффекта. Как оказалось, метод акупунктуры помогает восстановить

не только физическое здоровье, но и наладить психоэмоциональный баланс.

Идея использовать методы акупунктуры 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 акупунктуры. 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 акупунктурных 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.



36



*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 не редко. 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, — ДПДГ\*, 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 акупунктурными точками, задействованными в этом процессе. Мы освоим базовый

---

\* *Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ)* — метод психотерапии, разработанный для лечения пост-травматических стрессовых расстройств, вызванных переживанием стрессовых событий, таких как насилие или участие в военных действиях. — *Примеч. ред.*

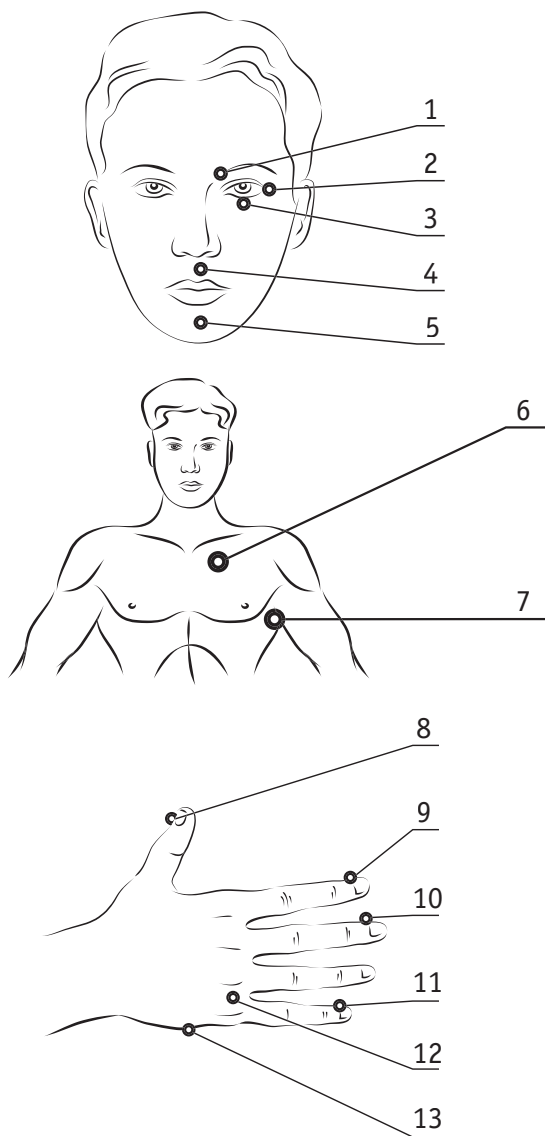
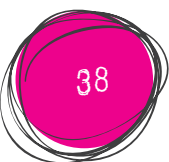


Рис. 1

метод, в котором используется 13 основных точек. Их расположение показано на рисунке 1.

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](http://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 вызыва-

ет. 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.**

1. Не обязательно простукивать сразу обе стороны тела. Большинство точек симметричны, и вы можете использовать только одну точку из двух.
2. Постукивания по точкам я рекомендую совершать сразу двумя пальцами — средним и безымянным.
3. 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.
4. На каждой точке достаточно остановиться в течение 3–5 секунд, вы успеете совершить 7–10 постукиваний. Этого вполне достаточно.
5. Не забывайте удерживать свое внимание на переживании неприятного чувства, с которым вы работаете во время простукивания.