

Оглавление

Отзывы о книге	16
Об авторе	20
Благодарности	21
Введение	23
Часть 1. О негативном детском опыте	27
Глава 1. Токсический стресс и негативный детский опыт	29
Глава 2. Как НДО вредит организму. Механизмы	43
Глава 3. Как НДО формирует психологию	53
Часть 2. Решения	
<i>Детальнее об исцелении</i>	75
Глава 4. Обещание исцеления	77
<i>Инструменты самопомощи</i>	91
Глава 5. Стратегии преодоления стресса	93
Глава 6. Стратегии эмоциональной регуляции	101
Глава 7. Позаботьтесь о своем мозге	111
<i>Укрепление и стабилизация нервной системы с помощью методики визуализации</i>	123
Глава 8. Визуализация привязанности	125
Глава 9. Визуализация заботы о себе	133
Глава 10. Визуализация познания окружающего мира	139
Глава 11. Визуализация привязанности в подростковом возрасте	145
Глава 12. Визуализация утешения и заботы о себе в трудные времена	149
<i>Поиск корня проблемы. Стратегии возвращения в прошлое</i>	153
Глава 13. Возвращение к тревожным событиям	155
Глава 14. Возвращение к ключевым убеждениям	165

<i>Проработка чувства стыда</i>	175
Глава 15. Стыд и самооценка	177
Глава 16. Работа с чувством стыда, полученного от родителей	183
Глава 17. Работа над запрограммированным чувством стыда	189
Глава 18. Чувство стыда и наше тело	195
Глава 19. Любите себя и свое тело	199
Глава 20. Исцеляющий внутренний диалог	203
Глава 21. Освободитесь от зыбучих песков своей памяти	209
Глава 22. Как изменился бы мир?	217
Глава 23. Приготовьтесь к возвращению стыда	223
<i>Двигаемся дальше</i>	227
Глава 24. Развивайте чувство уверенности и самоуважения	229
Глава 25. Простите раны прошлого	243
Глава 26. Накормите свою душу	253
Глава 27. Внесите радость в свою жизнь	263
Глава 28. Постройте новое будущее	271
Глава 29. Заключение	277
Приложение А. Журнал навыков	281
Приложение Б. Инвентаризация симптомов стыда	285
Рекомендуемые ресурсы	295
Список литературы	307

Содержание

Отзывы о книге	16
Об авторе	20
Благодарности	21
Введение	23
Почему именно эта книга	24
Как извлечь максимальную пользу из этой книги	24
Как организована эта книга	25
Часть 1. О негативном детском опыте	27
Глава 1. Токсический стресс и негативный детский опыт	29
Исследование негативного детского опыта	30
Другие факторы НДО	35
Особые положения в отношении младенцев и маленьких детей	38
Материнский стресс	38
Физическая разлука с основным опекуном	39
Пренатальная или родовая травма	40
Серьезный несчастный случай, травма, болезнь или серьезные медицинские процедуры	40
Глава 2. Как НДО вредит организму. Механизмы	43
Гормональная система	43
Иммунная система	44
Гены и эпигеномы	45
Теломеры	46
Неврологическая система	46
Что такое имплицитная память	48
Глава 3. Как НДО формирует психологию	53
Надежная привязанность	53
Ненадежная привязанность	55
Для чего нужна шкала последствий ненадежной привязанности	61
Сила здорового взаимодействия опекуна и ребенка	61

Три основных аспекта психологии НДО	65
Внутренняя безопасность	65
А как насчет НДО, возникающих после первых лет жизни?	67
Стыд	67
Что вы уже выучили на данный момент	68

Часть 2. Решения

<i>Детальнее об исцелении</i>	75
-------------------------------	----

Глава 4. Обещание исцеления

Высвобождение	78
Исцеляющие установки	79
Основа психологической травмы	80
Стоит ли обращаться за психотерапевтической помощью	81
Работает ли терапия	82
Когда следует проходить терапию	83
Рекомендации и ожидания	85
Проверенные и перспективные методы лечения психологических травм	85
Соматическая психотерапия	86
Изобразительное искусство	87
Десенсибилизация и переработка движением глаз	87
Техника эмоциональной свободы	88
Эмоционально-фокусированная супружеская терапия	88
Обратитесь за медицинской помощью	88

<i>Инструменты самопомощи</i>	91
-------------------------------	----

Глава 5. Стратегии преодоления стресса

Пятиминутное упражнение для снятия стресса.	
От пальцев ног к макушке	93
Инструкции	94
Соматические навыки	96
Массаж рук разминающими движениями	98
Осознание своего тела	98
Противодействие	99
Изменение осанки	99

Другие стратегии регулирования возбуждения	99
Отслеживая свой прогресс	100
Глава 6. Стратегии эмоциональной регуляции	101
Осознанность и медитация самосострадания	101
Инструкции	103
Тапшинг	105
Инструкции	106
Техника эмоционального высвобождения	108
Инструкции	109
Отслеживая свой прогресс	110
Глава 7. Позаботьтесь о своем мозге	111
Большая Тройка	112
Питание	112
Сон	113
Физические упражнения	114
Еще семь стратегий	115
Следите за своим здоровьем	115
Сведите к минимуму количество пестицидов, загрязняющих веществ и консервантов	116
Поддерживайте гигиену ротовой полости	116
Сведите к минимуму прием антихолинэргических препаратов	116
Исключите нейротоксичные или нейровоспалительные препараты	117
Откройте себя солнечным лучам и природе	117
Управление стрессом	117
Проверка плана питания	121
Маленькие шаги имеют огромную силу	122
<i>Укрепление и стабилизация нервной системы с помощью методики визуализации</i>	123
Глава 8. Визуализация привязанности	125
Визуализация в утробе матери	126
Инструкции	127

Визуализация привязанности матери и новорожденного	127
Инструкции	127
Визуализация сигналов, полных любви, от родителей или опекунов	129
История Даны	129
Инструкции	130
Визуализация появления нового малыша	132
Инструкции	132
Отслеживая свой прогресс	132
Глава 9. Визуализация заботы о себе	133
Визуализация заботы о себе новорожденном	133
Инструкции	134
Двигаясь в будущее вместе с ребенком	136
Инструкции	136
Отслеживая свой прогресс	137
Глава 10. Визуализация познания окружающего мира	139
Познание мира с идеальными заботливыми родителями	140
Инструкции	140
Познание мира. Забота о себе	141
Инструкции	141
Отслеживая свой прогресс	144
Глава 11. Визуализация привязанности в подростковом возрасте	145
Сообщения от любящего опекуна	145
Инструкции	145
Отслеживая свой прогресс	148
Глава 12. Визуализация утешения и заботы о себе в трудные времена	149
Утешение для страдающего младшего “я”	149
Инструкции	149
Отслеживая свой прогресс	151

<i>Поиск корня проблемы.</i>	
<i>Стратегии возвращения в прошлое</i>	153
Глава 13. Возвращение к тревожным событиям	155
История Исаака	156
Идентифицировать и успокоить ключевое воспоминание	158
Стратегия возвращения для тревожных событий	158
Инструкции	159
Отслеживая свой прогресс	164
Глава 14. Возвращение к ключевым убеждениям	165
Шесть ключевых потребностей	165
Стратегия возвращения к ключевым убеждениям	168
Инструкции	168
Отслеживая свой прогресс	174
<i>Проработка чувства стыда</i>	175
Глава 15. Стыд и самооценка	177
Модель НДО	179
Изучение стыда	181
Глава 16. Работа с чувством стыда, полученного от родителей	183
Встречая стыд лицом к лицу	183
Инструкции	184
Перенастроить ранний стыд	185
Инструкции	185
Отслеживая свой прогресс	188
Глава 17. Работа над запрограммированным чувством стыда	189
Заменяем стыд чувством успешности	189
Инструкции	189
Упражнение. Перезапись старой сцены стыда	191
Инструкции	191
Несколько важных моментов	192
Отслеживая свой прогресс	193

Глава 18. Чувство стыда и наше тело	195
Так как же связано чувство стыда с телом?	196
Отслеживая свой прогресс	198
Глава 19. Любите себя и свое тело	199
Медитация: любовь к телу	199
Инструкции	200
Отслеживая свой прогресс	202
Глава 20. Исцеляющий внутренний диалог	203
Практика исцеляющего внутреннего диалога	205
Инструкции	205
Отслеживая свой прогресс	207
Глава 21. Освободитесь от зыбучих песков своей памяти	209
Другие области применения техники разделения	215
Продолжая жить с болью	216
Техника разделения и чувство юмора	216
Отслеживая свой прогресс	216
Глава 22. Как изменился бы мир?	217
Обработка своих ответов	221
Глава 23. Приготовьтесь к возвращению стыда	223
Отслеживая свой прогресс	225
<i>Двигаемся дальше</i>	227
Глава 24. Развивайте чувство уверенности и самоуважения	229
Понимание чувства стыда, обусловленного внутренними причинами	229
Хороший характер	230
Где и почему мы попадаем в беду	231
Два ключа к самоуважению	231
Принципы исцеления	231
Прекращение саморазрушительного поведения	232

Воспитание характера	236
Медитация целостности	236
Размышления о сильных чертах характера	241
Отслеживая свой прогресс	242
Глава 25. Простите раны прошлого	243
Принципы прощения	244
Ощутить прощение	245
Инструкции	245
Простить себя	246
Инструкции	247
Простите своих родителей и опекунов	247
Инструкции	248
Ищите прощения у других	249
Инструкции	250
Комбинированная медитация прощения	250
Инструкции	251
Отслеживая свой прогресс	251
Глава 26. Накормите свою душу	253
Результаты исследований	255
Питая душу: визуализация духовного исцеления	258
Инструкции	258
Размышления о душе	259
Глава 27. Внесите радость в свою жизнь	263
Вспомните приятные моменты	264
Оживите счастливые воспоминания	264
Почувствуйте благодарность	264
Исследуйте любимые воспоминания о действиях	265
Предвкушение радости	269
Планируйте приятные события	269
Отслеживая свой прогресс	270
Глава 28. Постройте новое будущее	271
Визуализация: прогулка по будущему	272
Отслеживая свой прогресс	276

Глава 29. Заключение	277
Приложение А. Журнал навыков	281
Приложение Б. Инвентаризация симптомов стыда	285
Рекомендуемые ресурсы	295
Негативный детский опыт (НДО)	295
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	296
Поиск специализированного лечения	
психологических травм	296
О лечении психологических травм	297
Соматические методы лечения	298
Визуализация заботы о себе	299
Семейная психотерапия, основанная на привязанности	299
Упражнения для снятия напряжения после стресса	
или травмы	300
Лечебное питание для здоровья мозга	300
Схожая литература	301
Совместное лечение психологических травм для детей,	
подростков и опекунов	301
Родители, дети и социум	302
Оказание поддержки родителям	302
Платные учебные программы по развитию	
родительских навыков	305
Программы обучения детей эмпатии	305
Для школ	305
Для специалистов	306
Список литературы	307

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

	Недавнее тревожное событие	Ключевое воспоминание
Краткое описание события (включая возраст)	<i>Компьютер зависает, когда я работаю один по ночам; мне 48 лет</i>	<i>Папа ушел, когда мне было 14 лет</i>
Эмоции	<i>Злость, испуг, беспомощность, одиночество</i>	<i>Злость, испуг, беспомощность, бессилие, одиночество, печаль</i>
Телесные ощущения	<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>
Образы	<i>Изолированный и одинокий, как в тот день, когда я узнал, что папа уходит</i>	<i>Грустный и одинокий, сидящий в кресле отца</i>
Мысли	<i>Я одинок и бессилен 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>
Шкала субъективных единиц дистресса (СЕД) до стратегии возвращения	8	9
Шкала субъективных единиц дистресса (СЕД) после стратегии возвращения	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, р. 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 укутайте 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 дышать 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 проявляю 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

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

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.