

**Методика оказания первой психотерапевтической помощи
после психотравмы (метод стирания эмоциональной
составляющей травмы с помощью использования ключей
глазного доступа).**

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №5.**

Авторы: Гелена Юрьевна Савицкая

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия

**Методика оказания первой психотерапевтической помощи
после психотравмы (метод стирания эмоциональной
составляющей травмы с помощью использования ключей
глазного доступа).**

- 1. История вопроса.** В своей практике я многократно сталкивалась с очень глубокими негативными состояниями у клиентов, такими, что никакие классические техники компенсации не помогали с ними справиться. Однажды, в работе с клиентом, я использовала технику изменения личностной истории, но негативное состояние оказалось чрезмерно глубоким. И тогда я, не снимая негативного якоря, решила использовать технику Ф. Шапиро (Ф. Шапиро, "Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз"). Состояние клиента на удивление быстро изменилось. И дальнейшая проверка показала, что вернуться в прежнее негативное состояние клиент не может, на месте состояния возникает лакуна, т.е. состояние пустоты. Клиент помнит о существовании состояния, но не может его воспроизвести. Так сложилось, что именно в это время, после взрыва в метро и разрушения аквапарка у меня было много клиентов с подобными острыми негативными состояниями. И эта многочисленная практика позволила мне убедиться в работоспособности новой техники.

- 2. Описание техники.** Сама техника настолько же проста, насколько и действенна. Единственная ее особенность - техника требует от терапевта некоторой физической выносливости. В исходном виде техника Ф. Шапиро состоит из следующих шагов: 1. Ассоциация клиента с негативным состоянием; 2. движения глаз по определенной траектории до снятия негативного состояния. Особенностью техники Ф. Шапиро в исходном виде является ее узкая применимость: только для неглубоких тревожных состояний, поскольку поддержка негативного состояния, отслеживание изменений и исполнение техники возлагаются на самого клиента. В моем случае задачей клиента становится только движение глаз вслед за оператором. Моя версия техники выглядит следующим образом: после выявления негативного состояния одной рукой ставится якорь, который в дальнейшем удерживается в течение всего времени проведения техники. Другой рукой воспроизводится техника Ф. Шапиро. Время от времени, после проведения каждых 60-80 циклов, проверяется состояние клиента, действие якоря. Если негативное состояние недостаточно разрушено, техника повторяется. По окончании работы на том же негативном якоре можно использовать другие техники из нового кода НЛП, к примеру - квадрат дыхания по Гриндеру. Описанная техника легко может быть расширена или дополнена другими приемами. Ольга Евтихьева и Светлана Орлова, к примеру, дополнили эту технику для работы с теми состояниями, в которые клиент может входить только с закрытыми глазами.
- 3. Результат использования техники.** Результат действия техники можно охарактеризовать как локальное ускорение времени переживания состояния. Бывшее ранее травматическим состояние разрушается. Примечательно поведение клиента при попытке воспроизвести только что разрушенное состояние: глаза клиента хаотично мечутся в его "поиске". Клиент помнит, что состояние было, но не может его воспроизвести, на этом месте, по его словам, "пустота". Это описание результата работы повторяют многие клиенты, с кем проводилась техника.
- 4. Применимость.** Как показал многочисленный опыт, данная техника применима как к актуальным травматическим состояниям, так и к состояниям из прошлого. Использование

техники "по свежим следам", сразу после травматического события (к примеру, после пережитой катастрофы) дает возможность клиентам быстро вернуться к нормальному состоянию и исключить влияние психологической травмы на дальнейшую жизнь. При работе с застарелыми состояниями необходимо добиваться ассоциации с ними, так как часто такие состояния бывают закопсулированы. К примеру, клиент может полностью забыть травмирующее событие и первое проявление состояния, вызванного этим событием. Часто это проявляется как исчезновение отрезков воспоминаний. Клиент говорит: "мне рассказывали, что было событие, но я ничего не помню". И то, что застарелое состояние диссоциировано, не исключает его влияние на жизнь клиента, на его ключевые стратегии поведения. Например, при работе с тремором, как только клиент сумел вспомнить негативное состояние из своего прошлого и ассоциироваться с ним, состояние было разрушено с помощью описанной техники, и тремор прошел. Еще одно применение техники - как дополнение к любым другим, в тех случаях, когда негативное состояние препятствует работе или для дробления генерализированных негативных состояний. Данная техника так же применима для снятия безотчетной и постоянной тревожности, вызванной ожиданием значимого события или нахождением в опасной, по мнению клиента, ситуации.

5. Использование в других профессиональных областях.

Данная техника не требует высокой квалификации и может быть использована, наряду с такими навыками, как принятие родов или оказание первой медицинской помощи, служащими оперативных служб или МЧС, сотрудниками авиакомпаний. Работники оперативных служб по своему профессиональному долгу первыми оказываются на месте катастрофы и могут оказать необходимую психологическую помощь, по крайней мере, снять психологический шок. Сотрудники авиакомпаний сталкиваются с паническими атаками, с постоянной тревожностью вследствие страха перед полетами. Данная техника позволяет снять тревожность, и даже сам страх перед полетами.

6. Демонстрация техники.

7. Ответы на вопросы.

Савицкая Гелена,
психотерапевт, коучер, мастер НЛП,
тренер "Центра НЛП в Образовании" под руководством А. А Плигина