



СЕРИЯ ДЛЯ
НАЧИНАЮЩИХ



Олег
Матвеев

Анатомия травматического переживания

© Олег Матвеев 2015

Оглавление

Об авторе	3
Введение	4
Коридор комфорта	5
Травматическое переживание	6
Принятие решения	7
Охранительный рефлекс.....	8
«Помощь зала»	9
Восприятие индивидуально	10
Разрыв шаблона	11
Анатомия травматического переживания.....	12
Родом из детства	12
Решения тела	13
Теория кармы.	14
Что такое карма?	15
«Гирлянды» событий	17
Упражнение	18
Заключение.....	19

Об авторе

Известный в русскоязычном мире тренер, психолог, консультант, переводчик. Создатель системы авторских тренингов "Ясная практика жизни", в линейку которых входит более 20 уникальных программ саморазвития.

На данный момент провел более 450 тренингов во многих городах б/СССР: Москва, Санкт-Петербург, Киев, Казань, Алматы, Минск, Таллинн, Ростов-на-Дону, Калининград, Екатеринбург, Томск, Новосибирск, Омск, Березань Киевской обл., Тюмень, Челябинск, Иркутск, Киров (Вятка), Днепропетровск, в планах на будущее также и другие города б/СССР.

С 1996 года провел более 15000 часов индивидуальных консультаций, тренингов и занятий.

- Тренер / психолог / коуч-наставник / переводчик
- Консультант по Исцелению воспоминанием (Уровни 1-2-3, Жильбер Рено, Канада)
- Советник по кадровой безопасности (Resultat, Estonia, Марк Лучин / Нелли Орловская)
- Kirkpatrick Certified Facilitator (Джим Киркпатрик, США)
- Практический психолог, диплом МУИЦ, Россия
- AMA (Applied Metapsychology Association) Organization Member, США
- TIRA (Traumatic Incident Reduction Association) Organization Member, США
- Тренер ПЭАТ, сертификация: Живорад Славинский, Сербия
- Сертификат по EFT, Маша Беннет, Англия
- Сертификат по Clean Language, Фил Своллоу и Мэриан Уэй, Англия
- Сертификат по ТАТ, Сара Берд, Англия
- Сертифицированный инструктор по MBTI Испания/Англия
- Certified Metapsychology Facilitator, США
- Certified TIR Instructor, США
- Certified TIR Expanded Applications Instructor <http://www.tir.org>, США
- Одитор-выпускник Класса V и OT VIII 2001 Ронсорг, Германия/Швейцария
- Физик, Санкт-Петербургский государственный университет, Россия

Визитка: <http://olegmatveev.tel>

ЖЖ: <http://olegmatv.livejournal.com>

Клуб для всех: <http://omlineclub.ru>

Курсы, тренинги и книги: <http://store.omlinemegaom.ru/ru/>

Введение

В жизни подавляющего большинства людей наверняка найдутся какие-то нежелательные состояния, неприятные воспоминания, странные убеждения и даже целые проваленные области жизни, которые хотелось бы уладить, исправить и жить в своё удовольствие.

Но, прежде чем с этим всем что-то делать, стоит разобраться, а с чем же придётся работать?

Большая часть наших ограничений, неспособностей и нежелательных состояний являются следствиями каких-то событий в прошлом, обычно неприятных, которые называют «травматические переживания».

Что же такое это «травматическое переживание», что там происходит с человеком, и какие могут быть последствия? Есть ли у травматического переживания определенная структура, составные элементы? На что нужно обращать внимание, а на что — нет?

Вот с этим мы сейчас и будем разбираться. А заодно посмотрим, как формируются ограничивающие убеждения, ограничения восприятия, и что скрывается за страшным словом «карма».

Коридор комфорта



Мало кто из людей осознанно идёт по определенному жизненному пути. Обычно есть какое-то русло, по которому жизнь протекает. У этого русла есть границы — **коридор комфорта** — набор всевозможных вариантов развития событий, которые укладываются в рамки ожиданий, когда известно, что делать, как реагировать.

До тех пор, пока всё происходит в пределах этого коридора комфорта и не выходит за рамки известных отклонений, человек чувствует себя более-менее хорошо. На любую происходящую ситуацию есть какая-то шаблонная реакция, он справляется, чувствует себя успешным и движется по какому-то вектору в этой зоне комфорта.

Иногда, конечно, что-то происходит не совсем так, как хотелось бы, но, если отличия не болезненны, а просто неприятны, это не является травматическим переживанием.

Если я утром просыпаюсь, надеюсь на хорошую погоду, а за окном идёт дождь — вряд ли это можно назвать психологической травмой.



Более сложный пример. Не выучил урок в школе — поставили двойку — наказали родители. Если всё произошедшее вполне предсказуемо и ожидаемо, а значит, был какой-то заранее заготовленный шаблон поведения — никакого разрыва здесь нет.

Когда человек по идёт по этому своему жизненному пути, вряд ли он как-то остро осознаёт свои потребности. Если эти потребности сильно не нарушаются, то он чувствует себя более-менее нормально, но и никаких уроков из жизни извлечь не может. Ниже на схеме показан этот коридор комфорта и бодро шагающий по нему человек. Если все нормально, то он придет к точке, обозначенной цифрой 1. Именно туда ведет его коридор комфорта.



Травматическое переживание

Если происходит событие, в котором человек не понимает, что надо делать, если у него нет заготовленного шаблона поведения, если он с таким явлением ещё не сталкивался в жизни – возникает замешательство, ступор.

Живёт на свете Вася. У Васи есть какие-то глубинные потребности, но в его жизни особых конфликтов не происходит, он более-менее удовлетворён, и поэтому никогда не задумывался, в чём эти потребности состоят.

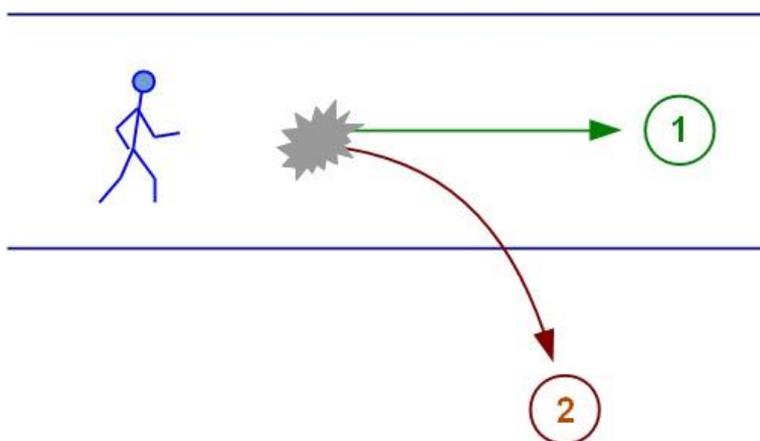


Одна из глубинных потребностей Васи – потребность в настоящем друге; и у него есть друг Петя, отношения у друзей хорошие, они довольны друг другом.

Однажды утром Вася приходит навестить Петю, подходит к двери, нажимает кнопку звонка... Вася ожидает, что Петя откроет дверь, скажет: «О, Вася пришёл! Заходи!», или что-то подобное в пределах зоны комфорта.

И вдруг дверь открывается, показывается хмурый Петя и говорит: «Господи, опять этот козёл припёрся! Иди отсюда на фиг, чего ты ко мне пристал?». И дверь захлопывается.

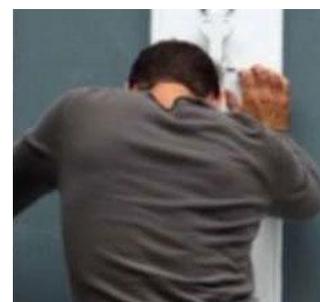
Внезапно в жизни Васи появляется ситуация, которая сильно выходит за пределы его зоны комфорта (на рисунке обозначена цифрой 2). Происходит что-то, что резко и болезненно отличается от его ожиданий — происходит **разрыв**. Этот разрыв на схеме можно увидеть как расстояние между пунктом 1 (куда Вася намеревался прийти) и пунктом 2, куда он действительно попал.



Это отличие болезненно потому что затронута глубинная потребность, ситуация Васе совсем не понятна, у него нет готового шаблона реагирования — у Васи возникает **замешательство**: он не знает, что делать. На рисунке замешательство обозначено серым угловатым пятном. В этот момент возникает **импринтная уязвимость**: готового шаблона реагирования нет, но что-то ведь нужно сделать, как-то отреагировать надо!

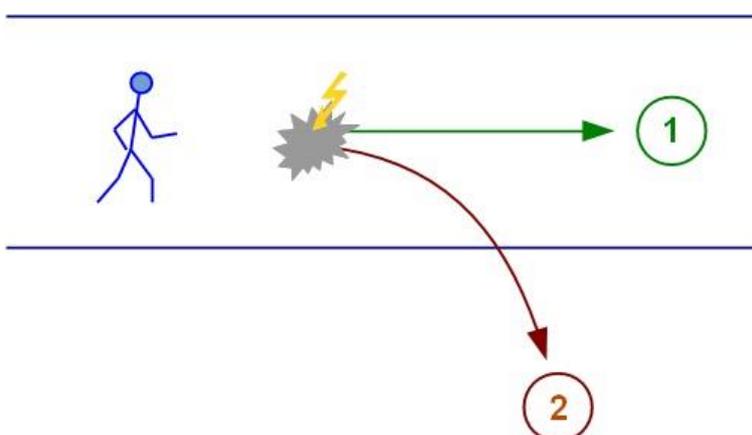
Принятие решения

Состояние замешательства крайне неприятно, из него надо как можно быстрее выйти. Для этого необходимо принять какое-то решение самому или скопировать у кого-то другого. Такое решение, которое избавит от страданий, вызванных разрывом. Одновременно включается режим записи: подсознанию нужно запомнить, как из этой ситуации выходить, чтобы использовать это решение в подобных случаях в будущем.



И вот Вася стоит, смотрит на захлопнувшуюся дверь и говорит себе: «Вот урод-то, а!», и уходит.

Казалось бы, ничего особенного не произошло. Но Вася только что сделал суждение, что его друг Петя – урод. На рисунке это суждение обозначено желтой молнией.



В тот момент, это суждение помогло выйти из замешательства.

Может быть, на следующий день выяснится, что у Пети были какие-то проблемы, он был не в себе и вообще Васю не узнал, ситуация как-то уладится... Но у Васи уже есть травматическое переживание, которое содержит в себе замешательство и связанное с ним суждение, решившее это замешательство: если Петя урод — тогда всё понятно, уроды именно так себя и ведут. Получается как в анекдоте: «ложечки нашлись, а осадочек остался».

Скорее всего, дружба Васи и Пети рано или поздно развалится, и глубинная потребность Васи иметь настоящего друга останется в состоянии хронического неудовлетворения.

Охранительный рефлекс

В момент, когда у человека возникает замешательство, его древняя охранительная система записывает все обстоятельства этого происшествия и присваивает им ярлык «неприятно». Значит, с точки зрения природы, нужно стараться избегать этих обстоятельств.

Предположим, что у Пети была зелёная дверь. И однажды Вася обнаруживает, что в местах, где есть зелёная дверь, ему почему-то становится неуютно.

Охранительный рефлекс работает на опережение: зелёная дверь — неприятно — уходим отсюда.

Или встречается Васе человек, внешне и по манерам похожий на Петю, и у Васи тут же возникает ощущение, что этот человек какой-то... уродец, непонятно почему.

«Помощь зала»

Другой пример.

Оля дружит с Петей, у них любовь, и у Оли есть вполне определённые представления, как это должно быть. Однажды она радостно бежит к Пете, звонит в дверь, а тот открывает и говорит: «Ты чего пришла, мочалка? Иди отсюда! Видеть тебя больше не хочу!».

Оля в шоке — так же нельзя! Она идёт домой, сидит на кухне и плачет. У Оли в этот момент импринтная уязвимость: не понятно, что произошло, нет подходящего шаблона реагирования, нужно какое-то решение.

И тут приходит добрая Олина мама, расспрашивает, что случилось, и говорит: «Да что ты плачешь, все мужики козлы, им всем одно нужно».

О! Это решает проблему! Если все мужики козлы, значит они могут себя так вести. Замешательство улажено, ситуация перестает быть столь травматической — ведь теперь всё понятно!



В состоянии замешательства, импринтной уязвимости, главное спастись, срочно что-то сделать — поэтому часто принимается первое попавшееся решение, любое, на которое можно опереться и как-то выбраться из ситуации. А потом это решение используется как шаблон во всех похожих ситуациях.

Человек существо социальное и в замешательстве склонен принимать установки от внешнего источника. Человек попадает в замешательство, рядом кто-то что-то сказал — и оно прилипло. И получается, что вроде бы получена сиюминутная польза, но нанесён долговременный вред.

Восприятие индивидуально

Что вызовет замешательство, а что нет — дело субъективное. Одно и то же событие у одного человека вызовет замешательство, у другого — нет, всё зависит от «ширины» индивидуального коридора комфорта.

Попробуем представить, как развивались бы события, если бы Вася был очень гибкий человек, и зона комфорта у него была бы большая?

Вот пришёл Вася к Пете, а Петя ему: «Чего ты припёрся, козёл? Иди на фиг!» и захлопнул дверь. Вася думает: «Наверное, у него что-то случилось, обычно он так себя не ведёт».

Идёт Вася к Петиному соседу Саше и спрашивает: «А что такое с Петей?» Тот отвечает: «Да его вчера Оля бросила, он уже сутки вешается».

Вася, как настоящий друг, покупает пиво и все, что к пиву полагается, снова звонит Пете в дверь, и, когда высовывается Петя, встает так, чтобы тот не успел дверь захлопнуть и говорит: «Вот давай без этого! Давай-ка сядем, выпьем пива, всё обсудим...»

В чем отличие? У этого Васи есть шаблон, как решать такую проблему, а у предыдущего варианта Васи такого шаблона не было.

Разрыв шаблона

Понятия *разрыв шаблона* — основа одной из методик **эриксоновского гипноза**. Человека можно подловить в состоянии *естественного транса* — во время выполнения абсолютно привычного действия, которое он уже делал множество раз, когда не нужно осознавать, что и как делать.

В этот момент можно *разорвать шаблон* — помешать ему завершить это привычное действие. В результате возникает замешательство, импринтная уязвимость, и можно сделать внушение, дать какое-то *стабильное данное*, за которое можно ухватиться — человек в этом состоянии очень восприимчив. И дальше наблюдать, как он действует в соответствии со сделанным внушением.



После окончания переговоров один из договаривающихся протягивает руку, у второго стандартная реакция: протянутая рука означает, что сейчас будет рукопожатие. Второй протягивает руку в ответ, а первый перехватывает её левой рукой за запястье. У второго возникает замешательство, разрыв, а первый, глядя ему в глаза, говорит: «Мы с вами будем долго и плодотворно сотрудничать, правда?».

Это очень тонкое искусство, нужно уметь подстраиваться. Обычно люди, которые изучали эриксоновский гипноз по книгам, действуют очень топорно, их действия легко заметить.

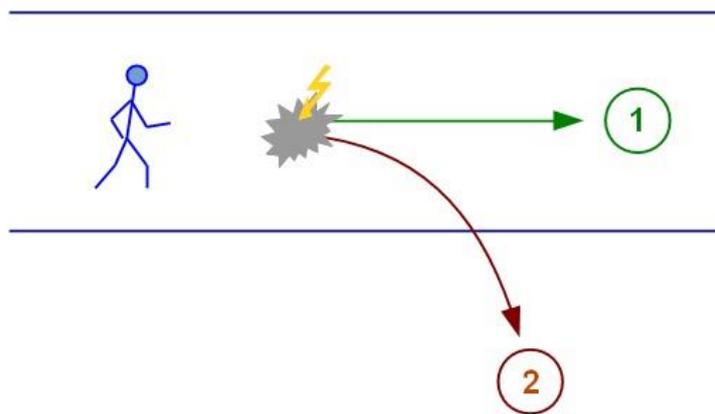
В обычной жизни люди, которые специально делают разрыв шаблона, встречаются редко. Куда чаще разрыв шаблона происходит естественным образом: у человека есть определенные ожидания, а ситуация резко и болезненно от них отклоняется.

Если у человека коридор комфорта маленький, это отклонение сразу рвёт шаблон — он попадает в замешательство, и, по сути, берёт первое попавшееся решение. И это решение объясняет, как от таких ситуаций избавляться в будущем, что и будет подсознательно использоваться в будущем.

Анатомия травматического переживания

Травматическое переживание состоит из трёх элементов:

1. Резкое болезненное **несовпадение** того, что произошло с тем, что человек ждал, осознанно или нет.
2. Возникает **замешательство** или *разрыв шаблона*, человек попадает в состояние *импринтной уязвимости*.
3. Принимается определенная **установка**, которая *на тот момент* решает ситуацию.



Родом из детства



Большая часть травматических переживаний происходит в детстве, именно тогда и формируются шаблоны реагирования на различные ситуации.

Часть из этих шаблонов скопированы у родителей, когда в моменты замешательства родители говорили: «это так, а это поэтому...».

Мы эти шаблоны бессознательно копируем, а потом не можем исправить — ведь, чтобы исправить шаблон, нужно вернуться в начальный эпизод, расписать: где, что, когда, с кем происходило, какие были чувства, потребности, и какое было принято решение, «уладившее» ситуацию.

Решения тела

Часто бывает очень трудно выяснить, что за убеждение было принято. Случай, когда Оля приходит домой, плачет, мама ей говорит: «все они козлы, им нельзя верить», и Оля это принимает – очень простой, это убеждение легко достать. Гораздо больше ситуаций, когда решение принимается примерно такое:



И каждый раз, при попадании в похожую ситуацию, возникает это специфическое ощущение — оно дискомфортно, и человек старается избежать как само ощущение, так и ситуации, в которых оно возникает.

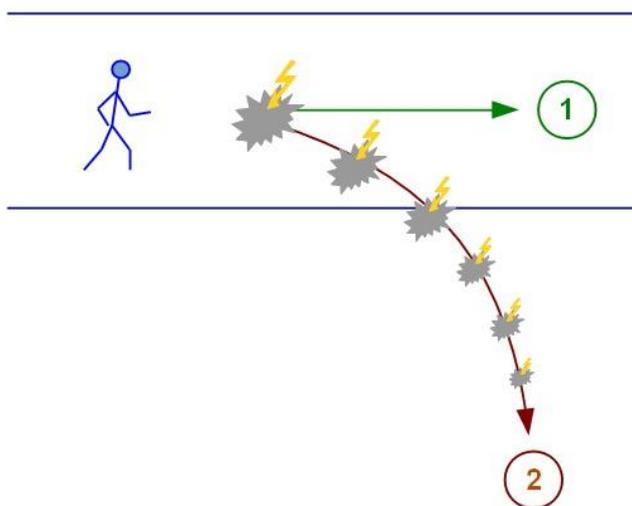
Такое решение принимается на уровне телесных ощущений, без участия осознающей части мозга, и у него нет названия, оно не сформулировано словами. Чтобы это решение проанализировать, нужно воспроизвести связанные с ним эпизоды, вспомнить, что случилось, какие были чувства, ощущения, какие потребности — чтобы осознать решение и сформулировать его.

Теория кармы.

Человек попадает в травматическое переживание и в состоянии замешательства принимает какое-то решение. Принимает его чаще всего бессознательно, это решение перекрыто зарядами, человек туда смотреть не хочет, это неприятно. И дальше это решение начинает работать как защитный механизм, который срабатывает каждый раз, когда появляются какие-то признаки исходной травматической ситуации.

А поскольку механизм *защитный*, то его цель не воспроизвести то, что произошло в первый раз, а предотвратить это повторение. Для запуска механизма достаточно увидеть всего один признак исходной ситуации, и если повторения исходного эпизода не происходит — по любым причинам — делается вывод, что защитный механизм спас.

В результате возникают вторичные переживания, которые только подтверждают принятое решение.



Глубинная потребность Васи иметь настоящего друга никуда не делась, но теперь к намерению иметь настоящего друга есть маленькая поправка в виде защитного механизма: «он урод, доверять нельзя». И каждый раз, когда Вася пытается завести настоящего друга, рано или поздно происходит что-то, что включает этот защитный механизм.

Например, пришёл Вася к новому другу Саше, а тот не открыл дверь просто потому что его дома не было. Но охранительный механизм подсказывает Васе: «Урод!».

Мы видим, что, со временем, случайно принятое решение превращается в *убеждение*, которое крайне трудно прорабатывается: ведь это не просто убеждение, за ним стоит конкретный личный опыт, множество эпизодов, это убеждение подтверждающих.

Совсем не обязательно, что самый первый эпизод, в котором было принято решение, был самым травматичным или самым ужасным. Психика приняла какое-то решение «на пробу», а дальше может сформироваться цепочка событий, которые «подтверждают» правильность этого решения.

Намерение найти настоящего друга никуда не пропадает, и у Васи начинают накапливаться замешательства до тех пор, пока намерение не схлопывается в точку и Вася решает: «Настоящих друзей просто не бывает, таков закон вселенной, каждый сам по себе. И у меня есть 742 эпизода, которые это четко подтверждают».

Потом Вася приходит к терапевту и говорит: «Каждый раз — каждый раз! — когда я нахожу человека, и начинаю думать, что он настоящий друг — каждый раз случается одно и то же, каждый раз он оказывается уродом!»

И терапевт отвечает: «Это происходит потому что у вас такая *карма!*», что якобы что-то объясняет.

Что такое карма?

Получается, что *карма* – это нагромождение травматических переживаний, которые когда-то были вызваны сильным разрывом и принятием какой-то бессознательной установки. А дальше эта бессознательная установка начинает программировать человека на определённое поведение, фильтровать и накапливать однотипные переживания.

Иногда количество эмоционального заряда, связанного с затронутой потребностью, становится невыносимым, и человеку проще вообще отказаться от этой потребности или от целой области жизни.

В итоге Вася решает, что в этом мире друзей не бывает, вообще. С людьми можно заниматься чем угодно, но дружить с ними невозможно. И теперь у Васи отсутствует категория «дружба», она заблокирована травматическими переживаниями.

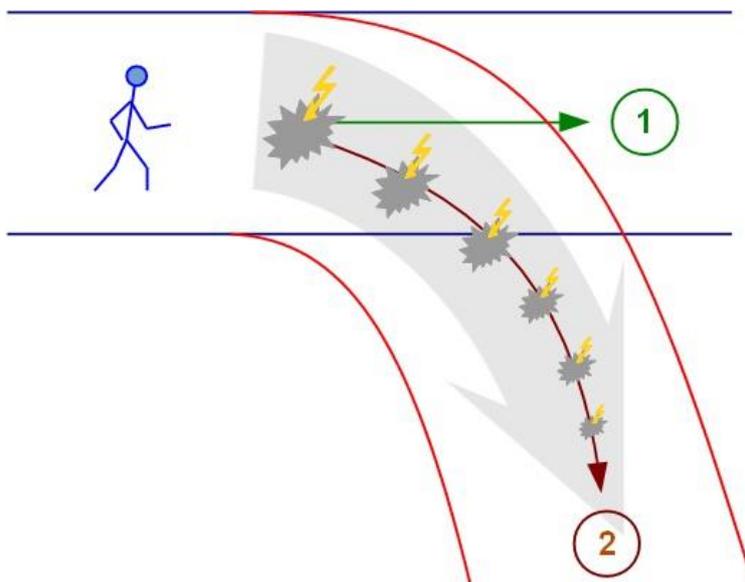
Но намерение иметь настоящего друга никуда не делось, оно может завершиться только тогда, когда у Васи действительно будет настоящий друг. А раз намерение не завершено, Вася снова и снова хочет, чтобы у него был настоящий друг.

И жизнь предлагает новые возможности: «вот, попробуй ещё раз, и на этот раз сделай правильно». Если бы у Васи была высокая осознанность — он бы во второй раз сделал всё правильно. Но, как правило, у Васи нет высокой осознанности, более того, у него уже меньше ресурсов, потому что часть внимания застряла в прошлых переживаниях. И в следующий раз случается всё то же самое, может быть, даже хуже и быстрее.

А жизнь не останавливается: «попробуй ещё раз... попробуй ещё раз...»

В конце концов, Вася говорит: «Хватит, жизнь, отстань уже от меня, не буду я ни с кем дружить». Может быть жизнь отстанет, а может быть, и нет — всё равно где-то в глубине потребность остаётся.

Получается, что жизнь человека должна была двигаться в точку 1 (см. рис.), а пошла в точку 2. Если эта область жизни была связана с какой-то глубинной потребностью — возникает глобальный разрыв по жизни, человек не тот, каким хотел бы быть, его жизненный путь ведёт не в ту сторону.



«Гирлянды» событий

Из описанной модели понятно, почему события идут «гирляндами»: все эти события являются попыткой проиграть одну и ту же ситуацию, попытками удовлетворить одну и ту же глубинную потребность. И до тех пор, пока эта глубинная потребность не будет удовлетворена — попытки будут продолжаться.

Когда после первого эпизода прошло много лет и много повторных событий, человеку очень трудно понять, что за потребность там была нарушена: внимание будет на недавних эпизодах, и нужно долго «копать», чтобы вспомнить, что за глубинная потребность была в самом начале.

Нужно снять очень много слоёв заряда, чтобы понять, какая это была потребность, актуальна ли она сейчас, или это уже просто автоматическое поведение, вирусная программа.

Прорабатывать все эпизоды «гирлянды» обычно не нужно: во всей этой цепочке событий один и тот же шаблон, и установка, скорее всего, тоже одна и та же. Из практики известно: когда человек находит эту установку, чётко формулирует и осознаёт её — в этот момент вся цепочка утрачивает значимость, сколько бы там ни было эпизодов.

Упражнение

Возьмите ручку и бумагу или откройте файл в компьютере.

1. Вспомните случай, когда у вас было травматическое переживание. Для начала лучше взять переживание полегче, не самое сильное.
2. Кратко опишите на бумаге или в файле, что там произошло.
3. Вспомните, какие были у вас ожидания? Что в том эпизоде пошло не так? В чем было несовпадение между вашим ожиданием и тем, что на самом деле произошло? Запишите это.
4. Вспомните, что вы чувствовали, какие были эмоции, ощущения в теле, мысли – выпишите, выгрузите всё это на бумагу или в файл. Было ли ваше состояние похоже на замешательство?
5. Вспомните, как вы вышли из этого состояния. Какое решение, суждение было принято? Было это ваше собственное решение или взятое извне? Запишите его.
6. Был ли еще другой случай, похожий на этот? Если да, проработайте и этот случай тоже, начиная с пункта 2.

Поработайте до появления новых мыслей, озарений, осознаний или до улучшения состояния.

Если у вас есть друг, который способен вас просто внимательно слушать, не оценивая и не перебивая, то можно не записывать, а рассказывать этому человеку все, что приходит в ответ на вопросы этого упражнения.

Заключение

Теперь, когда мы определились, с чем будем работать, можно разбираться с техниками и стратегией проработки. Это тема для отдельной серьезной книги.

В нашем магазине, который находится по адресу <http://store.omlinemegaom.ru/ru/> вы можете найти много полезных материалов и дистанционных курсов, в которых рассказывается о различных техниках процессинга, помогающих в понимании и изменении жизни.

Обращаю ваше внимание на раздел с книгами: <http://store.omlinemegaom.ru/ru/112-knigi> и раздел «Как справиться с нежелательными переживаниями»: <http://store.omlinemegaom.ru/ru/12-kak-spravitsya-s-nezhelatelnymi-perezhivaniyami>,

Тема данной книги подробно рассматривается в дистанционном курсе «Ясное настоящее, ремонт жизни»: <http://store.omlinemegaom.ru/ru/96-yasnoe-nastoyashee-remont-zhizni>, также есть видеозапись этого тренинга:

<http://store.omlinemegaom.ru/ru/yasnoe-nastoyashee-remont-zhizni/257-yasnoe-nastoyashee-videozapis.html>

Успехов!

Олег Матвеев

<http://olegmatveev.tel/>