

ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ И ПЕРЕРАБОТКА ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАЗ КАК ЭКСПРЕСС-ПОМОЩЬ В РАБОТЕ С НЕГАТИВНЫМ ЖИЗНЕННЫМ ОПЫТОМ

В статье приводится описание метода глазодвигательной переработки последствий психотравмы и негативного жизненного опыта. Ценность метода заключается в том, что он позволяет работать с симптомом, не погружаясь в глубокий анализ вызвавшей его психотравмирующей ситуации. Автором дается подробное описание сущности метода, его организационной структуры и процедуры использования. Также в статье приводятся результаты использования метода десенсибилизации и переработки движениями глаз при оказании психологической помощи людям, имеющим негативный жизненный опыт, существенно снижающий уровень ощущения ими личностного психологического благополучия. Таким образом, в своей работе автором была предпринята попытка проанализировать научную литературу по теме, изучить сущность, механизмы и причины возникновения психических травм, вызванных ими психических расстройств, особенности развития посттравматического стрессового расстройства, рассмотреть один из методов психологической коррекции влияния на психологическое благополучие человека последствий перенесенной им психической травмы.

Ключевые слова: негативный жизненный опыт, последствия психической травмы, фаза быстрого сна, переработка психотравмирующей информации.

Каждый человек хотя бы раз в жизни слышал фразу «Утро вечера мудренее» или что-то подобное. И действительно, проснувшись утром, мы уже не воспринимаем так драматично события, которые накануне казались нам весьма печальными и практически не разрешимыми. Так что же такое происходит во время сна в нашем сознании такого, что существенно изменяет наше отношение к происходящему?

Ответ на этот вопрос без труда дадут нейрофизиологи. Дело в том, что сон человека состоит из нескольких фаз (стадий), одна из которых называется фазой быстрого сна. Именно находясь в этой фазе, человек видит сны, при этом его глазные яблоки находятся в движении, а негативная (а порой и травматическая) информация, полученная в течение дня, подвергается переработке.

Десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ) считается молодым методом – он разработан в 1987 году Френсин Шапиро благодаря трагическим событиям ее жизни, связанным с неизлечимой болезнью.

Открытие нового метода произошло случайно. Однажды прогуливаясь по парку, Френсис Шапиро с удивлением отметила, что печальные мысли, связанные с болезнью, исчезли. Попытавшись вызвать эти мысли снова, женщина отметила, что они уже не кажутся реальными, как раньше, и не вызывают сильных эмоциональных переживаний. Однако предыдущий опыт подсказывал, что беспокоящие мысли, как в замкнутом круге, однажды появившись, будут возвращаться снова и снова, пока человек сознательным усилием воли не постарается их приостановить или изменить свое отношение к ним. Однако в этот раз мысли исчезли без применения сознательных усилий по их преодолению.

Пораженная своим открытием, Шапиро начала внимательно фиксировать и анализировать все происходящее, вскоре обнаружив, что при возникно-

влении у нее беспокоящих мыслей, глаза спонтанно начинали быстро двигаться из стороны в сторону и вверх-вниз по диагонали, при этом через какое-то время тревожные мысли исчезали, а при сознательном их вспоминании их негативный заряд оказывался значительно сниженным. «Поняв всю потенциальную пользу такого эффекта, я пришла в сильное волнение», – писала Шапиро в своей книге [5, с. 13].

При помощи своего метода Шапиро излечилась от онкологии, к 1989 году модифицировала его, совместив десенсибилизацию и когнитивное реструктурирование травматических воспоминаний.

В основу метода положена теория об ускоренной переработке информации, осуществляемой с помощью особого психофизиологического механизма, получившего название информационно-перерабатывающей системы, обеспечивающей поддержание психического равновесия (Ф. Шапиро, 1998). В фазе сна, сопровождающегося быстрыми движениями глазных яблок, адаптивная система активизируется, при этом происходит переработка информации, в том числе и эмоциональной, связанной с негативными переживаниями, стрессами, фрустрацией, психотравмами.

Этот процесс при нормально функционирующей адаптивной системе сопровождает фазу «быстрого сна» (БДГ-сна) у каждого человека. Однако, при сбое, который по той или иной причине может произойти в информационно-перерабатывающей системе, переработка и нейтрализация негативного и травматического опыта прекращается, а негативная информация застывает в той части нейронной сети, в которую она первоначально поступила, сохраняя обусловленную психотравмирующими переживаниями форму.

При отсутствии переработки в нейронных структурах дисфункциональный материал сохраняется в неизменном виде, при этом заполненные

им нейронные структуры изолируются от других участков коры головного мозга. При этом психотерапевтическая (адаптивная) информация не может поступить в эти участки, чтобы связаться с застрявшими там воспоминаниями о психотравмирующем событии. Таким образом, не происходит переработка негативной информации и не приобретается новый опыт.

В повседневной жизни человек подвергается воздействию множества как внешних, так и внутренних факторов, которые, так или иначе напоминают ему о психотравмирующем событии. Это приводит к рестимуляции (активизации) изолированному участку нейронной сети, при этом высвобождается хранящаяся в нем информация, а именно вспоминаются и заново со всей остротой переживаются визуальные образы, звуки, физические ощущения, вкус, запах, эмоции, представления и убеждения, связанные с психотравмирующим событием. При этом человек не только ярко представляет себе это событие, но заново переживает всю полноту отрицательных эмоций и физического дискомфорта.

Таким образом, нарушения в процессе адекватной переработки информации приводят к тому, что весь спектр негативных переживаний, вызванных психотравмой, снова и снова провоцируется текущими событиями, что может привести к возникновению навязчивых мыслей, вегетативных нарушений, сопровождаться кошмарными сновидениями, избегающим поведением и т. д.

Суть метода, предложенного Шапиро, состоит в искусственном восстановлении процесса ускоренной переработки и нейтрализации психотравмирующего опыта, а также любой другой дисфункциональной информации, застывшей в заблокированных участках нейронных сетей головного мозга. Считается, что быстрые движения глаз либо иные альтернативные формы билатеральной стимуляции (поочередные постукивания по плечам, по ладоням рук, поочередные щелчки пальцами у каждого уха), которые используются в ходе стандартной процедуры ДПДГ, способны запустить процессы, аналогичные тем, которые происходят во сне, в фазе быстрого движения глазных яблок.

Таким образом, использование метода открывает быстрый доступ к изолированно хранящемуся травматическому материалу, который подвергается ускоренной переработке. Воспоминания, имеющие высокий отрицательный эмоциональный заряд, переходят в нейтральную форму, а соответствующие им представления и убеждения клиентов приобретают адаптивный характер.

Метод десенсибилизации и переработки посредством движений глаз привлек внимание автора статьи тем, что при его использовании с последствиями негативного жизненного опыта клиенту в ситуации психологического консультирования не

обязательно обладать высоко развитой рефлексией, хорошо сформированным умением осознавать свои жизненные затруднения и их природу, четко формулировать в разговоре с психологом-консультантом описание своего эмоционального состояния и переживаний. Ценность метода заключается в том, что он позволяет работать с симптомом, не погружаясь в глубокий анализ вызвавшей его психотравмирующей ситуации, особенно если учесть, что чеченскому менталитету свойственна так называемая «культура молчания», в соответствии с которой не принято обсуждать свои проблемы с посторонним человеком, пусть даже он является специалистом высокого уровня [4, с. 116].

Нами было организовано и проведено эмпирическое исследование воздействия метода десенсибилизации и переработки движениями глаз на негативный жизненный опыт человека.

Исследование состояло из следующих этапов:

- формирование группы;
- коррекция негативного жизненного опыта.

На первом этапе формировалась группа испытуемых. В исследовании приняло участие 20 человек, обратившихся в психологическую консультацию в течение 2014 года. Все участники принимали участие в эксперименте добровольно и согласились на использование и обработку результатов, полученных в результате оказания им психологической помощи. Для проведения коррекции нам нужно было выявить испытуемых, имеющих негативный жизненный опыт, деструктивно влияющий на жизнь и самочувствие человека. Для этого мы использовали проективную методику «Прошлое, настоящее, будущее в цвете».

Испытуемым предлагалось разделить лист бумаги на три колонки, каждая из которых представляла временной отрезок, соответствующий прошлому, настоящему и будущему, и раскрасить их любыми цветами. Основываясь на «Цветовом тесте» М. Люшера, нами было выявлено, что у некоторых испытуемых есть негативные переживания, воспоминания, которые причиняют им дискомфорт.

На втором этапе в работе с 10-ю испытуемыми, у которых был выявлен негативный психотравмирующий опыт, применялась процедура десенсибилизации и переработки движениями глаз. Работа проводилась индивидуально, в течение одного или нескольких сеансов продолжительностью от 40 минут до 2 часов. Количество сеансов зависело от сложности проблемы, с которой приходилось работать. В некоторых случаях оказывалось достаточно одного сеанса. При работе со сложными проблемами требовалось несколько сеансов для последовательной проработки цепочки проблем или проблемных состояний, связанных друг с другом.

Интервал между сеансами также менялся в зависимости от сложности проблемы. Некоторым испытуемым повторная встреча назначалась с интервалом

в одну-две недели, а некоторым – в несколько дней. В начале сеанса объяснялись особенности процесса и содержание процедуры применения метода.

Для достижения желаемого эффекта от использования метода психологу необходимо получить от клиента информированное согласие. С этой целью клиент предупреждался о сложности процедуры, а также о том, что проработка негативного опыта может вызывать существенный дискомфорт, который будет свидетельствовать об эффективности психокоррекционного воздействия. Лица, имеющие глубокие психотравмы, в исследование не включались, так как с ними работа велась комплексно, с использованием разных методов, и продолжалась довольно длительное время, выходящее за установленные сроки исследования.

В результате проведенного нами исследования выявилось, что у 80% испытуемых, имевших перед началом процедуры высокий балл негативного представления о себе, этот показатель к концу встреч снижался до среднего балла и даже до нулевой отметки. А позитивное представление у 90% испытуемых, которое в свою очередь было минимальным, повышалось и имело высокий балл.

Для иллюстрации сказанного выше приводим клиентскую историю.

«N, 18 лет, обратилась с проблемой во взаимоотношениях с молодым человеком. N согласилась выйти замуж за молодого человека, который ей совсем не нравится. Он – полная противоположность ее идеала. Несмотря на это, она дала свое согласие, потому что ее маме он нравится и та, очень рада этому браку.

N, ради спокойствия матери общалась с ним, старалась наладить отношения, но понимала, что с каждым днем она все дальше и дальше от него, что не сможет ужиться с таким человеком. Сделать шаг и разойтись с этим человеком ей мешает мама. Мама даже не в курсе того, что творится в душе ее дочери, насколько ей чужд этот молодой человек, N не рассказывает об истинных взаимоотношениях из-за страха ссоры с матерью и боится огорчить ее.

При первой встрече N была молчалива. Мы ей предложили нарисовать свое прошлое, настоящее, будущее. Как и следовало ожидать, присутствовало много темных тонов, что говорило об угнетенном состоянии девушки. Рассказать о своем рисунке N не захотела, и с ее разрешения нами была дана интерпретация рисунка. В ходе рассказа о рисунке N начала плакать, это не прекращалось в течение всего сеанса. N сквозь слезы начала сама рассказывать о рисунке, о своей боли.

После применения процедуры ДПДГ негативное самопредставление, как, впрочем, и позитивное, практически не изменилось. Мы попрощались до следующей встречи, предложив клиентке рекомендации.

Следующая встреча состоялась приблизительно через неделю. N признается, что практически все время плакала, следовательно, она думала о положении, в котором находится, т.е. ее боль прорабатывалась, она искала пути выхода. Переосмыслив все, N поверхностно поговорила с матерью, мама выслушала ее, все обошлось без ссор. Настроение N кардинально изменилось, теперь она не боится все рассказать матери и верит в лучший исход».

Таким образом, в ходе применения процедуры ДПДГ травмирующее событие перерабатывается, теряет свою негативную значимость, а в последующем заменяется позитивным самопредставлением и приобретает нейтральную эмоциональную окраску.

Исходя из полученных результатов, мы можем утверждать, что метод ДПДГ является эффективным инструментом в работе с негативным жизненным опытом человека.

В нашей работе мы попытались проанализировать научную литературу, изучить сущность, механизмы и причины возникновения психических травм, вызванных ими психических расстройств, особенности развития посттравматического стрессового расстройства, рассмотреть один из методов психологической коррекции влияния на психологическое благополучие человека последствий перенесенной им психической травмы.

Библиографический список

1. Доморацкий В.А. Краткосрочные методы психотерапии. – М., 2007. – 221 с.
2. Левин П.А., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / науч. ред. Е.С. Мазур. – М.: АСТ, 2007. – 316 с.
3. Сердюкова Е.Ф. Гендерные особенности проблемы посттравматического стрессового расстройства в Чеченской республике // Фундаментальная наука и технологии – перспективные разработки: Материалы IV междунар. науч.-практ. конф. – НИЦ «Академический», 2014. – С. 115–118.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 196 с.
5. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры. – М., 1998. – 496 с.