# Когда клиенты не могут установить связь со своими эмоциями или дать им название

Практические советы и инсайты для специалистов в области психического здоровья

В чем разница между эмоциями и чувствами?

Термин ‘чувство’ плохо определен в английском языке. Это может относиться к биологическим влечениям (чувство голода или жажды), физиологическим состояниям (чувство усталости или тошноты) или когнитивным состояниям (чувство растерянности или дезориентации). Но чаще всего (по крайней мере, в мире коучинга, консультирования и терапии) "чувство" относится к "соматическому" или "соматосенсорному" компоненту эмоционального состояния: ощущениям, которые мы испытываем в нашем теле как часть эмоционального переживания. Говоря очень упрощенно, то, что мы называем "эмоцией", - это "свободный пучок" когнитивных и физических ощущений, постоянно взаимодействующих друг с другом мириадами сложных способов.

Физические ощущения возникают в результате широко распространенных физиологических изменений в организме: изменений в сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, эндокринной, центральной и периферической нервной системах. И поскольку мы можем ощущать эти ощущения в нашем теле, мы склонны называть их ‘чувствами’.

Однако важно помнить, что все эмоции включают в себя когнитивные способности в качестве существенного, присущего им компонента. Не существует такой вещи, как эмоция без когниции; не существует такой вещи, как эмоция, которая задействует только лимбический мозг, не вовлекая также кору головного мозга.

Исследуйте любую "эмоцию" – печаль, гнев, вину, любовь и т.д. – и вы обнаружите, что этот опыт богат на когниции. Например, когда мы исследуем чей-то тревожный опыт, мы можем обнаружить, что он включает в себя такие когнитивные установки, как "Это не сработает", "Случится что-то плохое", "Я этого не вынесу" и так далее.
Когнитивный компонент эмоции также может включать:

а) Название, которое мы даем переживанию (например, описываем ли мы его как "беспокойство" или говорим о чувстве "нервозности", "нервозности", "потрясенности", ‘на взводе’?)

б) Значение, которое мы придаем этому (например, "Я чувствую страх, а это значит, что я в опасности").

в) Образы или воспоминания, которые сопровождают это (например, воспоминания о других случаях, когда вы испытывали страх, или образы того, чего вы боитесь).

Итак, упрощенно говоря... эмоция - это "смесь" физических ощущений (возникающих в результате физиологических изменений в организме) и когнитивных процессов, постоянно взаимодействующих друг с другом сложным образом.

К сожалению, путаница возникает из-за того, что термин "чувство" обычно используется не только для описания соматосенсорного компонента (т.е. физических ощущений) эмоции, но и как синоним самого слова ‘эмоция’.

Например, исследуя эмоцию под названием "печаль", мы обнаружим, что она состоит как из грустных мыслей, так и из печальных чувств. В то же время "печаль" может быть описана как "чувство" или как "эмоция" - или и то, и другое вместе.

Некоторым людям легче заметить мыслительные/когнитивные элементы эмоции; другим легче заметить чувства/ощущения/соматические элементы.

Что вызывает отключение от эмоций?

По меньшей мере 10% населения испытывают трудности с доступом к своим "чувствам"; то есть им трудно "соединиться" или "настроиться" на соматосенсорный компонент своих эмоций (то есть на ощущения, которые они испытывают в своем теле).

Это может быть связано с:

• Психологическая травма (онемение спинного блуждающего нерва)

• Физическая травма или заболевание (физическое повреждение нервов)

• Эмоциональное притупление, вызванное медикаментозным лечением (например, это серьезный побочный эффект антидепрессантов СИОЗС и SNRI).

• Эмпирическое избегание

Поскольку эти чувства неприятны или болезненны, и они вам не нравятся или вы их не хотите, вы изо всех сил стараетесь избегать контакта с ними

• Однако это также может произойти просто потому, что человек никогда не развивал навык или привычку настраиваться на ощущения в своем теле. (Это довольно распространено в нейроотличных популяциях). Такие люди часто обнаруживают, что нетрудно получить доступ к когнитивным элементам эмоции, но очень трудно получить доступ к соматическим компонентам. Например, они могут легко распознать тревожные мысли, но испытывают большие трудности с замечанием физических ощущений тревоги (например, учащенное сердцебиение, стеснение в груди, комок в горле, потные руки, узел в желудке и так далее). Это никогда не следует рассматривать как инвалидность или дефицит. Если кто-то хочет развить такие навыки, чтобы преследовать важные цели, основанные на ценностях, он может это сделать... но он, конечно, не обязан это делать!

Должны ли клиенты устанавливать контакт со своими эмоциями?

Нееееет! Клиентам ничего не нужно делать! Если клиент не может (или не хочет) установить контакт со своими чувствами, и это разъединение не вызывает у него каких-либо серьезных проблем или не препятствует достижению целей терапии, тогда нет необходимости обращаться к нему. Но что, если отключение от чувств является проблемой для клиента? Например, предположим, что они жалуются на чувство оцепенения, пустоты или омертвения внутри; или на отсутствие какой-либо радости или жизненной силы; или они разочарованы тем, что не знают, что они чувствуют на самом деле; или они хотят научиться лучше выражать свои чувства; или отключение от чувств усугубляет проблемы клиента или препятствует его прогрессу в достижении целей терапии. Если это так, то да, решение этой проблемы является важной частью нашей работы.

Когда клиенты не хотят встречаться со своими эмоциями

Довольно часто клиенты не хотят связываться с болезненными эмоциями - особенно с соматосенсорными компонентами (чувствами) - и вместо этого изо всех сил стараются избежать их, спастись бегством или избавиться от них. Это, конечно, "эмпирическое избегание". Когда у клиентов высокий уровень избегания переживаний, мы применяем процесс ACT со странно звучащим названием "креативная безнадежность’. (Примечание: это всего лишь термин из учебника; мы бы никогда не использовали его с клиентами.) Креативная безнадежность - это мягкий, подтверждающий и чрезвычайно сострадательный процесс, подрывающий эмпирическое избегание. Это получило свое странное название, потому что создает чувство безнадежности в связи с вашими постоянными попытками избежать / ускользнуть / избавиться от нежелательных эмоций – и это затем открывает путь для экспериментов с новым и радикально отличающимся подходом: осознанностью и принятием.

Если вы забыли или не уверены в том, что включает в себя этот процесс, ознакомьтесь с моей [бесплатной электронной книгой](https://drive.google.com/file/d/1CPcURs4KmaB7i65DSX1T188FFIV74Ao3/view?usp=drive_link) (Перевод Илья Розов).

Какой смысл "настраиваться" на свои эмоции?

Многим людям идея настроиться на свои эмоции - и особенно на неприятные ощущения в своем теле - кажется немного странной или даже прямо-таки диковинной! Таким образом, вся такая работа должна быть четко и недвусмысленно связана с целями терапии клиента: как развитие этой способности поможет ему быть тем человеком, которым он хочет быть, делать то, что он хочет делать, строить ту жизнь, которую он хочет вести?

Если у наших клиентов нет веского обоснования того, как большая связь со своими эмоциями (и/или большая способность навешивать на них ярлыки) принесет пользу, мы можем ожидать замешательства и сопротивления. Поэтому нам нужно быть предельно ясными с клиентом относительно того, как наличие "полного доступа" к его эмоциям (как к мыслям, так и к чувствам, как когнитивным, так и соматосенсорным элементам) может помочь ему в достижении целей терапии - и в долгосрочной перспективе облегчить ему выполнение того, что он хочет. что делать.

Я не могу переоценить важность ясности в этом вопросе! Это одна из самых распространенных проблем, с которыми я сталкивался при супервизии: слишком часто практикующий просит клиента настроиться на свое тело, на свои чувства, не объясняя прямо и яснее, как это поможет клиенту преодолеть свои проблемы или достичь своих терапевтических целей. (Довольно часто практикующему врачу также неясно, как это поможет его клиенту!)

Практикующие врачи должны быть особенно осторожны при работе с аутичными и другими типами нейродивергентных клиентов. Если практикующий придерживается ошибочной идеи о том, что такие клиенты должны научиться устанавливать связь со своими чувствами и давать названия своим эмоциям - даже если, с точки зрения клиента, это может быть трудным навыком для освоения без очевидной пользы, - это путь к катастрофе. Помните, что ACT - это подход, ориентированный на клиента. Таким образом, с любым клиентом - нейродивергентным или нейротипичным - мы должны убедиться, что любой новый навык в терапии четко соответствует терапевтическим целям клиента, а не навязывается убеждениями или повесткой дня терапевта.
Теперь, помня обо всех вышеприведенных предостережениях, вот метафора, которую я нашел очень полезной для быстрого и простого психообразования …

# Метафора ‘Дети в классе’

Помните, когда вы были ребенком, и ваш учитель вышел из класса? Что случилось? Весь ад вырвался на свободу, верно? Что ж, то же самое происходит и с нашими эмоциями.

Наше осознание подобно учителю, а наши эмоции подобны детям. Если мы не осознаем своих чувств, они проявляются, создают хаос, выходят из-под контроля. Чем меньше мы осознаем свои чувства, тем больше они контролируют наши действия; они дергают нас, как марионетку на веревочке, и легко втягивают в проблемные модели поведения. Когда учитель возвращается в класс, дети сразу же успокаиваются. То же самое происходит, когда мы осознаем свои чувства; они теряют свое влияние и способность управлять нами. Они все еще там, но они не контролируют нас.

Преимущества лучшего контакта с эмоциями

С каждым уникальным клиентом мы хотим прояснить, как лучший доступ к его эмоциям может помочь ему в достижении его уникальных терапевтических целей. В этом отрывке из моей книги "Ловушка счастья" (2-е издание) кратко излагаются общие преимущества для многих людей. (Имейте в виду, что это обобщения; ничто здесь не применимо ко всем.)

• Жизненная сила.

Вы можете обрести ощущение жизненной силы, "возвращения к жизни", "ощущения себя полностью человеком".

• Радость и удовольствие.

Отключение от своего тела помогает вам избежать болезненных ощущений, но также отсекает вас от приятных эмоций и ощущений, таких как радость и счастье. Таким образом, связь со своим телом дает вам доступ ко всему спектру эмоций и ощущений — как болезненных (например, печаль, гнев и тревога), так и приятных (например, любовь, удовлетворенность и радость).

• Контроль над своими действиями

Чем меньше вы осознаете свои эмоции, тем меньше у вас контроля над своими действиями. Когда мы привносим осознанность в наши чувства, они в значительной степени теряют свою способность зацеплять нас и водить за нос.

• Мудрый выбор и правильные решения

Многочисленные исследования показывают, что чем лучше мы можем получить доступ к своим эмоциям, тем эффективнее мы принимаем решения и тем больше вероятность того, что мы сделаем мудрый выбор в жизни.

• Интуиция, доверие и безопасность

Ощущения в нашем теле часто предупреждают нас об угрозах и опасностях, которые наше сознание не улавливает. Не имея доступа к этой информации, которую часто называют "интуицией" или "внутренним чутьем", мы можем невольно подвергнуть себя риску или позволить использовать себя в своих интересах.

• Безопасность в вашем собственном теле

Чувствуете ли вы себя небезопасно в своем собственном теле? Если вы хотите чувствовать себя в безопасности в своем теле, ваш лучший вариант - начать постепенно исследовать его и практиковать лучшие способы справляться с трудными ощущениями, с которыми вы столкнетесь. Если вы не будете выполнять эту работу, ваше тело останется похожим на темную пещеру, полную монстров, которых вы хотите избежать любой ценой.

• Успех в жизни

Существует прямая корреляция между успехом в жизни и тем, что психологи называют "эмоциональным интеллектом": эффективно управлять своими эмоциями и правильно использовать их для улучшения своей жизни. Умение настраиваться на свое тело и получать доступ к своим эмоциям играет большую роль в повышении эмоционального интеллекта.

• Построение лучших отношений

Одним из наиболее важных факторов построения осмысленной и приносящей удовлетворение жизни является развитие крепких, здоровых отношений. И независимо от того, с кем связаны эти отношения — с партнером, друзьями, детьми, семьей, коллегами по работе или членами нашего сообщества, — мы часто оказываемся в невыгодном положении, если у нас нет готового доступа ко всему спектру наших эмоций.

Почему? Построение хороших отношений требует эмоционального интеллекта не только с точки зрения управления нашими собственными чувствами, но и способности настраиваться на чувства других людей и справляться с ними.

Чтобы понять, как эмоциональный интеллект помогает строить лучшие отношения, рассмотрите это:

Вы когда-нибудь смотрели часть фильма по телевизору без звука? Это не очень приятно. Изображения могут быть великолепными, но без музыки, диалогов или звуковых эффектов вы теряете большую часть впечатлений. Если вы внимательно наблюдаете, вы все еще можете в какой-то степени отслеживать происходящее, но легко неправильно истолковать происходящее.

И часто именно так и происходит, когда мы взаимодействуем с другими, будучи отрезанными от своих собственных чувств. Это приводит к конфликтам, напряженности и трудным взаимодействиям с другими людьми, потому что мы легко можем неправильно истолковать то, чего они хотят или не хотят — их намерения, их чувства, — или мы можем не заметить, как наше собственное поведение влияет на них.

Работаем ‘Снизу вверх’

В зависимости от клиента и его проблемы, сеанс ACT может проходить либо "снизу вверх", либо ‘сверху вниз’.

Подход "снизу вверх" означает работу в первую очередь с телом: чувствами, ощущениями, соматическим осознанием, вегетативным возбуждением, физическим движением, физической позой, сенсорными компонентами эмоций и так далее. (Часто это называют "работой с телом".)

Подход "сверху вниз" означает работу в первую очередь на когнитивном уровне: переосмысление, психообразование, работа с метафорами, выявление мыслей и моделей мышления, когнитивная разделение, прояснение ценностей, постановка целей, планирование действий, решение проблем, изучение того, как прошлая история повлияла на текущие модели мышления /чувств/действий, исследую другие способы "думать о вещах" и так далее.

Большинство сеансов ACT включают в себя как "нисходящие", так и "восходящие" вмешательства; доля каждого из них варьируется от сеанса к сеансу, гибко адаптируясь к потребностям каждого уникального клиента.

Когда проблема заключается в отключении от чувств, необходим подход ‘снизу вверх’. Другими словами, мы проводим много "осознанной работы с телом": осознание тела, интероцептивную экспозицию, внимательность к позе, внимательность к движению, постепенная мышечная осознанность, осознанное сканирование тела, тщательное поэтапное воздействие на избегаемые части тела (или избегаемые ощущения внутри тела) и так далее.

В то время как все формы АСТ включают в себя "работу с телом", этому, возможно, уделяется наибольшее внимание в АСТ, ориентированном на травму. (Если вы еще не знакомы с этим подходом, возможно, вам захочется [прочитать первую главу книги ACT, ориентированной на травму](https://drive.google.com/file/d/1QWYvW9CazH3Dl2dyAPeVGxPz8nHpoJY2/view).)

Со временем работа с телом помогает клиенту настроиться на свои чувства и принять их. Такого рода упражнения идеально выполнять сначала на сеансе под руководством терапевта, а затем регулярно выполнять без него.

Постепенная экспозиция к трудным чувствам

Может быть непросто обеспечить безопасность работы с телом, потому что часто клиенты изо всех сил стараются избегать определенных частей тела, особенно груди и живота (потому что именно там ощущения тревоги часто наиболее интенсивны), областей, связанных с травмами в анамнезе (например, частей, связанных с сексуальным насилием), и областей, которые являются объектом сильной неприязни или отвращения (что может наблюдаться при гендерной дисфории или дисморфических расстройствах тела). В таких случаях мы можем изначально помочь клиентам осознанно установить связь с "безопасными зонами" тела — областями, которые вряд ли вызовут проблемные реакции (например, руки и ноги являются безопасными зонами для большинства людей). Затем, со временем, с помощью процесса поэтапной экспозиции, мы можем помочь им настроиться на те области, которых они обычно избегают.

Распознавание и маркировка эмоций

Некоторым клиентам трудно или невозможно распознать и обозначить свои эмоции. Как правило, если вы спросите их, что они чувствуют, вы получите расплывчатые ответы типа "Я не знаю", "хорошо", "плохо", "хорошо’.

Технически это называется "алекситимия’ - причудливый греческий термин, означающий ‘отсутствие слов для выражения эмоций’. Алекситимия обычно возникает из-за того, что кто-то растет в среде, где никто не учит его распознавать свои эмоции и навешивать на них ярлыки. (Это часто идет рука об руку с высоким уровнем избегания переживаний; трудно научиться распознавать эмоции и навешивать на них ярлыки, когда вы заняты их избеганием.) В таких случаях мы работаем над постепенным повышением эмоциональной грамотности: учим клиентов различать и навешивать ярлыки на различные эмоции, так же, как это делали бы мы сами, как бы вы это делали с маленьким ребенком.

Когда мы видим признаки того, что клиент что-то чувствует (например, он выглядит или звучит сердито, грустно, тревожно, виновато, счастливо), мы просим его настроиться на свое тело и заметить: где он это чувствует и на что это похоже? Какие побуждения или импульсы сопровождают это, или "Что это заставляет вас чувствовать, что вы хотите сделать’? Затем мы можем помочь им обозначить эмоцию: "Вам хочется заплакать и свернуться калачиком? Слезы у вас на глазах? Тяжелая грудь? Это печаль"; "Тебе хочется кричать, бить, крушить вещи? Сжатые кулаки? Плотно сжатые челюсти? Колотящееся сердце? Это гнев.’ И так далее.

Мы можем начать с "основных пяти" — грусть, ярость, радость, испуг, расслабленность (печаль, гнев, радость, счастье, расслабление) — и затем постепенно расширять репертуар.

Алекситимия часто – но не всегда - идет рука об руку с отключением от ощущений в теле. Таким образом, в дополнение к тому, чтобы помочь клиентам научиться называть свои эмоции, мы обычно должны помочь им научиться настраиваться на свое тело.

Какой смысл давать названия эмоциям?

Если клиент спросит вас: "В чем смысл? Как это мне поможет?’, у вас есть хороший ответ? Важно, чтобы клиенты понимали, в чем смысл обучения распознавать и называть то, что они чувствуют. (Опять же, без такого понимания мы можем ожидать замешательства и сопротивления.)

Так что, возможно, вам захочется придумать свою собственную версию этой болтовни:

Когда мы выражаем словами то, что чувствуем, это активирует часть "префронтальной коры" (ту часть нашего мозга, которая находится непосредственно за нашим лбом).

Это оказывает сдерживающее воздействие на другие части мозга, которые возбуждают наши эмоции, - эффект, часто описываемый как "затухание" или "торможение" эмоций. Другими словами, когда мы замечаем и даем название своим эмоциям, они в значительной степени теряют свою способность управлять нами. Они все еще существуют, но оказывают меньшее влияние; они теряют большую часть своей власти; мы больше не обязаны подчиняться им или БОРОТЬСЯ с ними.

Многочисленные научные исследования показывают, что чем меньше у вас способности давать названия своим эмоциям, тем больше вероятность того, что они зацепят вас и подтолкнут к саморазрушающим моделям поведения. Так что стоит приложить усилия, чтобы развить этот важный психологический навык. (Но ты и не обязан этого делать!)

Регулярные ‘чек ины’

Часто бывает полезно познакомить клиентов с идеей регулярных ‘чек-инов’. По сути, в течение дня вы "проверяете" свое тело: спрашиваете себя: "Что я чувствую?" или "Какие чувства я испытываю?" (имейте в виду, часто их несколько).

Чтобы помочь в этом, часто полезно вести письменные записи в журнале, ежедневнике, документе Word или приложении для смартфона, таком как "Emotionary’. Также хорошо иметь список эмоций, на которые можно регулярно обращать внимание, например, [на этот](https://drive.google.com/file/d/1u75YJQmo2RRB4OAs1TEXUZdk-ZE8P0-N/view) (англ) или [этот](https://t.me/pure_cognitions/1064) (версия от ЧК) . В идеале клиент распечатывает это или сохраняет в легкодоступном виде на своем телефоне или компьютере; таким образом, он может использовать это всякий раз, когда ему нужна помощь, чтобы разобраться в своих чувствах.

‘Основная пятерка’: Грустный, Злой, Счастливый, Испуганный, Расслабленный

Полезно для начала научиться называть лишь небольшое количество ‘базовых’ эмоций. Обычно я предлагаю начать с этих пяти: грусти, гнева, счастья, страха и расслабления. (Или, если вы предпочитаете простой для запоминания список: грустный, безумный, радостный, испуганный, расслабленный.)

Счастье

Приятная эмоция, которая приходит вместе с ощущением прилива энергии.

Другие слова, которые подпадают под ту же категорию: довольный, радостный, взволнованный. Другие слова, которые подпадают под ту же категорию: для обозначения крайнего счастья - восхищенный, радостный, экстатический; для более мягкого счастья: жизнерадостный, довольный.

Расслабление

Приятная эмоция, которая сопровождается ощущением замедления, сворачивания, а также ощущением защищенности. Другие слова, которые подпадают под ту же категорию: спокойный, умиротворенный.

Гнев

Неприятная эмоция, которая заряжает нас энергией, активизирует, будоражит; приходит с побуждением или тенденцией отстаивать свою позицию или бороться. Другие слова, которые подпадают под ту же категорию: для обозначения крайнего гнева - взбешенный, разъяренный яростью; для более мягкого гнева - раздраженный, раздосадованный. Если вы чувствуете себя взвинченным, напряженным, готовым к драке или конфликту, как будто вам хочется заорать, раскричаться, разбить что-то или наброситься на кого-то - тогда вы, вероятно, испытываете какую-то форму гнева.

Страх

Неприятная эмоция, которая заряжает нас энергией, активизирует, будоражит; сопровождается побуждением или тенденцией к тому, чтобы предпринять уклончивые действия, защитить себя от опасности. Другие слова, которые подпадают под ту же категорию: для обозначения крайнего страха - ужас; для более мягкого страха - нервный, тревожный, обеспокоенный. Если вы чувствуете напряжение, готовность сбежать или избежать чего-то, или чувство необходимости защитить себя или других от опасности - тогда вы, вероятно, испытываете какую-то форму страха.

Печаль

Неприятная эмоция, которая сопровождается ощущением замедления и чувством потери чего-то или упущенного. Другие слова, которые подпадают под ту же категорию: несчастный, убогий. Для сильной печали: убитый горем, опустошенный; для легкой печали: разочарованный, мрачный. Если вы испытываете желание притормозить, отдохнуть, поплакать, спрятаться от мира, а также чувство потери или упущения чего-то важного, вы, вероятно, испытываете некоторую форму печали.

Краткое резюме

• Приятная, заряжающая энергией - Счастье

• Приятная, замедляющая, надежная - расслабление

• Неприятная, заряжающая энергией побуждение бороться или стоять на своем - Гнев

• Неприятная, возбуждающая, побуждающая прятаться, избегать, спасаться бегством - Страх

• Неприятная, замедляющая движение, чувство потери или упущения чего-то – Печаль

ЧЕК-ин и определение эмоций

После того, как мы рассмотрели вышесказанное, теперь мы можем предложить клиентам сделать что-то подобное вне сеанса:

Следите за собой в течение дня и посмотрите, соответствует ли ваше чувство одной из этих пяти основных эмоций. Это не обязательно должно быть идеально; на данный момент достаточно близко, потому что это навык, который вы будете совершенствовать со временем. Если вам ясно, что вы чувствуете, назовите это: “Я замечаю счастье” или “Вот это чувство грусти”. Но если вам что-то неясно, спросите себя: “На какую из этих базовых эмоций это похоже больше всего?

Идем дальше

Как только клиент научится называть эти основные пять эмоций, он может пойти дальше, следующим образом:

а) Научиться называть различные степени или интенсивности этих эмоций, как в приведенных выше примерах (например, крайний гнев = разгневанный, разъяренный в ярости; умеренный гнев = раздраженный, раздосадованный раздраженный).

б) Научиться распознавать и называть другие распространенные эмоции, такие как вина, стыд, отвращение, удивление и любовь.
Очевидно, что эта работа продолжается во время каждой сессии. Когда нам кажется, что клиент испытывает эмоциональную реакцию, мы просим его остановиться на мгновение, "отметиться", обратить внимание на то, что он чувствует в своем теле, и посмотреть, может ли он дать название своей эмоции.

А для постоянной практики вне сеанса мы можем предложить, чтобы раз в неделю (или раз в несколько недель) ваш клиент просматривал список эмоций, предоставленный ранее (или аналогичный), и выбирал новую эмоцию для работы. (Если они не уверены, что это за эмоция, они могут спросить вас или погуглить ее.) Затем они практикуются замечать и называть эту "новую" эмоцию, когда она возникает.

А как насчет Эмоционального оцепенения?

Когда клиенты эмоционально оцепеневают – то есть они описывают себя как чувствующих оцепенение, пустоту, опустошенность в себе, ничто, "мертвых внутри" или "похожих на зомби" – это почти всегда связано с травмой и ‘режимом аварийного отключения’.

В этих случаях важно обеспечить базовое психообразование о том, что, когда мы испытываем сильную боль — физическую, эмоциональную или психологическую, — наш блуждающий нерв буквально парализует нас: он фактически "отключает" наши чувства, чтобы избавить нас от боли. И после тяжелой или повторяющейся травмы это автоматическое, непроизвольное "притупление нашей боли" сохраняется.

Также имейте в виду, что при первом выполнении "работы с телом" с онемевшими клиентами им может быть трудно заметить что-либо, кроме самых расплывчатых, рассеянных и трудноопределимых ощущений. Если это так, мы можем изначально помочь им создать "безопасные ощущения" (т.е. маловероятные, вызывающие негативные реакции), на которые им будет легче настроиться – например, с помощью растяжки, или перемещения, или сокращения и расслабления мышц, или самомассажа определенной области.

В таких случаях все, что мы рассмотрели на страницах выше, пригодится на различных этапах терапии. Однако нам, очевидно, нужно будет разобраться со всеми другими аспектами травмы. Действие, ориентированное на травму, - идеальный подход к решению такого рода проблем. Ранее я упоминал об учебнике; есть [также онлайн-курс](https://psychwire.com/harris) с таким же названием.

Завершение

Что ж, очевидно, что на эту тему есть оооочень много чего еще, но я надеюсь, что у вас есть хотя бы несколько практических советов. И, пожалуйста, не стесняйтесь делиться этой электронной книгой - или документами, на которые даны ссылки в ней, - со всеми, кто, по вашему мнению, принесет пользу.

Удачи вам во всем этом.

Твое здоровье, Расс Харрис.

О Рассе Хэррисе:

Доктор Расс Харрис - автор международных бестселлеров, врач, психотерапевт, лайф-коуч и консультант Всемирной организации здравоохранения.
Он непосредственно обучил более 80 000 специалистов в области психического здоровья по модели ACT (в Австралии, Европе, Великобритании и США), а его учебник для профессионалов "ACT Made Simple" разошелся тиражом более 150 000 экземпляров. Из девяти написанных им книг самой известной является "Ловушка счастья", которая разошлась тиражом более миллиона экземпляров и была переведена на тридцать языков. Посмотрите некоторые видео с выступлениями Расса ниже:

https://psychwire.com/harris/resources