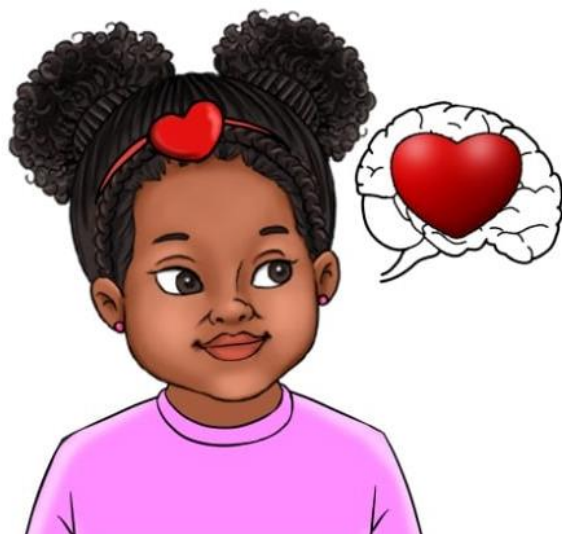


ОСОБОЕ МЕСТО В МОЕЙ ГОЛОВЕ A Special Place In My Brain



Книга о брейнспоттинге для детей A Brainspotting Book For Kids

Автор Джош Делахан, психотерапевт

Иллюстрации: MeaowStudio.illustration

Переведено: Дарья Касиманова

Редактор: Эмили Уотерс

By Josh Delahan, LCSW

Illustrated by MeaowStudio.illustration

Translated by Daria Kasimanova

Edited by Emily Waters

Посвящается Джей Джею, Марибель и всем детям в мире. Пусть ваше исцеление принесет вам силы и радость.

To JJ, Mari, and all children of the world. May your healing bring you strength and joy.

**Авторское право © 2021 Джош Делахан, LCSW
Совместно с Gooji Gooji Books. Все права защищены.
ISBN: 9798543593066**

Персонажи, места и события в этой книге являются плодом воображения автора, любые совпадения с реальными событиями, местами или людьми являются полностью случайными.

The characters, places and events of this book are products of the author's imagination, and any resemblances to actual events or places or people, is entirely coincidental.



В моей голове есть особое место, где хранятся плохие вещи, которые со мной произошли.

There's a special place in my brain that holds on to the bad things that happened to me.



Например, когда я была напугана и не могла убежать или сделать что-нибудь, чтобы спастись, а рядом не было никого, кто мог бы мне помочь. Мой мозг помог мне замереть, пока все не закончится.

Like when I was scared and couldn't run or do anything to get away and there was no one around to help me... my brain helped me to be still until it was over.



А затем мозг как будто спрятал плохое подальше от меня... До тех пор, пока не происходит что-то, что напоминает мне об этом.

And then my brain sort of hid the bad thing away for me... until something happens that reminds me of it.



Части моего тела иногда могут чувствовать себя так же, как чувствовали, когда случилось что-то плохое.

There's a part of my body that sometimes feels like it felt when the bad thing happened.



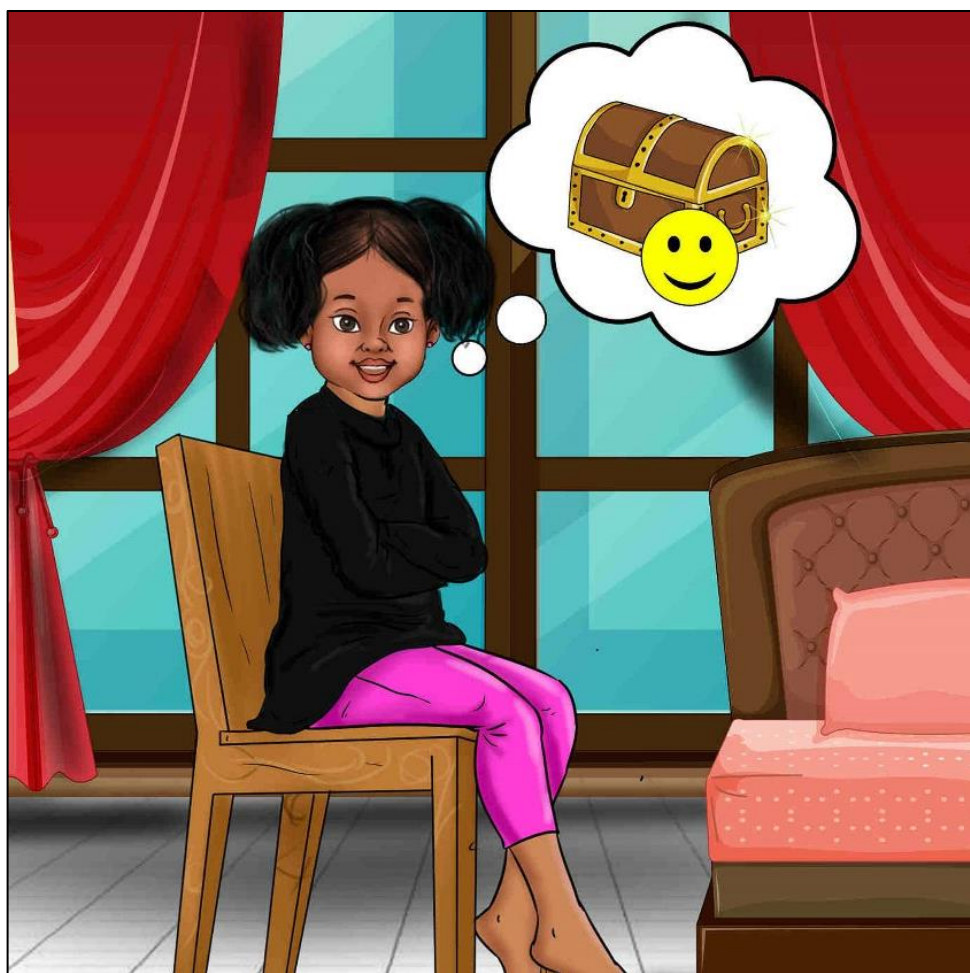
Я стараюсь не думать про плохое, чтобы мое тело так себя не чувствовало, но иногда у меня просто не получается остановить эти мысли.

I try not to think about the bad thing, so that my body doesn't feel this way, but sometimes I can't stop it.



Иногда эти чувства меня очень расстраивают. А иногда я делаю что-нибудь, о чем потом могу пожалеть.

**Sometimes feeling this way gets me very upset.
And sometimes I do things that I might regret.**



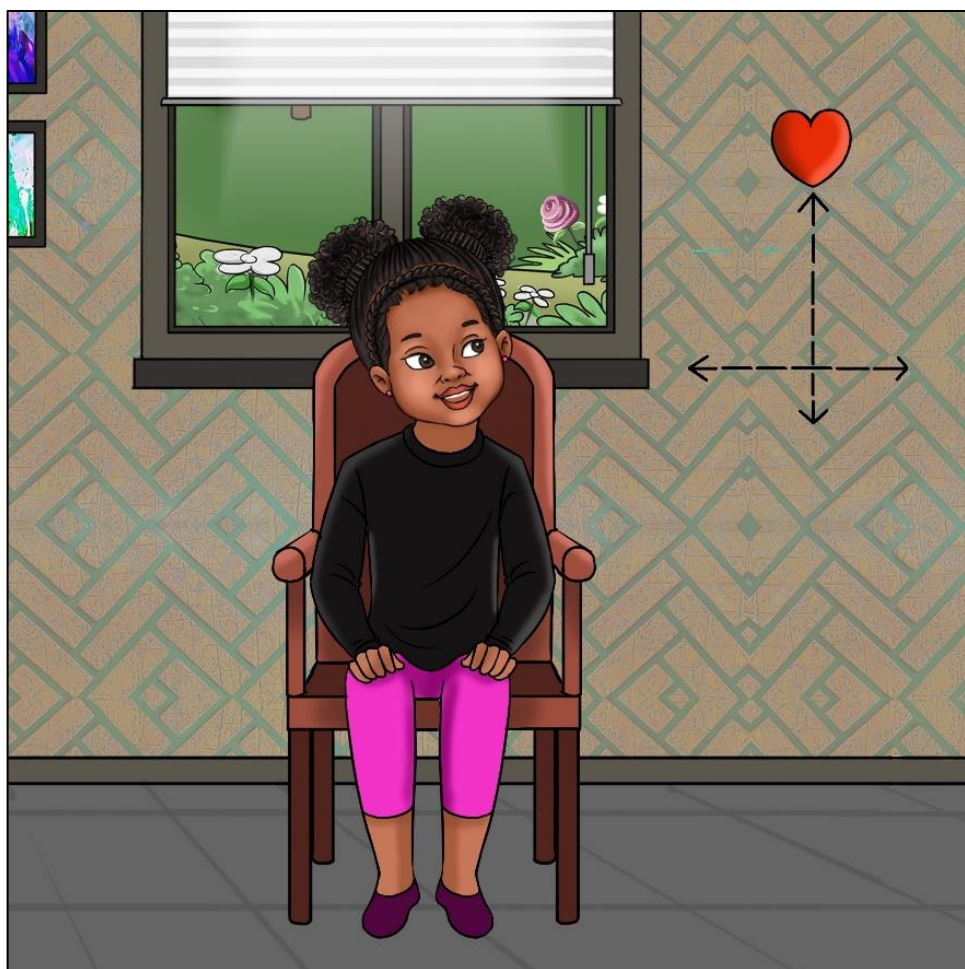
Но есть один секрет, чтобы помочь этой части моего тела отпустить это неприятное чувство. Этот способ говорит особому месту в моей голове, что я в порядке, даже несмотря на то, что плохое уже случилось.

There's a special thing I can do that helps that place in my body let go of that uncomfortable feeling. It tells that special place in my brain that I'm OK, even though the bad thing happened.



Мне всегда хотелось, чтобы можно было что-то с этим сделать. А теперь, когда у меня появилось решение, мне хочется поделиться им с тобой...

I always wished that there was something I could do. And now that I found it, I want to share it with you...



Существует особенная точка, на которую я могу посмотреть, когда моему телу становится плохо. Я медленно смотрю слева направо... затем сверху вниз.... Пока не найду эту точку. Я знаю точно, что мне удалось найти точку, когда чувство внутри становится сильнее или когда я начинаю часто моргать.

There's a special spot I can look at when that place in my body starts to feel bad. I slowly look left to right... then up and down... until I find it. I know I got the spot when the feeling gets bigger or I'm blinking a lot.



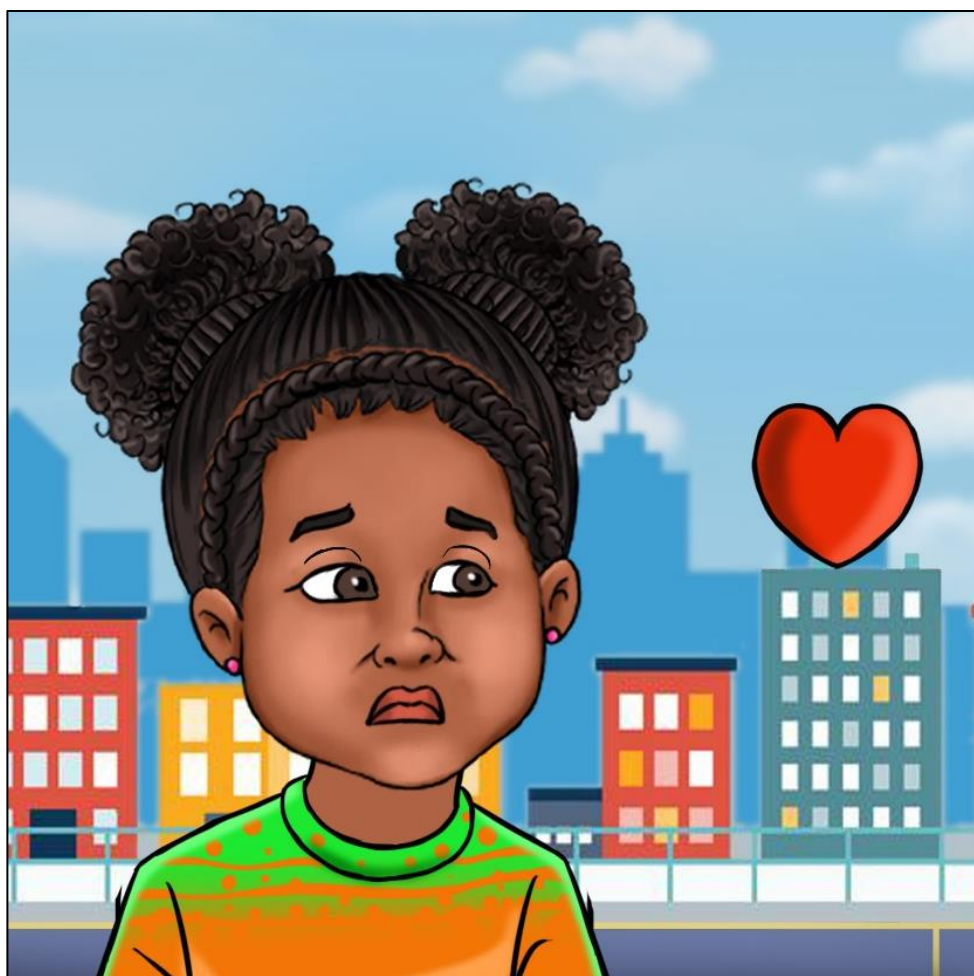
Иногда мой взгляд тянет к точке, как магнитом, а иногда приходится хорошенько посмотреть по сторонам, чтобы найти эту точку.

Sometimes my eyes are like a magnet to the spot and sometimes it takes a little looking around to find it.



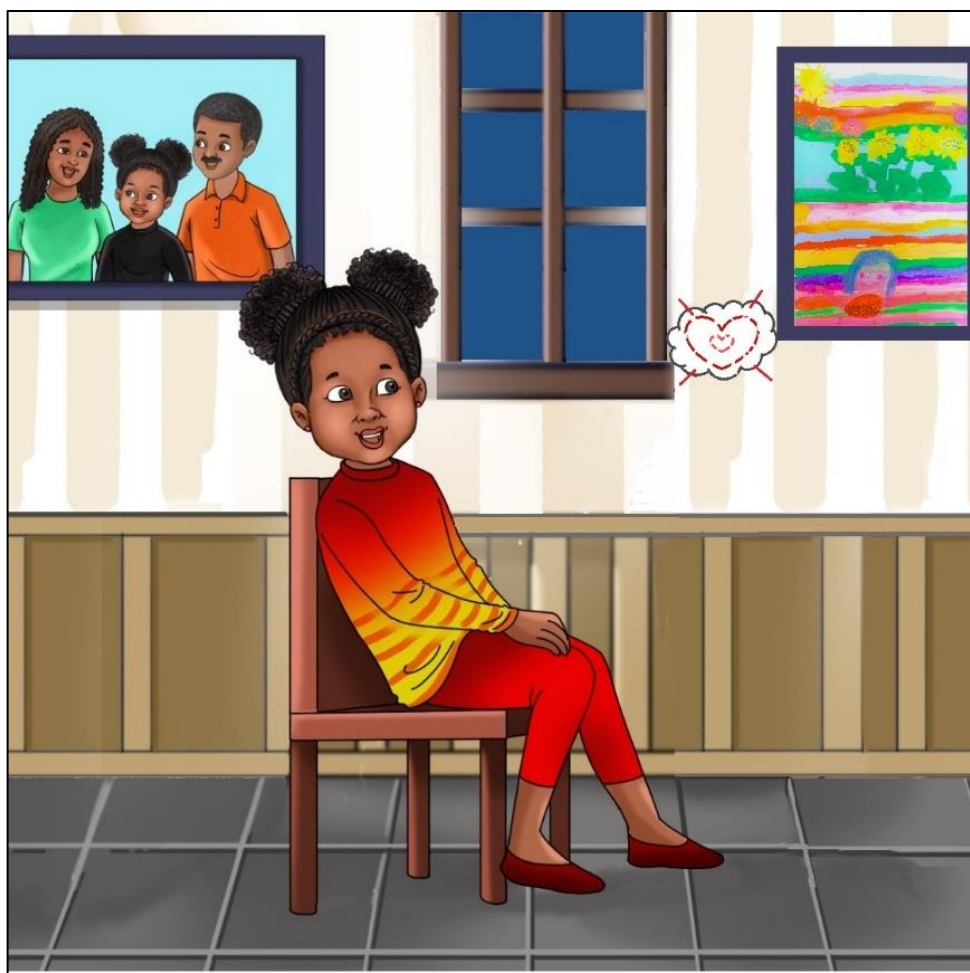
Мне очень помогает, если рядом со мной кто-то, кому я могу доверять. Но иногда я могу найти точку самостоятельно.

It really helps if someone I trust is there with me, but sometimes I can do it by myself.



Как только я нахожу точку, связанную с плохим чувством, я начинаю смотреть на нее, пока мне не станет лучше. Иногда мое сердце начинает стучать и скакать. Или мои ноги могут начать трястись, а плечи начать дрожать.

Once I find the spot that goes with that feeling, I just stare at it for a while, until I feel myself healing. Sometimes my heart gets to thumping and bumping. Or my legs might start wiggling or my shoulders start jumping!



Я смотрю на точку и отпускаю все чувства, которые приходят ко мне в этот момент. Чувство становится все слабее и слабее, а затем - ВЖУХ! - совсем исчезает! Сначала может понадобиться несколько попыток, но это не займет много времени.

Whatever I'm feeling as I look at that spot, I just notice it and let it go. It gets smaller and smaller until POOF, it is gone! It might take a few tries but doesn't take long.



А когда всё заканчивается, я чувствую себя сильнее!

And when I get finished, I start to feel strong!



Это особое место в моей голове и эта особенная точка работают вместе, чтобы плохое чувство в моем теле ушло навсегда.

That special place in my brain and special spot work together, so that feeling in my body can be gone forever.

ОСОБОЕ МЕСТО В МОЕЙ ГОЛОВЕ

Для тех, кто оказывает помощь: Если вас привлекла эта книга, то вы скорее всего заботитесь о ребенке, которому плохо.

Ребенку повезло, что у него есть вы, источник поддержки в их жизни, так что знайте, пожалуйста, что вы являетесь важной частью их пути к исцелению. Брейнспоттинг™ - это терапевтическая методика, разработанная кандидатом наук Дэвидом Грандом, которой психологи и психотерапевты обучаются у сертифицированных тренеров по брейнспоттингу. Если ваш ребенок нуждается в поддержке при психологической травме или при других проблемах, я настоятельно рекомендую вам найти квалифицированного специалиста, который поможет вам поддерживать ребенка на постоянной основе. Более подробную информацию вы можете найти на сайте brainspotting.com. Эта книга предназначена только в качестве дополнения к терапевтической работе с ребенком и не может заменить ее.

Если описание в основной части книги о том, как выполнять самостоятельный поиск точки (самостоятельный брейнспоттинг) не очень понятно, то мы надеемся, что следующее описание сможет объяснить процесс более доступно. Мы рекомендуем находиться рядом с ребенком во время работы методом брейнспоттинга, так как природа травмы такова, что мы чувствуем себя одинокими, и поэтому для исцеления максимально поддерживающим способом необходим тот, кто оказывает помощь и настроен на это.

Шаг 1: Обратите внимание на любые ощущения и чувства дискомфорта, энергии, напряжения, пустоты, онемения, боли в вашем теле, которые могут быть связаны с плохим воспоминанием или ситуацией. Ничего страшного, если вы не помните, что именно произошло. Если вы можете почувствовать неприятные ощущения в теле, то вы на правильном пути.

Шаг 2: Держите нос направленным прямо перед собой и переведите взгляд полностью влево на несколько секунд, затем посмотрите строго вперед, а затем переведите взгляд полностью вправо. Обратите внимание на неприятное ощущение, когда вы смотрите слева направо, и прислушайтесь к своим ощущениям - в

каком направлении вы смотрите, когда испытываете это неприятное ощущение сильнее всего.

Шаг 3: Когда вам удалось определить направление (справа, посередине или слева), в котором вы наиболее сильно чувствуете связь с этим неприятным ощущением, посмотрите в этом направлении, не двигая при этом головой, и начните медленно переводить взгляд вверх и затем вниз, пока не найдете конкретную точку, в которой это неприятное ощущение сильнее всего. Тока может находиться выше уровня глаз, на уровне глаз или ниже уровня глаз. Как только вы ее нашли, продолжайте смотреть в эту точку все оставшееся время занятия. Можно попросить человека, оказывающего вам помощь, отметить эту точку на стене при помощи наклейки (или какого-то предмета) или сосредоточиться на предмете или отметке, которые уже находятся в поле зрения рядом с найденной вами точкой.

Шаг 4: Когда вы смотрите на эту точку, прочувствуйте неприятные ощущения в своем теле и просто обратите внимание на то, что делают ваши тело и разум, когда вы смотрите на найденную точку. Иногда неприятное ощущение сразу становится менее интенсивным. Иногда неприятное ощущение возрастает, а затем становится менее интенсивным. Ваше тело может удерживать огромное количество энергии, связанной с травматическим переживанием, поэтому вы можете начать дрожать при высвобождении этой энергии или почувствовать напряжение, покалывание, онемение, тошноту и многие другие физические ощущения. Все эти проявления нормальны и возникают при высвобождении сдерживаемой энергии, за этими ощущениями можно наблюдать с интересом и любопытством. Иногда могут возникнуть воспоминания или другие мысли, которые могут быть связаны или не связаны с первоначальным воспоминанием или проблемой, на которой вы фокусируетесь. Если рядом с вами кто-то есть, не стесняйтесь объяснять, что вы испытываете, когда концентрируетесь на точке. Но если вам комфортнее молчать, то вы можете оставить эти чувства при себе.

Шаг 5: Когда вы готовы перестать концентрироваться на точке, сделайте перерыв и оглянитесь вокруг, отмечая предметы, которые вам нравятся в этом помещении. Сделайте несколько

свободных глубоких вдохов. Если вам комфортно, поговорите о своем опыте с тем человеком, который оказывает вам помощь, и попросите о поддержке, если она вам нужна.

Альтернативный шаг: Если ребенок испытывает слишком сильный дискомфорт, можно использовать ту же процедуру (шаги 2-5), но вместо концентрации на неприятном чувстве, постараться почувствовать область в теле, которая кажется спокойной или нейтральной, когда ребенок думает о проблеме. Тогда можно найти точку, которая связана с нейтральным/спокойным ощущением. Как правило при использовании этой техники ребенок чувствует меньший дискомфорт и может проработать проблему с меньшим уровнем интенсивности ощущений.

Те, кто оказывают помощь, должны иметь в виду, что выполнение этого упражнения может поддержать процесс выздоровления ребенка различными способами. Обычно после выполнения упражнения ребенок чувствует себя более эмоционально стабильным, но иногда требуется дальнейшая работа над его проблемами. До окончания этой проработки проблемы ребенок может быть немного более чувствительным и эмоциональным. Будучи человеком настроенным на поддержку вы поможете ребенку справиться с чувствами по мере их возникновения. Если упражнение вызывает чрезмерный дискомфорт, вы можете решить прекратить упражнение и поддержать ребенка таким образом, который считаете нужным. Если ребенок испытывает эмоциональные трудности, стоит обратиться за помощью к специалисту по психическому здоровью. Без помощи квалифицированного специалиста это упражнение является только инструментом осознанности, который позволяет ребенку сконцентрироваться на телесном дискомфорте, связанном со стрессовой или травматической ситуацией, а затем заметить, как дискомфорт уменьшается с каждым разом после использования упражнения.

СПОКОЙНОЕ МЕСТО

Спокойное место - это инструмент, который дети могут использовать при негативных эмоциях, и который помогает им успокоиться и настроиться на позитив. Лучше всего выполнить это упражнение несколько раз, когда вы чувствуете себя хорошо. Так будет легче использовать его, когда вы расстроены.

Шаг 1: Вспомните спокойное место, в котором вы бывали или про которое можете легко вообразить, как вы туда отправляетесь. Или подумайте о воспоминании, от которого вам становится хорошо или по крайней мере спокойно или комфортно. Выберите первое, что приходит в голову.

Шаг 2: Не торопитесь и позвольте себе полностью прожить это воспоминание заново или оказаться в этом спокойном месте при помощи всех органов чувств... Обратите внимание на то, что вы слышите и видите, почувствуйте запахи. Позвольте всем своим чувствам, ощущениям и мыслям выплеснуться наружу.... Вдохните их... Позвольте себе «побыть в этом» на несколько мгновений.

Шаг 3: Прислушайтесь к своему телу, где именно в теле вы чувствуете эти положительные физические ощущения.

Шаг 4: Как только вы почувствуете положительные физические ощущения, сложите/скрестите руки и постучите ладонями по верхней части правой руки, плечу, затем по верхней части левой руки, вперед-назад, в ритме сердцебиения, в течение примерно минуты, фокусируясь при этом на положительном ощущении и пребывании в этом спокойном месте. Через минуту проверьте себя и убедитесь, что испытываются положительные ощущения. Если это так, вернитесь к воспоминанию и чувству в своем теле и снова начните похлопывания. Не стесняйтесь продолжать столько, сколько нужно, пока не захотите остановиться. Главное, чтобы это были приятные ощущения.

Шаг 5: Создав свое Спокойное Место/воспоминание, вы можете возвращаться к нему в любое время, чтобы почувствовать себя так же хорошо. Вы можете упражняться ежедневно, чтобы с каждым разом достигать ощущения спокойного расслабления все более эффективно. Как только вы научитесь это делать, вам может не понадобится выполнять часть упражнения с похлопыванием. Просто обратите внимание на те ощущения в теле, которые соответствуют визуализации спокойного места, и наслаждайтесь ими!

Об Авторе

Джош Делахан, психотерапевт



Джош работает с детьми, взрослыми, семейными парами, семьями и группами с 1997 года. Он является сертифицированным консультантом по Брейнспоттингу и проходил обучение следующим техникам и методам: ДПДГ, соматическое переживание, HeartMath, модель стресса, терапия эго-состояний, когнитивная/ поведенческая терапия, а также семейная нарративная терапия привязанности.

В прошлом Джош также работал консультантом по работе с зависимостями от алкоголя и других наркотических веществ, а также создал и возглавил центр дневного лечения алкогольной и наркотической зависимости для старшекласников.

Кроме того он работал клиническим специалистом в New Vision Wilderness, терапевтической программе на открытом воздухе в Северном Висконсине.

В данный момент Джош является приглашенным профессором для студентов выпускных курсов по клинической социальной работе и консультированию по вопросам травмы в Школе социального благосостояния имени Хелен Бадер в Университете Висконсин-Милуоки. Он также состоит в исполнительном совете Института брейнспоттинга. Джош работает клиническим супервайзером и консультантом для местных специалистов и организаций по охране психического здоровья. Он счастливо женат и является отцом двух чудесных дочек.