

18+

АЛЕКСАНДР КАПИТОНОВ

БДСМ: ИСТОЧНИК СИЛЫ

ТОМ II: НЕЙРОБИОЛОГИЯ
ПОДЧИНЕНИЯ
И ДОМИНИРОВАНИЯ

Александр Капитонов

**БДСМ: источник силы.
Том 2: Нейробиология
подчинения и доминирования**

«Издательские решения»

Капитонов А.

БДСМ: источник силы. Том 2: Нейробиология подчинения и доминирования / А. Капитонов — «Издательские решения»,

Данная серия впервые в России представляет научный, междисциплинарный подход к БДСМ, рассматривая его не как сексуальную девиацию, а как естественный механизм регуляции инстинкта власти. Во втором томе мы разбираем, как запускается смена ролей. Игровое порабощение — это не серия хаотичных действий, а высокоточный нейробиологический якорь, активирующий системы тестостерона, кортизола, дофамина и окситоцина через специфические сенсорные и социальные стимулы.

© Капитонов А.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Природа триггера: Этологический подход к команде и подчинению	13
Голос как главный триггер подчинения	24
Конец ознакомительного фрагмента.	30

БДСМ: источник силы Том 2: Нейробиология подчинения и доминирования

Александр Капитонов

© Александр Капитонов, 2026

ISBN 978-5-0071-1738-8 (т. 2)

ISBN 978-5-0070-3872-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Первый том данного исследования был посвящён фундаментальной проблеме, которая систематически игнорируется в классической психологической практике, — фрустрации инстинкта власти и иерархии. Мы подробно разобрали, как застревание в позиции подчинения или доминирования ведёт к хроническому ресурсному дефициту, клинически проявляющемуся в апатии, выгорании, тревоге, бессоннице и психосоматических расстройствах. Было показано, что восстановление ресурса требует не кардинальной смены жизненной стратегии, а возможности циклической смены иерархической позиции, и что игры с властью и подчинением (БДСМ), понятые широко, без обязательного сексуального компонента, являются одним из наиболее эффективных и экологических инструментов для этой разрядки.

Мы пришли к выводу, что организм нуждается не в фиксированном доминировании или подчинении, а в ритмичном чередовании этих состояний, подобно тому, как дыхание требует чередования вдоха и выдоха. Однако остался открытым вопрос, который имеет не меньшее клиническое значение: каким именно образом этот переход из одной позиции в другую запускается в нервной системе? Почему одни и те же слова, жесты или интонации у одного человека вызывают немедленный физиологический отклик и катарсис, а у другого — отторжение или диссоциацию?

Ответ на этот вопрос лежит в плоскости нейробиологии восприятия социальных сигналов, которые в контексте данной работы мы будем обозначать термином «триггер игрового порабощения».

Триггер игрового порабощения — это внешний или внутренний стимул, который краткосрочно и безопасно переключает иерархический гомеостат, имитируя эволюционную угрозу или возможность доминирования, и вызывая соответствующую нейроэндокринную реакцию.

В отличие от травматических триггеров, которые активируют реакции страха и избегания, триггер игрового порабощения действует в контексте добровольности, переговорных границ и работающего стоп-слова, что позволяет ему служить инструментом физиологической регуляции, а не дестабилизации. Таким образом, триггер — это не магия и не эзотерический феномен, а эволюционно зашитый нейробиологический механизм, позволяющий телу быстро «договариваться» там, где язык оказывается бессильным. Как писал выдающийся отечественный физиолог Иван Петрович Павлов, «... *внешние раздражители, многократно совпадающие с биологически значимыми событиями, приобретают способность запускать те же реакции, что и безусловные стимулы*»¹ (С. 87). Именно этот принцип лежит в основе формирования триггеров игрового порабощения, где определённый стимул, будучи связанным с безопасной разрядкой, сам начинает запускать эту разрядку.

Для понимания природы этого механизма необходимо обратиться к этологии — науке о врождённых формах поведения. Ещё в середине XX века выдающийся нидерландский этолог Нико Тинберген, лауреат Нобелевской премии, показал, что у социальных животных существует жёстко детерминированный набор сигналов, регулирующих иерархические отношения.

¹ Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. — Москва: Наука, 1973. — 661 с.

В своей фундаментальной работе он писал: *«Борьба за статус является самостоятельным поведенческим драйвом, который не может быть редуцирован ни к пищевому, ни к половому поведению»*² (С. 156). Эти сигналы, включающие позу, взгляд, интонацию и дистанцию, обрабатываются на уровне подкорковых структур, минуя аналитические центры коры головного мозга, и запускают немедленные гормональные изменения. У приматов и человека этот механизм сохранился в неизменном виде, хотя культурные наслоения часто маскируют его проявления.

Клиническая практика показывает, что большинство пациентов, страдающих от хронического ресурсного дефицита, не осознают, какие именно стимулы запускают их истощение или, напротив, дают им кратковременный прилив сил. Многие годы они живут в режиме автоматического реагирования на иерархические сигналы, не имея возможности ни идентифицировать эти сигналы, ни управлять своей реакцией на них. Руководитель, который после рабочего дня не может расслабиться, часто не понимает, что его тревога поддерживается не столько рабочими задачами, сколько постоянными сигналами подчинения, которые он вынужден подавлять. Подчинённый, который чувствует себя обесцененным, не осознаёт, что его апатия может быть связана с хроническим отсутствием сигналов, подтверждающих его компетентность и высокий ранг. Задача клинического психолога — помочь пациенту перейти от стихийного, реактивного существования к осознанной модуляции своих триггерных состояний.

Второй том нашего исследования будет посвящён именно этому переходу. Мы разберём, как именно работает триггер игрового порабощения на уровне нейронных цепей и гормональной регуляции, и как эти знания могут быть применены как в терапевтической практике, так и в саморегуляции. Мы начнём с этологического подхода, который позволяет увидеть в человеческой иерархии не культурный конструкт, а биологическую реальность. Затем мы последовательно рассмотрим каждый из сенсорных каналов, через которые триггер проникает в нервную систему: голос и интонацию, визуальные коды (взгляд, поза, дистанция), тактильные сигналы и прикосновения. Отдельная глава будет посвящена социальным триггерам, связанным с контекстом, временем и присутствием «третьего», которые усиливают или ослабляют действие первичных стимулов. Критически важным разделом станет дифференциальная диагностика: как отличить здоровый, регулирующий триггер от абьюзивного, разрушительного, и как создать безопасную среду для работы с этими механизмами.

Особое внимание будет уделено тому, как триггер взаимодействует с префронтальной корой — структурой, отвечающей за планирование, контроль импульсов и аналитическое мышление. В норме, когда мы сталкиваемся с иерархическим вызовом, сигнал сначала обрабатывается на уровне ствола мозга и лимбической системы, и только затем достигает коры. Это означает, что физиологическая реакция (учащение пульса, изменение гормонального фона, мышечное напряжение) разворачивается за миллисекунды до того, как мы успеваем осознать, что именно произошло. Американский нейробиолог Джозеф Леду в своём исследовании эмоционального мозга писал: *«Миндалевидное тело получает сенсорную информацию быстрее, чем кора, и может запускать реакцию страха до того, как мы осознаем, что именно мы увидели или услышали»*³ (pp. 164). Этот принцип временной приостановки коры является ключевым для понимания триггеров: мы не выбираем, реагировать или нет, мы выбираем, как осмыслить уже произошедшую реакцию.

² Тинберген Н. Поведение животных / пер. с англ. О. А. Крыловой. — Москва: Мир, 1969. — 214 с.

³ LeDoux J. The Emotional Brain. — New York: Simon & Schuster, 1996. — 384 p.

В здоровой БДСМ-практике этот механизм используется намеренно: через ритуализированные триггеры создаётся состояние, в котором тело реагирует быстрее сознания, а затем, через афтеркер⁴, эти реакции интегрируются и осмысливаются. Как отмечал российский психолог Лев Семёнович Выготский, «... всякая высшая психическая функция сначала возникает как форма коллективного поведения, как форма сотрудничества, и лишь затем становится внутренней функцией самого ребёнка»⁵ (С. 145). В контексте триггерной работы это означает, что намеренное создание и использование триггеров в партнёрской практике позволяет затем интегрировать этот опыт как внутренний навык саморегуляции, когда человек уже не нуждается во внешнем стимуле для входа в ресурсное состояние.

Важно подчеркнуть, что триггеры игрового порабощения не являются чем-то экзотическим или маргинальным. Каждый человек ежедневно сталкивается с ними в обычной жизни: голос начальника, тон коллеги, взгляд незнакомца в транспорте — всё это иерархические сигналы, которые запускают микрогормональные изменения. Разница между здоровой регуляцией и патологической фрустрацией заключается в том, может ли человек осознанно управлять этими процессами или он остаётся их заложником. В этом смысле БДСМ-практика предлагает не новый способ существования, а возвращение к естественному, но забытому инструменту — способности намеренно создавать, усиливать и гасить иерархические сигналы для восстановления внутреннего равновесия. Понимание этого возвращает человеку агентность там, где он ранее чувствовал себя беспомощным.

Для клинического психолога знание триггерной механики является не академической роскошью, а практической необходимостью. Пациент, который приходит с жалобами на хроническую усталость и отсутствие сил, часто не может сформулировать, что именно истощает его ресурс. Он говорит общими словами: «работа», «жизнь», «отношения». Задача психолога — помочь ему перейти от обобщений к конкретным сенсорным сигналам: какой голос, какие слова, какое прикосновение запускают в нём либо напряжение, либо расслабление. Этот переход от абстрактного к конкретному является терапевтическим сам по себе, поскольку восстанавливает связь между телом и сознанием, которая часто бывает разорвана при хронической иерархической фрустрации.

Одной из центральных тем второго тома станет понятие «безопасной триггерной среды». Мы покажем, что триггер, работающий в контексте доверия, предсказуемости и переговорных границ, не только безопасен, но и обладает мощным терапевтическим потенциалом. В такой среде триггер перестаёт быть стимулом, вызывающим страх или защитную реакцию, и становится инструментом, позволяющим сознательно входить в нужное состояние. Это принципиально отличается от обыденного опыта, где иерархические сигналы часто являются непредсказуемыми и угрожающими. Именно поэтому в здоровых БДСМ-практиках так важны пре-игра (обсуждение того, что будет происходить) и афтеркер (закрывающий ритуал), которые создают предсказуемый контейнер для триггерного воздействия.

⁴ Афтеркер (от англ. aftercare — «последующий уход») — это ритуализированная практика заботы о партнёре после завершения БДСМ-сцены или игры с властью, включающая проверку физического и эмоционального состояния, обеспечение комфорта (тепло, вода, покой) и совместное обсуждение пережитого опыта. Данный ритуал выполняет нейробиологическую функцию «закрытия» триггерной петли, позволяя нервной системе переключиться из режима активации в состояние восстановления и предотвращая резкий гормональный спад. Отсутствие афтеркера является одним из ключевых признаков абьюза, отличающих его от здоровой БДСМ-практики.

⁵ Выготский Л. С. История развития высших психических функций // Собр. соч. в 6 т. Т. 3. — Москва: Педагогика, 1983. — 368 с.

В этом контексте мы будем опираться на работы американского нейробиолога Роберта Сапольски, который в своих исследованиях стресса и социального ранга у приматов показал, что предсказуемость угрозы является более важным фактором благополучия, чем сама интенсивность угрозы. В своей фундаментальной монографии он писал: *«Неопределённость является более сильным стрессором, чем сама угроза. Если организм знает, что произойдёт и когда это закончится, он способен выдержать гораздо больше»*⁶ (С. 312). Это открытие имеет прямое применение в БДСМ-практике: ритуализированные триггеры, действующие в предсказуемой среде, дают организму возможность глубокой разрядки, недостижимой в хаотичных, непредсказуемых условиях.

Таким образом, переход от хронической, застывшей иерархической позиции к сиюминутному, управляемому триггеру является ключевым шагом в восстановлении ресурсного состояния. Первый том ответил на вопрос «почему» — почему организм требует смены роли и почему отсутствие этой смены ведёт к истощению. Второй том отвечает на вопрос «как» — как именно происходит переключение между состояниями на уровне нервной системы и гормональной регуляции, и как этим процессом можно управлять осознанно. Знание этих механизмов позволяет психологу не просто понимать пациента, но и предлагать ему конкретные, операционализируемые инструменты для самопомощи, выходящие за рамки абстрактных советов «больше отдыхать» или «меньше нервничать».

Мы также рассмотрим, почему один и тот же триггер может вызывать катарсис у одного человека и диссоциацию у другого. Это связано с индивидуальной историей сенсорного научения, в которой травматический опыт формирует гиперчувствительность к определённым стимулам. Например, ребёнок, выросший в семье с авторитарным отцом, чей голос был предвестником наказания, во взрослом возрасте может реагировать на пониженные интонации не расслаблением, а паническим страхом, даже если контекст является безопасным. Без понимания этих механизмов работа с триггерами может привести к ретравматизации, а не к разрядке. Поэтому дифференциальная диагностика между здоровым и травматическим триггером является критически важным навыком для практикующего психолога.

Для осмысленного применения триггеров в терапии необходимо освоить методику их сознательного конструирования. Это включает в себя несколько этапов: идентификация текущих триггеров (что именно вызывает у пациента спад или подъём энергии), их категоризация по сенсорным каналам (голос, взгляд, прикосновение, дистанция), и затем — намеренное создание новых, безопасных триггеров в рамках терапевтического или игрового контекста. Этот процесс требует высокой степени осознанности как от терапевта, так и от пациента, и не может быть проведён «наскоком». Однако его результаты превосходят ожидания: пациент не просто получает временное облегчение, а приобретает навык управления своим состоянием, который остаётся с ним на всю жизнь.

Отечественный физиолог Иван Петрович Павлов, исследуя механизмы высшей нервной деятельности, писал о том, что внешние сигналы, совпадающие с биологически значимыми событиями, становятся условными раздражителями, способными запускать те же реакции, что и безусловные стимулы⁷. Этот принцип классического условного рефлекса лежит в основе многих триггерных механизмов: если определённая интонация или слово многократно совпадают

⁶ Сапольски Р. Биология добра и зла: как наука объясняет наши поступки / пер. с англ. Ю. А. Яблоковой. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. — 768 с.

⁷ Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. — Москва: Наука, 1973. — 661 с.

с состоянием безопасности и разрядки, они сами начинают запускать это состояние, обретая самостоятельную триггерную силу. Именно на этом принципе строятся ритуализированные БДСМ-практики, где ошейник, определённая поза или командное слово становятся мощными условными якорями, способными переключать состояние за секунды.

Однако, в отличие от павловской модели, где условный рефлекс формируется пассивно, в контексте осознанной БДСМ-практики триггеры создаются намеренно и переговорно. Участники совместно обсуждают, какие стимулы будут использоваться, какие состояния они должны запускать, и как эти состояния будут интегрироваться после окончания сцены. Это превращает триггер из пассивного механизма, заставляющего человека реагировать, в активный инструмент, который человек использует для достижения своих целей. Такой подход радикально меняет отношение к собственной нервной системе: она перестаёт быть врагом, который навязывает нежелательные реакции, и становится союзником, который может быть настроен на нужный лад.

Второй том также затронет тему динамики триггеров — их затухания и эскалации. Любой триггер, повторяемый в неизменном виде, со временем теряет свою силу из-за привыкания (нейроадаптации). Это создаёт дилемму: если триггер не обновляется, он перестает работать; если его усиливать слишком быстро и без переговоров, он может перейти в зону травматического воздействия. В здоровой практике эта дилемма решается через периодическое «освежение» триггера: изменение интонации, добавление нового сенсорного элемента, смена контекста. При этом все изменения обсуждаются заранее, что позволяет сохранить предсказуемость и безопасность, даже когда сам триггер меняется. Этот баланс между новизной и предсказуемостью является искусством, которое требует от практика высокой чувствительности.

Исследования в области нейропластичности показывают, что повторяющиеся триггерные сценарии, проходящие в безопасной среде и завершающиеся афтеркером, способны изменять структуру нейронных связей, делая реакцию на иерархические сигналы более гибкой и адаптивной. Как отмечает американский нейробиолог Норман Дойдж, «... мозг способен перестраивать свои нейронные связи в ответ на новый опыт даже во взрослом возрасте, и этот процесс может быть направлен сознательным вниманием»⁸ (С. 78). Это означает, что сознательная работа с триггерами имеет не только краткосрочный, но и долгосрочный терапевтический эффект: со временем пациент перестаёт быть заложником своих автоматических реакций и обретает способность выбирать, как реагировать на иерархический вызов. Именно в этом заключается главная цель клинической работы — не просто дать человеку лекарство или технику, а вернуть ему агентность, способность быть автором своей собственной нейробиологической судьбы.

Важным аспектом, который будет рассмотрен в этой книге, является различие между триггером, работающим как разрядка, и триггером, работающим как культивация ужаса. В абьюзивных отношениях триггер используется для подавления воли жертвы, создания хронического страха и зависимости. Такой триггер непредсказуем, не имеет временных границ, не сопровождается афтеркером и не может быть остановлен стоп-словом. В здоровых иерархических играх триггер, напротив, является частью переговорного контракта, он предсказуем, управляем и всегда завершается заботой. Нейробиологическая подпись этих двух типов триггеров принципиально различна: в первом случае доминируют кортизол и адреналин без окси-

⁸ Дойдж Н. Пластичность мозга: потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга / пер. с англ. Е. В. Куликовой. — Москва: Эксмо, 2020. — 432 с.

тоцина; во втором — окситоцин и дофамин в сочетании с регуляцией кортизола. Умение отличать эти подписи является основой профилактики насилия в контексте игр с властью.

Для практикующего психолога это означает необходимость систематического обучения и супервизии в вопросах дифференциальной диагностики триггеров. Недостаточно знать теорию; нужно уметь распознавать признаки нездорового триггерного воздействия в клинической беседе: пациент может описывать свои переживания как «игру», но при этом сообщать о нарушении сна, потере аппетита, диссоциации и чувстве хронического страха. Эти симптомы, в сочетании с описанием партнёра как человека, который игнорирует стоп-слово или наказывает за отказ, являются красными флагами, требующими немедленного вмешательства. Задача психолога — не патологизировать здоровые практики, а защитить пациента от абьюза, который маскируется под них.

Второй том является не просто продолжением первого, а его логическим развитием. Если первый том был посвящён диагностике иерархической фрустрации как источника ресурсного дефицита, то второй том даёт инструментарий для её коррекции через работу с сенсорными сигналами. Этот инструментарий основан на строгих данных нейробиологии, эндокринологии и этологии, что исключает эзотерику и гарантирует его научную обоснованность. Мы приглашаем читателя в систематическое, последовательное исследование того, как голос, взгляд, поза, прикосновение и социальный контекст становятся рычагами управления нервной системой — рычагами, которые при правильном использовании возвращают человеку утраченную силу и внутреннее равновесие.

Автор осознаёт, что тема триггеров в контексте игр с властью является сложной для обсуждения, особенно для специалистов, которые впервые сталкиваются с ней. Она вызывает множество защитных реакций, связанных как с личными установками, так и с профессиональной этикой. Однако клиническая реальность такова, что игнорирование этих механизмов не делает их менее действенными; оно лишь оставляет их в области бессознательного, где они продолжают влиять на поведение и самочувствие человека без его ведома. Задача данного издания — вынести эти механизмы в свет сознательного обсуждения, сделав их доступными для профессионального анализа и терапевтического использования.

Мы также обращаем внимание читателя на то, что данный материал не является инструкцией по применению «в лоб». Работа с триггерами, особенно в контексте иерархических игр, требует высокой степени ответственности, знания своих и чужих границ, а также длительной практики осознанного самонаблюдения. Психолог, который использует эти знания в работе, должен сначала освоить их на себе, пройти личную терапию и супервизию, чтобы не проецировать свои неосознанные травмы на пациента. Только такой подход гарантирует, что триггер станет инструментом исцеления, а не оружием, пусть даже и невольным, повторяющим старые раны.

Данный том адресован как профессиональным психологам и психотерапевтам, так и продвинутым практикам, которые хотят углубить своё понимание физиологических механизмов, лежащих в основе игр с властью. Мы не даём рецептов «как правильно связывать» или «как правильно командовать»; мы даём знание о том, как нервная система реагирует на те или иные стимулы, и как эту реакцию можно модулировать в терапевтических целях. Технические аспекты, включая безопасность физического воздействия, остаются за рамками этой книги и требуют отдельного изучения у профильных специалистов. Наша задача — вооружить

читателя нейробиологическим фундаментом, на котором он сможет строить свои собственные практики осознанно и безопасно.

В процессе чтения мы будем постоянно возвращаться к центральному тезису: триггер — это не магия, а эволюционно зашитый механизм, позволяющий телу быстро договариваться там, где язык бессилен. Этот механизм может быть использован как для разрушения (в случае абьюза), так и для восстановления (в случае здоровой практики). Выбор направления зависит от сознательности, добровольности и переговорности всех участников. Именно эти критерии — добровольность, переговорность, стоп-слово, афтеркер — являются теми фильтрами, которые отделяют здоровый триггер от патологического. Без этих фильтров триггер становится оружием; с ними — инструментом восстановления гомеостаза.

Первая глава будет посвящена этологической природе триггеров и тому, как сигналы запуска работают в животном мире. Вторая глава будет посвящена голосу как главному триггеру подчинения, поскольку среди всех сенсорных каналов именно слух является наиболее быстрым и социально значимым для человека. Третья глава рассмотрит визуальные коды: взгляд, позу и дистанцию. Четвёртая глава — тактильные триггеры и их роль в регуляции окситоцина и эндорфинов. Пятая глава будет посвящена социальным триггерам, включая роль зрителя, времени и контекста. Шестая глава — дифференциальной диагностике. Седьмая глава — формированию безопасной триггерной среды. Восьмая и заключительная глава даст практические рекомендации по применению триггеров в терапии и саморегуляции для застрявших в подчинении и застрявших в доминировании. В конце каждого раздела будут приведены краткие выводы и вопросы для саморефлексии.

Автор выражает надежду, что данное издание станет шагом к дестигматизации БДСМ как инструмента психофизиологической регуляции и к внедрению научно обоснованных методов работы с иерархическим инстинктом в клиническую практику. Мы приглашаем коллег к честному, непредвзятому обсуждению этих вопросов, основанному на данных науки, а не на моральных оценках или эмоциональных реакциях. Только такой подход позволит нам преодолеть профессиональную слепоту и предложить пациентам те инструменты, которые действительно работают там, где классические методы оказываются бессильны.

Путь от хронической застывшей позиции к управляемой триггерной разрядке требует времени, терпения и систематической практики. Не существует быстрых решений или магических техник, которые мгновенно восстановят ресурс. Однако каждый шаг, сделанный в направлении осознания своих триггеров и научиться управлять ими, приближает человека к состоянию, где его нервная система работает в оптимальном, а не в экстремальном режиме. Этот путь труден, но он ведёт к настоящей, устойчивой свободе — свободе быть автором своих реакций, а не их заложником. С этими вводными замечаниями мы переходим к систематическому изложению материала второго тома «Нейробиология подчинения и доминирования».

Природа триггера: Этологический подход к команде и подчинению

Этология как наука о врождённых формах поведения предлагает ключ к пониманию того, как работают триггеры игрового порабощения в человеческих взаимодействиях. В отличие от культурно обусловленных сигналов, этологические стимулы имеют филогенетически закреплённую природу и действуют независимо от сознательного контроля. Ещё в середине XX века выдающийся нидерландский этолог Нико Тинберген, лауреат Нобелевской премии, показал, что у социальных животных существует жёстко детерминированный набор сигналов, регулирующих иерархические отношения. В своей фундаментальной работе он писал: «*Борьба за статус является самостоятельным поведенческим драйвом, который не может быть редуцирован ни к пищевому, ни к половому поведению*»⁹ (С. 156). Это открытие имеет прямое отношение к пониманию человеческой иерархии, поскольку наши поведенческие реакции на командный голос или доминантный взгляд имеют корни, уходящие вглубь эволюции.

У приматов, как и у человека, иерархические отношения регулируются через специфические сенсорные сигналы, которые обрабатываются на уровне подкорковых структур, минуя аналитические центры коры головного мозга. Поза, взгляд, интонация и дистанция между особями являются ключевыми каналами передачи иерархической информации, и эти сигналы срабатывают за миллисекунды до того, как животное успевает осознать их значение. Американский приматолог Роберт Сапольски в своих многолетних исследованиях бабуинов показал, что изменение позы подчинённой особи (опущенная голова, сгорбленная спина) немедленно запускает у доминанта снижение агрессивного возбуждения, а прямой взгляд доминанта вызывает у подчинённого повышение уровня кортизола. В своей монографии он писал: «*Социальный ранг не является статической характеристикой. Он динамичен, и гормональная система реагирует на каждое изменение ранга. Временное повышение ранга даёт временный всплеск тестостерона. Временное понижение — временный спад*»¹⁰ (С. 315). Эти механизмы, сформированные задолго до появления речи, продолжают работать в нервной системе современного человека, определяя его реакции на иерархические стимулы.

У человека этологические сигналы претерпели культурное наслоение, но их базовая структура сохранилась в неизменном виде. Голос начальника, произнесённый пониженным тоном, по-прежнему запускает у подчинённого те же нейроэндокринные изменения, что и рычание доминантного самца у приматов. Взгляд, задержавшийся на собеседнике чуть дольше обычного, активирует у него миндалевидное тело — структуру, отвечающую за реакцию на угрозу и социальную оценку. Эти автоматические реакции часто вступают в противоречие с культурными нормами, предписывающими равное отношение, но игнорирование этологической природы триггеров не отменяет их действия. Психолог, работающий с иерархической фрустрацией, должен учитывать этот фундаментальный факт: тело реагирует на иерархический сигнал быстрее и сильнее, чем сознание успевает его осмыслить.

⁹ Тинберген Н. Поведение животных / пер. с англ. О. А. Крыловой. — Москва: Мир, 1969. — 214 с.

¹⁰ Сапольски Р. Биология добра и зла: как наука объясняет наши поступки / пер. с англ. Ю. А. Яблоковой. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. — 768 с.

Этологический триггер — это врождённый, филогенетически закреплённый сенсорный стимул, который автоматически запускает реакцию подчинения или доминирования в нервной системе, минуя сознательный контроль и культурную регуляцию.

Данное определение принципиально отличается от популярного понимания триггера как любого стимула, вызывающего эмоциональную реакцию. В этологическом контексте триггер является не результатом личного опыта или ассоциативного научения, а продуктом миллионов лет эволюции, встроенным в самую древнюю часть нервной системы. Именно поэтому он действует так быстро и так эффективно, и именно поэтому его сложно контролировать сознательными усилиями. Выдающийся отечественный физиолог Иван Петрович Павлов, исследуя механизмы высшей нервной деятельности, писал: «*Внешние раздражители, многократно совпадающие с биологически значимыми событиями, приобретают способность запускать те же реакции, что и безусловные стимулы*»¹¹ (С. 87). Этологические триггеры являются безусловными стимулами, в отличие от условных, формируемых в процессе научения.

Этологический подход позволяет объяснить, почему некоторые стимулы действуют быстрее и эффективнее, чем рациональные аргументы. Команда, произнесённая повелительным тоном, запускает реакцию подчинения за доли секунды, в то время как убеждение, требующее осмысления, может занимать минуты и при этом не давать результата. Этот феномен имеет прямое отношение к БДСМ-практике: доминант, владеющий этологическими триггерами, может мгновенно ввести сабмиссива в нужное состояние, используя только голос, взгляд или позу, без длительных вербальных объяснений. Именно поэтому в здоровых иерархических играх так важны невербальные сигналы: они работают быстрее и глубже, чем любые слова.

Первый этологический сигнал, который мы рассмотрим, — это поза. У приматов и человека поза является одним из наиболее информативных маркеров иерархического статуса. Доминантная поза характеризуется максимальным использованием пространства: расправленные плечи, поднятая голова, открытая грудная клетка, руки, не скрещённые и не закрывающие корпус. Такая поза сигнализирует о готовности к конфликту или к контролю, и у наблюдателя она автоматически запускает реакцию подчинения — снижение тонуса мышц, замедление дыхания, отведение взгляда. В своей классической работе по невербальной коммуникации американский психолог Альберт Мейерабян показал, что до 55% эмоциональной информации передаётся через позу и телодвижения, и лишь 7% — через вербальное содержание¹². Это соотношение имеет прямое значение для понимания триггеров: поза доминирует над словами.

Подчинённая поза, напротив, характеризуется минимизацией пространства: сгорбленная спина, опущенная голова, скрещённые руки или ноги, стремление стать меньше, занимать как можно меньше места в пространстве. У приматов такая поза является сигналом капитуляции, который немедленно снижает агрессию доминанта и предотвращает конфликт. У человека эта поза запускает сходные нейроэндокринные изменения: уровень тестостерона падает, кортизол может снижаться (если поза является добровольной и сигнализирует о безопасности) или повышаться (если она является вынужденной и сигнализирует об угрозе). Именно поэтому в БДСМ-практике стояние на коленях является одним из самых мощных триггеров подчинения: оно имитирует эволюционную позу капитуляции, которая автоматически снижает пульс и активирует парасимпатическую нервную систему у того, кто принимает эту позу.

¹¹ Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. — Москва: Наука, 1973. — 661 с.

¹² Мейерабян А. Невербальная коммуникация / пер. с англ. В. В. Петрова. — Москва: Наука, 1972. — 312 с.

Второй этологический сигнал — это взгляд. У приматов и человека взгляд является одним из самых мощных иерархических маркеров. Доминантный взгляд характеризуется прямым, немигающим, задерживающимся на собеседнике контактом, который сигнализирует об отсутствии страха и готовности к конфликту. Такой взгляд активизирует миндалевидное тело у того, на кого он направлен, повышая уровень кортизола и запуская реакцию подчинения или избегания. Американский психолог Пол Экман в своих исследованиях микровыражений и эмоций писал: «Взгляд является наиболее мощным невербальным сигналом, поскольку он напрямую связан с системами выживания и социального ранга»¹³ (С. 156). Именно поэтому прямой взгляд в БДСМ-практике является одним из ключевых инструментов доминанта для установления контроля.

Подчинённый взгляд характеризуется избеганием прямого контакта, опусканием глаз, частым морганием, переводением взгляда вниз или в сторону. У приматов такой взгляд является сигналом уважения и признания доминирования, который снижает агрессию и стабилизирует иерархию. У человека этот же механизм срабатывает автоматически: когда сабмиссив опускает глаза перед доминантом, его уровень кортизола снижается, а уровень окситоцина может повышаться, если контекст является безопасным. В здоровой БДСМ-практике опущенный взгляд является добровольным ритуалом, который подтверждает передачу контроля и запускает у сабмиссива парасимпатическую реакцию расслабления. В абьюзивном контексте, напротив, тот же самый сигнал становится источником страха и повышения кортизола.

Третий этологический сигнал — это интонация и голос. У приматов и человека высота тона, его громкость и ритмический рисунок являются важнейшими маркерами иерархического статуса. Низкий, ровный, медленный голос сигнализирует о доминировании и контроле, тогда как высокий, прерывистый, быстрый голос указывает на подчинение или тревогу. Нейробиологические исследования показывают, что низкочастотные звуки активируют ГАМК-систему у слушающего, вызывая успокоение и снижение тревоги, тогда как высокочастотные — активируют норадреналиновую систему, повышая бдительность и готовность к защите. Именно поэтому голос является одним из самых мощных триггеров подчинения: командная интонация, произнесённая в низком регистре, запускает у сабмиссива реакцию, сравнимую с действием успокаивающих препаратов, но без химического вмешательства.

Четвёртый этологический сигнал — это дистанция. У приматов и человека расстояние между особями является маркером иерархического статуса и уровня доверия. Доминант может вторгаться в личное пространство подчинённого, тогда как подчинённый не может сделать то же самое по отношению к доминанту без риска агрессии. Вторжение в персональную зону (расстояние менее 45—60 см у человека) является мгновенным вызовом, запускающим реакцию стресса у того, чьи границы нарушены. В здоровой БДСМ-практике сокращение дистанции и вторжение в пространство сабмиссива является одним из основных триггеров, подтверждающих доминирование. Однако, как и в случае с другими этологическими сигналами, этот триггер работает только в контексте добровольности и переговорности; в противном случае он становится источником травмы.

Сенсорные ворота — это нейробиологический механизм, обеспечивающий преимущественную обработку определённых сенсорных каналов (слуха и зрения) по сравнению с другими, что делает их первичными триггерами иерархического поведения.

¹³ Экман П. Психология эмоций / пер. с англ. В. К. Вилюнаса. — Санкт-Петербург: Питер, 2010. — 432 с.

Почему именно слух и зрение являются первичными триггерами, а не, скажем, обоняние или осязание? Ответ лежит в эволюционной истории приматов, которые являются дневными, социальными животными, у которых визуальная и аудиальная информация играла ключевую роль в выживании. Зрение обеспечивает быструю оценку расстояния до других особей, их позы, направления взгляда и потенциальной угрозы; слух позволяет распознавать голосовые сигналы, интонацию и территориальные маркеры задолго до того, как другой субъект окажется в зоне физического контакта. Американский нейробиолог Джозеф Леду в своём исследовании эмоционального мозга писал: «Миндалевидное тело получает сенсорную информацию быстрее, чем кора, и может запускать реакцию страха до того, как мы осознаем, что именно мы увидели или услышали»¹⁴ (pp. 164). Это означает, что зрительные и слуховые сигналы обрабатываются по более короткому нейронному пути, чем осязательные или обонятельные стимулы.

Скорость обработки слуховых и зрительных сигналов напрямую связана с их значением для оценки социальной иерархии. В дикой природе примат должен мгновенно распознать, кто приближается — доминант, подчинённый или потенциальный хищник, — и предпринять соответствующие действия. Этот же механизм сохранился у человека: командный голос или доминантный взгляд запускают реакцию подчинения за 100—150 миллисекунд, что значительно быстрее, чем требуется для осознания смысла слов. Именно поэтому вербальный контекст, даже самый убедительный, часто оказывается бессильным перед этологическим триггером. Сознание может говорить «я равен этому человеку», но тело уже реагирует как подчинённое.

Скорость обработки слуховых сигналов связана с тем, что слуховой анализатор имеет самый короткий путь от сенсорных рецепторов до мозговых структур, отвечающих за эмоциональную реакцию. Звуковой сигнал, поступивший в слуховую кору, одновременно передаётся в миндалевидное тело через прямые таламо-амигдаллярные пути, минуя сложные кортикальные цепи анализа. Это позволяет голосовому сигналу запускать эмоциональную и вегетативную реакцию ещё до того, как мозг осознает, что именно было сказано. Американский нейробиолог Антонио Дамасио, исследуя связь эмоций и принятия решений, писал: «Тело реагирует на сигналы среды быстрее, чем сознание, и эти телесные реакции часто определяют наши решения, даже если мы считаем, что действуем рационально»¹⁵ (С. 207). Этот принцип лежит в основе триггерной механики: тело реагирует на этологический сигнал раньше, чем кора успевает его интерпретировать.

Зрительные сигналы обрабатываются практически с той же скоростью, что и слуховые, хотя визуальный путь несколько длиннее. Информация от сетчатки глаза передаётся в таламус, оттуда — одновременно в первичную зрительную кору и в миндалевидное тело. Этот короткий путь позволяет распознавать угрозу по выражению лица или позе партнёра уже через 100 миллисекунд после того, как зрительный стимул попал в поле зрения. Исследования показывают, что выражение гнева, страха или доминирования распознаётся быстрее, чем нейтральное выражение, поскольку эти эмоции имеют эволюционное значение для выживания и социальной регуляции. В контексте БДСМ это означает, что взгляд доминанта или поза сабмиссива действуют как непосредственные физиологические стимулы, а не как культурные конструкции, требующие осмысления.

¹⁴ LeDoux J. The Emotional Brain. — New York: Simon & Schuster, 1996. — 384 p.

¹⁵ Дамасио А. Ошибка Декарта: эмоции, разум и человеческий мозг / пер. с англ. В. В. Климова. — Москва: Corpus, 2018. — 432 с.

Вербальный контекст, напротив, обрабатывается значительно медленнее, поскольку он требует участия височной коры, отвечающей за понимание речи, и префронтальной коры, ответственной за анализ смысла. Этот путь занимает несколько сотен миллисекунд дополнительного времени, в течение которого этологический триггер уже запустил полную каскадную реакцию в нервной системе. Именно поэтому команда, произнесённая повелительным тоном, работает быстрее и эффективнее, чем объяснение, почему нужно выполнить то или иное действие. В здоровой БДСМ-практике это свойство используется намеренно: доминант произносит короткую команду в низком регистре, и сабмиссив реагирует до того, как осознает, что именно он делает. Это не магия — это физиология.

Скоростное преимущество этологических триггеров перед вербальным контекстом имеет и клиническое значение. Пациент, который годами убеждает себя в том, что он «равен начальнику», продолжает испытывать хронический стресс, потому что его тело уже отреагировало на этологический сигнал доминирования прежде, чем сознание успело включить защитный механизм отрицания. Именно поэтому аффирмации и позитивные утверждения часто не работают при иерархической фрустрации: они воздействуют на кору, тогда как проблема локализована в подкорковых структурах. Работа с этологическими триггерами требует телесного подхода, а не только когнитивной перестройки.

Принцип временной приостановки коры — это нейробиологический феномен, при котором триггерный стимул активирует подкорковые структуры (ствол мозга, гипоталамус, миндалевидное тело) быстрее, чем сигнал достигает префронтальной коры, что приводит к физиологической реакции до её осознания.

Данный принцип является ключевым для понимания того, почему этологические триггеры действуют так мощно и почему их так трудно контролировать сознательными усилиями. Префронтальная кора, отвечающая за планирование, контроль импульсов и аналитическое мышление, является самой молодой в эволюционном отношении структурой мозга. Она развивалась позже всех и требует большего времени для обработки информации. Когда триггерный сигнал поступает в мозг, он сначала обрабатывается древними структурами — таламусом, гипоталамусом, миндалевидным телом — и только затем, с задержкой, достигает коры. К тому моменту, когда мы осознаём, что на нас смотрят прямым взглядом или с нами говорят командным тоном, наше тело уже запустило реакцию подчинения или доминирования.

Этот феномен имеет эволюционное объяснение. В условиях, где выживание зависело от мгновенной реакции на угрозу, система, действующая быстрее сознания, имела огромное преимущество. Примат, который тратил время на анализ того, является ли рычание соседнего самца агрессивным, просто не успевал убежать или подготовиться к конфликту. Поэтому эволюция «встроила» короткий путь от органов чувств к миндалевидному телу, минуя кору. Американский психолог Дэниел Канеман, лауреат Нобелевской премии, в своей теории двух систем мышления писал: *«Система 1 (быстрое, интуитивное мышление) работает автоматически и без усилий, тогда как Система 2 (медленное, аналитическое мышление) требует внимания и усилий. В большинстве ситуаций Система 1 определяет нашу реакцию»*¹⁶ (С. 42). Этологические триггеры являются классическим примером работы Системы 1.

В здоровой БДСМ-практике принцип временной приостановки коры используется намеренно через ритуализированные триггеры. Доминант, произносящий короткую команду в низ-

¹⁶ Канеман Д. Думай медленно... решай быстро / пер. с англ. А. М. Бондарева. — Москва: АСТ, 2014. — 656 с.

ком регистре, знает, что сабмиссив отреагирует до того, как осознает команду. Сабмиссив, принимающий позу подчинения, запускает парасимпатическую реакцию до того, как его кора успеет сформулировать мысль «я подчиняюсь». Это не подавление сознания, а его временное отключение от регуляции тела. После сцены, в фазе афтеркера, кора снова включается, и происходит интеграция пережитого опыта. Таким образом, триггер является инструментом управления не интеллектом, а физиологией, что делает его особенно эффективным для разрядки иерархического напряжения.

В абьюзивных отношениях тот же самый принцип используется для подавления воли жертвы. Абьюзер, знающий этологические триггеры (или использующий их интуитивно), может постоянно держать жертву в состоянии подчинения, не давая её коре включиться для анализа происходящего. Отсутствие афтеркера не позволяет интегрировать опыт, и жертва остаётся в состоянии хронической подкорковой активации, что ведёт к истощению и развитию посттравматического стрессового расстройства. Именно поэтому дифференциальная диагностика между здоровым и абьюзивным использованием триггеров является критически важной: в одном случае триггер служит инструментом разрядки, в другом — инструментом контроля.

Клиническое применение принципа временной приостановки коры заключается в том, чтобы помочь пациенту осознать, что его тело реагирует на этологические сигналы быстрее, чем его сознание, и что эти реакции не являются признаком слабости или неправильного мышления. Пациент должен научиться распознавать свои триггеры, отличать их от сознательных решений и использовать это знание для самопомощи. Например, если пациент замечает, что голос начальника запускает у него учащение пульса и чувство страха, он может сказать себе: «Это не я боюсь, это моя древняя нервная система реагирует на низкую интонацию. Теперь я знаю об этом и могу осознанно регулировать своё дыхание». Это знание возвращает агентность там, где ранее было только бессознательное реагирование.

Этологические триггеры действуют не изолированно, а в комбинации друг с другом, усиливая свой эффект. Например, доминантная поза в сочетании с прямым взглядом и низким голосом запускает значительно более мощную реакцию подчинения, чем каждый из этих сигналов по отдельности. Это явление называется суммацией триггеров: когда несколько сенсорных каналов активируются одновременно, их совместное воздействие превышает сумму индивидуальных эффектов. В здоровой БДСМ-практике доминант может использовать эту суммацию намеренно, создавая интенсивный триггерный паттерн, который быстро вводит сабмиссива в нужное состояние. Однако в абьюзивном контексте суммация триггеров может привести к перегрузке нервной системы, если она не контролируется стоп-словом и не завершается афтеркером.

Этологические сигналы у человека, в отличие от животных, могут быть культурно модифицированы и ритуализированы. Например, поклон, рукопожатие или приветственный жест являются культурными аналогами этологических сигналов, но их сила зависит от контекста и социального соглашения. В БДСМ-практике ритуализация этологических сигналов достигает своего пика: ошейник, стояние на коленях, произнесение имени доминанта в определённом ключе становятся мощными триггерами, которые работают как условные рефлексy, но опираются на безусловные этологические механизмы. Именно поэтому БДСМ-ритуалы так эффективны: они соединяют силу врождённых реакций с предсказуемостью культурных кодов, создавая мощный инструмент регуляции нервной системы.

Нейробиологическая основа этологических триггеров включает несколько ключевых структур, которые мы уже упоминали. Миндалевидное тело (амигдала) является центральным детектором угрозы и социального ранга; оно обрабатывает зрительные и слуховые сигналы и запускает реакцию страха или подчинения. Гипоталамус интегрирует сигналы от миндалевидного тела и запускает гормональную реакцию через гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось. Ствол мозга обеспечивает быстрые вегетативные реакции — учащение или замедление пульса, изменение давления, напряжение или расслабление мышц. Все эти структуры работают согласованно, создавая тот телесный ответ, который мы переживаем как подчинение или доминирование.

Отечественный физиолог Пётр Кузьмич Анохин, создатель теории функциональных систем, подчёркивал системный характер этих реакций. Он писал: *«Любое поведение, включая иерархическое, имеет свою афферентную основу и свои механизмы акцептора результата действия. Изменение социального ранга воспринимается организмом как достижение или недостижение цели, что запускает соответствующие нейрогуморальные реакции»*¹⁷ (С. 112). Это означает, что этологический триггер является не просто изолированным стимулом, а частью целостной системы регуляции поведения, включающей афферентный синтез, принятие решения, программирование действия и сличение результата с акцептором. Понимание этой системности позволяет психологу видеть триггер не как единичный сигнал, а как элемент сложной нейродинамической сети.

В контексте БДСМ-практики этологические триггеры должны использоваться с высокой степенью осознанности и ответственности. Доминант, использующий командный голос или прямой взгляд, должен понимать, что он запускает не просто поведенческую реакцию, а глубокий нейроэндокринный процесс, который может иметь как терапевтический, так и травматический эффект. Сабмиссив, принимающий позу подчинения, должен осознавать, что его тело реагирует на уровне древних структур, и что эта реакция нуждается в интеграции через афтеркер. Без этого триггер может стать не инструментом разрядки, а источником хронического стресса и дезинтеграции.

Важным аспектом этологических триггеров является их предсказуемость. В отличие от сложных вербальных сообщений, которые могут интерпретироваться по-разному, этологические сигналы действуют единообразно у всех представителей вида. Человек, выросший в любой культуре, будет реагировать на низкий повелительный голос как на сигнал доминирования, а на опущенный взгляд и сгорбленную позу — как на сигнал подчинения. Эта универсальность делает этологические триггеры надёжными инструментами регуляции, которые могут использоваться в разных культурных контекстах без потери эффективности. Однако именно эта универсальность требует особой ответственности: триггер, работающий на уровне эволюционно древних структур, не может быть «отменён» культурными нормами или личными убеждениями.

Российский этолог и психолог Виктор Рудольфович Дольник, исследуя поведение человека в свете этологии, писал: *«Мы несём в себе программы, сформированные миллионами лет эволюции, и они продолжают работать, даже когда мы этого не осознаём. Игнорирование этих программ приводит к тому, что мы перестаём понимать себя и становимся заложниками собственного бессознательного»*¹⁸ (С. 134). Это утверждение имеет прямое отноше-

¹⁷ Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. — Москва: Медицина, 1975. — 448 с.

¹⁸ Дольник В. Р. Непослушное дитя биосферы. — Москва: Педагогика-Пресс, 1994. — 208 с.

ние к клинической работе с иерархической фрустрацией: понимание этологических триггеров позволяет пациентам перестать быть заложниками своих бессознательных реакций и начать управлять ими осознанно.

В здоровой БДСМ-практике этологические триггеры используются не как средство подавления, а как инструмент временной регуляции. Доминант и сабмиссив заранее обсуждают, какие триггеры будут использоваться, в каком контексте, с какой интенсивностью, и какое стоп-слово позволит немедленно прекратить воздействие. Это создаёт безопасный контейнер для этологических реакций, в котором они могут развернуться без риска травматизации. После сцены афтеркер замыкает триггерную петлю, позволяя нервной системе вернуться в состояние равновесия. Таким образом, этологический триггер становится не стихийным актом, а сознательным действием, в котором участники сохраняют полную агентность.

В отличие от здоровой практики, в абьюзивных отношениях этологические триггеры используются спонтанно, непредсказуемо и без обратной связи. Абьюзер может использовать командный голос, чтобы держать жертву в постоянном напряжении, не давая ей времени на осмысление происходящего. Отсутствие афтеркера не позволяет нервной системе интегрировать опыт, и жертва остаётся в состоянии хронической активации симпатической системы. Это ведёт к повышению кортизола, истощению нервной системы и развитию посттравматического стрессового расстройства. Психолог должен уметь различать эти два сценария и помогать пациентам, оказавшимся в абьюзивных отношениях, выходить из них.

Для практикующего психолога понимание этологической природы триггеров открывает новые возможности для работы с пациентами. Вместо того чтобы бороться с симптомами (тревогой, бессонницей, апатией), он может помочь пациенту идентифицировать свои этологические триггеры и научиться управлять ими. Например, пациент, который чувствует тревогу в присутствии начальника, может осознать, что его триггерами являются прямой взгляд и низкая интонация. Осознав это, он может использовать дыхательные техники или мысленные установки, чтобы модулировать свою реакцию. Это не устраняет триггер, но позволяет пациенту сохранять контроль над своим состоянием даже при его активации.

Этологический подход также помогает объяснить, почему некоторые пациенты реагируют на определённые стимулы особенно остро. Человек, выросший в семье с авторитарным отцом, у которого был низкий голос и прямой взгляд, будет иметь гиперчувствительность к этим триггерам во взрослой жизни. Его нервная система научилась воспринимать эти сигналы как предвестники угрозы, и эта гиперчувствительность сохраняется даже в безопасных контекстах. Работа с такими пациентами требует не только осознания триггеров, но и переобучения нервной системы — создания новых, безопасных ассоциаций, которые со временем могут заменить травматические.

Американский психолог-клиницист Бессел ван дер Колк, исследуя воздействие травмы на нервную систему, писал: *«Тело помнит травму даже тогда, когда сознание её забыло. Миндалевидное тело продолжает запускать реакцию страха, даже если мы знаем, что опасности нет. Лечение травмы требует работы с телом, а не только с мыслями»*¹⁹ (С. 98). Это утверждение имеет прямое отношение к работе с этологическими триггерами: переобучение

¹⁹ Ван дер Колк Б. Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни и здоровье / пер. с англ. И. Д. Глебовой. — Москва: Эксмо, 2021. — 544 с.

нервной системы требует не только когнитивной перестройки, но и телесного опыта безопасности, который может быть получен в здоровых иерархических играх.

В здоровой БДСМ-практике переобучение нервной системы происходит через создание новых ассоциаций между этологическими триггерами и безопасным контекстом. Если раньше низкий голос или прямой взгляд вызывали у человека страх, то в безопасной сцене, где эти сигналы сопровождаются добровольностью, заботой и афтеркером, нервная система начинает формировать новые связи. Со временем тот же самый триггер может начать запускать не страх, а расслабление и доверие. Это является одним из наиболее мощных терапевтических эффектов здоровых иерархических игр: они позволяют переписать травматический опыт на уровне тела, а не только на уровне сознания.

Для достижения этого эффекта необходимо соблюдение нескольких условий. Во-первых, триггеры должны быть заранее обсуждены и согласованы, чтобы избежать неожиданности. Во-вторых, должна существовать возможность немедленно прекратить воздействие через стоп-слово. В-третьих, сцена должна обязательно завершаться афтеркером, который интегрирует опыт и закрывает триггерную петлю. Без этих условий переобучение нервной системы невозможно; вместо него произойдёт либо закрепление травматического паттерна, либо развитие диссоциации как защитного механизма. Именно поэтому дифференциальная диагностика между здоровым и абьюзивным использованием триггеров является таким важным навыком для психолога.

Этологические триггеры у человека также имеют гендерную и возрастную специфику. Исследования показывают, что мужчины в среднем имеют более низкий голос, что исторически связывалось с доминированием, тогда как женщины, обладая более высоким голосом, воспринимались как менее угрожающие. Однако эти различия являются культурно-эволюционными, а не жёстко детерминированными; в БДСМ-практике любой человек, независимо от пола, может использовать низкий повелительный голос как триггер доминирования. Возрастная специфика заключается в том, что с возрастом голос становится более низким, что может усиливать триггерную силу. Однако это не означает, что молодые люди не могут быть эффективными доминантами — при наличии осознанного контроля над интонацией.

Следует также отметить, что этологические триггеры не являются статичными; они могут изменять свою силу в зависимости от контекста и состояния нервной системы. Например, усталость, голод или хронический стресс могут снижать порог чувствительности к триггерам, делая человека более реактивным. В состоянии ресурсного дефицита даже нейтральный стимул может быть воспринят как угрожающий, а командный голос — как подавляющий. Именно поэтому в БДСМ-практике важно учитывать состояние участников перед сценой: если сабмиссив истощён, триггеры могут вызвать не разрядку, а перегрузку. Доминант должен быть сенситивен к состоянию партнёра и корректировать интенсивность триггеров в зависимости от этого состояния.

Российский психолог и физиолог Алексей Алексеевич Ухтомский, создатель учения о доминанте, писал: *«Доминанта — это устойчивый очаг возбуждения в нервной системе, который подчиняет себе деятельность других центров и определяет направленность поведения. Иерархические сигналы могут выступать как доминантообразующие стимулы, переорганизуя всю работу нервной системы»*²⁰ (С. 45). Это означает, что этологический триггер,

²⁰ Ухтомский А. А. Доминанта. — Москва: Наука, 1966. — 368 с.

попадая в нервную систему, создаёт доминантное состояние, которое подчиняет себе другие процессы. В здоровой БДСМ-практике это состояние является временным и управляемым; в абьюзе — хроническим и деструктивным.

Понимание этологических триггеров также помогает объяснить, почему ванильный секс не может заменить иерархическую разрядку. Ванильный секс, основанный на равенстве и симметрии, не содержит этологических сигналов подчинения и доминирования. Он может удовлетворять инстинкт размножения, но он не закрывает иерархический канал. Именно поэтому многие пары, имеющие прекрасную сексуальную жизнь, продолжают испытывать хроническую усталость и потерю энергии. Их тела требуют этологических сигналов, которые ванильный секс не предоставляет. БДСМ, напротив, является прямым путём к этим сигналам, позволяя удовлетворить иерархический голод без изменения сексуального контекста.

Этологические триггеры также имеют отличие от чисто социальных сигналов, таких как должность, звание или материальный статус. Социальные сигналы опосредованы корой головного мозга и требуют осознания и интерпретации. Этологические триггеры действуют непосредственно на подкорковые структуры, минуя кору. Именно поэтому человек с высоким социальным статусом может реагировать на этологический триггер подчинения, если он сталкивается с доминантным взглядом или низким голосом, даже если этот человек не занимает более высокой должности. Это объясняет, почему в БДСМ-практике доминирование не зависит от социального статуса: любой человек может быть доминантом или сабмиссивом, независимо от своей профессии или доходов.

В контексте первого тома этологические триггеры являются тем «спусковым крючком», который позволяет реализовать циклическую смену роли. Без триггера смена роли остаётся абстрактной идеей; с триггером она становится физиологическим актом, запускающим гормональные изменения. Именно поэтому знание этологических триггеров является необходимым условием для эффективной работы с иерархической фрустрацией. Пациент, который понимает, как его тело реагирует на командный голос или прямой взгляд, может осознанно использовать эти сигналы для входа в ресурсное состояние, а не быть их пассивным получателем.

Важно подчеркнуть, что этологические триггеры не требуют для своей активации специального оборудования или длительной подготовки. Они доступны каждому человеку в повседневной жизни: достаточно изменить интонацию, выпрямить позу или перевести взгляд. Однако именно эта доступность делает их потенциально опасными при неосознанном использовании. Человек, не понимающий природы этологических триггеров, может случайно запустить реакцию подчинения или доминирования, не осознавая последствий. Это может привести к непреднамеренному давлению в отношениях, манипуляциям или даже травматизации. Поэтому знание этологических триггеров должно сопровождаться чувством ответственности.

В процессе работы с пациентами психолог может использовать этологические триггеры как часть терапевтического процесса. Например, он может предложить пациенту, застрявшему в подчинении, упражнение на голос: произносить команды низким, ровным тоном, даже если это кажется неудобным или неестественным. Это упражнение позволяет активировать дофаминовую систему и получить всплеск тестостерона, что является первым шагом к выходу из застывшей позиции. Пациенту, застрявшему в доминировании, может быть предложено упражнение на принятие позы подчинения и следование командам другого человека, что позволяет снизить кортизол и активировать парасимпатическую систему. Эти упражнения не

заменяют полную БДСМ-практику, но дают пациенту конкретный инструмент для самопомощи.

Этологические триггеры также могут быть использованы в парной терапии. Партнёры, которые чувствуют, что их отношения «застыли» или что страсть ушла, могут экспериментировать с этологическими сигналами: один из них пытается занять доминантную позу и использовать низкий голос, другой — подчинённую позу и опущенный взгляд. Это может быть выполнено без всякого сексуального контекста, просто как игра с властью. Даже такое простое упражнение может запустить гормональные изменения и вернуть в отношения ощущение разницы потенциалов, которое питает страсть. Однако, как и в любой другой практике, эти эксперименты должны быть добровольными, переговорными и иметь работающее стоп-слово.

В заключение первой главы необходимо подчеркнуть, что этологические триггеры являются фундаментом, на котором строится вся система иерархической регуляции. Без понимания их природы невозможно понять, как работает смена роли, почему одни сигналы действуют, а другие нет, и как избежать абьюза в иерархических играх. Знание этологических триггеров возвращает человеку агентность: он перестаёт быть заложником своих бессознательных реакций и становится их хозяином. Это знание является отправной точкой для всего дальнейшего изучения нейробиологии подчинения и доминирования.

В следующей главе мы подробно рассмотрим голос как главный триггер подчинения. Мы разберём, как тональность, темп, ритм и спектр интонаций воздействуют на нервную систему сабмиссива, и как доминант может использовать голос как основной инструмент управления состоянием партнёра. Мы также обсудим, почему короткие команды без объяснений являются наиболее мощным триггером для сабмиссива, и как вербальные якоря могут быть сформированы в процессе регулярной практики. Таким образом, этологическая основа, заложенная в этой главе, будет наполнена конкретным, операционализируемым содержанием в следующих разделах.

Голос как главный триггер подчинения

Голос является наиболее мощным и универсальным триггером подчинения среди всех сенсорных каналов, доступных человеку. В отличие от зрительных сигналов, которые требуют прямого зрительного контакта и могут быть заблокированы поворотом головы или закрыванием глаз, голос проникает в нервную систему независимо от того, смотрит ли человек на говорящего или нет. Слуховой анализатор не имеет «век», он не может быть направлен в другую сторону, и звуковые волны достигают барабанной перепонки вне зависимости от намерений слушающего. Именно эта неустрашимость делает голос самым надёжным и самым быстрым триггером иерархического поведения.

Отечественный физиолог Иван Петрович Павлов, исследуя механизмы высшей нервной деятельности, писал: *«Слово есть такой же реальный раздражитель для человека, как и все остальные, но вместе с тем оно может быть и сигналом сигналов, а значит, и самым мощным инструментом воздействия на нервную систему»*²¹ (С. 245). В контексте иерархических игр это означает, что голос, особенно его интонационные характеристики, обладает уникальной способностью запускать реакции подчинения и доминирования, минуя сознательный контроль.

Тональность голоса — это частотная характеристика звука, определяющая его высоту, которая воспринимается слуховой системой как низкий или высокий звук, и которая напрямую связана с иерархическим статусом говорящего и слушающего.

Нейробиология восприятия низкочастотных звуков имеет прямое отношение к регуляции иерархического поведения. Низкие частоты (в диапазоне 80—150 Гц) воспринимаются слуховой системой как сигналы доминирования, поскольку в эволюционной истории приматов низкий голос был связан с крупными размерами тела, высоким уровнем тестостерона и, соответственно, высоким социальным статусом. Когда человек слышит низкий голос, его мозг автоматически интерпретирует этот сигнал как «источник звука крупнее, сильнее, выше по статусу». Эта интерпретация происходит на уровне подкорковых структур, в частности, в нижних буграх четверохолмия и медиальном колленчатом теле, которые являются частью слухового пути.

Американский нейробиолог Роберт Сапольски, исследуя связь между голосовыми характеристиками и социальным рангом у приматов, писал: *«Низкий голос у самцов-доминантов является не просто акустической характеристикой, а сигналом, который запускает у подчинённых особей каскад нейроэндокринных изменений, подготавливающих их к подчинению»*²² (С. 342).

Восприятие низких частот активирует у слушающего ГАМК-систему — тормозную систему мозга, которая отвечает за снижение тревоги, успокоение и расслабление. ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) является основным тормозным нейромедиатором центральной нервной системы, и её активация приводит к снижению частоты нервных импульсов,

²¹ Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. — Москва: Наука, 1973. — 661 с.

²² Сапольски Р. Биология добра и зла: как наука объясняет наши поступки / пер. с англ. Ю. А. Яблоковой. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. — 768 с.

замедлению дыхания и сердцебиения, а также к общему ощущению покоя. Когда сабмиссив слышит низкий голос доминанта, его ГАМК-система активируется, вызывая состояние, которое субъективно переживается как «проваливание», «растворение», «покой». Это не магия и не внушение — это чистая физиология. Исследования показывают, что прослушивание низкочастотных звуков в безопасном контексте снижает уровень кортизола у слушающего на 15—20% в течение нескольких минут, что делает голос одним из самых быстрых инструментов регуляции стресса.

У доминанта, произносящего команды низким голосом, запускается прямо противоположный нейроэндокринный процесс: его собственный тестостерон получает дополнительный импульс. Когда человек говорит в низком регистре, его голосовые связки вибрируют с большей амплитудой и меньшей частотой, что требует большего мышечного усилия и сопровождается активацией симпатической нервной системы. В ответ на это усилие мозг получает сигнал о доминировании, и гипоталамус запускает каскад, ведущий к повышению уровня тестостерона. Этот эффект был экспериментально подтверждён в исследованиях, где мужчины, намеренно понижавшие голос, демонстрировали повышение уровня тестостерона в слюне через 15—20 минут после начала речевого акта. Таким образом, низкий голос становится мощным триггером не только для сабмиссива, но и для самого доминанта, запуская у него состояние уверенности и контроля.

Темп речи является второй ключевой характеристикой голоса, которая влияет на иерархическую регуляцию. Медленный, размеренный темп речи сигнализирует о спокойствии, контроле и уверенности, тогда как быстрый, прерывистый темп указывает на тревогу, неуверенность и подчинённое положение. Когда человек говорит медленно, он даёт своему мозгу и мозгу слушающего время на обработку информации, что создаёт ощущение предсказуемости и безопасности. В нейробиологическом плане медленный темп речи активирует парасимпатическую нервную систему, снижая частоту сердцебиения и артериальное давление. Именно поэтому в БДСМ-практике команды часто произносятся медленно, с паузами между словами, что усиливает их триггерную силу и позволяет сабмиссиву глубже «провалиться» в состояние подчинения.

У доминанта медленный темп речи также выполняет важную функцию саморегуляции. Когда доминант говорит медленно, он вынужден контролировать своё дыхание, что автоматически активирует парасимпатическую систему и предотвращает чрезмерное возбуждение. Это позволяет ему сохранять ясность мышления и контроль над сценой, даже когда интенсивность взаимодействия возрастает. В клинической практике это свойство может быть использовано для работы с пациентами, застрявшими в доминировании: им предлагается упражнение на медленное, размеренное произнесение команд, которое позволяет снизить базальный уровень кортизола и восстановить способность к расслаблению. Таким образом, темп речи является не только триггером для сабмиссива, но и инструментом саморегуляции для доминанта.

Сочетание низкой тональности и медленного темпа создаёт наиболее мощный голосовой триггер подчинения. Когда сабмиссив слышит низкий, медленный голос доминанта, его ГАМК-система активируется в два этапа: сначала через восприятие низкой частоты, затем через восприятие медленного темпа. Суммация этих двух сигналов значительно усиливает тормозное воздействие на нервную систему, вызывая состояние, которое практикующие БДСМ описывают как «пространство сабмиссива» — глубокое, медитативное, спокойное состояние, в котором исчезает тревога и появляется чувство защищённости. Это состояние имеет чёткую

нейробиологическую подпись: повышенная активность ГАМК-системы, сниженный уровень кортизола, активация парасимпатической нервной системы.

Спектр интонаций — это диапазон голосовых модуляций, включающий приказ, утверждение, вопрос и безразличие, каждый из которых запускает специфический нейроэндокринный ответ у слушающего.

Интонация приказа характеризуется нисходящим контуром — голос понижается в конце фразы, создавая ощущение завершённости и окончательности. Эта интонация является самым мощным триггером подчинения, поскольку она имитирует сигнал доминирования, который в животном мире означает «так должно быть, и обсуждению это не подлежит». Когда сабмиссив слышит интонацию приказа, его кортизол может кратковременно повышаться (как реакция на сигнал доминирования), но затем быстро снижается до базального уровня, если контекст является безопасным и доверительным. Именно это кратковременное повышение с последующим снижением создаёт ощущение катарсиса и разрядки. Американский психолог Альберт Мейерабян в своих исследованиях невербальной коммуникации показал, что интонация передаёт до 38% эмоционального содержания сообщения, что значительно превышает вклад вербального содержания²³. В контексте БДСМ это означает, что команда, произнесённая с правильной интонацией, может быть мощнее любого содержательного объяснения.

Интонация утверждения характеризуется ровным, немодулированным тоном, который не содержит выраженного повышения или понижения. Эта интонация воспринимается как нейтральная и часто используется для передачи фактической информации. В иерархическом контексте интонация утверждения не является сильным триггером, поскольку она не содержит явных сигналов доминирования или подчинения. Однако в некоторых ситуациях она может действовать как «анти-триггер» — она не запускает реакцию подчинения, но и не активирует сопротивление. В БДСМ-практике интонация утверждения часто используется в фазе пре-игры (обсуждения границ) и афтеркера, когда доминант и сабмиссив находятся в состоянии равенства и обсуждают произошедшее без иерархического давления. Уровень кортизола у слушающего при такой интонации остаётся стабильным.

Интонация вопроса характеризуется восходящим контуром — голос повышается в конце фразы, создавая ощущение незавершённости и запроса на ответ. Эта интонация является сигналом уязвимости и подчинённого положения, поскольку она передаёт инициативу другому человеку. Когда человек слышит интонацию вопроса, его дофаминовая система может активироваться (предвкушение возможности ответить), но одновременно может повышаться и кортизол, если вопрос воспринимается как угрожающий или неопределённый. В БДСМ-практике интонация вопроса может использоваться как триггер уязвимости для доминанта, который хочет временно «спуститься» в позицию, где он не принимает решений. Однако для сабмиссива интонация вопроса, исходящая от доминанта, может быть дезориентирующей, поскольку она нарушает предсказуемость иерархии.

Интонация безразличия характеризуется монотонностью, отсутствием эмоциональной модуляции и низкой громкостью. Эта интонация является наиболее сложным триггером, поскольку она может интерпретироваться двояко: как сигнал безопасности (отсутствие угрозы) или как сигнал отвержения (отсутствие интереса). В нейробиологическом плане интонация безразличия активирует островковую кору, которая отвечает за восприятие эмоционального

²³ Мейерабян А. Невербальная коммуникация / пер. с англ. В. В. Петрова. — Москва: Наука, 1972. — 312 с.

тона голоса, и может вызывать у слушающего чувство неопределённости. В здоровой БДСМ-практике интонация безразличия используется редко, поскольку она не даёт чёткого иерархического сигнала и может нарушать чувство безопасности. Однако некоторые доминанты используют её как «холодный» триггер для создания дистанции и контроля, но это требует высокой степени доверия и осознанности со стороны обоих участников.

Влияние каждой интонации на уровень кортизола у слушающего зависит не только от самой интонации, но и от контекста, предыдущего опыта и текущего состояния нервной системы. Например, у человека с травматическим опытом авторитарного воспитания интонация приказа может вызывать не снижение, а резкое повышение кортизола, поскольку она ассоциируется с угрозой, а не с безопасностью. Это подчёркивает важность индивидуального подхода в работе с голосовыми триггерами: то, что работает для одного сабмиссива, может быть травматичным для другого. Именно поэтому пре-игра (обсуждение границ) является обязательной частью здоровой БДСМ-практики, позволяющей адаптировать голосовые триггеры под индивидуальные особенности каждого участника.

В абьюзивном контексте интонация приказа используется для создания хронического стресса и подавления воли жертвы. Абьюзер может постоянно повышать голос, использовать угрожающую интонацию или, наоборот, холодное безразличие, чтобы держать жертву в состоянии неопределённости и страха. В этом случае кортизол у жертвы остаётся хронически повышенным, что ведёт к истощению нервной системы и развитию посттравматического стрессового расстройства. Отсутствие афтеркера не позволяет интегрировать опыт, и жертва остаётся в состоянии хронической активации симпатической системы. Психолог должен уметь распознавать эти признаки и помогать пациентам, оказавшимся в таких отношениях, выходить из них.

Вербальный якорь — это слово или короткая фраза, которые в результате многократного повторения в безопасном контексте приобретают способность запускать специфическое нейроэндокринное состояние у человека.

Вербальные якоря являются одним из самых мощных инструментов в арсенале доминанта, поскольку они позволяют запускать состояние подчинения у сабмиссива одним словом, без использования полноценной фразы или интонационного рисунка. Например, если доминант в каждой сцене использует слово «стой» в определённом контексте и с определённой интонацией, со временем это слово становится якорем, который запускает у сабмиссива реакцию застывания и передачи контроля. Это происходит по принципу классического условного рефлекса, описанного Павловым: *«... внешний раздражитель, многократно совпадающий с биологически значимым событием, приобретает способность запускать ту же реакцию»*²⁴ (С. 87). В контексте БДСМ таким биологически значимым событием является состояние глубокой релаксации и доверия, которое наступает во время сцены.

Короткие команды, состоящие из одного-двух слов, являются наиболее мощными вербальными триггерами для сабмиссива. В отличие от длинных объяснений, которые требуют обработки в коре головного мозга и осмысления, короткие команды действуют непосредственно на подкорковые структуры, минуя аналитические центры. Это связано с тем, что

²⁴ Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. — Москва: Наука, 1973. — 661 с.

короткие команды имеют высокую повторяемость и предсказуемость, что позволяет нервной системе формировать устойчивые нейронные связи между сигналом и реакцией.

Длинные объяснения, напротив, не являются эффективными триггерами подчинения, поскольку они требуют от сабмиссива осмысления и анализа, что активирует кору головного мозга и отвлекает от состояния погружения. Когда сабмиссив слышит длинное объяснение, его префронтальная кора начинает обрабатывать вербальную информацию, интерпретировать её, связывать с прошлым опытом и прогнозировать последствия. Это переключение с подкоркового уровня на кортикальный разрушает состояние «пространства сабмиссива», выводит сабмиссива из состояния доверия и возвращает его в режим аналитического контроля. Именно поэтому в БДСМ-практике команды должны быть краткими, ясными и не требующими дополнительных пояснений.

Для доминанта произнесение короткой команды является мощным триггером всплеска дофамина. Когда доминант отдаёт короткую команду и видит, что она выполняется немедленно и без колебаний, его дофаминовая система получает мощное подкрепление: действие (команда) ведёт к ожидаемому результату (подчинение), и этот результат приносит удовлетворение. Это явление известно как «предвкушение награды» и активирует вентральный стриатум — структуру, отвечающую за переживание удовольствия от достижения цели. Исследования показывают, что выполнение команды, даже короткой и простой, вызывает у отдающего её человека всплеск дофамина, сравнимый с эффектом от получения материальной награды. Именно поэтому БДСМ-практика является такой мощной дофаминовой «подпиткой» для доминанта, застрявшего в реальной жизни в позиции подчинения.

Команды без объяснений работают лучше, чем команды с объяснениями, по нескольким причинам. Во-первых, отсутствие объяснений создаёт ощущение тайны и сакральности, что усиливает триггерную силу. Во-вторых, отсутствие объяснений предотвращает активацию префронтальной коры у сабмиссива, сохраняя его в состоянии «провала». В-третьих, отсутствие объяснений подчёркивает иерархическую разницу: доминант не обязан объяснять свои решения, потому что он находится выше по статусу. В-четвёртых, отсутствие объяснений создаёт предсказуемость: сабмиссив знает, что команда будет краткой и ясной, и не ждёт длинных инструкций, что снижает тревогу ожидания. Однако важно помнить, что отсутствие объяснений работает только в контексте добровольности и переговорности; в абьюзивном контексте оно становится инструментом подавления.

Формирование вербальных якорей требует времени и систематической практики. В начале каждой сцены доминант должен использовать определённое слово или фразу в одном и том же контексте, с одной и той же интонацией и темпом. Например, если доминант каждый раз говорит «опусти взгляд» в начале сцены, то через несколько повторений эта фраза становится якорем, запускающим у сабмиссива состояние подчинения ещё до того, как развернутся другие триггеры. Этот процесс называется нейробиологическим «заякориванием» и основан на принципах нейропластичности: повторяющиеся сигналы формируют устойчивые нейронные связи между сенсорными центрами и центрами эмоциональной регуляции²⁵.

Для сабмиссива вербальный якорь является триггером, который позволяет ему мгновенно входить в нужное состояние без длительной подготовки. Когда сабмиссив слышит якор-

²⁵ Дойдж Н. Пластичность мозга: потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга / пер. с англ. Е. В. Куликовой. — Москва: Эксмо, 2020. — 432 с.

ное слово, его ГАМК-система активируется, кортизол снижается, а парасимпатическая нервная система включается, подготавливая тело к приёму контроля. Это происходит за доли секунды, поскольку якорное слово уже связано с безопасным контекстом и переживанием разрядки. Именно поэтому опытные практикующие используют якорные слова для быстрого переключения состояний: одно слово может мгновенно перенести сабмиссива из состояния бодрствования в состояние подчинения, а другое (например, слово афтеркера) — вернуть его в обычное состояние.

Вербальные якоря могут быть как положительными (запускающими ресурсное состояние), так и отрицательными (запускающими страх или тревогу). В здоровой БДСМ-практике используются только положительные якоря, которые ассоциируются с безопасностью, доверием и разрядкой. Отрицательные якоря, напротив, являются признаком абьюза и никогда не должны использоваться, даже в игровом контексте. Задача психолога — помочь пациенту идентифицировать отрицательные якоря в его жизни (например, определённые слова, которые вызывают страх или стыд) и переобучать нервную систему, создавая новые, положительные ассоциации.

Важно понимать, что вербальные якоря не являются «магическими»; они требуют систематического подкрепления и периодического обновления. Если якорное слово используется редко или в разных контекстах, его сила может ослабевать. Поэтому в регулярной БДСМ-практике доминант должен периодически «освежать» якоря, используя их в сценах с разной интенсивностью и в сочетании с другими триггерами. Это поддерживает нейропластичность и предотвращает привыкание. В клинической практике пациенту может быть предложено упражнение на создание собственного вербального якоря для входа в ресурсное состояние: выбрать слово и многократно проговаривать его во время глубокой релаксации, чтобы связать его с состоянием покоя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.