

Единственная мощная техника для экстремального слияния!

An eBook By Dr. Russ Harris





ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ СЛИЯНИЕ

Экстремальное слияние может проявляться самыми разнообразными способами, в зависимости от мыслей, образов, воспоминаний, эмоций, с которыми мы сливаемся. Вот некоторые общие способы, которыми мы можем видеть это (в себе или в других): когда мы подавлены своими эмоциями: раздавлены виной, утопаем в стыде, захлебываемся печалью, парализованы страхом, кипим яростью, переполнены горем, охвачены "панической атакой". Когда наши эмоции дергают нас, как марионетку на веревочке – например, мы можем начать кричать или вести себя агрессивно, когда сливаемся с гневными мыслями и чувствами. Когда мы настолько поглощены своими мыслями и чувствами, что теряем связь со всеми другими важными вещами, находящимися здесь в настоящий момент. Еще более экстремальное слияние может проявиться при работе с травмой. Например, термин "флэшбэк" относится к такому экстремальному слиянию с травматическим воспоминанием, что человек переживает его как живое переживание заново. Крайнее слияние с травматическими мыслями, чувствами, эмоциями и воспоминаниями может сделать человека буквально безмолвным: неспособным говорить о своем опыте. МРТ головного мозга показывает, что во время этих переживаний область мозга Брока, которая в значительной степени отвечает за речь, фактически "отключается" (т. е. происходит меньший приток крови к этой области).

"Я не могу говорить об этом!"

Когда во время сеанса терапии происходит экстремальное слияние, клиенты часто не способны говорить об этом. Они могут быть настолько подавлены своими эмоциями, что просто не могут говорить. Если терапевт реагирует на это, пытаясь заставить клиента говорить о том, что он чувствует, это вряд ли пойдет хорошо.

При этом традиционные или обычные методы диффузии, скорее всего, будут крайне неэффективны. Если вы попросите свою клиентку сказать: "у меня есть мысль, что ...", или сделать упражнение "листья на потоке", или "поблагодарить свой разум", или записать свои мысли на карточке, или сделать любую из более чем ста методов диффузии, опубликованных в настоящее время в учебниках АСТ ... это очень маловероятно. Итак, что же наиболее вероятно поможет (вам или вашим клиентам), когда слияние является экстремальным?



ВО ВРЕМЯ САМОГО ЭКСТРЕМАЛЬНОГО СЛИЯНИЯ

... никакое вмешательство не может быть более эффективным, чем то, что я люблю называть упражнения "бросание якоря". Я называю их так потому, что мы в основном учимся "бросать якорь" посреди "эмоционального шторма". Эти упражнения не требуют от вас говорить или разговаривать с самим собой, поэтому они особенно полезны, когда вы перегружены.

А теперь, прежде чем мы пойдем дальше, давайте просто внесем ясность:

Бросив якорь, вы не заставите шторм утихнуть; он просто удержит вас на месте, пока шторм не пройдет.

Буря может пройти быстро, или она может пройти медленно, или она может даже стать хуже, прежде чем станет лучше. Якорь держит вас устойчиво в течение этого времени, поэтому шторм не сметет тебя с лица земли. Есть много различных версий этих упражнений, и я включил 4 записи MP3 в этот информационный бюллетень, чтобы дать вам представление о диапазоне от сверхкратких 30-секундных версий до гораздо более длинных 10-минутных версий. Самое замечательное в этих упражнениях то, что вы можете практиковать их в любое время и в любом месте; вам не нужно ждать, пока разразится эмоциональная буря. И практикуя их в те моменты, когда вы не настолько слиты, вы, скорее всего, будете помнить о том, чтобы делать их, когда вы чрезвычайно слиты.



ШТОРМЫ И ЯКОРЯ

Просто чтобы быть ясным – "эмоциональная буря" относится ко всем трудным мыслям, чувствам, эмоциям, воспоминаниям, с которыми вы сливаетесь в этот момент. Якоря - это все остальное, что находится здесь в настоящий момент, что не является частью шторма. Якоря могут включать в себя то, что вы видите, слышите, осязаете, пробуете на вкус, обоняете; ваше дыхание; вашу позу тела; то, что вы делаете руками и ногами, и так далее. В принципе, все, что может помочь вам оставаться присутствующим, оставаться заземленным, оставаться в контакте с тем, где вы находитесь и что делаете, может быть якорем посреди вашего эмоционального шторма. Поэтому "отбрасывание якоря" может включать в себя сосредоточение на дыхании, растяжку, само дыхание, осмотр комнаты, прислушивание к звукам в комнате и т. д.

Самая распространенная ошибка, которую делают и терапевты, и клиенты при выполнении подобных упражнений, - это использование их в качестве своего рода отвлекающей техники. Отвлечение-это полная противоположность осознанности; отвлечение-это отворачивание от того, что есть здесь, в настоящем моменте, попытка убежать от него. Осознанность включает в себя обращение к тому, что находится здесь, в настоящем моменте, с открытостью и любопытством. Поэтому, если вы начнете использовать следующие методы, чтобы попытаться отвлечься от болезненных мыслей и чувств, которые присутствуют, – это уже точно не осознанность.



ДВА ПУТИ В ‘ БРОСАНИИ ЯКОРЯ’

Упражнения по отбрасыванию якоря (которые я также часто называю упражнениями по расширению осознания) основаны на двух наборах инструкций:

- а) расширение вашего осознания того, что находится здесь в настоящий момент.
- б) осуществление самоконтроля над своими физическими действиями-дыханием, физическими движениями, позой тела и т. д.

а) расширьте осознание: признайте присутствие ваших трудных мыслей и чувств и в то же время обратите внимание на то, что вы видите, слышите, осязаете, пробуете на вкус, обоняете. (Это делается не для того, чтобы отвлечься от боли, а для того, чтобы заметить, что помимо боли здесь многое происходит в настоящий момент; есть гораздо больше настоящего, чем эти трудные мысли и чувства, которые в настоящее время доминируют в сознании). б) проявляйте самоконтроль над физическими действиями: двигайтесь, потягивайтесь, меняйте позу, сидите прямо, стойте, ходите, садитесь, дышите по-другому, вдавливайте ноги в пол, вдавливайте руки в кресло, соединяйте кончики пальцев вместе, пейте воду, обнимайте себя, массируйте напряженное место и т. д. а) расширение вашего осознания того, что находится здесь в настоящий момент. б) осуществление самоконтроля над своими физическими действиями-дыханием, физическим движением, позой тела и т. д. Хотя в АСТ такие упражнения обычно считаются "контактом с настоящим моментом", почти всегда они приводят к некоторой степени разрядки. Так что "бросание якоря" почти всегда будет моей первой линией в нацеливании на самые сильные случаи слияния.



НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА СТОЯТ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

Хотя эти упражнения по "отбрасыванию якоря" обычно классифицируются как "контакт с настоящим моментом" в АСТ, почти всегда они приводят к некоторой степени разрядки. (Это неудивительно, так как все 4 основных процесса осознанности в АСТ перекрываются и взаимосвязаны. При экстремальном слиянии психотерапевтам придется проделать такую работу по невербальному заземлению и центрированию, прежде чем они перейдут к более традиционным упражнениям по разрядке.

Так что "бросание якоря" или "экспансивное осознание" почти всегда будет моей первой линией, нацеленной на самые тяжелые состояния слияния. Действительно, это обычно самые первые техники осознанности, которым я обучаю клиентов, страдающих от эмоциональной дисрегуляции, панических атак, подавляющего горя, диссоциативных состояний, флэшбэков, проблем "управления гневом" и так далее.



БРОСИВ ЯКОРЬ

Сейчас я дам вам несколько сценариев для создания упражнений "отбрасывания якоря" – один для терапевтов, чтобы использовать его с клиентами, а другой для вас, чтобы использовать его на себе. Но, пожалуйста, не придерживайтесь сценария; вместо этого измените и адаптируйте его, чтобы сделать упражнение подходящим для вас. Это особенно важно для терапевтов; не повторяйте роботизированно один и тот же сценарий для каждого клиента – импровизируйте вокруг сценария; модифицируйте и адаптируйте его в соответствии с уникальным человеком, с которым вы работаете в этой сессии. В сценарии для терапевтов я предполагаю, что ваш клиент настолько ошеломлен, что не может говорить, поэтому вы на самом деле не знаете, с какой болью он борется. Очевидно, что если клиент может говорить, то хорошо спросить его, что он видит - получить представление о мыслях, чувствах, воспоминаниях и т. д., с которыми он сливается. С клиентами я часто представляю это упражнение в виде метафоры эмоциональной бури: "Я вижу, что прямо сейчас внутри вас бушует эмоциональная буря, и я хочу помочь вам справиться с ней. В то время как вас уносит эта буря, вы ничего не можете эффективно сделать с теми проблемами, с которыми имеете дело. Поэтому первое, что вам нужно сделать, - это бросить якорь. Якорь не заставляет бурю уйти; якорь держит вас крепко, пока буря не пройдет в свое время." Если у меня такое чувство, что клиентка настолько распалена, что не сможет выслушать то, что я говорю, или принять на вооружение эту метафору, тогда я просто пропущу ее и начну прямо с упражнения. Имейте в виду, что вам не нужно использовать эту метафору; вы можете говорить о "боли, с которой вы боретесь" или "трудных мыслях и чувствах, появляющихся перед вами "вместо" эмоциональной бури". Однако эта метафора очень полезна, потому что, бросив якорь, шторм не уходит - он просто удерживает лодку на плаву. Если ваш клиент говорит: "Это не работает", когда вы выполняете упражнение, всегда спрашивайте, что они имеют в виду. В 99% случаев они означают "буря не проходит", "боль не проходит". Это показывает, что они неправильно поняли цель упражнения. Если мы используем метафору шторма и якоря, то можем мягко и сострадательно напомнить им: "бросив якорь, вы не избавитесь от шторма - он просто удержит вас на месте. Буря приходит и уходит в свое время."

ОТБРАСЫВАНИЕ ЯКОРЯ: СЦЕНАРИЙ ДЛЯ ТЕРАПЕВТОВ

Это сценарий для терапевтов, чтобы использовать его с клиентами. Вы должны позволить себе добрых десять секунд между инструкциями. Придайте своему голосу добрый и успокаивающий тон.

- Вы, очевидно, испытываете сильную эмоциональную боль прямо сейчас, и я действительно хочу помочь вам справиться с ней. Так что, пожалуйста, следуйте моим указаниям-и я хочу помочь вам справиться с этим. Поэтому, пожалуйста, следуйте моим инструкциям.

- Сильно вдавите ноги в пол.

- * Сядьте на стул прямо и выпрямите спину.

- * Прижмите кончики пальцев друг к другу, двигайте локтями, двигайте плечами.

Почувствуйте, как двигаются ваши руки-от пальцев до лопаток.

- * Итак, обратите внимание, что здесь очень много боли, с которой вы боретесь и вокруг этой боли тоже есть тело – тело, которое вы можете двигать и контролировать. Теперь просто обратите внимание на все свое тело – руки, ноги, спину. ... Потянитесь немного. ... Прижмите ваши ноги вниз.

- Теперь также посмотрите вокруг комнаты и обратите внимание на 5 вещей, которые вы можете увидеть.

- А также обратите внимание на 3 или 4 вещи, которые вы можете услышать.

- А также обратите внимание, что вы и я работаем здесь вместе, как одна команда.

- Итак, обратите внимание, что здесь есть что-то очень болезненное, с чем вы боретесь и

... ..

- Также обратите внимание на свое тело в кресле ... двигайте его... потянитесь немного... возьмите под контроль свои руки и ноги.

- А также обратите внимание на комнату вокруг вас.

- И вот мы с тобой здесь, работаем вместе, как одна команда.

Терапевт заканчивает упражнение, задавая такие вопросы, как:

- Заметили ли вы сейчас какую-нибудь разницу? Может быть, вы меньше подвержены эмоциональной буре (или 'этим трудным мыслям и чувствам')? Вы меньше "сметены" или "толкаемы" им/ими?
- Стало ли проще вам взаимодействовать со мной, присутствовать, сосредоточиться?
- Есть ли у вас больше контроля над своими действиями - над руками, ногами и ртом?

Примечание: *терапевт не спрашивает, уменьшилась ли буря/эмоциональная боль или ушла-потому что это не является целью упражнения.*



ОСОЗНАННОСТЬ ПРОТИВ ОТВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Обратите внимание, как терапевт продолжает ссылаться на присутствующую боль. Формула такова:

- * Обратите внимание на свою боль / чувства / эмоциональную бурю
- * И обратите внимание на А, В и С
- * Обратите внимание на свою боль / чувства / эмоциональную бурю
- И обратите внимание на D, E, F
- * Обратите внимание, что здесь есть что-то очень болезненное, и А, В, С, D, E, F

Если терапевты не будут продолжать признавать присутствие боли / чувств / эмоциональной бури, это почти наверняка превратится в технику отвлечения внимания, а не в технику осознанности



"БРОСАНИЕ ЯКОРЯ" ЗАМЕТКИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

* Когда начинать: если и когда клиент настолько слит (перегружен), что он не может эффективно участвовать/участвовать в работе сессии.

• Если клиент испытывает боль, но он все еще может присутствовать, заниматься, участвовать в сеансе, то в этом нет необходимости (хотя это все еще может быть очень полезно).

* Обратите внимание: если терапевт использует "отбрасывание якоря", чтобы попытаться остановить плач клиента, отвлечь его от боли, уменьшить его беспокойство и т. д., Это неправильное использование. Цель отбрасывания якоря состоит в том, чтобы помочь клиенту присутствовать, восстановить контроль над своими действиями, включиться и сосредоточиться на том, что он делает. *Это не способ отвлечься от боли!*

* Измените сценарий-используйте все, что присутствует (кроме самого "шторма") - например, стакан воды, вытягивание рук, замедление дыхания, звук кондиционера и т. д.

* Это продолжается столько, сколько нужно, пока клиент не заземлен, не сосредоточен, не вовлечен. Вы можете повторять это так часто, как это необходимо.

• Если ваш клиент готов и способен говорить, Сначала определите элементы бури – то есть спросите клиента, какие мысли, чувства, эмоции, воспоминания присутствуют. Но если ваш клиент слишком взволнован, чтобы говорить, просто войдите в упражнение.

• Подведите итоги

РАЗБОР УПРАЖНЕНИЯ "БРОСАНИЕ ЯКОРЯ"

Психотерапевт спрашивает клиента:

- Заметили ли вы сейчас какую-нибудь разницу? Может быть, вы меньше захвачены эмоциональной бурей (или "трудными мыслями и чувствами")?
- Вы меньше вовлечены или боретесь?
- Это проще для вас, чтобы взаимодействовать со мной, чтобы присутствовать, чтобы сосредоточиться?
- Есть ли у вас больше контроля над своими действиями? Над твоими руками, ногами и ртом?
- Как это маленькое упражнение, которое мы только что сделали, может быть полезным вне кабинета?
- Не хотите ли вы попрактиковаться в этом?

"БРОСАНИЕ ЯКОРЯ"

Инструкция для себя

- a) молча и доброжелательно признайтесь себе, что вам больно.
- b) сильно вдавите ноги в пол.
- c). выпрямите спину; если вы сидите, сядьте вперед в своем кресле.
- e) прижмите кончики пальцев друг к другу, или вытяните руки, или пожмите плечами. признайте болезненные мысли и чувства, которые присутствуют, а также обратите внимание... вокруг этой боли есть тело – тело, которое вы можете двигать и контролировать. Так что теперь обратите внимание на все свое тело-руки, ноги, спину. ... потянитесь немного. ... Прижмите ваши ноги вниз.
- f). теперь также посмотрите вокруг комнаты и обратите внимание на 5 вещей, которые вы можете видеть.
- g). а также обратите внимание на 3 или 4 вещи, которые вы можете услышать.
- h). а также обратите внимание на то, что вы делаете
- i). Обратите внимание, что здесь есть болезненные мысли/чувства / воспоминания, и т.д.
- j). также обратите внимание на свое тело в кресле ... подвигайтесь, потянитесь,
- k). и вокруг тебя есть комната.
- l). и вернитесь к тому, что вы делаете, и полностью погрузитесь в стоящую перед вами задачу или деятельность.

Помните, что вы можете практиковать эти виды упражнений в любое время, в любом месте, в любой деятельности.

И это хорошая идея, чтобы практиковать их часто, когда вы менее слиты, так что вы можете помнить, чтобы использовать их, когда вы действительно слиты!

Всего наилучшего, Расс Харрис.