

“Сминание эмоций” - это выдержка из будущего руководства “Травма-фокусированный АСТ” Расса Харриса (публикуется New Harbinger: август 2021)

Перевод: Филатова Татьяна

Сминание эмоций.

Здесь пошаговый скрипт одного из моих любимых упражнений: “Сминание эмоций” (Расс Харрис, 2015). Хотя оно сфокусировано на стыде, мы можем адаптировать его к любым болезненным эмоциям, использовать для возвращивания принятия и самосострадания, а так же контакта с ценностями. (Примечание: Так же, как “отталкивание листа” это упражнение не подходит, если есть заболевания шеи, плеч или рук). В скрипте троеточием обозначены паузы в 3-5 секунд.

Шаг 1: Написать

Клиент выделяет запускаящее стыд воспоминание с которым собирается работать. На листе бумаги (размера А4) записывает пару слов (максимум одно предложение), чтобы резюмировать воспоминание.

Шаг 2: Смять

Терапевт: Теперь сомните это – память и все мысли и чувства, сопровождающие её – и сделайте их настолько маленькими, насколько можете. Сминайте по-настоящему сильно – не вполсилы... Вот так... Теперь положите это между ладонями и, используя обе руки, постарайтесь сжать ещё сильнее... Давите так сильно, как можете... и продолжайте давить.

Шаг 3: Стиснуть

Терапевт: Продолжая давить, стисните сильнее... Так сильно как можете... Делая настолько маленьким, насколько это возможно... И заметьте, каково это... Насколько изматывает?... Насколько отвлекает? ... Как сложно делать то, что имеет значение или вовлекаться в то, что вы делаете?... Как много времени и энергии вы потратили, пытаясь сделать это в своей жизни?... И разве это не утомительно?... Учтывая, что в мозге нет кнопки “удалить”, нет способа просто заставить это исчезнуть, могли бы вы быть открытым, пробуя что-то другое?... Могли бы? Замечательно!

Шаг 4: Аккуратно держать

Терапевт: Теперь держите это так, как если бы это был плачущий младенец, или скулящий щенок, или рука любимого человека, находящегося в глубоком стрессе... И заметьте разницу, которую это создаёт... Есть в этом некоторое облегчение для вас?... Меньше отвлечения, меньше усталости?... Заметьте, как много энергии у вас теперь есть на дела, действительно важные...

Шаг 5: Примите во внимание, о чём вам говорит эта эмоция

Терапевт: Продолжайте держать это таким образом и отметьте: Что эта эмоция говорит вам на счёт того, что вас заботит?... О каких ценностях она вам напоминает?... И так же примите во внимание... Вы не можете изменить прошлое, но вы можете оказать влияние на будущее... И двигаясь дальше, что вы хотите делать в мире, чтобы сделать его лучше?... Чтобы помочь предотвратить повторение подобных вещей?

Шаг 6: Будьте признательны

Терапевт: Заметьте, что когда вы держите это таким образом, эта эмоция может быть вашим союзником... напоминать вам о ваших ценностях... мотивировать вас вести себя как человек, которым вы хотите быть... И даже если это адски больно, это даёт вам важную информацию... Эта эмоция приходит от духа, мозга и тела, работающих вместе, чтобы приглядеть за вами... И, даже если это больно, посмотрите, может хотя бы на момент, вы можете быть ей признательны.

Шаг 7: Стиснуть и ослабить

Теперь на несколько моментов вернитесь к тому, чтобы попытаться сдавить это... Снова сдавливайте это сильно; обеими руками, сдавите так сильно, как только можете... Продолжайте давить, в полную силу, и заметьте, как утомительно это... И теперь, снова, держите это ласково... как плачущего младенца, или скулящего щенка, или как руку любимого человека, испытывающего стресс... И заметьте разницу... Держите, словно в чаше, ласково, обеими руками... и представьте, что пространство вокруг наполнено теплом, заботой и добротой...

Шаг 8: Самосострадание

Терапевт: теперь посмотрите, можете ли вы направить эту же теплоту, заботу и доброту к себе... представьте это словно энергию... которая исходит от чаши из ваших ладоней... течёт по рукам прямо к вашему сердцу... и оттуда распространяется вверх и вниз по телу... и там, где боль, напряжение или оцепенение, эта тёплая, добрая энергия течёт внутри этих областей... смягчая и разрыхляя пространство вокруг них.

(Терапевт теперь помогает клиенту сконцентрироваться на конкретных областях боли, напряжения или оцепенения и работать с ними так же как и в других упражнениях на принятие и самосострадание: признать боль и отреагировать с добротой.)

Шаг 9: «Бросить якорь» и разбор

Упражнение заканчивается минутным бросанием якоря. Затем мы разбираем упражнение, изучая влияние принятия и самосострадания, а так же касаемся ценностей.

