

Сборник метафор

Переводчики:

Валентина Ерофеева

Илья Розов

Алина Василенко

Людмила Гришанова

Оформление:

Алина Терехова

Алфавитный суп

Цель: разделение, готовность, ценности

Представьте вместе, каково это — получить большую миску алфавитного супа. Чаще всего клиент описывает ощущение тепла, которое приходит вместе с супом, причем не только физического, но и эмоционального, ощущение того, что о нем заботятся. Затем попросите клиента представить, что каждая буква алфавита в этом замечательном теплом супе обозначает положительное качество, которым он или она обладает, и предложите клиенту поделиться списком этих положительных качеств.

Пузырь на дороге

Цель: готовность

Представьте, что вы подобны мыльному пузырю. Вы когда-нибудь видели, как большие мыльные пузыри поглощают меньшие? Что ж, представьте, что вы такой мыльный пузырь и движетесь по избранному вами пути.

Внезапно перед вами появляется еще один пузырь и говорит: «Стой!» Вы стоите несколько секунд. Когда вы пытаетесь разминуться, он быстро преграждает вам путь. Теперь у вас есть только два варианта. Вы можете перестать двигаться в нужном направлении или можете поглотить этот мыльный пузырь и продолжить движение с ним внутри вас. Второй шаг — это то, что мы подразумеваем под готовностью. Ваши препятствия — это в основном чувства, мысли, воспоминания и т.д. На самом деле они внутри вас, но кажутся вовне. Например, маленький пузырь может сказать: «Вы не можете придерживаться этого пути, потому что в прошлом не следовали своим обязательствам».

Готовность — это не чувство или мысль; это действие, отвечающее на вопрос, который поставило перед вами препятствие: «Каков ваш выбор — поглотите вы меня или нет?» Чтобы выбрать ценностный путь и создать новый паттерн поведения, вы должны ответить «да», но только вы можете выбрать этот ответ. Например, сможете ли вы иметь страх перед невыполнением своих обязательств и, несмотря на него, принять на себя ответственность?

Носки с узором аргайл

Носки в разноцветные ромбики

Цель: ценности

Вас волнует, сколько людей носят носки с ромбовидным рисунком? Что ж, я хочу от вас, чтобы вы по-настоящему, по-настоящему поверили, что студенты колледжа должны носить носки с ромбовидным рисунком. Прочувствуйте это всем своим нутром. На самом деле вникните в это!

Клиент: Я не могу.

Ну попробуйте. Почувствуйте так сильно, как только можете. Это работает?

Клиент: Нет.

Хорошо, теперь я хочу, чтобы вы представили, что, даже если вы не можете серьезно относиться к этому, вы собираетесь действовать в соответствии с убежденностью, что носки с ромбовидным рисунком чрезвычайно важны для студентов. Давайте подумаем о некоторых способах достичь этого. Вы можете пикетировать общежития, в которых, скажем, мало приверженцев носков с ромбовидным рисунком. Что еще?

Клиент: Я мог бы бесплатно раздавать носки в ромбик студентам колледжа.

Супер. И заметьте одну вещь: хотя эти действия выглядят глупо, вы легко можете выполнить их.

Клиент: И навсегда запомниться как тот глупый парень, который зря тратил время на носки с ромбовидным рисунком.

Да, и, возможно, благодаря вашей приверженности этому делу запомнитесь как человек, ответственный за возвращение моды на носки с ромбовидным рисунком. Но обратите внимание: если бы вы действовали подобным образом, никто бы никогда не узнал, что у вас вообще нет сильного чувства к носкам с ромбовидным рисунком. Все, что люди увидят, — это ваши поступки... ваши действия. Теперь вопрос. Если бы вы сделали это, придерживались бы вы убеждения, что носки с ромбовидным рисунком важны? Стали бы вы на самом деле «придавать большое значение» носкам в ромбик?

Клиент: Конечно.

Хорошо. Итак, что же стоит между вами и действиями, основанными на том, что вы действительно считаете важными? Невозможно не испытывать критичные чувства, если мы имеем дело с чем-то столь тривиальным.

Плохая чашка

Цель: разделение

В нашем языке есть вещи, которые втягивают нас в ненужные психологические сражения, и хорошо бы понимать, как это происходит, чтобы научиться их избегать. Одна из наихудших шуток, которые язык играет с нами, — это оценивание. Чтобы язык вообще работал, вещи должны быть такими, как мы говорим о них, когда называем и описываем. В противном случае мы не могли бы разговаривать друг с другом.

Если мы точно описываем некий объект, его название не может измениться, пока не изменится его форма или он сам. Если я говорю: «Вот чашка», то я не могу повернуться и заявить, что это не чашка, а гоночный автомобиль, если только я каким-то образом не поменяю чашку. Например, я мог бы измельчить ее и использовать как материал для изготовления детали гоночного автомобиля. Но без изменения формы чашка остается чашкой (или тем, чем мы условимся ее называть) — название не должно меняться произвольно.

А теперь подумайте, что происходит с оценочным разговором. Предположим, я говорю: «Это хорошая чашка» или «Это красивая чашка». Это звучит так же, как если бы я сказал: «Это керамическая чашка» или «Это чашка на 240 мл». Но действительно ли это так?

Предположим, завтра все живые существа на планете умрут. Эта чашка все еще будет стоять на столе. Если это была «керамическая чашка» до того, как все умерли, она останется керамической чашкой. Но по-прежнему ли это хорошая чашка или красивая? Без кого-либо, кто имел бы такое мнение, мнения исчезнут, потому что хорошее или красивое никогда не было неотъемлемым атрибутом чашки.

Красивая — это слово, возникающее при взаимодействии человека с чашкой. Но обратите внимание, как структура языка скрывает эту разницу. Выглядит так же, как если бы «хорошая» было такого же рода описанием, как и «керамическая». Оба описания добавляют информацию о чашке. Проблема в том, что, если вы позволите хорошей быть таким дескриптором, это будет означать, что хорошая должно быть тем, чем является чашка, точно так же, как керамическая. Такое описание не может измениться, пока не изменится форма чашки.

А что если кто-то скажет: «Нет, это ужасная чашка!» Если я говорю, что это хорошо, а вы говорите, что это плохо, возникает разногласие, которое, по-видимому, необходимо разрешить. Одна сторона должна победить, а другая сторона должна проиграть: обе не могут быть правы одновременно.

С другой стороны, если хорошая — это просто оценочное суждение, имеющее отношение к тому, что вы делаете с чашкой, а не к тому, что находится в чашке, это имеет большое значение. Две противоположные оценки могут легко сосуществовать. Вы могли подумать, что чашка красивая, а я мог подумать, что она выглядит ужасно. Тот факт, что у нас разные мнения, не создает невозможного положения дел в мире — как, например утверждение, что чашка одновременно керамическая и деревянная. Это скорее отражает простой факт, что события можно оценивать как хорошие или плохие в зависимости от точки зрения, принятой каждым человеком.

И, конечно, возможно, что один человек может принять несколько точек зрения. В понедельник я подумал, что чашка выглядит ужасно. Во вторник я передумал и подумал, что это прекрасно. Ни одна из моих оценок не является конкретным фактом; ни одна не должна превосходить другую.

Поле битвы

Цель: готовность

Вы пытались выиграть войну со своим разумом, со своей тревогой, со своими побуждениями [добавьте все, что имеет отношение к клиенту]. Правда? (Они всегда говорят «да»). Что ж, ДЕЙСТВОВАТЬ - это значит позволить войне продолжаться, пока вы покидаете поле боя.

Пляжный мяч

Цель: готовность

Мы пытаемся остановить мысли, но это невозможно. Это все равно что пытаться постоянно удерживать огромный надувной пляжный мяч под водой, но он постоянно всплывает у нас перед носом. Мы можем позволить мячу плавать вокруг нас, просто позволяя ему быть таким, какой он есть. Поэтому вместо того, чтобы останавливать мысли, мы можем перестать бороться с ними и позволить им быть, не реагируя на них.

Стать адвокатом, защищающим семейные традиции

Цель: разделение

Как ваш разум обманом заставил вас стать адвокатом, защищающим ваши семейные ценности?

В яблочко

Цель: действия, основанные на ценностях

Жить в соответствии со своими ценностями — все равно что попасть в яблочко при игре в дартс.

Полная коробка

Цель: контроль — это проблема, а не решение

Предположим, у нас здесь есть коробка. Это (положите туда различные предметы; некоторые приятные, некоторые отталкивающие) и есть содержание вашей жизни. Все ваши программы. Здесь есть кое-что полезное. Но есть также несколько старых окурков и мусор. Теперь давайте скажем, что здесь есть некоторые вещи, которые действительно отвратительны. Например, ваш первый развод (уточните у клиента). Это было бы примерно так (высморкайтесь в салфетку и положите ее в коробку). Что бы получилось?

Клиент: Я бы подумал о чем-нибудь другом.

Хорошо, значит, вот это (возьмите предмет и положите в коробку). Что еще могло бы всплыть?

Клиент: Я ненавижу это.

Хорошо, значит, вот это (возьмите предмет и положите в коробку. В зависимости от клиента, эта последовательность может продолжаться в течение некоторого времени). Что еще?

Клиент: Я должен избавиться от этого.

Хорошо, значит, вот это (возьмите предмет и положите в коробку). Вы видите, что происходит? Эта коробка становится довольно полной, и обратите внимание, что многие из этих предметов имеют отношение к тому первому отвратительному.

Обратите внимание, что первая часть не становится менее важной - она становится все более и более важной. Поскольку ваш разум не работает путем вычитания, чем больше вы пытаетесь вычесть элемент, тем больше вы добавляете новых элементов к старому. Теперь это правда, кое-что из этого баракла можно засунуть обратно в углы, и вы его уже почти не увидите, но все это есть. Запихивать вещи обратно по углам — это, казалось бы, логичный поступок. Мы все это делаем. Проблема в том, что, поскольку коробка - это вы, на каком-то уровне коробка знает, что находится в контакте, буквально рядом со всем плохим, что вы распилили по углам. Теперь, если то, что находится в углах, действительно плохо, очень важно, чтобы этого не было видно. Но это означает, что все, что связано с ним, не может быть видно, поэтому оно тоже должно быть задвинуто в угол. Там все больше и больше вещей, которые ты не можешь сделать. Вы можете оценить стоимость? Это, должно быть, искажило вашу жизнь. Теперь дело не в том, что вам нужно намеренно вытаскивать все из-за угла — дело в том, что здоровый образ жизни естественным образом вытягивает некоторые вещи из-за угла, и у вас есть выбор: либо отступить, чтобы избежать этого, либо позволить движению вперед по жизни открыть это.

Создание дорожной карты

Цель: действия, основанные на ценностях

Если ваша ценность — это точка компаса, по которой вы хотите ориентироваться на своем жизненном пути, то ваши цели — это дорожная карта, которая может привести вас к цели.

Цели мертвеца

Цель: действия, основанные на ценностях

Цели, которые предполагают избавление от чего-то или остановку чего-то, называются «целями мертвеца». Единственный человек, способный достичь таких целей, — это покойник.

Рыболовный крючок

Цель: готовность, прощение

Ваши чувства по отношению к этому человеку/ситуации подобны рыбе на крючке. Пока человек /ситуация находится перед вами, вы можете видеть, что он /она / это извивается и испытывает боль. Но единственный способ убедиться, что он/ она/оно останется на этом рыболовном крючке, - это тоже оказаться на этом рыболовном крючке, между рыболовным крючком и человеком, который на крючке. Терапевтический вопрос заключается в том, стоит ли оно того?

Рыба в воде

Цель: разделение

Мы — рыбы, а язык — это вода. Как бы рыба узнала, что она мокрая, если бы никогда не вылезала из воды? Можно выпрыгнуть из воды, чтобы ее заметить, но все равно большую часть времени мы будем проводить в воде. Согласны ли вы научиться прыжку?

Китайская ловушка для пальцев

Цель: креативная безнадежность

Ситуация чем-то напоминает «китайские наручники», с которыми мы играли в детстве. Вы когда-нибудь видели такое? Это трубочка из плетеной соломы размером примерно с ваш указательный палец. Вы просовываете внутрь оба указательных пальца, по одному с каждого конца, и когда вы вытаскиваете их обратно, соломинка захватывается и затягивается. Чем сильнее вы тянете, тем меньше становится трубка и тем крепче она удерживает ваши пальцы. Вам придется выдернуть пальцы из суставов, чтобы вытащить их, потянув за них, как только они будут пойманы.

Возможно в этой ситуации происходит что-то подобное. Может быть, эти трубки подобны самой жизни. Не существует здорового способа уйти из жизни, и любая попытка сделать это просто ограничивает пространство, в котором вам приходится передвигаться. С этой маленькой трубочкой единственный способ получить немного места — просунуть внутрь пальцы, что делает трубочку больше. Поначалу это может быть трудно сделать, потому что все, что ваш разум подсказывает вам делать, рассматривает проблему в терминах «вход и выход», а не «туго и свободно». Но ваш опыт подсказывает вам, что если проблема заключается в «входе и выходе», то дела пойдут туго. Может быть, вам нужно подойти к этому ситуации под совершенно иным углом зрения, чем то, что ваш разум подсказывает вам делать с вашими психологическими переживаниями.

Шахматная доска

Цель: разделение, я как контекст

Представьте себе шахматную доску, которая бесконечно тянется во всех направлениях. На ней расположены фигуры разных цветов, черные и белые. Они работают едиными командами, как в шахматах, — белые фигуры противостоят черным. Вы можете рассматривать свои мысли, чувства и убеждения как эти фигуры; они тоже объединяются в команды. Например, «плохие» чувства (тревога, депрессия, негодование) связаны с «плохими» мыслями и «плохими» воспоминаниями. То же самое и с «хорошими». Похоже, что игра ведется так, что мы выбираем сторону, которой желаем победы. Мы расставляем, с одной стороны, «хорошие» фигуры (например, уверенные в себе мысли, чувство контроля и т.д.), а с другой — «плохие».

Затем мы делаем ход белым ферзем и начинаем сражение с тревогой, депрессией, мыслями об употреблении психоактивных веществ и т.д. Это военная игра. Но здесь присутствует логическая проблема: вследствие занятой нами позиции значительная часть нас самих становится нашим собственным врагом. Другими словами, если вам нужно вести эту войну, то с вами что-то не так. И поскольку вы оказываетесь на том же уровне, что и эти фигуры, они могут быть такими же большими или даже больше, чем вы, даже если эти находятся внутри вас.

Итак, каким-то образом (хотя это и нелогично), чем больше вы сражаетесь, тем больше они становятся. Если верно, что «если вы не хотите чего-то, то именно это и получите», то по мере того, как вы сражаетесь с ними, они становятся все более важными для вашей жизни, более привычными, более доминирующими и более связанными со всеми сферами вашей жизни. Логический выход в том, чтобы просто сбросить достаточное количество этих фигур с доски, чтобы в конечном итоге именно вы стали доминировать над ними — хотя ваш опыт советует вам совершенно противоположное. Видимо, черные фигуры нельзя намеренно сбросить с доски!

Итак, битва продолжается. Вы чувствуете безысходность, чувствуете, что не можете победить, но все же не можете перестать сражаться. Если вы оседлали белого коня, сражение — единственный выбор, который у вас есть, потому что черные фигуры кажутся опасными для жизни. Однако жить в зоне боевых действий — это не способ выжить.

Когда клиент подключается к этой метафоре, можно вернуться к вопросу о Я.

Терапевт. Теперь позвольте мне попросить вас хорошенько подумать над этим. Предположим, что в этой метафоре вы — не шахматные фигуры. Кто вы?

Клиент. Я игрок?

Возможно, это то, кем вы пытались быть. Заметьте, однако, что игрок очень много вкладывает в то, как закончится это сражение. Кроме того, против кого вы играете? Другой игрок? Итак, предположим, вы — не он.

Клиент. ...Я — шахматная доска?

Было бы полезно взглянуть на это именно так. Без доски этим фигурам негде быть. Они на доске. Что бы случилось с вашими мыслями, если бы вы не осознавали, что думаете о них? Фигуры нуждаются в вас. Они не могут существовать без вас, но вы их вмещаете, а не они содержат вас. Заметьте, что если вы — это фигуры, то игра очень важна; вы должны побеждать, от этого зависит ваша жизнь! Но если вы — это доска, не имеет значения, завершится сражение или нет. Игра может продолжаться, но для доски это не имеет никакого значения. Как доска вы можете видеть все фигуры, вы можете удерживать их, вы находитесь в тесном контакте с ними и вы можете наблюдать за сражением, разыгрываемым в вашем сознании, но это не имеет для вас значения. Это не требует усилий.

Продолжение: занимаете ли вы сейчас позицию фигур или доски?

Бросить якорь

Замена опиоидов

Цель: готовность, действия, основанные на ценностях

Люди подсаживаются на героин или морфий по самым разным причинам. Вы можете сравнить это с катанием на лодке. Сначала вас катают бесплатно, и вам это нравится. Тогда у вас будет своя собственная лодка, и вы будете наслаждаться своими путешествиями. Но вскоре вы оказываетесь дрейфующим в море, на вас нападают пираты. Вам приходится искать убежища на архипелаге, кишасщем акулами, полном рифов, песчаных отмелей, скал и опасных течений, и все становится по-настоящему неприятным и очень пугающим.

Самое разумное, что можно сделать сейчас, — это бросить якорь (что является хорошей метафорой для программы замещения метадона). Вы все еще находитесь на той же территории, но на данный момент вы выровняли лодку, и вы в безопасности от того, что сядете на мель, утонете и будете съедены акулами.

Помните, что на данный момент нет ничего плохого в этом морском якорю (метадоне). Снятие его (уменьшение/остановка) само по себе не принесет вам пользы. Вы не добьетесь никакого прогресса, снова пуская себя по течению в этих опасных водах.

В этой ситуации якорь — это не ваша проблема, это ваше спасение. Но со временем вам захочется двигаться дальше. Итак, вы думаете о том, куда идти дальше, ищете безопасное направление и стоящую цель. Как только вы решите, куда хотите отправиться, вы прокладываете курс, чтобы выбраться из коварных вод. Теперь ваш якорь превратился в препятствие, и снятие его (то есть отказ от метадона) освободит вас для продвижения к целям, которые вы выбрали в соответствии со своими глубоко укоренившимися ценностями

Императорский мотылек

Цель: готовность

Мужчина нашел кокон императорского мотылька. Он взял его домой, чтобы понаблюдать, как мотылек вылезает из кокона. В тот день, когда появилось маленькое отверстие, он сидел и наблюдал за мотыльком в течение нескольких часов, просто наблюдая, как мотылек изо всех сил пытается протиснуть свое тельце через это маленькое отверстие. Затем, казалось, прекратился какой-либо прогресс. Казалось, он зашел так далеко, как только мог. Казалось, он просто застрял.

Тогда мужчина, по своей доброте, решил помочь мотыльку. Поэтому он взял ножницы и отрезал оставшийся кусочек кокона. Мотылек легко вышел, но у него было раздутое тельце и маленькие сморщенные крылышки. Мужчина продолжал наблюдать. Он ожидал, что в любой момент крылья увеличатся и раскроются, чтобы иметь возможность поддерживать тело. Ни того, ни другого не произошло! Маленький мотылек провел остаток своей жизни, ползая с распухшим тельцем и сморщенными крылышками. Он никогда не умел летать.

Чего человек в своей доброте и спешке не понял, так это следующего: для того, чтобы мотылек мог летать, ему нужно было испытать ограничивающий кокон и болезненную борьбу, когда он выходил через крошечное отверстие. Это была необходимая часть процесса вытеснения жидкости из тела в крылья, чтобы мотылек был готов к полету, как только он освободится из кокона. Свобода и бегство придут только после того, как вы позволите себе болезненную борьбу. Лишив мотылька возможности бороться, человек лишил мотылька здоровья.

Скрежет обратной связи

Цель: креативная безнадежность

Вам знаком ужасный визг обратной связи, который иногда издает система громкой связи? Это происходит, когда микрофон расположен слишком близко к динамику. Затем, когда человек на сцене издает малейший шум, он поступает в микрофон; звук выходит из динамиков усиленным, а затем возвращается обратно в микрофон, немного громче, чем было в первый раз, когда он вошел, и со скоростью звука и электричества он становится все громче и громче, пока за доли секунды не становится невыносимо громким.

Ваша борьба со своими мыслями и эмоциями подобна тому, как если бы вы были застигнуты в середине крика обратной связи. Так что же вы делаете? Вы делаете то, что сделал бы любой другой. Стараетесь прожить свою жизнь (шепотом) очень тихо, всегда шепчешь, всегда ходишь на цыпочках по сцене, надеясь, что если ты будешь очень тихим, никакой обратной связи не будет. (Нормальным голосом) Вы снижаете уровень шума сотней способов: наркотиками, алкоголем, избеганием, ломкой и так далее (используйте средства, соответствующие ситуации клиента).

Проблема в том, что это ужасный способ жить, ходить на цыпочках. Вы действительно не можете жить, не производя шума. Но обратите внимание, что в этой метафоре проблема не в том, сколько шума вы производите. Проблема в усилителе. Наша работа здесь не в том, чтобы помочь вам прожить свою жизнь спокойно, без всякого эмоционального дискомфорта и тревожных мыслей. Наша задача - найти усилитель и отключить его от сети.

Поиск стула

Цель: разделение

Предположим, вам нужно найти место, чтобы присесть, и вы начали описывать стул. Допустим, вы дали подробное описание стула. Это серый стул с металлическим каркасом, обтянутым тканью, и это очень прочный стул. Хорошо, теперь вы можете сидеть на этом описании?

Клиент. Нет.

Терапевт. Гм... Возможно, описание было недостаточно подробным. Что если бы я смог описать стул вплоть до атомарного уровня. Тогда могли бы вы присесть на это описание?

Клиент. Нет.

Терапевт. Вот в чем дело, и проверьте свой собственный опыт: разве ваш разум не говорил вам нечто вроде того, что мир такой-то и такой-то и ваша проблема в том-то и в том-то? Описания, описания. Оценки, оценки, оценки. Все это утомляет. Вам нужен стул, чтобы присесть. И ваш разум продолжает предлагать вам все более и более изощренные описания стульев. Затем он говорит вам: «Присаживайся». Описания хороши, но мы ищем здесь реальный опыт, а не его описание. Разум не может передать опыт — он просто болтает с нами о происходящем. Итак, мы позволим вашему разуму описывать, а пока будем искать стул, на который можно присесть.

Надувающийся воздушный шарик

Цель: готовность, действия, основанные на ценностях

Представьте себя надувающимся воздушным шариком. Он имеет зону роста, само наличие которой предусматривает неизменный вопрос: «Достаточно ли вы большой для этого?» Независимо от того, насколько вы большой, вы всегда можете стать больше.

Когда возникает проблема, задается тот же самый вопрос, и вы можете ответить на него, сказав «да» или «нет». Если вы скажете «нет», вы уменьшитесь. Если вы скажете «да», вы станете больше. Если вы продолжите отвечать «да», от этого не обязательно станет легче, поскольку возникающие проблемы могут показаться такими же сложными, как и предыдущие. Однако говорить «да» становится привычкой, а ваш опыт дает запас сил.

Если возникает трудная проблема, вы можете подумать: «Нет, я не хочу, чтобы эта проблема была следующей», но жизнь представляет каждую новую проблему по мере развития вашей ситуации, и их невозможно выбирать.

Ловля рыбы нахлыстом

Цель: разделение

Слышали ли вы о ловле рыбы нахлыстом? Хороший ловец нахлыстом точно знает, чем питается форель, и привязывает мушек, имитирующих этих насекомых. У них это так хорошо получается, что форель не замечает разницы. Они забрасывают муху в ручей прямо перед форелью – форель видит, как она проплывает мимо, верит, что муха настоящая, клюет и попадает на крючок.

Наш разум может быть подобен действительно опытным ловцам мух. Наши мысли и чувства подобны действительно специфическим мухам, которых создает наш разум, и это как раз те, на которых мы будем ловиться. Наш разум выбрасывает их в поток перед нами — они кажутся нам такими реальными, и поэтому мы «покупаем» их, клюем и попадаем на крючок. Как только мы попадаем на крючок, чем больше мы боремся, тем больше мы ведем себя таким образом, что еще больше затягиваем крючок и держим себя на крючке.

Забавно, что наш разум может привязывать мух только к крючкам без колючек. Такое чувство, что мы не можем слезть, но если мы прекратим борьбу и выбросим крючок — мы сорвемся с крючка.

Наш разум подскажет нам, что на крючке есть колючка, и мы не можем соскочить — но если мы перестанем так сильно сопротивляться, мы сорвемся с крючка. Когда мы плывем в потоке жизни, на поверхности все время плавают мухи. По мере того, как мы становимся лучше различать «это просто очередная пролетающая мимо муха — мне не нужно ее есть», мы попадаем на крючок все реже. Но это часть человеческого бытия — подсаживаться на крючок на регулярной основе.

Помня о том, что эти мушки всегда находятся на крючках без усиков, мы тратим меньше время борются за то, чтобы отцепиться и затем иметь гибкость, позволяющую плыть в том направлении, в котором наши ценности дают нам понять, что мы этого хотим.

Садоводство

Цель: ценности

Представьте, что вы выбрали место для разбивки сада. Вы обработали почву, посадили семена и ждали, когда они прорастут. Тем временем вы начали замечать место прямо через дорогу, которое тоже выглядело как хорошее место — может быть, даже лучше. Итак, вы собрали свои овощи, перешли на другую сторону улицы и посадили там еще один огород. Затем вы заметили другое место, которое выглядело еще лучше.

Ценности подобны месту, где вы разбиваете сад. Некоторые вещи можно вырастить очень быстро, но другие требуют времени и самоотдачи. Вопрос в следующем: «Вы хотите питаться листьями салата-латука или чем-то более существенным — картофелем, свеклой и тому подобным?» Вы не сможете узнать, как обстоят дела в садах, когда вам приходится снова и снова подтягивать колья.

Конечно, если вы останетесь на одном и том же месте, вы начнете замечать его несовершенства. Возможно, земля не такая ровная, как казалась, когда вы начинали, или, возможно, воду приходится переносить на довольно большое расстояние. Некоторым вещам, которые вы сажаете, может показаться, что на то, чтобы взойти, уходит целая вечность.

Именно в такие моменты, как этот, ваш разум будет говорить вам: «Вам следовало посадить что-нибудь в другом месте». «Это, вероятно, никогда не сработает». «С твоей стороны было глупо думать, что здесь можно что-то вырастить» и так далее. Выбор в пользу сада здесь позволяет вам поливать, пропалывать и мотыжить, даже когда появляются эти мысли и чувства.

Google Планета Земля/Вид с вертолета

Цель: разделение

Иногда полезно видеть картину в целом. Когда нас что-то огорчает, мы так близки к этому, вовлечены в это, являемся его частью - действительно трудно оставаться в стороне от происходящего. Это немного похоже на Google Планета Земля — мы видим изображение крупным планом, но все остальное скрыто от нас. «Мы не видим леса из-за деревьев». Мы можем уменьшить масштаб нашей перспективы и увидеть картину в целом. Кто-то мог бы описать это как вид с вертолета — по мере того, как вертолет взлетает, поднимаясь все выше и выше, он видит картину в целом и меньше интересуется деталями на уровне земли.

Школьная подружка

Цель: готовность, целеустремленность

Вспомните время, когда вы учились в старших классах и были влюблены в кого-то, кто отверг вас. Можете ли вы вспомнить, какой ужасной казалась вам боль в то время? У некоторых людей эта боль приводит к шрамам на всю жизнь, к привычке не доверять другим людям и избегать возможностей для настоящей близости. Посмотрите на боль от вашего первого отказа и спросите себя: как бы это сработало, если бы действительно было нормально просто причинять боль, когда вы что-то теряете?

Вы мало контролируете боль в своей жизни — люди отвергнут вас, люди, которые вам дороги умрут, произойдут плохие вещи. Боль — это часть жизни, которой никто из нас не может избежать. Но что вы действительно можете контролировать, так это то, перерастет ли боль в травму. Если вы не хотите получать боль, вы должны избегать ее. Вспомните, как трудно было вам, подростку, открыться после вашего первого настоящего отказа. Но если вы не откроетесь, ущерб будет продолжаться и дальше.

Голодный тигр

Цель: контроль — это проблема, а не решение

Представьте, что однажды утром вы просыпаетесь и прямо за своей входной дверью обнаруживаете очаровательного мяукающего тигрового котенка. Конечно, вы приносите этого милого маленького человечка внутрь, чтобы держать его как домашнее животное. Поиграв с ним некоторое время, вы замечаете, что он все еще мяукает, не переставая, и понимаете, что он, должно быть, голоден. вы кормите его кусочком кроваво-красного говяжьего фарша, зная, что это то, что любят есть тигры. Вы делаете это каждый день, и с каждым днем ваш домашний тигр становится немного больше.

В течение двух лет ежедневное питание вашего тигра меняется: от обрезков гамбургеров до ребрышек высшего качества и целых говяжьих боковин. Вскоре ваш маленький питомец больше не мяукает, когда голоден. Вместо этого он свирепо рычит на вас всякий раз, когда думает, что пришло время приема пищи. Ваш милый маленький питомец превратился в неуправляемого, дикого зверя, который разорвет вас на части, если не получит того, чего хочет.

Вашу борьбу с болью можно сравнить с этим воображаемым домашним тигром. Каждый раз, когда вы усиливаете свою боль, подкармливая ее «красным мясом» эмпирического избегания, вы помогаете своему тигру-боли вырасти немного больше, еще немного крупнее и еще немного сильнее.

Кормить его таким образом кажется разумным поступком. Тигр боли свирепо рычит, приказывая вам кормить его всем, что он захочет, или он съест вас. Тем не менее, каждый раз, когда вы подпитываете ее, вы помогаете боли становиться сильнее, более пугающей и в большей степени контролировать вашу жизнь.

Джо-бездельник/Надоедливый сосед/Родственник

Цель: готовность, целеустремленность

Представьте, что у вас появился новый дом и вы пригласили всех соседей на новоселье. Приглашаются все жители района — вы даже вывешиваете вывеску в супермаркете. Итак, приходят все соседи, вечеринка проходит отлично, и вот появляется Джо-Бродяга, который живет за супермаркетом в мусорном контейнере. Он вонючий, и ты думаешь: «О нет, зачем он появился?» Но вы же написали на вывеске: «Добро пожаловать всем».

Можете ли вы понять, что для вас возможно приветствовать его, и действительно, в полной мере, делать это, не испытывая симпатии к тому, что он здесь? Вы можете приветствовать его, даже если вы о нем плохого мнения. Он не обязательно должен вам нравиться. Вам не обязательно должно нравиться, как он пахнет, или его образ жизни, или его одежда. Возможно, вас смущает то, как он макает в пунш или бутерброды пальцы. Ваше мнение о нем, ваша оценка его абсолютно отличны от вашей готовности принять его в качестве гостя в вашем доме.

Вы также могли бы решить, что, хотя вы и сказали, что рады всем, на самом деле Джо здесь не рады. Но как только вы это сделаете, вечеринка изменится. Теперь вы должны быть у входа в дом, охранять дверь, чтобы он не смог вернуться. Или если вы говорите: «Хорошо, добро пожаловать», но на самом деле вы этого не имеете в виду, вы имеете в виду только то, что ему рады, пока он остается на кухне и не общается с другими гостями, тогда вам придется постоянно заставлять его это делать, и вся ваша вечеринка будет посвящена этому.

Тем временем жизнь продолжается, вечеринка продолжается, а вы охраняете бомжа. Это просто не улучшает жизнь. Это не очень похоже на вечеринку. Это большая работа. Конечно, суть метафоры в том, что все возникающие чувства, воспоминания и мысли, которые вам не нравятся, — это просто очередные бродяги у двери.

Проблема в том, какую позицию вы занимаете по отношению к своим собственным вещам. Приветствуются ли бездельники? Можете ли вы поприветствовать их, даже если вам не нравится тот факт, что они пришли? Если нет, то на что будет похожа вечеринка?

Прыжок с обрыва

Цель: готовность

Давайте представим, что этот листок бумаги на полу — утес. Не хотели бы вы встать на него так, чтобы ваши пальцы ног доходили до самого края? Вы можете держать глаза открытыми или закрытыми.

Идите вперед и представьте все то, что вы подумали бы, увидели и почувствовали, если бы действительно стояли на краю обрыва.

Теперь опишите мне, какие действия были бы необходимы вам, чтобы буквально спрыгнуть с этого обрыва? Что бы от вас потребовали ноги, руки, ступни и т.д.? Если вы готовы, не могли бы вы пойти дальше и прыгнуть?

Листья на ручье

Цель: разделение

Иногда кажется, что нас уносит вниз по течению, и мы изо всех сил пытаемся удержаться на плаву среди всей этой грязи, нечистот и обломков. Эта грязь и обломки - это мысли, ощущения, события, чувства, а эта река/ручей — наше страдание, когда мы беспомощно плывем по течению.

Но мы можем стоять на берегу реки, наблюдая, как проплывают эти мысли, события, ощущения, чувства. Вы можете наблюдать за отдельными предметами по мере их прохождения — возможно, за мыслью, плавающей на листе, ощущением в виде бревна, событием в виде старого велосипеда. Мы можем стоять и наблюдать.

(Варианты: Товарные вагоны в поезде, солдаты на параде).

Жизнь как велосипедная гонка

Цель: разделение, готовность, целенаправленные действия

В каком-то смысле жизнь похожа на велосипедную гонку. Мы все крутим педали и носим футболки с написанными на них словами. Во французском есть манера говорить «Vous roulez pour qui?», которая буквально переводится как «Для кого вы едете?» Идея такая же, как в песне Боба Дилана «You've got to service somebody».

Иногда мы верим в то, что можно носить футболки без надписей или что мы не можем знать, ради чего мы едем. Но даже в таком случае у нас на футболке написано «НИЧЕГО» или «Я НЕ ЗНАЮ, ради чего еду». Как вам нравится езда на такого хозяина?

А теперь представьте, что есть магазин со стопками футболок со всевозможными надписями: ЭЛЕГАНТНОСТЬ, ЩЕДРОСТЬ, ВЕРНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ, ЛЮБОВЬ, ЗАБОТА, ЧЕСТНОСТЬ и так далее. И вы можете бесплатно выбрать любую из них. Какую бы вы выбрали?

Сделав выбор, заметьте, что произойдет. Вы можете услышать голос, который говорит: «Ха, Элегантность? Ты шутишь? Ты видела себя в зеркале? Она точно не для тебя». Или возможно этот голос говорит: «Ты хочешь выбрать ЗАБОТУ, будучи такой жалкой интровертной личностью?» Вопрос в том, сможете ли вы со всеми этими мыслями взять футболку, показывающее качество, которое вы выбираете сделать важным в своей жизни?

Найдите цель — желательно маленькое действие, которое немножко продвинуло бы вашу жизнь по направлению к этой ценности. А потом крутите педали велосипеда в этой футболке! Конечно, голос всю поездку будет с вами. Попробуйте принять его, не пытаясь заглушить, но и не повинуйся ему.

Жизнь — это пляж

Цель: контроль — это проблема, а не решение, готовность, целеустремленные действия

Иногда жизнь похожа на купание на пляже. Мы с головой погружаемся в жизнь, ожидая, что проведем время весело, расслабляюще и освежающе.

Люди обращаются к нам с добрыми советами. «Не забудь про солнцезащитный крем. Проплывите между флагами. Держитесь подальше от воды в течение 30 минут после еды. Остерегайтесь акул».

Итак, мы прыгаем в воду, плещемся вокруг и хорошо проводим время.

В зависимости от нашей индивидуальности и опыта мы можем быть беззаботными, а можем с тревогой высматривать акул или постоянно следить за флажками, чтобы убедиться, что мы в нужном месте. Или, может быть, мы из тех людей, которые любят нарушать правила и плавают где угодно.

Внезапно наше удовольствие прерывается неприятным ощущением. Нас сбивает с ног, мы больше не можем касаться песчаного дна и замечаем, что направляемся в море. Мы впадаем в панику и немедленно ставим перед собой цель: «Я должен вернуться на берег», поэтому мы предпринимаем действия для достижения этой цели. Мы делаем это, не задумываясь. Это инстинктивно. Мы начинаем яростно гребти против разрыва. Иногда нам кажется, что мы добиваемся небольшого прогресса, но мы начинаем уставать и замечаем, что проигрываем битву. Мы плывем усерднее, переворачиваемся на спину и брыкаемся ногами, но ничего не добиваемся и изнемогаем. Мы забываем, зачем вообще пришли на пляж.

Мы начинаем говорить себе: «Если бы только мы остались между флажками» или «Я бы хотел еще немного потренироваться в плавании, прежде чем рисковать всем этим, приходя на пляж», но ничто из этих размышлений о том, как ты сюда попал, не поможет. Вы все еще яростно гребете и ничего не добиваетесь. Может быть, вы зовете на помощь, и вот я здесь — спасатель, пришедший на помощь.

Итак, обратите внимание — вот я с доской, чтобы спасти вас, и я предлагаю вам ухватиться за доску. Прежде чем вы сможете ухватиться за доску, вам нужно перестать яростно гребти. Даже если каждая клеточка вашего тела кричит в знак протеста, вы должны прекратить гребти и попробовать что-то другое — ухватиться за доску.

Теперь я совсем другой спасатель, потому что моя работа состоит не в том, чтобы спасти вас, а в том, чтобы научить вас спасать самих себя. Ибо особенность жизни в том, что тебя в любой момент может затянуть в пропасть. Этим разрывом может быть депрессия, или горе, или тревога, или желание есть, играть в азартные игры, тратить деньги или употреблять наркотики.

Поэтому я хочу, чтобы вы узнали, как выпутываться из неприятностей, когда вы попадаете в переделку. Поэтому я приглашаю вас медленно переплыть через разлом. Я даже буду плавать рядом с тобой. Когда вы сделаете это, вы почувствуете рывок при разрыве. Вас унесет в море дальше, чем вам хотелось бы, и в вашем сознании будут мелькать всевозможные страшные сценарии перед вашими глазами. Это то, что делают умы. Мой тоже так делает.

Я не прошу вас не бояться, не тревожиться и не впадать в депрессию. Я прошу вас переплыть через риф, переживая эти мысли и ощущения, и в конце концов вы окажетесь в спокойной воде и сможете продолжать наслаждаться своим днем на пляже.

Итак, что я предлагаю вам сделать, так это перестать яростно грести и смириться с неприятными ощущениями и страшными мыслями о том, что вас унесет в море. Я приглашаю вас воссоединиться с тем, что действительно важно, — повеселиться на пляже по любым причинам, которые доставляют вам удовольствие. Я приглашаю вас предпринять эффективные действия, и какие именно, зависит от ситуации. Если вы в безопасности, это значит наслаждаться солнцем и прибоем по своим собственным причинам. Если вы застряли в тупике (вставьте проблему, представляющую интерес), это означает прекратить борьбу и делать небольшие шаги в направлении того, где вы хотите быть, какие бы переживания ни возникали.

Дополнения

(При ОКР/тревоге)

Обратите внимание, что в этом случае существуют меры предосторожности, которые вы можете предпринять для повышения своей безопасности. Вы можете научиться таким навыкам, как гребля на выживание, или просто потренироваться, чтобы стать лучшим пловцом. Вы можете нанести крем для загара, чтобы не обгореть. Вы можете держаться подальше от прибоя в действительно суровые дни. Вы можете избегать пляжей, где водятся жала. Вы можете проплыть между флагами. Это может помочь вам получить больше удовольствия от пребывания на пляже.

Но что произойдет с вашим весельем, если вы станете одержимы безопасностью? Вместо того чтобы плавать вокруг или ловить волны, вы не сводите глаз с флагов? Или как только ваши пальцы коснутся воды, вы побежите обратно к своей сумке, чтобы нанести еще немного крема для загара? Или если ты откажешься от похода на пляж, потому что это слишком опасно? (Позвольте клиенту ответить — и обсудите разумную безопасность и то, как ее практиковать, а также готовность к беспокойным мыслям во время выполнения ценной деятельности).

Обратите также внимание, что, несмотря на все ваши усилия, вы все равно можете застрять в затруднительном положении. Ветры, течение и прилив могут измениться, и район, который когда-то был безопасным, превратится в разлом, или, возможно, набежит огромная волна и собьет вас с ног. Неважно, чья это была вина или как это произошло, но как только вы оказываетесь в затруднительном положении, вам предстоит сделать важный выбор. Продолжайте бороться и в конце концов поддадитесь изнеможению и утонете, или прекратите бороться и начните предпринимать эффективные действия, переплывая через пропасть к своим ценностям.

(Ценности)

Обратите внимание, что в жаркий день на пляже много людей. Теперь я думаю, что не все они здесь по одной и той же причине. Каковы некоторые причины для похода на пляж? (Пусть клиент ответит и предложит максимально широкий спектр опций.) Используйте это как отправную точку для обсуждения целей и ценностей, включая стремление к одной и той же цели по разным причинам, а также возможность следовать ценностям, даже если конкретная цель заблокирована. Например, если вы идете на пляж (цель), чтобы охладиться (значение) — если дорога на пляж закрыта, есть другие способы охладиться — например — посидите в комнате с кондиционером, примите холодный душ, выпейте кофе со льдом и т.д. (Советы/Уступчивость/Программирование)

Помните ли вы все хорошие советы, которые люди давали вам о том, как быть в безопасности, отправляясь на пляж? Обратите внимание, что некоторые из них — хорошие советы (не погружайтесь в воду, если не умеете плавать), некоторые в основном верны, но иногда ошибочны (плавать между флажками безопасно), а некоторые — просто городской миф (нанесение масла на кожу защищает вас от солнечных ожогов). Держу пари, ты не просил ни о каком из этих советов, это просто случайность, он просто пришел к тебе. Люди с добрыми (а может быть, и плохими) намерениями наполнили вашу голову смесью хороших, плохих и безразличных советов. Итак, как вы определяете, стоит ли следовать тому небольшому совету, который приходит вам в голову, когда вы планируете пойти на пляж? (исследуйте работоспособность).

Жизненное направление

Цель: ценности

Представьте лодку, пришвартованную в крошечной мексиканской деревушке. Американский турист похвалил мексиканского рыбака за качество его рыбы и спросил, сколько времени ему потребовалось, чтобы ее поймать. «Не очень долго», — ответил мексиканец. «Но тогда почему вы не задержались подольше и не поймали больше рыбы?» — спросил американец. Мексиканец объяснил, что его небольшого улова было достаточно для удовлетворения его потребностей и потребностей его семьи. Американец спросил: «Но что вы делаете в остальное время?» «Я сплю допоздна, немного ловлю рыбу, играю со своими детьми и устраиваю сиесту со своей женой. По вечерам я хожу в деревню повидаться со своими друзьями, немного выпиваю, играю на гитаре и пою несколько песен. У меня полноценная жизнь».

Американец перебил его: «У меня степень MBA в Гарварде, и я могу вам помочь! Вам следует начать с того, что каждый день вы будете ловить рыбу дольше. Затем вы можете продать лишнюю пойманную рыбу. На дополнительный доход вы можете купить лодку побольше. На дополнительные деньги, которые принесет лодка побольше, вы можете купить вторую, третью и так далее, пока у вас не будет целого флота траулеров. Вместо того чтобы продавать свою рыбу посреднику, вы можете вести переговоры напрямую с перерабатывающими предприятиями и, возможно, даже открыть свой собственный завод. Затем вы можете покинуть эту маленькую деревушку и переехать в Мехико, Лос-Анджелес или даже Нью-Йорк! Оттуда вы сможете руководить своим огромным предприятием».

«Сколько времени это займет?» — спросил мексиканец. «Двадцать, может быть, двадцать пять лет», — ответил американец. — А после этого? — Потом? Вот тогда-то и становится по-настоящему интересно», — смеясь, ответил американец. «Когда ваш бизнес станет по-настоящему крупным, вы сможете начать продавать акции и заработать миллионы!» «Миллионы? Действительно? А после этого?» «После этого вы сможете уйти на пенсию, жить в крошечной деревушке недалеко от побережья, спать допоздна, играть со своими детьми, наловить немного рыбы, устроить сиесту со своей женой и проводить вечера за выпивкой и общением с друзьями».

Ищу ключи

Цель: творческая безнадежность

Возьмите свои ключи и положите их под или за что-нибудь рядом с вашим креслом, а затем скажите что-нибудь вроде: Давайте предположим, что мой рабочий день подходит к концу, и я готов запереть свои файлы и покинуть офис. Я быстро замечаю, что у меня нет ключей - так что же мне делать? Я начинаю их искать. На данный момент я проверю 5-6 мест в непосредственной близости от меня, но не найду их.

Затем я продолжаю: Итак, я проверил очевидные места, но ключей нет. Возможно, я даже чувствую себя немного разочарованным. Так что же мне делать? Я смотрю снова — я заглядываю в некоторые новые места и перепроверяю некоторые из тех, которые я уже обыскал. (И снова я проделываю это в непосредственной близости от себя — обычно обводя место поиска полукругом.)

— Хм, ключей нет. Возможно, в этот момент мой стресс немного усиливается. Что мне делать? Возможно, начать думать о том, что я делал, мысленно возвращаясь по своим следам. Тогда я продолжаю поиски. (В этот момент я нахожу ключи.)

— Отлично, у меня есть ключи — проблема решена, и мое разочарование исчезает.

— Звучит знакомо, не так ли? (Клиент обычно кивает)

Затем я продолжаю: У меня была проблема, и я использовал стратегию решения проблем, чтобы справиться с ней — то, что мы делаем каждый день с большим успехом. Оказывается, люди также склонны использовать подобные подходы к решению проблем, когда испытывают эмоциональную боль.

Возможно, вы лежите в постели, но не можете заснуть. Возможно, вы начнете мысленно перебирать различные закоулки своего прошлого, размышляя о различных событиях и ситуациях, которые вам довелось пережить. Вы ищете информацию — ответы — способами, подобными тому, как я искал ключи. И, заглянув в дюжину мест, находите ли вы ответ, который ищете? (к этому моменту клиент часто реагирует и улыбается) Нет, так чем же ты занимаешься? Ты смотришь снова, ты продолжаешь искать. Возможно, вы обнаружите, что просматриваете множество одних и тех же воспоминаний снова и снова, добавляя при этом новые. (Клиент обычно подтверждает это.) Но есть фундаментальная проблема — нет никаких ключей — нет решения — нет ключевой информации, которая решит вашу проблему и заставит вас чувствовать себя лучше.

Волшебный банк

Цель: ценности

86 400 Долларов — есть о чем подумать! Представьте, что вы выиграли следующий приз в конкурсе: каждое утро ваш банк переводил на ваш личный счет 86 400,00 долларов для вашего использования. Однако у этого приза есть правила, точно так же, как у любой игры есть определенные правила.

Первый набор правил: все, что вы не потратили в течение каждого дня, будет у вас отнято. Вы не можете просто перевести деньги на какой-либо другой счет. Вы можете только потратить их. Каждое утро после пробуждения банк открывает ваш счет еще на 86 400,00 долларов за этот день.

Второй набор правил: Банк может прекратить игру без предупреждения; в любой момент он может сказать: «Все кончено, игра окончена!» Это может привести к закрытию учетной записи, и вы не получите новую. Что бы вы лично сделали? Ты бы купил все, что захочешь, верно? Не только для себя, но и для всех людей, которых ты любишь, верно? Даже для людей, которых ты не знаешь, потому что ты же не сможешь потратить все это на себя, верно?

Вы бы постарались потратить каждый цент и использовать все это, верно? НА САМОМ деле, эта ИГРА — РЕАЛЬНОСТЬ! У каждого из нас есть такой волшебный банк. Кажется, мы просто не можем этого увидеть. ВОЛШЕБНЫЙ БАНК — это ВРЕМЯ!

Каждое утро мы просыпаемся, чтобы получить 86 400 секунд в подарок от жизни, и когда мы ложимся спать ночью, оставшееся время нам не засчитывается. То, чего мы не пережили в тот день, потеряно навсегда. Вчерашний день ушел навсегда.

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

некоторые мысли похожи на нежелательную почту

Цель: ценности, готовность, целеустремленное действие

1. Когда вы сегодня придете домой, что вы ожидаете найти в своем почтовом ящике? (Клиент: счета, реклама, нежелательная почта, возможно, письмо.)

2. Как вы сортируете почту, чтобы решить, какая почта нуждается в проверке, а какая считается нежелательной? (Клиент: Я должен посмотреть на это и решить, что важно.)

3. Откуда вы знаете, что важно? (Клиент: Ну, если я не оплачу свои счета, у меня отключат электричество, а если я не обновлю свои номерные знаки, я не смогу водить машину.)

4. Я вижу, итак, вы распределяете вещи в соответствии с тем, что для вас важно, ваши приоритеты легко определить, потому что вы цените стабильность комфортного дома и свободу вождения собственного автомобиля. Что вы делаете с нежелательной почтой? (Клиент: Я выбрасываю это)

5. Когда вы выбрасываете его, это конец? (Клиент: нет, в следующий раз, когда я открываю ящик, всегда появляется больше нежелательной почты.)

6. Почему бы вам не продолжить работу над этим? Вы могли бы позвонить и проверить эти предложения, или вы могли бы разозлиться и позвонить рекламодателям и потребовать, чтобы они прекратили рассылать мусор? (Клиент: Да, но это было бы просто пустой тратой времени... Я понял, что эти предложения - это то, что мне не нужно, или это мошенничество. Однажды я попытался остановить рассылку почты, но другие компании присылают больше. На следующий день всегда появляется больше нежелательной почты, не стоит расстраиваться..)

Подведение итогов: Итак, ваш опыт помогает вам разобраться в том, что важно, в соответствии с тем, что важно для вас. И вы учитесь жить с нежелательной почтой, которая появляется каждый день. Это в коробке, вы замечаете это достаточно долго, чтобы понять, что это такое, а затем переходите к тому, что важно в вашей жизни.

Возможно, эти мысли подобны почте, которая появляется в вашем почтовом ящике; вы принимаете меры по важным вещам, в то время как вам приходится мириться с тем фактом, что там будет какой-то мусор, и вы просто позволяете ему появляться.

Человек в яме

Цель: креативная безнадежность.

Ситуация, в которой вы находитесь, выглядит примерно так. Представьте, что вас поместили в поле с завязанными глазами и дали небольшую сумку с инструментами. Вам говорят, что ваша задача — бегать по этому полю с завязанными глазами. (Вариант: без повязки на глазах; если вы хотите жить, вы будете передвигаться и, в конечном итоге, рано или поздно вы попадете в яму.) Именно так вам и следует прожить жизнь. И поэтому вы делаете то, что вам говорят.

Теперь, без вашего ведома, в этом поле накопили множество широко расположенных и довольно глубоких ям. Сначала вы этого не знаете — вы наивны. Итак, вы начинаете бегать и рано или поздно попадаете в большую яму. Вы ощупываете яму и, конечно же, не можете выбраться наружу и не можете найти путей выбраться наверх. Вероятно, в такой затруднительной ситуации вы бы взяли сумку с инструментами, которую вам дали, и посмотрели, что там; возможно, есть что-то, с помощью чего вы сможете выбраться из ямы.

Теперь предположим, что единственный инструмент в сумке — это лопата. Итак, вы послушно начинаете копать, но довольно скоро замечаете, что не выбрались из ямы. Поэтому вы пытаетесь копать быстрее и быстрее. Но вы все еще в яме. Итак, вы пробуете большие лопаты или маленькие, или отбрасываете землю подальше, или нет. Но все равно вы в яме. Столько усилий и всей этой работы, и, как ни странно, яма становится все больше и больше.

Разве это не то, что вы делаете? Итак, вы приходите ко мне и думаете: «Может быть, у него есть действительно огромная лопата, позолоченная крутая лопата». Ну, я не знаю. И даже если бы я и была, я бы не стал ей пользоваться, потому что рытье — это не выход из ямы, рытье — это то, что делает ямы. Так что, возможно, вся наша повестка дня безнадежна: вы не можете выкопать выход, это вас просто закапывает. Продолжение: Вы копаете прямо сейчас?

Мастер-сказочник

Цель: разделение

Разум — величайший сказочник в мире — он никогда не останавливается! Ему всегда есть что рассказать, и он хочет, чтобы мы его выслушали, какой бы ни была история. Как любой великий рассказчик, он скажет все, что хочет, чтобы привлечь наше внимание.

Некоторые истории правдивы: мы можем назвать эти факты. Другие — это мнения, убеждения, идеи, отношения, предположения, суждения, предсказания и т. д. Истории о том, как мы видим мир, что хотим делать, что мы считаем правильным или неправильным, справедливым или несправедливым, хорошим или плохим. Просто послушайте сейчас историю, которую ваш разум рассказывает вам сейчас.

Радио «отчаяния и безнадеги» транслирует много уныния о прошлом, обреченности на будущее и недовольства настоящим.

Избалованный ребенок, выдвигающий всевозможные требования и устраивающий истерики, если не добивается своего.

Машина доводов и предположений, выдает бесконечный список причин, почему вы не можете или не должны меняться.

Машина-словомешалка, производящая нескончаемый поток слов.

Фашистский диктатор постоянно вам приказывает и говорит, что вы можете и чего не можете делать. Фабрика суждений, проводящая целый день, вынося суждения.

Сообщение на мониторе

Цель: разделение

Представьте себе, что рядом стоят два компьютера, идентичные во всех деталях: одно и то же программное обеспечение, одни и те же данные, одна и та же машина.

Представьте себе, что на экране обоих — пугающее изображение: скажем, картина плавления стен комнаты (специфичная для нужд клиента).

В одном случае оператор компьютера сидит рядом и забыл, что то, что он/она видит, находится только на экране компьютера. Во втором случае оператору компьютера совершенно ясно, что это просто что-то на экране. Как вы думаете, какой оператор будет больше напуган этой картиной? Кто будет усерднее ее менять?
(Вариант: два киноэкрана)

Разум как GPS

Цель: готовность, ценности, контакт с настоящим моментом

Иногда мне полезно слышать голос в своей голове, который постоянно дает мне анализ окружающей среды и говорит, что мне нужно делать, чтобы действовать безопасно (и быть правым!), как одну из тех систем GPS, которые вы можете встроить в вашу машину. Синтезированный голос будет постоянно давать вам советы о том, что делать на следующем перекрестке. Эти системы очень удобны и полезны. Но все равно важно держать глаза широко открытыми. Некоторые водители попали в реку, потому что мост был отключен, а система не обновлена. На севере Европы водитель грузовика застрял в узкой полосе движения. Конечно, он был на правильном пути, но дорога не могла вместить такую широкую машину.

А некоторые аварии случаются из-за того, что водитель слишком занят управлением системой и не следит за дорогой. Конечно, эта мысль совершенно логична, и ваш разум говорит вам, что это не просто мысль, а чистая истина. Но приведет ли то, что говорит вам эта мысль, в направлении, которое дорого вашему сердцу? Возня с элементами управления не даст вам ответа...

Поезд разума

Цель: разделение

Представьте, что вы стоите на железнодорожном мосту и смотрите вниз на три ряда железнодорожных путей. На каждом пути движется медленный шахтерский поезд, удаляющийся от вас. Каждый поезд состоит из цепочки маленьких вагонов, перевозящих руду. Бесконечно долго, все трое медленно пыхтят под мостом. Теперь, глядя вниз, представьте, что поезд слева везет «руду» из вещей, которые вы замечаете в настоящий момент. Эта руда состоит из ощущений, восприятий и эмоций. Он несет в себе такие вещи, как звуки, которые вы слышите; ваше чувство вспотевших ладоней; ваше сердцебиение; печаль, которую вы замечаете; и так далее. Средний поезд несет только ваши мысли: ваши оценки, ваши прогнозы, самооценки и так далее. Поезд справа от вас несет ваши побуждения к действию; ваше стремление избежать и отвести взгляд; и ваши попытки сменить тему. Взгляд вниз на эти дорожки можно рассматривать как метафору взгляда на свой разум.

Монитор и зум-объектив

Цель: разделение

При проведении презентаций с использованием ноутбука и проектора можно выбрать, что отображать на каждом мониторе. Экран ноутбука называется Монитор 1, а проектор — Монитор 2. Изображение на панели управления отображается в виде двух больших экранов с большими белыми цифрами на них. Нажмите на Монитор 1, и он увеличится и выйдет на передний план, а Монитор 2 станет меньше и дальше. Нажмите на Монитор 2, и он приблизится к вам, увеличиваясь в размерах, а Монитор 1 исчезнет.

Так же может быть и с нашим вниманием. Что-то захватывает наше внимание — звук, зрелище, чувство, мысль — и мы увеличиваем масштаб, выдвигая это на передний план нашего внимания, делая его больше и навязчивее. Все остальное отходит на второй план. Мы можем выбрать то, что поместим на передний план — более полезные мысли, наше дыхание, образы, ощущения, то, что мы видим, что мы слышим — так, чтобы другие, более бесполезные мысли или ощущения, уходили на задний план.

Подобно зум-объективу, фокусирующемуся на чем-то конкретном, остальная часть изображения теряет резкость, теряет четкость. Мы можем приближать и отдалять масштаб, перемещая фокус внимания.

Гора

Цель: готовность

Какая бы ни была погода, или что бы ни происходило на поверхности горы — гора стоит твердо, крепко, устойчиво, вечно. Мы можем быть подобны этой горе, наблюдая за мыслями, чувствами, ощущениями, познавая внутреннюю тишину.

Грязь в стакане

Цель: готовность, креативная безнадежность

Наша работа здесь будет тяжелой. Она всколыхнет некоторые вещи. Ваша жизнь похожа на этот стакан, с грязью, осевшей на дно, и наша работа — очистить этот стакан. Как, по-вашему, мы могли бы удалить грязь со стекла? Что, если удаление грязи могло бы существенно изменить ситуацию — что, если бы загрязнение воды того стоило? Поначалу это будет ощущаться более болезненно, просто вода будет казаться более мутной....

Мул в колодце

Цель: контроль — это проблема

У фермера есть старый, бесполезный мул, который упал в сухой заброшенный колодец. Поняв, что он застрял, мул испугался и начал реветь. Фермер, услышав плач мула, решает, что вместо того, чтобы его вытащить, он просто закопает несчастное создание в колодец. Когда фермер засыпает колодец землей, мул понимает, что его хоронят заживо. Он дрожит и трясется всем телом, стряхивая грязь с плеч под ноги. И встает на эту землю сверху. Фермер продолжает копать, а мул продолжает трястись и подниматься все выше и выше, в конце концов вылезает прямо из колодца.

Путь на гору

Цель: ценности

Предположим, вы отправляетесь в поход в горы. Вы знаете, как устроены горные тропы, особенно если склоны крутые. Они петляют назад и вперед; часто есть «обратные повороты», которые заставляют вас буквально топтаться на одном месте, а иногда тропа даже опускается ниже уровня, которого вы достигли ранее.

Если бы я попросил вас в нескольких точках такого маршрута оценить, насколько хорошо вы достигаете своей цели по восхождению на каждую вершину горы, я бы каждый раз слышал другую историю. Если бы вы находились в режиме обратного петли тропы, вы, вероятно, сказали бы мне, что дела идут не очень хорошо, что вам никогда не достичь вершины. Если бы вы находились на открытой территории, откуда была видна вершина горы и тропа, ведущая к ней, вы, вероятно, сказали бы мне, что дела идут очень хорошо.

А теперь представьте, что мы идем по долине с биноклем и наблюдаем за людьми, идущими по этой тропе. Если бы нас спросили, как у них дела, мы бы каждый раз получали ответ об успешном прохождении пути. Мы сможем увидеть, что ключом к прогрессу является общее направление маршрута, а не то, как он выглядит в данный момент. Мы увидим, что следование по этой сумасшедшей, извилистой тропе — это именно то, что ведет к вершине.

Авиакатастрофа

Цель: ценности

Не так давно самолет каким-то чудесным образом приземлился на реке Гудзон. Все 155 человек остались живы. Что чувствовали эти 155 человек, когда они стояли на суше и осознавали, через что им пришлось пройти? Была ли у них у всех одинаковая реакция? Ни в коем случае! Многие были бы очень огорчены и расстроены — ведь они чуть не погибли, и они могли решить никогда больше не летать, так как это явно слишком опасно. Другие могли испытывать огромное облегчение и счастье от того, что выжили. Некоторые, в результате своего опыта, могли решить жить полной жизнью и преисполниться летать еще больше. Это могут быть 155 различных реакций. Одно и то же событие, разные реакции.

Не события являются причиной наших эмоций, а то значение, которое мы им придаем. Те, кто интерпретировал это событие как ужасающе опасное, могли чувствовать сильный стресс и быть слишком встревоженными, чтобы летать снова. Другие могли быть в восторге, потому что смысл, который они придали этому событию, заключался в том, что им невероятно повезло выжить.

Детектор лжи

Цель: контроль — это проблема, а не решение

Предположим, я подключил бы вас к самому лучшему детектору лжи, который когда-либо был создан. Это совершенная машина, самая чувствительная из всех, которые были до нее. Когда вы полностью опутаны проводами, есть способ, при котором вы можете быть возбуждены или встревожены без ведома машины.

Итак, я говорю вам, что у вас здесь очень простая задача: все, что вам нужно делать, это оставаться расслабленным. Однако, если вы почувствуете хоть малейшее беспокойство, я об этом узнаю. Я знаю, вы хотите очень постараться, но я хочу дать вам дополнительный стимул, поэтому у меня также есть «Магнум» 44-го калибра, приставленный к вашей голове. Если только вы останетесь расслабленными, я не вышибу вам мозги, но если вы начнете нервничать (а я узнаю об этом, потому что вы подключены к этой совершенной машине), мне придется вас убить. Так что просто расслабьтесь! Как вы думаете, что бы произошло? Угадай, что вы бы получили? ... Малейшее беспокойство было бы ужасающим. Вы, естественно, сказали бы: «О, боже мой! Я начинаю беспокоиться! Вот оно!» БАММ! Как это могло бы сработать иначе?

Пассажиры в автобусе

Цель: разделение

Предположим, есть автобус, и вы водитель. В этом автобусе у нас куча пассажиров. Пассажиры — это мысли, чувства, телесные состояния, воспоминания и другие аспекты опыта. Некоторые из них очень страшные, они одеты в черные кожаные куртки и у них точно есть ножи.

Происходит следующее: вы едете, и пассажиры начинают вам угрожать, говорить, что вам нужно делать, куда вы должны идти. «Тебе нужно повернуть налево», «Тебе нужно повернуть направо» и так далее. Угроза, заключается в том, что, если вы не сделаете то, что они говорят, они выйдут вперед из задней части автобуса.

Это, как если бы вы заключили сделку с этими пассажирами, и сделка такова: «Вы сидите на заднем сиденье автобуса и тише воды ниже травы, чтобы я не мог видеть вас слишком часто, и я в очень буду стараться делать то, что вы говорите».

А что, если однажды вам это надоест, и вы скажете: «Мне это не нравится! Я выброшу этих людей из автобуса!» Вы останавливаете автобус и возвращаетесь, чтобы разобраться со злобными пассажирами. Но вы замечаете, что самое первое, что вам нужно было сделать, это остановиться. Обратите внимание: вы никуда не едете, вы просто имеете дело с пассажирами. И они очень сильны. Они не собираются уходить, и вы с ними боретесь, но получается не очень успешно. (Вариант: вы их выгоняете, они снова садятся на следующей остановке.)

В конце концов, вы возвращаетесь к умиротворению пассажиров, пытаетесь заставить их снова сесть сзади, чтобы вы их не видели. Проблема этой сделки в том, что вы делаете то, что они просят, в обмен на то, чтобы убрать их из своей жизни. Довольно скоро им даже не придется говорить вам: «Поверните налево» — вы знаете, как только вы приближаетесь к левому повороту, пассажиры будут собираться выползти вперед прямо к вам.

Со временем вы сможете стать настолько хороши, что сможете почти притворяться, что их вообще нет в автобусе. Вы просто говорите себе, что налево — единственное направление, в котором вы хотите повернуть. Тем не менее, они в конце концов появляются, и они еще сильнее требуют от вас благодаря сделкам, которые вы заключали с ними в прошлом.

Вся хитрость в том, что власть пассажиров над вами на 100% основана на следующем: «Если вы не сделаете то, что мы говорим, мы поднимемся и заставим вас посмотреть на нас». Вот и все.

Это правда, что, когда они выходят вперед, они выглядят так, будто могут сделать гораздо больше. У них есть ножи, цепи и так далее. Выглядит так, будто тебя могут уничтожить. Водитель (вы) имеете контроль над автобусом, но вы жертвуете этим контролем в этих секретных сделках с пассажирами. Другими словами, пытаетесь получить контроль, вы фактически теряете контроль!

Теперь обратите внимание: хотя ваши пассажиры утверждают, что могут уничтожить вас, если вы не повернете налево, на самом деле этого никогда не происходило. Эти пассажиры не могут заставить вас сделать что-то против вашей воли.

Дополнительный вопрос: Какой пассажир сейчас вам угрожает? Ты все еще за рулем?

Хулиган на детской площадке

Цель: разделение

Наши умы подобны школьным игровым площадкам, которые окружены надежными высокими заборами — они удерживают детей внутри, а посторонних снаружи. Любые хулиганы на этой игровой площадке означают, что другие дети не смогут их долго избегать. Один хулиган использует словесную агрессию, крики, оскорбления и угрозы (а не физическое насилие). Все дети находятся в замкнутом пространстве, и в идеале они просто должны научиться принимать это и быть друг с другом.

Так же и мы не можем избегать своих мыслей, не можем остановить их, но, возможно, мы можем научиться жить с ними, посмотрев на них по-другому. Между тем появляется хулиган и начинает конфликтовать с тремя потенциальными «жертвами», которые все реагируют по-разному. Жертва 1 — верит хулигану, расстроена, реагирует автоматически (хулиган продолжает). Жертва 2 — бросает вызов хулигану: «Эй, я не глупый, я получил 8 баллов из 10 сегодня утром на тесте по правописанию, а ты только 4» (хулиган в конце концов сдаётся). Жертва 3 — смотрит на хулигана (признает мысль), затем уходит и отправляется играть в футбол со своими товарищами (отвергает эту мысль (не фокусируется на этой мысли), затем меняет фокус ее внимания).

Зыбучие пески

Цель: готовность

Если мы застряли в зыбучих песках, немедленным побуждением будет бороться и сопротивляться, чтобы выбраться. Но это именно то, чего не следует делать в зыбучих песках потому что, если вы переносите свой вес на одну часть своего тела (например, на вашу ногу), она увязнет еще глубже. Таким образом, чем больше вы боретесь, тем глубже вы погружаетесь — и тем больше вы снова боретесь. Очень уж безнадежная ситуация. В зыбучих песках есть только один вариант выжить.

Лягте, чтобы распределить вес своего тела, заняв большую площадь поверхности. Это противоречит всем нашим инстинктам — лечь и по-настоящему погрузиться в зыбучие пески, но это именно то, что мы должны сделать. Так же обстоит дело и с неприятными (угрожающими, разрушительными) эмоциями. Мы боремся с ними и сопротивляемся, но возможно, мы могли бы задуматься о том, чтобы просто позволить этому быть, быть с неприятными (тревожащими) мыслями и чувствами. Но, если мы это сделаем, можно обнаружить, что мы справляемся с этим и выживаем — более эффективно, чем если бы мы боролись и сопротивлялись.

Ядовитый плющ и тревожный зуд

Цель: креативная безнадежность

Ядовитый плющ — это растение, которое сильно раздражает кожу. Большинство людей избегают прикасаться к растению, потому что знают, что они получат: неприятную, красную, покрытую волдырями сыпь, которая ужасно чешется. Если вам не повезло настолько, что вы подверглись воздействию этого растения, то вы знаете, на что это похоже. У вас возникает сильное желание почесать раздраженный участок. И когда вы это делаете, вы делаете только хуже. В итоге у вас на коже появляются открытые раны. И если вы не смыли масло растения со своих рук и пораженных участков, вы можете распространить аллергическую реакцию на другие части вашего тела. Сколько бы вы ни расчесывали, это не вылечит воспаление. Вам надо прекратить чесаться и позволить своему телу исцелиться самому.

Тревожный зуд тоже похож на этот. Этот дискомфорт неистово охватывает вашу голову и тело, и у вас возникает сильное желание получить облегчение. Поэтому вы избегаете. Вы боретесь. Проблема в том, что вы не можете избежать воздействия тревоги подобно тому, как можно избежать воздействия ядовитого плюща.

Тревога может проявиться в любое время и в любом месте. Когда вы расчесываете свой тревожный зуд избеганием и борьбой, становится только хуже — тревога растет и поражает большую часть вашей жизни. И все эти попытки избежать царапин приводят к тому, что вы теряете контроль над своей жизнью.

Комната, полная клейкой ленты

Цель: креативная безнадежность

Представьте свою жизнь в виде комнаты. Однажды вы замечаете, что из трубы в углу под потолком капает. Звук падающих капель заставляет вас нервничать, и вы хотели бы избавиться от него. Поэтому вы ремонтируете протечку при помощи куска клейкой изолянты, и к вам возвращается душевное равновесие до тех пор, пока вода не просачивается сквозь клейкую ленту, а капающий звук не возвращается. Кап... кап... кап...

Тогда вы накладываете еще один слой ленты поверх предыдущего и снова успокаиваетесь. Конечно, ваше спокойствие длится недолго, и вам приходится чинить протекающее место снова и снова. Это не такая уж большая проблема, поскольку клейкая лента довольно дешевая, и у вас под рукой всегда есть запасной рулон. Это может занять месяцы, даже годы, пока вы не заметите, что эта большая уродливая заклейка медленно заполняет всю комнату, и в ней остается все меньше и меньше пространства для вас, для вашей жизни в этой комнате, а капает все ближе и ближе к вам.

Дерьмо

Цель: разделение

Вот забавная штука. Возможно, это немного грубо. То, что делает разум, напоминает то, что органы делают для тела. Итак, клиент говорит: «Я понимаю, кишечник создает дерьмо. Разум создает мысли». Мы смеемся, и затем начинаем дурачиться с метафорой: что-то вроде этого: «Что произойдет, если ваш кишечник перестанет производить дерьмо?» Не очень хорошая вещь. Что происходит, когда ваш кишечник действительно производит дерьмо? Мы соглашаемся с тем, что большинство людей, склонны проверять его, чтобы убедиться, что все работает нормально, а затем смывают его.

Производит ли твой кишечник иногда дерьмо, когда ты этого не хочешь?

Да, и иногда он не хочет его производить, когда я действительно этого хочу.

Имело бы смысл собрать свое дерьмо, положить его в карман, носить с собой повсюду и проверять его весь день? Фу-у-у, нет!

Песчаные бури

Цель: контроль — это проблема, а не решение, готовность

Песчаные бури — это сокрушительные штормы, которые возникают в пустыне, когда сильный ветер поднимает в воздух частицы песка, создавая тем самым сильные и удушающие песчаные вихри. Они могут возникать неожиданно и длиться от нескольких минут до нескольких месяцев. Вне зависимости от длительности, их эффект воздействия на открытую кожу — раздражение кожи и глаз. Поэтому, чтобы пережить песчаную бурю, человек должен пережить ее из другой позиции — с защищенной кожей (прим. дословный перевод с «покрытой кожей») и «оседлав бурю» (прим.пер. варианты – ««верхом» на буре», «управляя бурей»).

Песчаная буря может сдвигать с места целые песчаные дюны, тем самым меняя ландшафт. Вот почему угроза потеряться среди крутящихся стен из песка такая же реальная, как и опасность получить повреждения незащищенной кожи и глаз. Для того, чтобы пережить песчаную бурю, нужно защитить открытые участки кожи, а затем сидеть и ждать, пока она пройдет, наслаждаясь видами, звуками, запахом, вкусом бури, делая это с позиции, которая позволяет вам пережить это (прим. пер. варианты «пройти через это», «получить опыт выживания»), но позволит не быть застигнутым врасплох и подвергнуться влиянию бури.

Сильные песчаные бури являются естественным явлением — они являются частью жизни в пустыне, и их невозможно избежать. Трудные жизненные ситуации/беспокойство/тревоги/страхи/проблемы похожи на песчаные бури. Они являются естественными явлениями жизни и бытия. Иногда мы можем себя чувствовать так, как будто находимся в эпицентре песчаной бури, потеряны (движущиеся песчаные дюны и меняющиеся ландшафты) и не уверены, в каком направлении двигаться.

Катание на лыжах

Цель: ценности

Предположим, вы катаетесь на лыжах. Вы воспользовались лифтом, чтобы подняться на вершину холма и, только собрались спуститься на лыжах с холма, как проходящий мимо мужчина спрашивает, куда вы направляетесь. «Я направляюсь в охотничий домик внизу», — отвечаете вы. «Я могу помочь вам с этим», — говорит он, быстро хватая вас, кидает в вертолет, доставляет в охотничий домик, а затем исчезает. Вы ошеломленно оглядываетесь по сторонам, опять поднимаетесь на лифте на вершину холма и уже почти спускаетесь с холма на лыжах, когда тот же самый человек хватая вас, бросает в вертолет и везет в охотничий домик. Вы были бы расстроены, не так ли?

Катание на лыжах — это не просто цель добраться до охотничьего домика, потому что это можно было бы осуществить различными способами. Спускаясь на лыжах — вот как мы собираемся туда добраться. Тем не менее, обратите внимание, что добраться до домика важно, потому что это позволяет нам кататься на лыжах в определенном направлении. Если пытаться двигаться на лыжах вверх, а не вниз, это не будет работать. Очень важно отдавать предпочтение спуску, а не подъему, когда мы съезжаем на лыжах вниз по склону. Иными словами, результат — это процесс, посредством которого процесс может стать результатом. Нам нужны цели, но мы должны относиться к ним гибко, потому что могут появиться новые смыслы в жизни и новые цели, которых мы хотим достичь.

Плита

Цель: контроль — это проблема, а не решение

Если кто — то испытывает физическую боль, когда дотронулся до горячей плиты, попытка остановить этот внутренний сигнал боли или отвлечь себя от него может иметь серьезные последствия (например, вы можете оставить руку на плите и продолжать получать ожоги). Поэтому, хотя чувство боли неприятно, оно является адаптивным в том смысле, что посылает сигнал о необходимости какого-либо действия (например, убрать руку). В дальнейшем, если кто-то избегает пользоваться плитой из-за страха испытать физическую боль, то ценность заботы о себе становится вторичной по сравнению с попытками избежать внутреннего переживания боли.

Солдаты на параде

Цель: разделение

Я попрошу вас представить, что перед вами на параде маршируют маленькие человечки, солдаты. Вы находитесь сверху, на обзорной трибуне, и наблюдаете, как проходит парад. Каждый солдат держит плакат, и каждая мысль, которая у вас есть, это предложение, написанное на этом плакате. Некоторые люди испытывают трудности, когда переводят мысли в слова, и они видят мысли как образы. Если это относится к вам, разместите каждый свой образ на плакате, который несет солдат.

Через минуту я попрошу вас сосредоточиться и позволить своим мыслям просто проплывать мимо, не останавливая их и не вмешиваясь в процесс. Просто позвольте им течь своим чередом. Однако, к сожалению, вы вряд ли сможете делать это, не прерываясь. И это ключевая часть данного упражнения. В какой-то момент у вас возникнет чувство, что парад прекратился, или что вы потеряли смысл данного упражнения, или что вы участвуете в параде, вместо того чтобы наблюдать за ним.

Когда это случится, мне бы хотелось, чтобы вы вернулись на несколько секунд назад и посмотрели, сможете ли вы уловить, что делали прямо перед тем, как парад остановился. Затем продолжайте и снова поместите свои мысли на плакаты, пока парад не остановится во второй раз, и так далее. Главное здесь — заметить, когда парад останавливается по какой-либо причине, и посмотреть, сможете ли вы уловить, что произошло непосредственно перед тем, как это случилось. И еще кое-что. Если парад вообще все никак не начнется, и вы начинаете думать: «Это не работает» или «Я делаю это неправильно», напишите эту мысль на плакате и отправьте ее вниз, на парад.

Теперь давайте устроимся поудобнее, закроем глаза и сосредоточимся. Теперь позвольте параду начаться. Вы остаетесь на трибуне для наблюдения и позволяете параду идти своим чередом. Если парад прекратится или вы поймете, что вовлеклись в него, отметьте это. Смогли ли вы заметить, что делали прямо перед тем, как это произошло? Вернитесь на обзорную трибуну, и пусть парад начнется снова.

Ладно, давайте начнем..... что бы вы ни думали, просто изложите это на карточках. (Дайте клиенту поработать примерно 2-3 минуты. Не переусердствуйте с этим, ориентируйтесь по времени и используйте очень мало слов. Если клиент заинтересовался (вовлекся), мягко предложите, что даже эту мысль можно разместить на плакате).

Болото

Цель: готовность и целеустремленность

Представьте, что вы начинаете путешествие к прекрасной горе, которую можете отчетливо видеть вдалеке. Но вскоре после начала похода, вы попадаете прямо в болото, которое простирается, насколько вы можете это видеть, во всех направлениях. Вы говорите себе: «Ну и дела, я и не подозревал, что мне придется идти через болото. Все вокруг воняет, и в моих ботинках каша из грязи. Мне трудно оторвать ноги от земли и двигаться вперед. Я промок и устал. Почему никто не рассказал мне об этом болоте? Когда это происходит, у вас есть выбор: отказаться от путешествия или войти в болото. Терапия — это нечто похожее. Жизнь — это нечто похожее. Мы идем в болото не потому, что хотим испачкаться, а потому, что оно стоит между нами и тем, куда мы идем.

Возьмите свои ключи с собой

Цель: готовность и целеустремленность

(Это физическая метафора.) Ваши ключи символизируют собой различные сложные эмоции, воспоминания, мысли и реакции. Если вы возьмете ключи и будете носить их с собой, это не мешает вам никуда пойти. На самом деле, ключи действительно могут открывать двери, которые без них были бы для нас заперты.

Монстр из жестяной банки

Цель: разделение

Смотреть в лицо своим проблемам — это все равно что сражаться с гигантским монстром, состоящим из консервных банок и бечевки. С 30-футовым монстром практически невозможно встретиться лицом к лицу по доброй воле; однако, если мы разберем его на все банки, бечевки, проволоку и жевательную резинку, из которых он сделан, с каждым из этих кусочков будет легче справиться по отдельности.

Мысли как торговые представители

Цель: разделение

Представьте, что ваши мысли — это торговые представители. Некоторые из них на самом деле не слишком способны к этой работе. Вы просто скажете им, что вам это неинтересно, или вы прямо сейчас заняты, и они извинятся за то, что побеспокоили вас, и никогда не будут надоедать вам снова. Но есть и крутые парни. Если вы откажетесь назначить им встречу в вашем офисе, они появятся на парковке, когда вы будете возвращаться к своей машине, или даже около вашего дома, когда вы будете стричь газон, и положат свой открытый чемоданчик у вас под носом с теми фантастическими продуктами, которые они хотят вам продать.

Ваша жизнь превращается в сплошные хлопоты, вам нужно тратить все больше и больше времени, пытаясь избегать их. Вместо того чтобы продуктивно работать, вы проводите большую часть своего времени у дверей офиса, пытаясь избавиться от них. Может быть, проще впустить их, выслушать то, что они хотят вам сказать, поблагодарить их за то, что они пришли, и позволить им уйти... В конце концов, вы здесь главный: вам решать, какой продукт вы купите. Могу также добавить: и, может быть, тот или иной из всех этих продуктов, которые они рекламируют, мог бы стать хорошей возможностью для бизнеса?

Надгробная плита

Цель: ценности

Когда людей хоронят, часто пишут эпитафию. Они говорят что-то вроде: «Здесь лежит Сью. Она любила свою семью всем своим сердцем». Если бы надгробие было вашим, какую надпись вы хотели бы видеть на нем? Как вам больше всего бы хотелось охарактеризовать свою жизнь? Обратите внимание, это не описание и не предсказание; это надежда, устремление, желание. Это происходит между вами и человеком в зеркале. Как бы вам хотелось прожить свою жизнь? Чему бы вам хотелось посвятить свою жизнь?

Перетягивание каната с монстром

Цель: креативная безнадежность

Ситуация, в которой вы находитесь, похожа на перетягивание каната с монстром. Он большой, уродливый и очень сильный. Между вами и монстром пропасть, и, насколько вы можете судить, она бездонна. Если вы проиграете в этом перетягивании каната, вы упадете в эту яму и погибнете (разобьетесь). Поэтому вы тянете и тянете, но, чем сильнее вы тянете, тем сильнее тянет монстр, и твой конец каната все ближе и ближе к пропасти. Самое трудное понять, что наша задача здесь не в том, чтобы выиграть в перетягивании каната. Наша задача — бросить веревку.

Тоннель

Цель: готовность

Когда мы испытываем беспокойство, проезжая по туннелю, лучший вариант — продолжать движение, а не пытаться убежать. Это чувство пройдет — ведь у этого туннеля есть конец.

Две горы

Цель: терапевтическая позиция, готовность

У всех нас в жизни бывают трудности. Это похоже на то, как если бы мы поднимались на гору. Нам придется пересекать ручьи, маневрировать в канавах, карабкаться по скалам и преодолевать крутые повороты. Если вы можете себе это представить, вы находитесь на своей горе, управляя своей территорией, а я на своей горе, управляя своей территорией. У меня есть возможность поддержать вас и помочь вам, потому что с моей горы я смотрю на ваше путешествие с другой точки зрения. Я могу видеть полную картину на расстоянии, в то время как вы смотрите только на препятствие, которое находится непосредственно на вашем пути. Таким образом, мы все одинаковы, и все же я могу вам помочь, поддерживая вас на вашем пути.

Две шкалы

Цель: контроль — это проблема, а не решение

Представьте, что есть две шкалы, похожие на ручки регулировки громкости и баланса (прим.пер. возможен вариант «тембра») на стереоприемнике. Одна из них находится прямо здесь, перед нами, и называется «Тревога» (используйте ярлык, соответствующий ситуации клиента). Может помочь, если вы будете двигать вашей рукой так, как будто она движется вверх и вниз по числовой шкале).

Значения шкалы могут варьироваться от 0 до 10. Ситуация, которая привела вас сюда, соответствует положению на шкале: «Тревога слишком велика. Это здесь, наверху, а я хочу, чтобы это было здесь, внизу, и я прошу вас как терапевта помочь мне это сделать, пожалуйста». Другими словами, вы пытались переместить стрелку вниз по этой шкале.

Но теперь есть и другая шкала. Она была скрыта, ее было трудно увидеть. Эта другая шкала также может изменяться от 0 до 10. (Двигайте другой рукой вверх-вниз за головой, чтобы вы ее не видели.) То, что мы делаем, это постепенно готовим почву для того, чтобы мы могли видеть эту другую шкалу. Мы принесли ее сюда, чтобы посмотреть на нее. (Переместите руку вперед). Эта шкала наиболее важна из двух, так как именно она имеет значение, и только ее вы можете контролировать. Вторая шкала называется «Готовность». Это относится к тому, насколько вы открыты для переживания своего собственного опыта, когда вы проживаете (получаете) его — без манипуляций, избегания, попыток изменить то, что и происходит и так далее.

Когда тревога (или дискомфорт, депрессия и т.д.) поднимаются до 10 баллов, и вы изо всех сил пытаетесь контролировать эту тревогу, заставить ее уменьшиться, заставить ее уйти, тогда вы не готовы чувствовать тревогу. Другими словами, шкала готовности опустилась до 0.

Но это ужасное сочетание. Это как храповик или что-то в этом роде. Вы знаете, как работает ключ с храповиком? Когда храповик установлен в одну сторону, независимо от того, как вы поворачиваете ручку гаечного ключа, он может только затянуть болт. Вот так оно и есть. Когда тревога высока, а готовность низка, включается механизм, и тревога не может снизиться. Это потому, что, если вы действительно не хотите испытывать беспокойство, тогда беспокойство — это то, о чем стоит беспокоиться. Это похоже на то, что, когда тревога высока, а готовность падает, тревога как бы застревает на месте.

Вы поворачиваете храповик, и независимо от того, что вы делаете с этим инструментом, он как бы блокирует ее. Поэтому то, что нам нужно сделать в этой терапии, это сместить наше внимание со шкалы тревожности на шкалу готовности. Вы долгое время пытались контролировать беспокойство, и это просто не срабатывало. Дело не в том, что вы были недостаточно умны; это просто не работает. Вместо того чтобы делать это, мы сосредоточим наше внимание на шкале готовности.

В отличие от шкалы тревожности, которую вы не можете перемещать по своему желанию, шкалу готовности вы можете установить где угодно. Это не реакция, не чувство или мысль — это выбор. У вас готовность находилась на низком уровне, вы пришли сюда с этой готовностью на низком уровне. Фактически, приход сюда был отражением этого низкого уровня готовности. Что нам нужно сделать, так это установить готовность на высоком уровне. Если вы сделаете это, если вы установите готовность на высоком уровне, я могу гарантировать вам, что произойдет с тревогой. Я точно скажу вам, что произойдет, и вы можете считать это моим торжественным обещанием. Если вы перестанете пытаться контролировать тревогу, ваша тревога будет низкой. Или она будет высокой. Я обещаю тебе! Клянусь. Поймай меня на слове. И когда она низкая, она будет низкой до тех пор, пока не перестанет быть низкой, а затем станет высокой. И когда она высока, она будет высокой до тех пор, пока она больше не перестанет быть высокой. Затем она снова станет низкой.

Я не дразню вас. Просто нет подходящих слов для описания того, каково это — иметь высокую шкалу готовности. Я подобрал эти странные слова, чтобы они как можно точнее отразили смысл. Однако, я могу с уверенностью сказать одно, и ваш опыт говорит о том же: если вы хотите точно знать, где будет находиться шкала тревожности, то есть кое-что, что вы можете сделать. Просто установите готовность на очень-очень низком уровне, и рано или поздно тревога возникнет, храповик заблокирует ее, и вы будете испытывать много тревоги. Это будет очень предсказуемо. И все во имя того, чтобы заставить вашу тревогу быть низкой. Если вы увеличите шкалу готовности, тревога сможет свободно перемещаться. Иногда она будет низкой, а иногда высокой, и в обоих случаях вы будете держаться подальше от бесполезной и травмирующей борьбы, которая ведет вас только в одном направлении.

Ожидание не того поезда

Цель: готовность и целеустремленные действия

«Представьте, что вы отправляетесь в путешествие. В какое-нибудь очень особенное, куда вы действительно хотите поехать, куда вы хотели попасть всю свою жизнь. Когда вы добираетесь до железнодорожного вокзала, вы видите два поезда, один из которых выглядит немного странным и чужим, некоторые сиденья выглядят немного жестковатыми, и в целом он выглядит немного грязным и неудобным.

На следующей платформе стоит другой поезд; это суперпоезд. Он выглядит знакомо, безопасно, надежно — именно такой поезд мог бы предпочесть бухгалтер или специалист по страховым продажам. На вывеске написано, что здесь есть кондиционер, кинотеатр и модный французский ресторан, в котором вы можете есть бесплатно. Вы думаете: «Ух ты! Я просто должен сесть на этот поезд, я ни за что не смог бы совершить свое путешествие на другом, ни за что!» Итак, вы ждете, пока этот «отличный» поезд приготовится к посадке, и странно выглядящий поезд отправляется в путь. И вы ждете безопасного поезда еще немного, и со станции отправляется еще один странный поезд, и еще один. Все это время вы ждете возможности сесть на этот отличный надежный поезд, чтобы отправиться в свое путешествие, в то время как еще один странно выглядящий поезд уходит.

Но есть одна вещь. Что, если безопасный поезд не сможет даже тронуться, что, если он никогда не сможет покинуть станцию? Что, если вы ждете не тот поезд? По сути, у нас есть два поезда: один, который поможет клиентам продвигаться вперед, что может оказаться трудным, и другой, которого они предпочли бы дождаться. Должна быть возможность изменить описания двух противоположных поездов, чтобы они лучше соответствовали трудностям наших клиентов.

Какой вы хотите видеть цель своей жизни

Цель: ценности

Я хочу, чтобы вы представили, что в результате стечения каких-то превратностей судьбы вы умерли, но можете наблюдать вне тела за своими похоронами. Вы смотрите и слушаете хвалебные речи, которые произносят вашими близкими. Представьте, что вы находитесь в такой ситуации, и эмоционально перенеситесь в комнату.

Теперь я хочу предложить визуализировать, каким бы вам хотелось, чтобы эти люди, которые были частью вашей жизни, запомнили вас. Будьте по-настоящему смелыми здесь. Позвольте им сказать именно то, что вы больше всего хотели бы услышать от них, если бы вы могли свободно выбирать, что это будет.

(Проделайте это для нескольких своих близких, например, жены, детей, лучшего друга и т.д.). Позвольте им сказать все эти вещи и ничего не утаивайте. Пусть это будет сказано так, как вам больше всего хотелось бы. И просто мысленно делайте отметку, когда слышите, как произносят эти вещи.

Жизнь как фильм

Цель: разделение, ценности

Представьте свою жизнь как фильм. Первые эпизоды уже сняты. (Теперь обобщите то, что вы знаете о значимых – обычно трудных – моментах в жизни клиентов). Сейчас фильм продолжается. Представьте, что вы режиссер и можете руководить актером, который играет вашу роль. Но вы – особый режиссер с ограниченной властью. Вы не можете пойти к сценаристу и попросить его изменить жизненные события, происходящие с вами, или заставить других героев действовать так, как вы бы хотели, чтобы они поступали. Единственный актер, на которого вы можете повлиять, это тот, который играет вашу роль.

Вы можете заставить его/ее играть в точности такого героя, каким вы мечтаете быть. Выясните, как бы вы хотели, чтобы он/она действовал точно в такой же ситуации, в которой вы сейчас находитесь. Какие бы вы дали инструкции актеру, если бы захотели, чтобы продолжение фильма походило жизнь, которую вы хотите прожить? Или покажите отца/ супруга/ коллегу/ и т.д., каким бы вы хотели быть?