Разделение с образами.

Большинство методов избавления легко адаптировать к работе с тревожными изображениями. Например, “У меня возникает мысль, что...” может легко превратиться в “У меня возникает образ...” И “Ага! Вот ”старая и одинокая“ история; я знаю, что эта "легко может стать "Ага! Вот ‘старая и одинокая’ картина; я знаю ее.”

“Мрачное радио” может превратиться в “Мрачное телевидение”, “Руки как мысли” превратятся в “руки как образы”.

И в упражнении "Листья на потоке" вы можете наносить образы на листья так же, как вы наносите на них слова.

Вот еще несколько идей, которые помогут вам развить свой творческий потенциал....

В своем воображении разместите свои мысленные образы поверх других визуализируемых объектов или рядом с ними: например, представьте чемоданы на ленте конвейера или облака, плывущие по небу, - и разместите свои мысленные образы поверх них или между ними. Или представьте предметы в витрине магазина или книги на книжном шкафу и разместите свои образы рядом с ними или между ними.

Представьте, что вы переносите свои мысленные образы на реальные предметы в комнате: - например, разместите их на стуле или книжном шкафу или спроецируйте на стену.

Представьте, что вы переносите их на другой носитель - например, визуализируете их на телевизоре, компьютере или телефоне.

Добавьте к ним надписи или субтитры.

Поиграйте с изображениями: измените цвет, размер, форму, контрастность, тон, прозрачность, насыщенность, четкость.

Нарисуйте их или раскрасьте красками.

Представьте, что они подаются как часть блюда на тарелке, или в виде глазури на торте, на футболке бегуна в парке, или напечатаны на поздравительной открытке.

Установите их на телевизор и измените размер изображения или добавьте звуковую дорожку, субтитры или голос за кадром.

Представьте, что они нарисованы на холсте, высечены в камне, как плакат на рекламном щите....

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы работаете с изображениями, связанными с травмами, вам нужно быть очень, очень осторожным - включайте их только как часть тщательно спланированной программы экспозиции. Большинство из вышеперечисленных методов были бы недействительными или с высокой вероятностью потерпели бы неудачу или привели бы к обратным результатам и усугубили бы ситуацию, если бы использовались на ранней стадии или ненадлежащим образом с изображениями, связанными с травмой. Если вы хотите использовать ACT с образами, связанными с травмой, я рекомендую вам следовать рекомендациям из моего учебника "ACT, фокусированная на травму" или моего одноименного онлайн-курса.