Тренинг психологической гибкости

Развивайте гибкость вашего разума как у ваших мышц



Содержание:

Пролог

Практика

Матричная диаграмма

Благодарности

Раздел I: Обучение

Раздел II: Сотрудничество

Раздел III: Технические вопросы

Послесловие

Рекомендации

Исследование



Пролог

Вы, наверное, уже знаете о важности тренировки силы и гибкости для ваших мышц. Это основа любого вида спорта или программы упражнений. В этом также заключается суть тренинга психологической гибкости (ТПГ) - психологического развития вашего ума, чтобы вы могли справляться практически со всем, что подкидывает вам жизнь. Вскоре вы обнаружите, что ТПГ - это просто. Вы можете сочетать это с любыми вашими повседневными занятиями, включая текущую физическую тренировку.

ТПГ основан на науке, но, к счастью, вам не обязательно знать, что за наука стоит за этим, чтобы научиться тренироваться. Это почти то же самое, что научиться ездить на велосипеде; вам не нужно знать физику езды на велосипеде, чтобы научиться ездить. Для любопытных: тренинг психологической гибкости основан на поведенческой науке о языке, называемой теорией реляционных фреймов (RFT). Научная философия, лежащая в основе тренинга психологической гибкости, называется функциональным контекстуализмом (FC). Опять же, это сложные понятия, и вам просто не нужно их знать. Для любопытных я расскажу о них в разделе III.

Раздел I данного руководства представляет собой пошаговое руководство по выполнению ТПГ. В этом разделе вы познакомитесь с тремя этапами обучения. Раздел II посвящен сотрудничеству с другими участниками при проведении обучения. Проводить тренинг с другими людьми очень весело; гораздо веселее, о чем вы могли бы подумать, что звучит так же скучно, как «тренинг психологической гибкости».

В разделе III руководства немного рассказывается о технических аспектах RFT и FC. Вам действительно не нужно читать этот материал, он предназначен только для любопытных.

Наконец, здесь есть раздел справочной информации, чтобы вы знали, куда обратиться и получить дополнительную информацию.

Практика: Как и в случае с любой программой упражнений, секрет заключается в последовательном выполнении программы. Не волнуйтесь, есть простые способы не забывать выполнять программу. Я могу попросить вас выполнять программу даже тогда, когда вы ее не выполняете. Об этом трюке вы узнаете немного позже

Матричная диаграмма

Диаграмму, которую мы будем использовать для этого тренинга, часто называют Матрицей. Мы с коллегами придумывали названия для диаграммы, и один из людей, с которыми мы работали (Джим Бастьен, MSW), сказал: “Вы должны назвать ее ”Матрица", в ней есть что-то сексуальное от Киану Ривза!" По понятным причинам название прижилось. До этого диаграмма называлась “Сетка”. А еще раньше она называлась “Две оси”. Матрица, безусловно, сексуальнее.



Благодарности:

Три имени, которые вы видите внизу матричной диаграммы, - это команда, которая упростила предыдущие диаграммы для создания матрицы: Джерольд Хэмбрайт, доктор философии, Марк Вебстер и я. Марк родом из Великобритании и навещал нас с Джерролдом в штате Мэн. Однако окончательная работа над "Матрицей" велась через Интернет, пока Марк был дома, в Великобритании. Моя жена и коллега Мэри Элис Буркхарт, доктор философии, оказывала постоянную поддержку, пока я сводил ее с ума, проводя долгие часы за разработкой этой простой модели (около десяти-пятнадцати тысяч часов). И, наконец, многие студенты, коллеги по работе поддержали меня, высказали предложения и внесли коррективы.

Я выражаю искреннюю благодарность всем вам.

Признательность

В память о Сильвестре Питере “Пите” Буркхарте, который гордился тем, что помог вывести на орбиту первый телекоммуникационный спутник. Он безудержно демонстрировал свою любовь к семье, друзьям и человечеству. В конце медсестра спросила: “Будет ли для него важно увидеть священника?” - и все присутствующие в палате одновременно ответили: “Да!” Днем позже, когда пришел хороший друг, разбудил его и напомнил о его рассказе “Горячий шоколад в Сиднее в 3 часа ночи”, он рассмеялся, как всегда, когда рассказывал свои многочисленные истории, но вскоре заявил: “Я разочарован. Моя жизнь здесь никуда не денется”. Однако у него был последний шаг, и он был направлен на воспитание детей.

Раздел I: Обучение

Обучение психологической гибкости очень похоже на обучение езде на велосипеде. Вы, вероятно, помните, как учились ездить на велосипеде. Сначала это казалось очень трудным, но затем, после небольшой практики, вы стали довольно опытным велосипедистом. ТПГ - это почти то же самое: вы начинаете медленно и быстро осваиваете то, что называется психологической гибкостью. В руководстве я часто сокращаю это до “ТПГing”. Это происходит потому, что разум, очевидно, не является мышцей, поэтому он не остается "расслабленным" после того, как вы его растянете; он может снова стать напряженным за миллисекунду. Таким образом, с помощью тренинга психологической гибкости (ТПГ) вы создаете постоянную практику психологической гибкости (ТПГing).

Чтобы конкретизировать это, вспомните еще раз о езде на велосипеде.

Сохраняете ли вы абсолютное равновесие посередине, без малейшего наклона в ту или иную сторону? Конечно, нет, если вы будете сохранять неподвижность, это приведет к падению. Вы должны слегка наклониться влево, а затем вправо, чтобы сохранить равновесие. Другими словами, вы постоянно сгибаетесь вперед и назад, чтобы сохранить равновесие. С помощью ТПГ мы создадим в вашем сознании аналогичный сценарий, по которому вы будете поворачиваться то в одну, то в другую сторону, чтобы сохранить равновесие и двигаться вперед, проживая полноценную жизнь.

Настройка ТПГ

Как и почти на любом тренинге, первое, что нам нужно сделать, - это найти общий язык, на котором мы будем обсуждать различные вопросы. Во всех видах спорта, профессиях и других видах человеческой деятельности есть свои термины, и тренинг психологической гибкости ничем не отличается.

Сенсорное восприятие: Это пять органов чувств, о которых вы привыкли слышать.

Зрение

Слух

Осязание

Вкус

Запах

Ментальное переживание: Обычно известное как ваш разум, это остальная часть вашего опыта, которая не поступает ни через одно из ваших пяти чувств.

Наиболее распространенными типами ментальных переживаний являются:

Размышления

Чувствовать (испытывать эмоции)

Испытывать побуждения

Проживать воспоминания (которые включают в себя все вышеперечисленное).

Есть две важные категории ментальных переживаний, которые я выделю особо:

Важные идеи

Нежелательные ментальные переживания

Важные идеи: ментальные переживания, к которым вам хотелось бы стремиться.

Такие вещи, как

Семья

Друзья

Работа

Образование

Духовность

Гражданство

Здоровье.

Нежелательные психические переживания: это мысли, эмоции и побуждения, которые вы предпочли бы не испытывать, потому что они неприятны.

Это означает, что когда вы от них избавляетесь, вы чувствуете себя хорошо. Вот несколько примеров:

Страх

Печаль

Гнев

Разочарование
Депрессия

Скука

И т.д.

Поведение: то, что вы делаете руками, ногами и ртом.

Примеры включают

Ходить

Сидеть

Бегать

Лежать

Говорить

Кушать

Трогать

Писать

Читать

Что касается поведения навстречу: это поведение, которое вы совершаете, чтобы продвигаться к тому, что для вас важно. Хотя движение к чему-то может не доставлять удовольствия сразу, в долгосрочной перспективе движение к важным вещам в конечном итоге приносит удовольствие. Например, вам может понадобиться сходить к стоматологу, и в данный момент поход к стоматологу вызывает у вас неприятное чувство.

Однако, в конечном счете, поход к стоматологу служит укреплению здоровья зубов, и в конечном итоге вы чувствуете себя хорошо от этого.

Прочь: это поведение, которое вы совершаете, чтобы избавиться от нежелательных психических переживаний. Прочь почти мгновенно приносит удовольствие. Поэтому, если вы сходите с тротуара, смотрите налево и видите, что на вас надвигается автобус, появляется страх, и вы отскакиваете назад, чтобы убежать от страха. Ух ты! Это приятное чувство. Конечно, такое поведение также полезно для вашего здоровья в долгосрочной перспективе, но в данный момент избавление от страха - это то, что доставляет удовольствие.

Замечать разницу: это "ментальное поведение", заключающееся в сравнении и противопоставлении двух вещей, и в этом суть психологической гибкости. Вы заметите разницу между двумя наборами переживаний:

Сенсорное и ментальное переживание

 “Чувство” Навстречу и прочь является важной частью ТПГ.

Вспомните предыдущую дискуссию о езде на велосипеде и обретении ощущения равновесия. Вы постоянно приспосабливаетесь, когда “чувствуете” наклон влево, а затем "чувствуете" наклон вправо, а затем вносите коррективы, чтобы оставаться в вертикальном положении, "сохранять равновесие" и двигаться вперед. То же самое происходит и с ощущением движения навстречу и прочь. Психологическая гибкость (Pfingo) означает, что вы все лучше и лучше замечаете два набора различий, представленных по вертикали, а другой - по горизонтали на матричной диаграмме. ‘Вы’ как бы находитесь на пересечении линий диаграммы, тренируясь замечать эти два различия. Таким образом, вы “растягиваете и сгибаете” каждую линию, становясь экспертом в замечании различий.



Сортировка

Я должен упомянуть сортировку. Сортировка - это обычное поведение человека, когда он распределяет вещи по категориям после того, как заметил разницу между двумя или более вещами. Допустим, вы сортируете носки. Вы можете положить белые носки в одну стопку, а темные - в другую. Вы могли бы даже еще больше разделить темные тона на коричневые, черные и фиолетовые.

Вспомните пять чувств, которые вы испытывали ранее. Вы получаете информацию о цвете носков (плюс четыре других чувства), и эта информация преобразуется в мысленное восприятие. Затем вы замечаете разницу и, наконец, сортируете носки. Вы можете проделать такую же сортировку с историями о своей жизни, распределив элементы истории по четырем категориям, указанным в таблице.

Часть каждой истории - это ваши сенсорные переживания, часть - ваши ментальные переживания, часть истории - о поведении, которое вы совершали, чтобы уйти, а часть истории - о поведении, которое вы совершали, чтобы двигаться вперед. Вы можете разделить свои истории на эти четыре категории. Оказывается, сортировка довольно интересная и забавная штука. Не волнуйтесь, позже мы еще поиграем с сортировкой.

Во время следующих обучающих упражнений вы будете приобретать все больший опыт в использовании этого языка, замечать различия и распределять вещи по четырем категориям, и все это поможет вам психологически адаптироваться и двигаться вперед, к полноценной жизни.



Первый этап тренировки

Осознайте разницу между чувственным и ментальным восприятием

Шаг 1: Используйте любой подручный предмет и воспринимайте его с помощью своих пяти чувств, если только это не то, что вам действительно не следует пробовать. Если пробовать это небезопасно, то оставьте вкус в стороне и используйте только четыре чувства. Чтобы избежать этого, можно использовать кусочек пищи, конфету или пастилку от горла.

-Посмотрите на предмет

-Услышьте его (можно постучать по нему)

-Прикоснитесь к предмету

- Понюхайте предмет

- Попробуйте предмет на вкус (если это безопасно).

Шаг 2: Отложите предмет в сторону, чтобы он был недоступен вашим пяти органам чувств. Теперь закройте глаза и представьте, что вы ощущаете те же самые пять органов чувств.

- Видите его

- Слышите его

-Прикасаетесь к нему

- Обоняете его

- Пробуете его на вкус (в вашем воображении это всегда безопасно).

Шаг 3: Обратите внимание на разницу между восприятием объекта пятью органами чувств и ментальным восприятием объекта. Если вы сначала не заметите разницы, ничего страшного, просто продолжайте практиковаться, и у вас все получится.

Примечание: Я предпочитаю использовать ручку для выполнения трех описанных выше действий (в основном потому, что она почти всегда лежит у меня в кармане). Кто-нибудь может спросить: “Чем вы зарабатываете на жизнь?” Я отвечаю: “Я специалист по психологической гибкости”. Они могут спросить что-то вроде: “Что это?” И тогда я достаю ручку и прошу их начать обращать внимание на пять органов чувств (не на вкус). Затем я убираю ручку и прошу их обратить внимание на ментальное восприятие пера. Затем я прошу их обратить внимание на разницу. Люди почти всегда хихикают, когда замечают разницу между пятью чувствами и ментальным восприятием.

Также: Возможно, вы заметили, что это своего рода сортировка. Вы сортируете свои ощущения от пера с помощью 5 органов чувств в одну “стопку”, а свои ментальные ощущения - в другую “стопку”.

Конечно, вы можете попрактиковаться в такой сортировке своих сенсорных и ментальных ощущений в любое время. Просто обратите внимание на свои сенсорные сигналы, а затем на свои ментальные переживания по поводу сенсорных сигналов. Наблюдать за этим процессом может быть довольно интересно. Например, вы можете обратить внимание на свои 5 чувств, когда идете по коридору, а также на свои ментальные переживания. Вы можете обратить внимание на свои 5 чувств и ментальные переживания во время вождения автомобиля. Если вы родитель, вы можете обратить внимание ваши 5 чувств, когда вы входите в комнату вашего ребенка, а затем замечаете, что ваше ментальное переживание говорит: “Какой беспорядок!


Этап II тренировки

Обратите внимание на разницу между поведением "Прочь" и "Навстречу".

Переживания, связанные с прочь

Шаг 1: Определите некоторые ментальные переживания, от которых вы часто отказываетесь. Вспомните, что некоторые из ваших нежелательных ментальных переживаний могут быть:

Страх

Печаль

Гнев

Разочарование

Депрессия

Скука

Шаг 2. Определите, какие действия вы предпринимаете, чтобы избавиться от нежелательных психических переживаний. Вспомните, что для избавления от них вы могли бы предпринять следующие возможные действия:

Ходить

Сидеть

Бегать

Лежать

Говорить

Кушать

Трогать

Писать

Читать

Шаг 3. Свяжите нежелательное психическое переживание с поведением, которое вы используете, чтобы избавиться от него. Например, страх можно сравнить с бегством,

Страх ---------- Бегство

Свяжите еще несколько своих нежелательных ментальных переживаний с тем поведением, которое вы совершаете, чтобы избавиться от них.

\_\_\_\_ ---------- \_\_\_\_

\_\_\_\_ ---------- \_\_\_\_

К поведению

Шаг 4: Определите несколько важных идей, к которым вы стремитесь. Вспомните следующий список возможных вещей, которые важны для вас. Если вашей важной идеи нет в этом списке, обязательно добавьте свою собственную.

Семья

Друзья

Работа

Образование

Духовность

Гражданство

Здоровье

Шаг 5. Определите, как вы ведете себя, чтобы продвигаться к этим важным идеям. Вспомните, что некоторые виды поведения являются:

Ходить

Сидеть

Бегать

Лежать

Говорить

Кушать

Трогать

Писать

Читать

Шаг 6: Свяжите важную идею с поведением, которое вы используете для ее реализации. Например, здоровье может быть связано с ходьбой,

Здоровье - с ходьбой пешком.

Теперь вы можете попрактиковаться в том, чтобы замечать чувство приближения к важным идеям и чувство отдаления от нежелательных ментальных переживаний. Как только вы научитесь быстро замечать их, вам будет легко сортировать свое поведение в сторону и в сторону от них.

Вы, возможно, уже замечали, что одно и то же поведение можно использовать для того, чтобы двигаться как навстречу, так и в противоположную сторону. Например, "ходьба" может избавить вас от стресса или привести к здоровью.

Возможно, вы также замечали, что иногда поведение направлено на то, чтобы уйти и приблизиться одновременно. Как и в случае с ходьбой, описанной выше, вы можете отчасти идти, чтобы избавиться от стресса, но в то же время вы также идете, чтобы стать здоровее. В подобных случаях вы можете присвоить поведению процентные значения.

Например, вы могли бы сказать, что 60% поведения было направлено на то, чтобы избавиться от стресса, а 40% - на то, чтобы стать здоровее. Точность не важна; просто предположите, насколько это возможно.

Прочь-------------- Навстречу

40%---------------60%



“Психологическое дистанцирование” и психологическая гибкость - это одно и тоже, хотя я раньше об этом не писал. Что же такое психологическое дистанцирование (ПД)? Давайте вернемся к тому, как замечать различия, и вы получите представление о ПД.

Каждый раз, когда вы останавливаетесь и замечаете одно или оба отличия в Матрице, вы "отступаете" от своего обычного восприятия. Конечно, на самом деле вы не отступаете, это невозможно. Однако, благодаря чудесам человеческого разума, этот опыт подобен отступлению назад, и этого вполне достаточно для ТПГ (психологической разгрузки). Другими словами, этот "шаг назад" является частью позы, которую вы используете для ТПГ. Чтобы заметить разницу между чувственным и ментальным восприятием и ощущениями от движения навстречу и от удаления, вы должны немного отойти от них и заметить разницу. В некотором смысле психологический шаг назад и психологическая гибкость - это части одного и того же действия.

Этот процесс “отступления назад” часто называют "взглядом на картину в целом". Чем "дальше" вы отступаете, тем масштабнее картина. Большинство людей считают, что чем масштабнее картина, тем легче заметить различия и провести сортировку. Иными словами, чем большую психологическую дистанцию вы преодолеваете, тем легче "увидеть", как проводить сортировку.

**Этап III**

**Практикуйте психологическую гибкость в течение дня**

 Как и в случае с любым видом деятельности, которому вы учитесь, чем больше вы практикуетесь, тем лучше у вас получается, и с ПГ (психологическая гибкость) дело обстоит точно так же. Как вы уже поняли, никакого специального оборудования или условий не требуется. Вам нужно только ваше "я" и все, что вы испытываете в настоящий момент. Однако, как и почти во всем остальном, об это трудно помнить, чтобы практиковаться. К счастью, жизнь дает вам множество напоминаний, которые приходят в форме того, что я люблю называть "Крючками".

**Примечание**: Пема Чодрон, буддийская монахиня и писательница, была одной из создателей термина “Крючки”. Я не буддист, но однажды, рыская в Сети, я наткнулся на ее статью о ”Крючках", и она зацепила меня крючками.

Крючки — это те моменты в жизни, когда вы чувствуете довольно сильную эмоциональную реакцию на ситуацию. Например, вы стоите следующим в очереди в продуктовом магазине, и кто-то подходит и кладет свои товары на ленту конвейера перед вами, заявляя при этом: "Я опаздываю на встречу, вы можете подождать". Такое событие, вероятно, вызовет эмоциональный отклик внутри вас. Если бы кто-то так сделал, мы могли бы сказать, что вас "зацепило". Может быть, что после инцидента вы идете домой, и там есть кто-то, кто спрашивает: “Как прошел твой день?” Как вы думаете, какую историю о вашем дне вы бы рассказали в первую очередь? Если вы расскажете, что “Так и итак, он подрезал меня и встал передо мной в продуктовом магазине!”, то мы будем совершенно уверены, что вы попались на крючок.

Ниже приведены еще несколько примеров популярных крючков:

Кто-то останавливается перед вами в пробке,

Кто-то занимает парковочное место, на которое вы собирались заехать,

Кто-то, с кем вы живете, не закрывает колпачок от зубной пасты,

Телефон звонит как раз в тот момент, когда вы садитесь ужинать,

Кто-то вас критикует,

Вы видите очень привлекательного человека,

Вы получаете неожиданную похвалу за то, какую отличную работу вы выполняете,

Кто-то говорит: "Я люблю тебя",

Кто-то говорит: "Я тебя ненавижу".

Для большинства людей этот список может быть довольно длинным, а жизнь имеет тенденцию добавлять к нему все больше вещей. А пока просто составьте список из нескольких крючков, которые случаются с вами чаще всего:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вы также можете заметить, какого рода умственные действия, такие как мысли и эмоции, проявляются во время крючков. Например, когда кто-то подрезает вас в пробке, возможно, проявляется гнев,

Остановка в пробке --------------------Гнев

 Вот еще несколько примеров:

Кто-то кричит на тебя----------------------Позор

Ожидание в длинной очереди ----Разочарование

Хорошо выглядящий и привлекательный человек----Интерес

Теперь заполните некоторые из ваших собственных:

Ситуация крючка ---------Умственная действия

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-----------\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-----------\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-----------\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-----------\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-----------\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Матрица

Опыт 5 органов чувств

Прочь

Навстречу

Ментальный опыт

**Обращайте внимание на свои пять органов чувств, испытываемых во время крючка**.

Как вы уже знаете, вы всегда испытываете свои пять чувств. Поэтому легко добавить наблюдение за своими пятью органами чувствами, одновременно замечая свое ментальное переживание крючка. Вспомните список пяти органов чувств

Зрение

Слух

Прикосновения

Вкус

Запах

а затем обратите внимание, какой из них попался на крючок.

**Большие Крючки и Маленькие Крючки**

Некоторые крючки чувствуются большими, а некоторые - маленькими. Размер крючка полностью зависит от человека и контекста, в котором он или она находится в данный момент. Некоторые люди могут не принять близко к сердцу то, что кто-то встает впереди в очереди, в то время как другие могут прийти в ярость. Однако человек, который однажды не принял это близко к сердцу, может прийти в ярость, если в другой день он или она будет испытывать сильный стресс. Таким образом, размер ваших крючков зависит от того, что происходит внутри вас в данный момент и что происходит вокруг вас в данный момент. Другими словами, ваше восприятие пяти органов чувств плюс ваше ментальное восприятие в данный момент определяют размер крючка.

Для целей вашей тренировки психологической гибкости "размер" крючка вообще не имеет значения. Скорее, количество раз, когда вы замечаете крючки, меняет вашу жизнь к лучшему. Каждое обнаружение крючка дает вам небольшую практику в получении такого расцепленного, Психологически Дистанцированного взгляда Сверху на свою жизнь в целом, и это позиция, из которой вы выполняете ПГ (психологическая гибкость).

**Что** **вы** **делаете** **дальше**

Заметив крючок, вы, возможно, также заметите, что делаете дальше. Вспомните список распространенных моделей поведения:

Ходьба,

Сидение,

Бег,

Лежание,

Разговор,

Еда,

Прикосновения,

Письмо,

Чтение

И тогда вы могли бы заметить, было ли то, что вы делали, движением Навстречу, движением Прочь или комбинацией того и другого.

Давайте применим это на "Остановке в пробке" в качестве примера:

Остановка в пробке || Гнев || Крик (Навстречу или Прочь?)

Остановка в пробке || Гнев || Врезаться в другую машину (Навстречу или Прочь?)

Другой пример:

Вы получаете комплимент | | Радость || Улыбку (Навстречу или Прочь?)

Вы получаете комплимент || Счастливы ||Смотрите вниз (Навстречу или Прочь?)

Точность не имеет принципиального значения; просто делайте лучшее что можете.

Обратите внимание, что, выполняя вышеописанное, вы “сортируете” свое поведение по двум категориям в режиме реального времени. Как я уже говорил ранее, если вы хотите добавить к этому немного больше сортировки, вы также сортируете сенсорные и ментальные переживания.

Матрица

Опыт 5 органов чувств

Прочь

Навстречу

Ментальный опыт

**Пауза и выбор**

Последний шаг в ПГ (Психологической гибкости) — это осознание того, что у вас есть выбор поведения в любой данный момент. Самый простой способ сделать это - выполнить вариант:

**Обратите внимание на крючок и на то, что вы делаете дальше**.

Однако в этом случае вы обращаете внимание на элементы крючка, а затем добавляете паузу и выбор.

Шаг 1: обратите внимание на ощущение крючка.

Шаг 2: Сделайте паузу всего на мгновение (обычно меньше секунды)

Шаг 3: Выберите свое следующее поведение. (Это будет либо шаг Прочь, либо шаг Навстречу, либо комбинированное действие.)

Обратите внимание, что Шаг 3 — это суть Психологической гибкости. Сейчас вы делаете выбор поведения в настоящий момент, которое в конечном итоге поможет вам научиться ценной жизни.

**Сортировка**

Давайте рассмотрим: сначала вы узнали о том, как замечать разницу между сенсорным и ментальным опытом, а затем вы узнали, как замечать разницу между удалением и приближением. Затем вы узнали, как использовать крючки, в качестве поддержки в практике замечания. Затем вы узнали о замечании того, что вы делаете после того, как заметили крючок. И, наконец, вы узнали о паузе и выборе. Это процесс психологической гибкости (ПГ), а затем гибкого выбора вашего поведения. Все это происходит в режиме реального времени, и, конечно, реальное время — это единственное время, когда вы действительно совершаете какие-то действия. В остальное время вы просто говорите о том, чтобы совершать действия.

Однако для вас может оказаться весьма познавательным разложить истории о том, что вы уже сделали или могли бы сделать в будущем, по четырем категориям Матрицы:

Сенсорный

Прочь------------------Навстречу

Ментальный

Например, давайте представим, что история вашей жизни написана на карточках размером 3х5, и каждая из этих карточек размером 3х5 соответствует одной из четырех категорий Матрицы. Теперь давайте на этом остановимся. Вся история вашей жизни слишком велика для карточек размером 3х5. Их были бы тысячи и тысячи. Итак, давайте просто разберем несколько коротких отрывков из вашей жизни. Например, когда вы увидели вид птиц под названием малиновка...

В этом случае у вас может быть открытка с надписью: “Я видел малиновку”. Это звучит как сенсорное переживание, поэтому оно сортируется по Сенсорной куче. Затем вы говорите: “и я убежал”. Это, вероятно, было бы отнесено к куче “Прочь” и, наконец, "в страхе". Это было бы отнесено к куче мыслей. Таким образом, предложение “Я увидел малиновку и в страхе убежал” было "рассортировано" по трем категориям Матрицы. Конечно, вы, возможно, тоже стремились Навстречу здоровью (эта история с птичьим гриппом). Как вы можете видеть, таким образом вы можете сортировать целые истории о своей жизни, это просто зависит от того, какой длины историю вы хотите разобрать на части и отсортировать. Точность сортировки не очень важна; важна сортировка.

Кстати: Такой вид сортировки является отличным упражнением по сплочению команды. У вас могут быть разные участники, играющие в стопки, другие - сортировщиками, а третьи рассказывают истории о том, что команда сделала или должна сделать. Это очень интересное упражнение, и его стоит подготовить. Итак, давайте перейдем ко второму разделу: Сотрудничество.

**Раздел II:**

**Сотрудничество с другими людьми для достижения психологической гибкости**

Как я уже отмечал выше, тренинг психологической гибкости может быть отличным упражнением по сплочению команды. Группы могут собираться вместе, чтобы практиковать психологическую гибкость, подобно тому, как они могли бы заниматься физическими упражнениями или йогой вместе. Как бы странно это ни звучало, но после того, как вы сделали несколько ПГ в группах, это становится своего рода увлекательным занятием. Ниже приведены шаги по организации успешного тренинга психологической гибкости, который подталкивает каждого к ПГ.

Прежде чем начать, вспомните дистанцированную позицию психологической гибкости. Это та позиция, которую вы хотите принять в начале любого группового упражнения ТПГ. Посмотрите назад, на себя наблюдающим за тренировкой, это похоже на наблюдение с какой-то невидимой камеры на потолке. Хотя это может показаться немного странным (и вы можете заметить некоторую паранойю, проявляющуюся как психический опыт), принятие такой позиции позволяет вам сохранять гибкость в отношении процессе тренинга. Подумай об этом. Если бы вы вошли в TПГ, думая: “Это должно быть сделано так и никак иначе”, то вы, ну, в общем, ригидны и психологически негибки. Вместо этого ниже приведены некоторые рекомендации по проведению тренинга. Все это, от начала до конца, может быть изменено в любой момент.

С учетом сказанного, нам всем нравятся пошаговые инструкции о том, как начать. Итак, поехали ...

**Шаг 1: Любопытство**

Ничто так не способствует развитию психологической гибкости, как немного любопытства, так что это именно то, чего вы хотите от себя и других людей в комнате, когда вы занимаетесь TПГ.

Хотели бы вы жить более достойно и меньше бороться со страданиями?

Когда вы читали эти слова, заметили ли вы, что внутри вас появилось немного любопытства? Большинству людей это удается, потому что всем нам интересно, как жить больше и меньше бороться.

Интересно, связано ли психологическая гибкость с лучшим сексом?

И снова появляется это любопытство.

Основной вопрос таков:

- И что же нам предстоит узнать впереди?

Самое замечательное в том, что мы не знаем, что именно нужно открыть, и любопытство может помочь нам добраться туда. Опять же, нет никаких установленных правил о том, как возбудить любопытство, просто держите это в фоне вашего внимания. Что-то вроде ...

“Интересно, что могло бы вызвать некоторое любопытство?”

**Разминка**

Точно так же, как разминка перед некоторыми физическими упражнениями, хорошей идеей является разогрев группы для ПГ (психологической гибкости). Не то чтобы вы собирались растягивать свой мозг или что-то в этом роде, разминка просто подготавливает людей к этому опыту.

Сначала вы можете размяться на вертикальной или горизонтальной линии матрицы. Просто делай то, что кажется подходящим в данный момент.

**Разминка по вертикальной линии**:

- Вы могли бы попросить группу выполнить упражнения из раздела I этого руководства. Используйте ручку, еду или что-нибудь еще, чтобы заметить разницу между сенсорным и Ментальным Опытом.

- Вы могли бы попросить людей послушать музыкальное произведение и заметить разницу между вибрациями музыки и ментальным переживанием музыки.

- Вы могли бы попросить людей сказать друг другу какое-нибудь слово и заметить разницу между звучанием слова и значением слова и т.д.

**Горизонтальная линия:**

- Попросите людей выбрать ценное жизненное направление (одну из тех важных идей), к которому они могли бы двигаться, находясь в этом помещении,

- Попросите их двигаться к этому, буквально ходить, говорить, писать и т.д. Например, человек может выбрать такое ценное жизненное направление, как здоровье. Вы могли бы попросить их написать “ЗДОРОВЬЕ” на листе бумаги, разложить его через всю комнату, а затем пойти Навстречу к нему, замечая, каково это - делать это движение Навстречу к здоровью. Это может показаться искусственным, но все равно попробуйте.

- Попросите людей рассказать истории о движении Навстречу и вспомнить, каково это -двигаться таким образом.

- Попросите людей рассказать истории о движении Прочь и каково это - говорить об этом.

**Подготовка к сортировке**

После небольшой разминки вы и группа будете готовы к сортировке. Помните, что сортировка — это просто то, что делаем все мы, люди; мы разделяем вещи на категории. Дайте человеку кучу хлама, и трудно удержаться от соблазна рассортировать его по разным кучам хлама.

Для целей TПГ и ПГ мы собираемся настроить матричную диаграмму и рассортировать материал по четырем "стопкам", представленным конечными точками строк матрицы. Помимо простой передачи людям копии диаграммы, что вполне нормально, есть и другие варианты.

Матрица

Опыт 5 органов чувств

Прочь

Навстречу

Ментальный опыт

-Вы можете нарисовать это на белой доске или мелом, чтобы все видели,

-Вы могли бы спроецировать это на стену с помощью проектора,

-Вы могли бы создать матрицу на полу с людьми в комнате,

-Вы могли бы нарисовать Матрицу на полу мелом или бечевкой,

-Вы могли бы записать каждый пункт на листе бумаги, а затем приклеить каждый к одной из четырех стен комнаты и т.д.

Мы оставляем на ваше усмотрение создание дополнительных способов настройки диаграммы Матрицы. Для написания этой статьи мы будем использовать пример "Матрицы на полу с людьми".

Вспомните задание на сортировку из конца раздела I. Вы представляли себе фрагменты историй, написанных на карточках размером 3х5, которые были отсортированы по категориям Матрицы. С группой людей вы можете делать несколько вещей:

- У вас может быть четыре человека из группы, которые разыгрывают разные моменты Матрицы, а затем другие люди выполняют сортировку, и несколько человек рассказывают истории;

- У вас могут быть четыре человека, которые разыгрывают очки, и один человек, стоящий посередине, рассказывающий и сортирующий историю, поворачиваясь к соответствующей точке (сенсорной, ментальной, Навстречу или Прочь) по мере рассказывания каждого элемента истории.

Как только вы немного поработаете над этим с группами людей, вы обнаружите, что группа будет изобретать бесконечные способы выполнения этого упражнения. Все, что вам нужно обеспечить, — это Подготовка; Психологическая гибкость, сотрудничество и творческий подход человека обеспечат остальное.

**Тренировка только Навстречу и Прочь**

Как я отмечал ранее, этот материал настолько гибкий, что вы даже можете пропустить вертикальную линию и сосредоточиться только на тренировке, замечая разницу между поведением "Прочь" и "Навстречу ". Простым примером этого является человек, который в данный момент страдает от головной боли. Никому из нас на самом деле не нравится замечать разницу между сенсорными и ментальными переживаниями при головной боли. Кроме того, у вас может просто не быть времени на тренировку замечать разницу между сенсорными и Ментальными переживаниями. В таких случаях можно просто начать тренировку, замечая разницу между движением Навстречу и Прочь.

Кроме того, обучение навыкам Навстречу или Прочь может длиться месяцами, как, например, на ежемесячных встречах по продажам. Кто-то может появляться на встречах только раз в два-три месяца. Человеку гораздо проще сообщить о замеченных движениях Навстречу и Прочь и пропустить другое.

Начальная подготовка может звучать примерно так:

----------------

"Хотели бы вы изменить поведение в отношении управления и увеличения ваших продаж? Отлично, один из способов - замечать, когда вы делаете то, что подталкивает вас Навстречу продажам, и когда вы делаете то, что двигает Прочь, вроде страха. Оба набора моделей поведения могут в конечном итоге сработать и подтолкнуть вас к продажам. Например, бывают случаи, когда лучше всего оставить кого-то в покое (шаг Прочь), когда вы испытываете чувства, они не восприимчивы. Хитрость заключалась бы в том, чтобы вернуться позже (Навстречу) в интересах совершения продажи. В этом примере движения "Прочь" и " Навстречу " объединились, чтобы способствовать увеличению продаж и продвижению вас к ценной работе.

Возможно, вам захочется записать, что вы можете сделать, чтобы двигаться Навстречу к продажам, и что вы делаете, чтобы двигаться Прочь от них, что в конечном итоге приводит к снижению продаж.

Не волнуйтесь, после небольшой практики вы сможете легко заметить разницу между движением Навстречу и Прочь от него, когда дело дойдет до управления вашими продажами.

Когда вы вернетесь на встречу по продажам, мы спросим вас, что вы заметили в плане перемещений Навстречу и Прочь. Помните, даже если вы просто заметите, что не выполнили это домашнее задание, вы узнаете кое-что о том, как управлять своими продажами”.

-------------------

Другим примером может быть медицинский работник, сотрудничающий с человеком, страдающим сахарным диабетом II типа. Человек может приходить на прием только раз в несколько месяцев, поэтому замечать поведение Навстречу и Прочь и затем сообщать о нем довольно легко.

Начальная подготовка звучала бы примерно так:

---------------------

“Хотели бы вы изменить свое поведение в отношении совладания с вашим диабетом II типа? Отлично, способ начать - это замечать, когда вы делаете что-то, чтобы двигаться Навстречу к лучшему управлению, и когда вы делаете что-то, что уводит Прочь вас от нежелательных ментальных переживаний, таких как страх. Например, вы можете тщательно выбирать пищу в качестве шага Навстречу, или вы можете испугаться диабета и в конечном итоге начать есть, чтобы уйти Прочь от этого страха. Смысл этого упражнения в том, чтобы замечать, когда вы выполняете каждый из этих видов поведения.

Возможно, вам захочется записать, что вы можете сделать, чтобы двигаться Навстречу к лучшему питанию при диабете, и записать, что вы делаете, чтобы уйти Прочь от него, что приводит к тому, что вы делаете то, что не двигает вас Навстречу.

Не волнуйтесь, после небольшой практики вы сможете легко заметить разницу между движением Навстречу и Прочь, когда дело доходит до лечения вашего диабета.

Когда вы вернетесь с визитом в следующий раз, мы спросим вас, что вы заметили в плане перемещений Навстречу и Прочь. Помните, даже если вы просто заметите, что не выполнили это домашнее задание, вы узнаете кое-что о том, как вы справляетесь со своим диабетом”.

------------------------

**Сотрудничество для творческого решения проблем**

Как только вы научитесь выполнять психологическую гибкость, сохраняя свой разум готовым принимать гибкие решения в настоящем моменте, будет интересно поделиться гибкостью с другими в том, что часто называют творческим решением проблем. Другими словами, поскольку психологическая гибкость почти неизменно приводит к появлению новых идей, это отличная разминка для творческого решения проблем. О творческом решении проблем писали с начала 1960-х, если не раньше. Обычные шаги включают следующее:

1. Настрой на решение проблем,

2. Определение проблемы,

3. Выработка решений,

4. Анализ решений "за" и "против",

5. Выполните выбранное решение и просмотрите результаты.

Как вы можете видеть, психологическая гибкость - отличный способ войти в состояние ума, позволяющее решать проблемы, она помогает определить проблему, и она действительно хороша, когда дело доходит до выработки решений. Если на то пошло, многие люди начинают спонтанно генерировать решения, когда они выполняют упражнения на психологическую гибкость. Это стоит попробовать в следующий раз, когда вы будете частью группы, которой понадобятся какие-то творческие решения.

**Создание обучающих программ для совместной работы**

Как вы можете видеть, как только вы освоитесь с TПГ, ПГ и сортировкой, у вас появится ряд вещей, которые вы могли бы делать при обучении и сотрудничестве с другими. Хотя, конечно, существует бесконечное количество способов, которыми вы можете обучать других, вот несколько примеров обучающих программ, которые вы могли бы адаптировать для своего бизнеса, семьи или сообщества.

**4 Сеанса для Коучинга Психологической Гибкости**

Примечание: Домашнее задание всегда дается в такой форме: “Вы можете выполнять или не выполнять это домашнее задание. Вы будете обучаться, выполняя или не выполняя домашнее задание. Просто обратите внимание, делаете вы домашнее задание или нет.

Учебная сессия 1:

1. Знакомство с матрицей и языком диаграммы.

2. Домашнее задание: замечать движения Навстречу и Прочь.

Учебная сессия 2:

1. Просмотрите Домашнее задание

2. Сортировка историй "Навстречу " и "Прочь"

3. Домашнее задание: наблюдение за сенсорными и ментальными переживаниями

Учебная сессия 3:

1. Просмотрите домашнее задание

2. Сортировка сенсорного и ментального опыта

3. Домашнее задание: Наблюдение Навстречу и Прочь, а также сенсорное и Ментальное переживание

Учебная сессия 4:

1. Просмотрите Домашнее задание

2. Сортировка историй Навстречу, Прочь, Сенсорные и Ментальные

3. Домашнее задание на всю жизнь: замечать движение Навстречу и Прочь одновременно замечая сенсорные и ментальные переживания.

**Разовый тренинг психологической гибкости**

**Шаг 1**: Объясните матричную диаграмму и язык:

“Я хотел бы показать вам точку зрения, которую мы часто используем, чтобы повысить психологическую гибкость и облегчить вам изменение поведения в соответствии с вашими \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.”

Примечание: Пробел “\_\_\_\_\_” в предложении может относиться к любому важному направлению. Например, это можно было бы использовать во время посещения школьного офиса для получения образования. В этом случае пробел будет гласить “образование” следующим образом:

“Я хотел бы показать вам точку зрения, которую мы часто используем, чтобы повысить психологическую гибкость и облегчить вам изменение моделей поведения в процессе обучения”.

Однако все, что важно для человека, такое как семья, общение, работа, Духовность и т.д., может быть вставлено в пробел.

**Шаг 2**: Объясните, в чем разница между поведением " Навстречу " и "Прочь.

“поведение Прочь - это действия, которые вы предпринимаете, чтобы уйти Прочь от нежелательных ментальных переживаний. Например, вы можете поесть, чтобы двигаться Прочь от чувства голода, стресса или печали. Однако самая распространенная вещь, от которой мы бежим, где используем Прочь явно, - это страх. Вы когда-нибудь замечали себя использующим Прочь от страха? [Дождитесь ответа.] Да, это очень распространенное явление – использовать Прочь от страха, потому что оно может сохранить нам жизнь, например, когда мы убираемся с пути автобуса, едущего на нас по улице. Однако иногда страх появляется в нашем сознании, основываясь на нашем воображении. У вас когда-нибудь был воображаемый страх? [Подождите ответа.] Да, у всех нас это есть, и затем мы совершаем какое-то поведение, чтобы отойти о т этого.

Мы также делаем все, чтобы продвигаться к таким важным идеям, как семья, друзья, работа и образование. Можете ли вы вспомнить, как совершали какое-либо действие всем телом, которое двигало вас Навстречу к семье? Например, может быть, вы позвонили члену семьи или пошли в гости? Это поведение Навстречу.

Все мы каждый день совершаем поступки как Навстречу, так и Прочь. Таким образом, ваше домашнее задание будет заключаться в том, чтобы замечать, когда вы делаете движения Навстречу и Прочь относительно \_\_\_\_\_\_\_\_ (идентифицированного значения). Помните, что вы будете учиться, делая или не делая домашнее задание, просто замечайте, делая или не делая домашнее задание.

**Раздел III:**

**(Технические вопросы)**

**“Кошка, которая сидела на горячей крышке плиты, больше на нее не сядет. И на холодную она не сядет”. Марк Твен**

Одно из различий между кошками и людьми заключается в том, что кошка из приведенной выше цитаты воздержится от сидения на крышках плиты только в том случае, если она действительно видит их в данный момент. Человек, который сидел на горячей крышке плиты, воздержится от сидения на реальных и воображаемых крышках от плиты. Таково существо человека, и теории, называемой Теорией реляционных фреймов (RFT), пытающейся объяснить, как люди могут реагировать на слова "крышка от плиты", подобно тому, как кошки реагируют на крышки от плиты с 5 органами чувств в реальном мире. Другой способ сказать это состоит в том, что RFT — это теория о человеческом языке и познании. Если "познание" кажется вам немного излишним, просто назовите это "думанием", и для наших целей этого будет достаточно.

Другой способ сказать это так: RFT — это теория, объясняющая, как люди переходят от отсутствия речи при рождении к разговору и мышлению менее чем за два года. Это история о вертикальной линии Матрицы: о том, как сенсорное переживание трансформируется в ментальное переживание, которое мы называем словами. Мы учим слова не только для собственного развлечения; мы также учим их для общения с другими людьми. Итак, RFT — это одновременно и о том, как мы преобразуем сенсорную информацию в вербальную внутри себя (вертикальная линия Матрицы), и о том, как мы затем используем эти слова для общения с другими людьми (горизонтальная линия Матрицы).

Интересная особенность RFT заключается в том, что это не только история о том, как люди преобразуют информацию, поступающую от пяти органов чувств, в слова, а затем передаются между людьми и поколениями; это также история о том, как человек может в конечном итоге избегать воображаемых крышек от плиты.

Как я уже говорил, RFT, мягко говоря, сложен. Возьмем, к примеру, следующую "формулу":

Cfunc [CrelArxB and BryC {Af1 ||| Bf2rp and Cf3rq}]

Я не буду вдаваться в эту сложность на этих страницах. Меня интересует только RFT и то, как это может быть связано с психологической гибкостью и негибкостью. В этом смысле RFT — это история о том, насколько человек может привязаться к слову, фразе или истории. Может показаться странным говорить о привязанности к словам и историям, но мы все привязываемся к ним. Давайте возьмем, к примеру, слово "умный”. Большинство из нас довольно привязаны к этому слову, когда дело доходит до описания себя. Если вы так не думаете, подумайте о слове "идиот" и о том, как оно связано с описанием самого себя. У большинства людей будет сильная привязанность к "умному" и более слабая - к "идиоту", когда они будут описывать себя во время собеседования при приеме на работу или поблизости от потенциального свидания.

Как насчет истории вашей жизни от рождения до настоящего момента? Да, вы вероятно, очень привязан к этой истории. Если бы кто-то предложил вам заменить историю своей жизни историей чьей-то другой жизни, вы, вероятно, отказались бы, потому что вы уже привязались к истории своей жизни.

Проблема в том, что все эти привязанности к словам и историям практически невидимы для нас. Мы так привыкли использовать слова и истории, что почти забываем об их существовании, и мы, конечно же, забываем, что существуют привязанности, и именно поэтому слова и привязанности к словам могут заставить нас застрять. То есть мы застреваем в словах и историях и даже не осознаем, что застряли.

Давайте рассмотрим другой пример этого: с годами вы можете прийти к убеждению, что вы “привлекательный и забавный человек ВСЕ время”. Теперь, когда вы смотрите на это “ВСЕ” в предложении, вы можете начать чувствовать себя немного ‘застрявшим’. Со словом "ВСЕ" нет шансов не быть привлекательным и забавным в жизни. В некотором смысле история о том, что вы привлекательный, забавный человек, взяла верх. Нет места для маневра из-за того, что у вас "волосы в постели" и вы сварливы. Это может показаться притянутым за уши, но, возможно, вы устали от необходимости все время хорошо выглядеть и быть смешным. Но история в вашей голове продолжает говорить вам оставаться привлекательной и забавной, несмотря ни на что. Представьте, что кто-то откладывает поездку в больницу, находясь в критическом состоянии, ради того, чтобы выглядеть привлекательно. Это пример застревания в словах и мыслях. Вы можете назвать это “застрять в истории”.

На случай, если вы думаете, что застрять в истории необычно, то это на самом деле это норма. Каждый застревает в своих историях. Если на то пошло, в большинстве случаев это очень полезно. Скорее всего, вы либо мужчина, либо женщина. С каждой из них связана своя история, и по большей части каждая из этих историй функциональна. Так что застрять в истории о том, как быть мужчиной или женщиной, не имеет большого значения ... большую часть времени. Это становится серьезной проблемой, когда вы начинаете застревать в колее, которая не помогает вам двигаться к полноценной жизни, и вы не видите, что застряли, потому что это часть мужской или женской истории. Что это значит? Когда вам нужно понять мир с точки зрения другого пола для целей свиданий и продолжения рода (и то, и другое может быть ценным занятием в жизни). Если вы слишком зациклены на своей мужской или женской истории, вы не сможете сопереживать ситуации другого пола, и это может просто помешать продолжению рода.

Если вы думаете, что расшатывание застрявших историй может быть хлопотным делом, вы правы. Обычным способом было отговорить себя выйти из тупика. Например, “Перестань вести себя как свинья”. Это, безусловно, может сработать, но иногда это приводит к неприятным последствиям, и это приводит к неприятным последствиям из-за природы языка в соответствии с (RFT).

Базовый RFT: Любое слово (звук) может быть привязано к чему угодно. Давайте используем звуки слова “свинья” в качестве примера. Во-первых, он может быть привязан к буквам p-i-g. Однако для нас это бесполезно, нам нужно знать, какие рамки у p-i-g (с чем оно связано), и часто это четвероногое существо с мордой, которое живет на фермах. Однако в Америке в 1960-х годах “свинья” привязалась к правоохранительным органам. Вскоре после этого “свинья” привязалась к мужчинам-шовинистам. И почти все носители английского знают о людях, которые едят как свиньи. И на этом все не заканчивается. Человеческий разум может бесконечно привязывать звук “свинья” абсолютно ко всему, что приходит на ум в момент появления звука “свинья”.

Итак, зачем, черт возьми, я только что рассказал обо всем этом по поводу звучания “p-i-g”? Потому что, если вы пытаетесь НЕ думать о слове "свинья", тогда вы думаете о слове "свинья", и все, что всплывает в вашем опыте (сенсорном или ментальном), пока вы пытаетесь не думать о "свинье", может привязаться к "свинье". Становится еще хуже. Попытка не думать о свинье дает вам больше практики в размышлениях о свинье. Этого достаточно, чтобы сделать кого-то психологически негибким.

Хотите пример из реального мира? В следующий раз, когда почувствуете беспокойство, убедитесь в этом и не думайте о беспокойстве. Что бы вы ни делали, не думайте о беспокойстве…Пока работаете? И если кто-то, скажем, очень привлекательный человек, проходит мимо, когда вы делаете все это, не думая о тревоге, все эти мысли о тревоге могут привязать вас к этому человеку. В следующий раз, когда вы увидите этого привлекательного человека, бац, вы встревожитесь, потому что переживание слова "тревога" также "привязалось" к привлекательному человеку. Хуже того, в вашем сознании тревога также может быть привязана ко всем привлекательным людям. Видите, как легко нам, людям, застрять? Эти языковые ловушки повсюду!

Почему ловушки такие мощные? Подумайте, почему вы пытались н е думать о тревоге в первую очередь? Потому что тревога не приятна, поэтому вы пытались избежать ее. На языке Матриц вы используете Прочь от нежелательных ментальных переживаний. Таким образом, все предприятие было направлено на то, чтобы уйти Прочь от беспокойства, и если что-то, что вы делаете, помогает вам избавиться от него, это приятно. Это “приятное ощущение” — это то, что в психологии известно как "награда". Другими словами, переход от тревожного состояния к менее тревожному ощущается хорошо, и это вознаграждает. Таким образом, все, что вы думаете или делаете, сосредоточившись на том, чтобы уйти Прочь от тревоги, может в конечном итоге принести пользу, если тревога просто уменьшится примерно в то время, когда вы это делаете. Это то же самое с любыми нежелательными психическими переживаниями, от которых вы могли бы уйти Прочь (гнев, депрессия, печаль и т.д.). Из-за связанных с этим вознаграждений (от всего этого лучше отказаться), это очень сложный процесс. [Настолько липкий, что позже может появиться привлекательный человек, и вы уйдете Прочь И от беспокойства, И от привлекательного человека. Фу.]

Не то чтобы получать вознаграждение за движения Прочь было плохо. Прочь от страха (например, от страха перед встречным автобусом) может быть очень, очень полезным для полноценной жизни. Просто движения Прочь могут быть настолько чертовски полезными, что в конечном итоге вы можете использовать их в ситуациях, которые не столь функциональны для полноценной жизни. Фокус в том, чтобы замечать как функциональные, так и не очень приемы на выезде и выбирать, хотите ли вы продолжать их выполнять. Но это еще не все ...

Производный реляционный ответ:

Помните, я рассказывал вам о том, что, если не думать о тревоге, это может привести к привязанности к проходящим мимо привлекательным людям? И более того, тревога может быть привязана ко ВСЕМ привлекательным людям? Таков сложный мир RFT и производных от него реляционных ответов (ПРО). Мы, люди, вывели на орбиту телекоммуникационные спутники с помощью ПРО, и мы изобрели оружие массового уничтожения с помощью ПРО. [Некоторые люди могут сортировать “вывод телекоммуникационных спутников на орбиту” как “ПРО Навстречу”, а “изобретенное оружие массового уничтожения” - как “ПРО Прочь”.] Обратите внимание, что ПРО — это просто ПРО, разница заключается в намерении.

Проще говоря, производное реляционное реагирование — это всего лишь человеческая способность создавать связи внутри разума. Например, если я скажу вам, что A = B, а затем я скажу вам, что B = C, теперь вы знаете кое-что, чего я не написал ... A = C. Большинство людей мгновенно распознают связь A = C после прочтения A = B и B = C. Однако люди могут выводить всевозможные другие связи, основанные на меньшем, большем, чем-то похожим, и так далее. Некоторые люди сообщают о небольшом всплеске приятной энергии, когда эти деривации происходят в уме. Другими словами, часто бывает приятно устанавливать эти связи, независимо от того, установлены ли они в контексте "Прочь" или "Навстречу ".

Я не собираюсь больше говорить об ПРО. Как и об RFT в целом, это просто становится слишком сложным для наших текущих целей. Что действительно важно, так это то, что у вас развивается ощущение движения Прочь и Навстречу, потому что ментальный "двигатель" RFT и ПРО работает все это время. Если в конечном итоге вы хотели бы жить более полноценной жизнью, то помните о своей ценности жизни, чтобы увеличить шансы на то, что вы выработаете модели поведения, которые будут двигать вас в этом направлении.

Если помнить о своих ценных жизненных ориентирах, одновременно замечая движение "Навстречу " и "Прочь", кажется трудным делом, что ж, это не так уж плохо. Помните начало этого руководства и Матрицы? Помните о ценности вашей жизни, пока работает маленький движок RFT, — это все, чем является Матрица. Вся идея заключается в том, что, если ваш RFT работает в контексте полноценной жизни, скорее всего, вы выработаете больше моделей поведения, которые продвинут вас вперед к полноценной жизни, и ваша жизнь будет куда-то двигаться.

Матрица действий RFT-ПРО

Опыт 5 органов чувств

Прочь

наблюдаемые действия

Навстречу

(внутренние действия)

Ментальный опыт может изменить ПРО, что может стать наблюдаемым поведением

**Функциональный контекстуализм**

В начале этого руководства я обещал рассказать вам о философии науки, называемой Функциональным контекстуализмом (ФК). Перечитайте абзац выше, и вы начнете приобретать "чувство" ФК. Функциональный контекстуализм — это точка зрения (философия), которая фокусируется на изучении того, какое поведение работает (функционирует) в определенном контексте. Вопрос в том, “Работать для чего?” И ответ для большинства людей таков: “Ради достойной жизни”.

Функциональный контекстуализм чаще всего сравнивают с другой философией (точкой зрения), называемой Механицизмом. Механицизм заключается в том, чтобы выяснить, как все работает и как это исправить. Это, конечно, очень удобная точка зрения, когда дело доходит до ремонта автомобилей и даже человеческих тел. Все мы придерживаемся механистической точки зрения. Иногда он может быть полезен для изучения человеческих мыслей и поведения. Однако, когда мы смотрим на вещи механистическими глазами, мы склонны переставать замечать контекст, в котором происходит поведение (это Crel в приведенной выше формуле RFT) внутри и всеобъемлющей цели (это Сfunc в формуле RFT) поведения.

Одна точка зрения не ‘лучше’ другой. Как я часто говорю, когда мне нужно удалить аппендикс, мне нужен механистический взгляд на операцию. Когда дело доходит до изучения того, что работает для возвращения к полноценной жизни, вероятно, необходим переход к функциональному контекстуализму.

Это руководство является примером функционального контекстуализма. Речь идет о том, чтобы определить, что для вас важно, и выяснить, что работает в плане как внутреннего, так и внешнего поведения, чтобы продвигать вас в этих важных направлениях. Идеи, которые важны для вас — это не вещи в механистическом смысле; это развивающиеся процессы, которые нуждаются в постоянной "Навстречу и Прочь" подстройке. Ценная жизнь — это движущаяся цель. Психологическая гибкость жизненно важна для продвижения к цели.

**Эпилог**

Я надеюсь, что это руководство поможет вам сделать выбор действий как Навстречу, так и Прочь на вашем пути к ценной жизни, независимо от того, что вы определяете под ценной жизнью. В конце истории вашей жизни могут быть просто слова, написанные о вас на надгробной плите. В конечном счете, это руководство о гибком выборе действий, результатом которых станут слова, написанные на этом камне.

С гибкостью Ваш,

Кевин Если у вас есть комментарии или вопросы, вы можете посетить www.drkevinpolk.com Вы также найдете там информацию о выступлениях, вебинарах и других материалах, связанных с психологической гибкостью.

P.S. Моя жена прочитала это и говорит, что при втором прочтении этого руководства ей пришлось писать самостоятельно свои вещи.

Список литературы

Hayes, S. D., Holmes, D., & Roche, B. (2001). Relational frame theory: a post Skinnerian account of human language and cognition. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Hayes, S. C., & Smith, S. X. (2005) Get out of your mind & into your life: the new acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Törneke, N. (2010). Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical applications. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications.

Chödrön, Pema. "How We Get Hooked and How We Get Unhooked." Shambhala Sun Mar. 2003

Книга "Теория реляционных фреймов", опубликованная в 2001 году, очень сложная, и ее трудно прочитать почти всем. Книга "Обучение RFT", опубликованная в 2010 году, намного легче читается. Основы некоторых упражнений тренинга психологической гибкости в общих чертах основаны на некоторых упражнениях из книги "Выйди из своего разума и войди в свою жизнь", которая представляет собой пособие по самопомощи, основанное на Тренинге принятия и Ответственности, терапии, которая также основана на RFT.

**Исследование**: Было завершено некоторое исследование, касающееся Психологической гибкости (ПГ). На сегодняшний день основным инструментом, используемым для измерения ПГ, является Вопросник о принятии и действиях-II (AAQ-II). Заинтересованного читателя отсылают на веб-сайт контекстуальной поведенческой психологии (www.contetualpsychology.org) для получения дополнительной информации об AAQ-II.

Об авторе:

Доктор Полк - психолог, практикующий в Медицинском центре штата Вирджиния в Тогусе, штат Мэн, и ведущий консультационную практику в Хэллоуэлле, штат Мэн. Он счастливо женат, у него трое замечательных детей и множество домашних животных. Помимо книг по эзотерической психологии, он любит читать книги о природе вселенной и почти все, что написано Марком Твеном