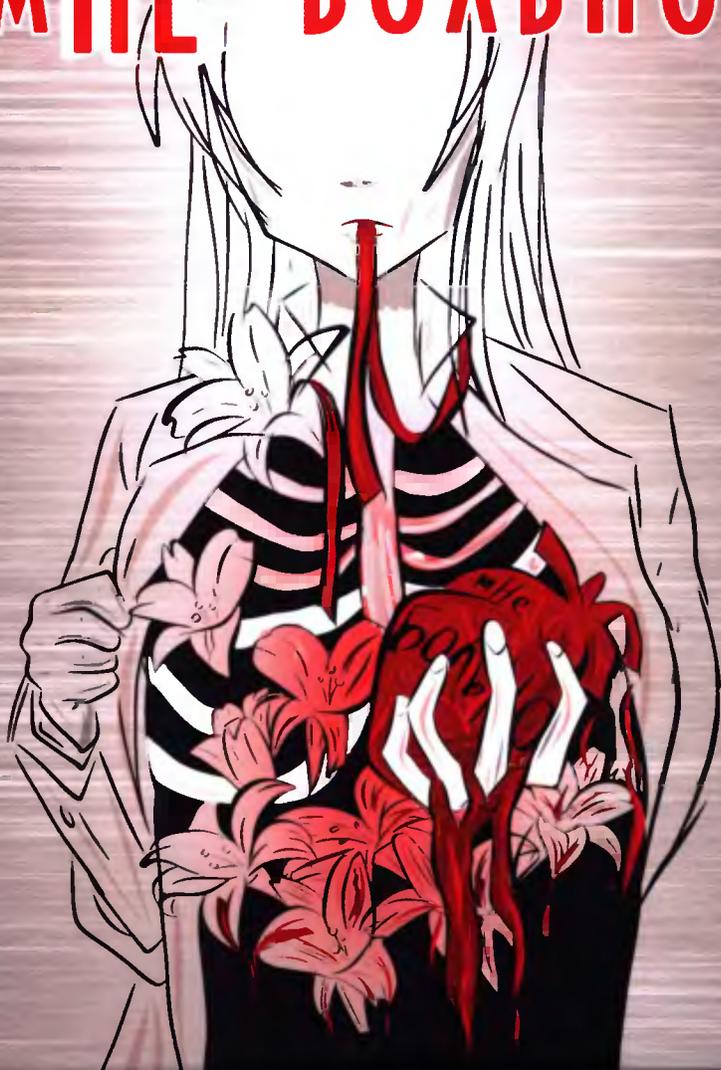


КНИГА-ТРЕНИНГ

ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРОРАБОТКИ
НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

МНЕ БОЛЬНО!



А.А. КОЛЕНДО-СМИРНОВА

МНЕ БОЛЬНО!

КНИГА-ТРЕНИНГ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРОРАБОТКИ
НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ



Москва
2020

УДК 615.851

ББК 53.57

К60

К60 А.А. Колендо-Смирнова

мНЕ больно! Книга-тренинг для самостоятельной проработки негативных эмоций — М.: «Вариант» — «МАКардс» при участии ИП Шиманского А.Г., 2020 — 104 с.
ISBN 978-5-907259-12-6

Когда сердце разрывается от душевной боли, когда кажется, что ее не остановить, когда мечтаешь о волшебных таблетках, которые спасли бы от этого чувства... Тогда нужна чья-то помощь, поддержка.

Эта книга написана для тех, кто оказался в такой ситуации. Автор ставит перед собой цель дать в этой книге практические упражнения, собранные в определенный алгоритм, для работы над эмоциональной болью. Для специалистов книга может быть полезна техниками и определенным взглядом на работу с эмоциями, а для тех, кто испытывает душевные страдания, может стать облегчением и поддержкой.

ISBN 978-5-907259-12-6

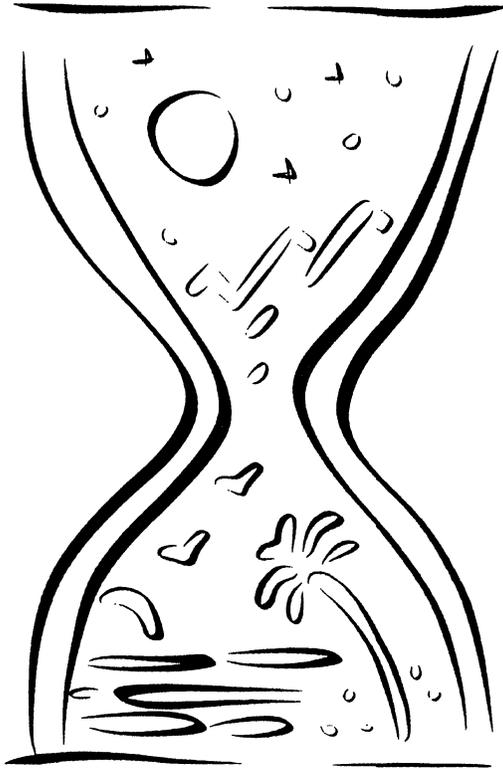
© Колендо-Смирнова А.А., 2020.

© ООО «Вариант», 2020.

Оглавление

Введение	7
Знакомство с болью	10
Работа с мыслями	17
Упражнение «От обид»	17
Упражнение «Разговоры-письма»	22
Упражнение «Кошка»	25
Упражнение «ДПДГ light»	30
Перевод мысли в убеждение или установку	34
Упражнение «Разрываем установки или убеждения»	37
Упражнение «Метод Седоны»	42
Работа с установками о себе	44
Метод «ДПДГ light»	44
Метод «Психокатализ»	45
Упражнение «Комната»	49
Упражнение «Руки»	52
Метод для закрепления положительных установок и мыслей	58
Упражнение «Мечта»	58

Примеры работы с другими эмоционально-болезненными состояниями	60
Запрос: Страх собак	61
Запрос: Страх начинать бизнес	61
Запрос: Страх спать одному в комнате	67
Запрос: Страх знакомиться с девушками на улице	69
Запрос: Страх умереть от болезни сердца	69
Запрос: Ревность.	71
Запрос: Обида на девушку	80
Запрос: Не могу заработать, хотя стараюсь	82
Запрос: Конфликт с сотрудницей	85
Запрос: Зависть.	94
Запрос: Потеря ребенка	95
Запрос: Развод	97
Запрос: Переезд в другую страну на постоянное место жительства. Ностальгия, одиночество	98
Запрос: «Насилие»	99
Запрос: «Не могу простить измену!»	101
Запрос: «Не могу встретить любовь!».	102
Заключение	103





Я не знаю, зачем ты появился в моей жизни. Но ты появился. Ты добавляешь цвет в мою жизнь. Но когда ты не отвечаешь, мне так больно. И я знаю, что я — твой кислород, твой воздух и твоя долгожданная Настя. Но почему так больно, если я все это знаю? Да, да, я психолог. Я хорошо понимаю, почему так. Вот только я никогда не работала с собой в этом направлении. И мне так нужна сейчас книга — проводник, помощник — которая поможет мне справиться с этой болью, живущей во мне и не имеющей отношения к тебе. У меня нет такой книги. Поэтому я напишу ее.

Анастасия Колендо-Смирнова

ВВЕДЕНИЕ



Уверена, что вам приходилось сталкиваться с таким состоянием, когда в сердце больно. Люди вокруг, близкие, друзья стараются отвлечь и поддержать вас: «Да нормально все, ну что ты!». «Все будет хорошо», «Время лечит», «Надо отвлечься» и т.д. А вы слушаете это, но легче не становится ни на грамм. Даже наоборот. Все эти разговоры только обостряют боль: тем, что вас не выслушивают в полной мере, а поучают, как надо. Если человеку позволить просто выговориться, ему уже станет легче. Но мы редко так делаем в повседневном общении.

К сожалению, у меня нет возможности выслушать вас. Но у меня есть знания, поделившись которыми, я постараюсь поддержать вас.

В моей жизни было много моментов, когда мне очень нужна была такая информация, сложенная в понятную простую схему для самостоятельной проработки. К сожалению, чтобы написать просто и коротко, что именно нужно делать, когда сердце разрывается от боли, понадобилось много практики, обучения, проб



и ошибок. Более сложные эмоциональные состояния я переживала, еще не имея такой книги. Но к счастью на данном этапе получилось прийти к тому, что я собрала несколько очень эффективных и простых техник, которые проверены на множестве моих клиентов и на себе лично. Я записала их в виде книги именно для вас. На простом примере я познакомлю вас с упражнениями, а далее проиллюстрирую историями моих клиентов (с измененными именами), что именно можно прорабатывать техниками с помощью этого алгоритма.

Я не стану писать здесь много теории, ее достаточно в открытом доступе. Практические же упражнения найти крайне сложно. Их приходится собирать по каплям на дорогих тренингах, комбинируя и выбирая самые удачные варианты. Поскольку книгу я пишу как «для себя», мне важно ответить на вопрос, что конкретно делать с этой болью, а не на вопрос, как это работает. Но все же постараюсь дать пояснения и по второму, хотя бы вкратце.

Теория будет записана простыми понятными словами под заголовком «КАК ЭТО РАБОТАЕТ». Если вам не интересна теория, пропускайте эти участки текста и занимайтесь практикой.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННЫХ ТЕХНИК:

1. Имеющийся диагноз шизофрении, бредового расстройства, шизотипического расстройства, галлюцинаций, паранойи. ОКР. Надежного лечения этих расстройств нет.

2. Возраст более 60-ти лет.

3. Тяжелая соматическая отягощённость: выраженная эндокринная патология, онкология, заболевания крови, сердца, печени, почек в стадии декомпенсации, острые инфекционные заболевания, генетические заболевания, тяжелые последствия инсультов, ЧМТ, олигофрении и старческие деменции, склонность к суицидам, длительный опыт употребления наркотических веществ, употребление наркотических веществ в настоящее время, хроническое употребление гормональных, иммунных препаратов, недавняя химиотерапия, длительная антибиотикотерапия. Лечение подобных заболеваний требует стационара.



ЗНАКОМСТВО С БОЛЬЮ



Говоря о боли, я буду иметь в виду эмоциональную боль. Первое, что стоит сделать — это признать ее наличие. Как человек, давно работающий в направлении психосоматики, могу спрогнозировать, что эмоциональная боль, которую мы не признаем, может очень скоро перейти в физическую боль. И работать с ней будет сложнее.



Оцените свою эмоциональную боль от 0 до 10-ти баллов, где 10 — это максимально возможная, сильнейшая боль, а 0 — спокойствие и отсутствие боли. Запишите результат и дату, чтобы позже наблюдать динамику изменений.

Вспомните ситуацию, в которой эта боль проявляется максимально сильно. Закройте глаза и попробуйте почувствовать, где эта боль находится в вашем теле. Зафиксируйте на ней свое внимание. И далее выпишите утверждения о себе (убеждения, установки). В дальнейшем я буду использовать одно из этих слов,

имея в виду, что это синонимы), которые заставляют вас чувствовать это. Или просто свои мысли — во что такое вы верите, что вам настолько плохо от этого?



Я оценила свою боль на 9 из 10-ти.

Моя боль проявляется, когда мой любимый человек долго не выходит на связь. Она ощущается в сердце и как будто разливается от горла к животу.

Я думаю, что я ему не нужна.

Я думаю, что он забыл обо мне.

Я думаю, что я недостаточно красива и привлекательна.

Я думаю, что есть кто-то более интересный для него.

Я думаю, что я недостаточно хороша.

С точки зрения логики я конечно не думаю о себе так. Но если признаться себе честно, то окажется, что именно такие мысли и вызывают чувство боли. Конечно, их может быть и больше. Постепенно вы сможете дополнить свой список, если будет такая необходимость. Но на данном этапе просто составьте подобный перечень. Это наша отправная точка. В моем списке есть мысли (первые два пункта и чет-



вертый), а также есть установки (два оставшихся). Разница в том, что мысли в данном контексте — это догадки, некие предположения, в которых нет убежденности на 100 процентов. И чаще всего они о человеке, на которого мы повлиять не можем. А вот установки выявляют убежденность в чем-то относительно себя, других или мира.



Например:

«Он меня не любит!» — это мысль том, кого мы не можем изменить.

«Я недостойна любви!» — это установка о себе.

«Женщина должна быть хозяйкой» — установка о других.

«Все во власти судьбы» — установка о мире.

Зачем я говорю об этом? Важно разделить мысли и установки (убеждения), так как работать с ними необходимо по-разному.



«Я думаю, что я ему не нужна!» — мысль.

«Я думаю, что он забыл обо мне!» — мысль.

«Я думаю, я недостаточно красива и привлекательна!» — установка.

«Я думаю, что есть кто-то более интересный для него!» — мысль.

«Я думаю, что я недостаточно хороша!» — установка.



Теперь мы создадим вторую точку: цель. Для этого наша задача — ответить на вопрос : во что нужно верить, чтобы чувствовать себя хорошо, чтобы не было больно?

После этого создаем еще один список, к которому нашей задачей будет прийти с помощью занятий и выполнения упражнений.



Мой второй список выглядит так:

«Хочу знать, что я для него очень важна!»

«Хочу знать, что он думает обо мне и скучает!»

«Я очень красивая и привлекательная!»

«Я неповторима, меня нельзя заменить никем!»

«Я достаточно хороша!»



Далее оцените по десятибалльной шкале (где 0 — не верю, а 10 — уверен(а)), насколько вы верите в то, что зафиксировано в первом и во втором списке.



«Я думаю, что я ему не нужна!» — 5.

«Я думаю, что он забыл обо мне!» — 5.

«Я думаю, я недостаточно красива и привлекательна!» — 5.

«Я думаю, что есть кто-то более интересный для него!» — 3.

«Я думаю, что я недостаточно хороша!» — 5.

«Я для него очень важна!» — 5.

«Он думает обо мне и скучает!» — 5.

«Я очень красивая и привлекательная!» — 5.

«Я неповторима, меня нельзя заменить никем!» — 7.

«Я достаточно хороша!» — 7.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ



Наши мысли напрямую влияют на наши эмоции. Обычно мы не замечаем этого в повседневной жизни. К тому же часто наши мысли — «автоматические», то есть очень короткие, как будто не оформленные в конкретную мысль. Их достаточно, чтобы вызвать эмоцию, но сложно отследить, чтобы рассмотреть полноценно. Если мы возьмем любую свою эмоцию и обратим внимание на то, какие мысли ей предшествовали, то мы очень просто это заметим. Например: человек идет кататься на чертовом колесе и испытывает эмоцию страха. Если мы попросим его озвучить мысли в своей голове, то они будут приблизительно следующими: «А вдруг оно поломается и я упаду? А вдруг у меня закружится голова? А вдруг другие будут смеяться надо мной?» и т.д. Именно эти мысли и вызывают саму эмоцию страха.

За мыслями в свою очередь стоят некие убеждения, которые нами вообще редко осознаются и практически никогда не пересматриваются. Они появляются в нашей голове, как некие неоспоримые



истины. Например: «все блондинки — дуры», «мальчик должен быть сильным» и так далее. Возникают они в нас двумя способами: либо методом обучения, то есть частым повторением нам этой информации, либо формируются в пиковые эмоциональные моменты. Например, когда родитель наказал и побил ребенка за то, что он ходил по льду, то ребенок мог навсегда в голове сформировать установку «лед — это опасно!». Или наоборот: «когда вырасту, буду всегда делать то, что опасно — назло родителям!». Эти убеждения не осознаются, а просто встраиваются в бессознательное, как непреложные истины. Когда человек потом попадает в ситуации, так или иначе связанные с этой установкой, она сама по себе запускает автоматические мысли, которые в свою очередь запускают соответствующие эмоции. Следовательно, чтобы изменить эмоцию, нужно отследить автоматические мысли. Затем выйти на установку и заменить ее.



РАБОТА С МЫСЛЯМИ



Начинаем прорабатывать список по порядку. Если в начале у вас мысли (как в моем списке), то начните с этой главы. Если в начале вашего списка установки, то начинайте с них и после переходите к этой главе.

Итак, мы берем первую мысль из первого списка и записываем ее. Лучше завести специальную тетрадь для работы над собой.

Далее мы письменно отвечаем на ряд вопросов относительно той ситуации, которая усиливает эту мысль (как и при составлении первого списка).



Упражнение «От обид». Автор – В. Иванов

1. Как должен был повести себя человек, чтобы мне не было больно в этой ситуации?



2. Почему вы хотите, чтобы человек вел себя именно так?
3. Как человек повел себя реально? (отвечаем по пунктам ответа на 1-й вопрос).
4. Совпали ли ваши ожидания с тем, как повел себя человек?
5. Знал ли человек о ваших ожиданиях?
6. Почему человек ведет себя не так, как вы этого хотите? (отвечаем по пунктам ответа на 3-й вопрос).
7. А принимаете ли вы человека таким, каким он оказался в этой ситуации?
8. Чего вы ждали в детстве от родителей?



Мысль: «Я думаю, что я ему не нужна!»

1.

Написать мне.

Позвонить.

Сообщить, что занят.

2.

Потому что я переживаю, что я ему не нужна.

Потому что мне важно знать, что все хорошо, что он помнит про меня.

3.

Он ответил мне на сообщение нейтральным текстом.

Не позвонил.

Он не сообщил, что занят.

4.

Нет.

5.

Наверное, нет.

6.

Наверное, считает, что этого достаточно.

Не посчитал нужным, если написал.

Считает, что это очевидно.

7.

Скорее, да.

8.

Любви.

Внимания.

Интереса ко мне.



Если теперь оценить веру в мысль, с которой вы работали, что-то изменилось? Проанализировав, изменилось ли что-то в ваших ощущениях, можно перейти к следующему упражнению. Если после первого ваши негативные эмоции значительно понизились, можно перейти к проработке следующей мысли из списка.

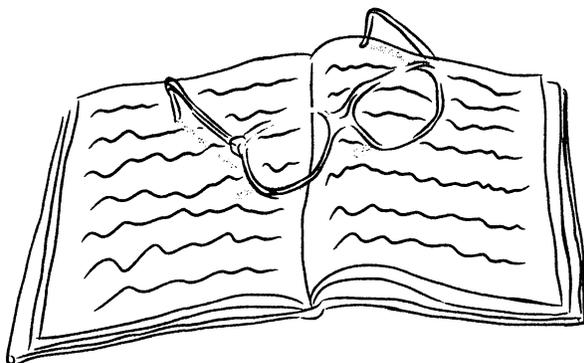
КАК ЭТО РАБОТАЕТ



Эта и следующая техника относится к так называемым «волшебным вопросам», позволяющим расширить восприятие проблемы и посмотреть на нее под другим углом. Почему желательно выполнять их, именно записывая на бумагу? Потому что тогда мы имеем возможность зафиксировать свои мысли, которые пробегают в нас слишком быстро, и мы только испытываем эмоцию. А когда нам нужно что-то записать, мысли начинают становиться более медленными, их проще рассмотреть, что нам и требуется. Сначала увидеть их, а после пересмотреть — а

верны ли они? Бывает, с вами произошла ситуация, в которую вы эмоционально включились. Например: вы поругались с кассиршей в магазине. Вы приходите домой, в вашей голове постоянно прокручивается эта ситуация и другие ее варианты — что можно было бы сказать, как сделать и т.д. Но по факту вы просто испытываете неприятные эмоции, «пережевываете» ситуацию раз за разом. Так вот, если вместо неконтролируемой мыслительной деятельности записать, что произошло от начала и до конца в подробностях, а затем выписать свои мысли, чувства и выводы, то ситуация перестанет «висеть» в вашей голове.

Чтобы стало понятней, зачем нужно что-то записывать, можно привести еще и такой пример. Если я попрошу вас решить в уме, сколько будет 2587 умножить на 14, это, вероятно, займет у вас больше времени, чем если у вас будет возможность решить эту же задачу на бумаге в письменном виде. То есть, вынимая что-то из себя и записывая на бумагу, мы получаем возможность более четко управлять этой информацией.



Упражнение «Разговоры-письма».

Автор — Д. Кутузова

Опишите ситуацию, в которой у вас появляется мысль и с ней мы работаем так, как будто вы едете в поезде с человеком и рассказываете ему об этом. Длину этого и следующих повествований выбирайте самостоятельно. Пишите столько, сколько вам захочется написать.



«Вы знаете, у меня есть любимый человек. Но когда он не выходит первым на связь, я начинаю думать, что это только моя иллюзия, а на самом деле я его не интересую вовсе».

Далее эту же ситуацию опишите так, как будто рассказываете ее самому близкому человеку, который понимает вас, как никто другой.



«Знаешь, я давно так не влюблялась! Мне казалось, что это вообще невозможно в моем возрасте. Он очень дорог для меня. Я ценю каждую минуту своей жизни, в которой он теперь есть. Поэтому мне так страшно потерять его, страшно до безумия. И я понимаю, что дело не в нем, а в моих страхах. Я должна научиться справляться с ними. Я ждала сегодня, что он выйдет на связь. Так хотелось, чтобы он сделал это первым. Но мои ожидания не оправдались. Он только ответил мне на то, что прислала ему я. Скромно так, культурно... как другу. Мне этого так мало! И от этого мне очень сложно».

Потом эту же ситуацию опишите так, будто вы обращаетесь к Богу или Вселенной (кто или что вам ближе по идеологии. Если вы атеист, то обратитесь к вымышленному всезнающему разуму).



«Как бы мне хотелось, Господь, чтобы этот человек любил меня! Но я постоянно сомневаюсь в том, что это так. Мне страшно, не хватает убежденности в этом для своего спокойствия. Хотя кому я это говорю... Ведь Ты прекрасно знаешь, что, как бы сильно меня человек не любил, я всегда пытаюсь усомниться в этом... Даже если это совершенно беспочвенно. Вот и сегодня: он не написал мне, и я уже вся погружена в боль, находясь в которой не могу нормально жить...».

А теперь опишите эту же ситуацию от имени человека, участвующего в ней. То есть, главного участника ситуации, после вас.



«Много работы. Устал. Она писала сегодня, значит помнит – это хорошо. Болит нога. Я спать».

Выполнив упражнение, наблюдайте, что происходит с вашими мыслями сейчас относительно разбираемой ситуации. Обратите внимание на чувства. Оцените: что меняется в них? Если мысль изменилась, а негативные эмоции ослабли, можно прорабатывать

далее мысли из первого списка. Если же негативные эмоции по-прежнему ощущаются достаточно сильно, то можно сделать следующее упражнение:

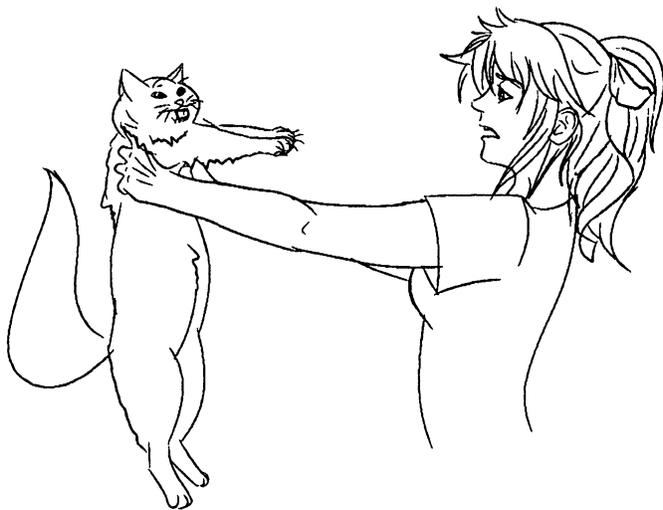


Упражнение «Кошка». Автор — Е. Волкова

Закройте глаза и максимально сконцентрируйтесь на ощущениях в теле. Где вы испытываете чувство эмоциональной боли? Обнаружив ее, представьте это чувство в виде какого-то животного, например, черной кошки. Затем осознайте, что вы и эта кошка — разные существа, вы не одно целое. Далее просто снимите с себя это животное и отпустите. Если негативные эмоции еще остались, представьте их в виде другого животного либо вымышленного существа и поступите с ним, как и с предыдущим. Повторяйте упражнение до понижения уровня эмоциональной боли.



«Это разливающаяся давящая боль в области шеи и чуть ниже. Она похожа на темную кошку, обволакивающую и пытающуюся удушить меня. Я понимаю, что я — не эта кошка. Она не является моим продолжением, она просто прилипла ко мне. Значит, ее можно снять. Снимаю ее в своем воображении, она очень противная. Отпускаю ее. В горле легче. Теперь стало колоть в области сердца. Это похоже на кошачьи коготки, которые застряли в сердце. Я вынимаю и выбрасываю их. Ощущения немного странные, но стало чуть спокойнее».



КАК ЭТО РАБОТАЕТ



Эта техника представляет собой комбинацию техник, построенных на образах и телесных ощущениях. Считается, что наше подсознание кодирует в таком виде некоторую информацию. Прорабатывая только образы или только телесные ощущения мы как бы говорим на языке нашего подсознания и можем его перепрограммировать. Грубо говоря, подсознание или бессознательное — это некое условное место, где хранятся установки и различные программы, к которым мы редко возвращаемся осознано. Например, научившись ходить или кататься на велосипеде, мы закладываем эту информацию в подсознательное, нам уже не нужно думать, как крутить педали или держать равновесие. Наше тело делает это, руководствуясь программой, однажды записанной в подсознании. Приблизительно так же наши установки, о которых мы говорили выше, записаны в нашем подсознании, в теле или в виде символов. Что значит «в виде символов»? Во-первых, существуют некие символы, которые имеют одинаковую трактовку практически для



всех людей, живущих в мире, независимо от культуры. Об этом подробнее можно узнать, изучая такое направление психотерапии, как символдрама. Также существуют символы, имеющие индивидуальное значение. В любом случае символы и образы — это один из языков нашего подсознания, на котором мы можем донести до него, что мы хотим. Например: я иду на экзамен и волнуюсь. Как бы сознательно я не говорила себе: «не переживай, не волнуйся — это всего лишь экзамен», я не влияю на свои эмоции. Эмоцию, как мы разбирали выше, запускает именно программа из подсознания. Она не понимает наш обычный сознательный язык. Но если я переведу свой посыл на язык символов, я смогу донести до подсознания то, что нервничать не нужно. Тревога снизится. Для этого я могу перевести свой посыл на язык тела и сделать специальные упражнения, которые позволят расслабить мышцы таким образом, что тело и подсознание «поймут» — опасности нет, можно расслабиться. Или же я могу с помощью воображения, представляя определенные образы по определенным правилам, передать ту же информацию своему бессознательному и получить аналогичный эффект. Например, если использовать одну из техник НЛП (нейролингвистическое программирование) в данном контексте, можно представить себе картинку экзамена и описать ее во всех модальностях: размер, цвет, композиция, есть ли динамика в этой картинке, есть ли звук, запах, ее сопровождающий.

Затем следует представить картинку спокойствия и определить каждую из модальностей этого состояния. После чего превратить первую картинку в своем воображении в то, как выглядит вторая. Например, если в картинке с экзаменом все темное, а в картинке со спокойствием все цветное, то задача — раскрасить в воображении картинку с экзаменом и т.д. Разные направления в психологии изучают этот язык подсознания, на котором можно договориться с собой, используя различные техники. Этих направлений множество, в каждом из них свои способы.

Если состояния, которого вы достигли с помощью этого упражнения, в вашем случае уже достаточно, то переходите к проработке следующей мысли. Если кажется, что стоит продолжить работать с этим состоянием дальше, то можно выполнить упражнение «ДПАГ light», которое я процитирую из моей книги «В лабиринте психосоматики». Если вам покажется недостаточно ясным, как его выполнять, о нем мы поговорим чуть дальше, в части, где речь пойдет о проработке установок.



Упражнение «ДПДГ light»

Автор — Ф. Шапиро

Человек, выполняющий технику, складывает руки крестообразно на груди, закрывает глаза и делает примерно шестьдесят последовательных похлопываний руками по плечам (одна сессия). За счет этого происходит десенсибилизация (уменьшение негативных эмоций).

Человек оценивает свое эмоциональное состояние, касающееся проблемной ситуации на данный момент, по шкале от 0 до 10. Потом проводит одну сессию простукиваний, оценивает свои чувства снова, и затем опять повторяет сессию простукиваний. Так продолжается до полного угасания негативной эмоции.



Пример:

Человек пережил нападение собаки и с тех пор боится собак в принципе. Он мысленно оценивает свое состояние (помните, что для самостоятельной проработки лучше не брать ситуации, степень эмоциональной вовлеченности в которые превышает пять баллов!), думает о собаках и выполняет похлопывания. Далее фиксирует и оценивает, что изменилось в его чувствах.

Во время проработки степень выраженности чувств может уменьшаться или увеличиваться. Также клиенту могут приходить в голову мысли, не имеющие отношения к прорабатываемой ситуации, возникать воспоминания и т.д. Все это свидетельствует о том, что работа идет и техника действует.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ



Метод ДПДГ (десенсибилизация посредством движения глаз) работает за счет того, что мозг таким образом искусственно стимулируется. Это переводит его в фазу, в ходе которой обычно происходит быстрая «раскладка информации по полочкам». Таким образом наш мозг перерабатывает информацию во время сна. Не зря существует пословица «Утро вечера мудренее». Зачастую то, что очень беспокоит и тревожит вечером, наутро кажется смешным. Дело в том, что мозг во сне не спит, а распределяет и перерабатывает полученную информацию. В технике ДПДГ за счет стимуляции мозга движениями глаз (в данной книге я даю другую версию этой техники, более безопасную, чтобы выполняющий не мог навредить себе. Поэтому она выполняется не глазами, а похлопываниями) происходит ускорение переработки информации, что позволяет в короткие сроки понизить (десенсибилизировать) негативные эмоции, как бы скорее их пережить, переосмыслить, и принять.

Упражнений для проработки неприятных мыслей, приведенных в этой главе, более чем достаточно. И я надеюсь, что степень негативных эмоций, связанных с этой ситуацией, значительно уменьшилась или вообще полностью трансформировалась в нейтральное или даже положительное чувство. Постарайтесь определить, как теперь звучит ваша мысль об этой ситуации. В идеале она должна стать похожа на мысль из второго списка (то, во что вы бы хотели верить, как бы вы хотели думать).

«То, что он не вышел на связь, необязательно указывает на отсутствие чувств ко мне!»

Далее прорабатывайте следующий пункт из своего списка. Если же есть ощущение, что вы так и не разобрались с этим состоянием, то предлагаю перевести мысль в установку и продолжить работать с ней, как с установкой, предложенными ниже методами. Если вы достаточно поработали над мыслями, пропустите эту главу, чтобы не запутать себя и не пошатнуть результаты проделанной вами работы.



ПЕРЕВОД МЫСЛИ В УБЕЖДЕНИЕ ИЛИ УСТАНОВКУ



Чтобы перевести негативную мысль в убеждение или установку, нужно ответить себе на вопрос относительно этой мысли: что самое страшное произойдет, если то, что я думаю, правда?

Далее пишете ответ и задаете этот вопрос: что самое страшное в этом? Снова ответ и снова вопрос, пока вы не почувствуете, что ответы стали повторяться и пора остановиться на этом.



Мысль: «Я думаю, что я ему не нужна».

«Что самое страшное произойдет, если то, что я думаю, правда?»

Я останусь без него.

«Что самое страшное в этом?»

Я буду страдать.

«Что самое страшное в этом?»

Мне не будет ничего хотеться.

«Что самое страшное в этом?»

Я не создам ничего полезного.

«Что самое страшное в этом?»

Я бесполезно проживу жизнь.

«Что самое страшное в этом?»

Я не оправдаю надежд моих родных.

«Что самое страшное в этом?»

Далее ответы начнут повторяться, поэтому нужно остановиться здесь.

«Что самое страшное в том, что я расстрою родных?»

Им будет грустно.

«Что самое страшное в этом?»

Они расстроятся, я не хочу, чтобы они расстроились.

И т.д.

Фраза, на которой вы закончили, будет содержать глубинную причину, которая стоит за вашей негативной эмоцией и вызывается мыслью, с которой мы работаем. Она и есть деструктивное убеждение, которое нужно изменить. Так же мы можем перевести ее в установку о себе, задав себе такой вопрос: что это говорит обо мне? Какой (какая) я, если это так?



Если я расстрою родителей, что это говорит обо мне?

Я не получилась, я некачественная.

Таким образом мы получаем мысль, с которой мы начали, деструктивное убеждение, стоящее за этой мыслью и установку о себе, также находящуюся за этой мыслью. То есть, в момент, когда человек думает эту мысль, он сразу чувствует боль по поводу всего, что стоит за ней. От этого боль, естественно, более выражена.

Мысль:

«Я думаю, что я ему не нужна».

Глубинное убеждение: «Я расстрою родителей».

Установка о себе: «Я не получилась, я некачественная».

Как работать с установками, мы разберем позже. Сейчас я предлагаю проработать глубинное деструктивное убеждение, если такое у вас есть.

Часто бывает, что человек сразу выходит на установку о себе. Если вы вышли только на установку

про себя, то переходите к следующей главе. Если же вы обнаружили странную промежуточную иррациональную установку, то предлагаю выполнить такое упражнение.



Упражнение

«Разрываем установки или убеждения».

Авторы — Е. Куш и А. Федоров

Сложите перед собой руки в замок, скрестив и сцепив достаточно сильно пальцы обеих рук. Произнесите вслух:

«Я осознаю разницу между _____ (называем ситуацию, в которой появляется негативная мысль) и _____ (называем установку, на которую вышли в ходе преобразования мысли в установку).

И резко разрываем (предлагаю заменить на «расцепляем») руки, метафорически разрывая свою установку.

Я осознаю разницу между тем, что любимый не вышел на связь, и тем, что я расстрою родителей.



Легко ли разорвалась эта установка? Согласны ли вы внутренне, что это разные вещи?

Если да, то переходите к следующей главе. Если нет — продолжаем.

Снова соедините руки в замок и произнесите вслух:

«Я осознаю (предлагаю заменить на «понимаю», иначе повтор), что не могу осознать разницу между _____ (называем ситуацию, в которой появляется негативная мысль) и _____ (называем установку, на которую вышли в ходе преобразования мысли в установку)

И разорвите замок. Проанализируйте свои чувства. Если есть сомнения — продолжаем.

Снова руки в замок и вслух:

«Я осознаю (предлагаю заменить на «понимаю», иначе повтор), что очень дорого плачу, за то, что не осознаю разницу между _____ (повторяем то, что и прежде)

И снова разрываем руки.

Если по ощущениям внутри вы согласны, что держаться за это убеждение нет смысла, продолжайте читать книгу дальше с новой главы. Если что-то все же

не позволяет вам почувствовать легкость избавления от деструктивного убеждения, продолжайте упражнение.

Руки снова в замок и вслух:

«Я осознаю (предлагаю заменить на «понимаю», иначе повтор), что плачу, за то, что не осознаю разницу между _____ (повторяем то, что и прежде) + добавляем, чем именно вы платите. Например, болью, плохим настроением и т.д.)

И опять разрываем руки, проверяем свои ощущения.

Таким образом мы можем разрывать не только убеждение, на которое вышли, задавая вопрос, что самое страшное в этом. Но и все промежуточные убеждения, на которые мы выходили, когда пытались докопаться до самого глубокого. Это необязательно. Если получится разорвать глубинное убеждение, все остальные ослабнут автоматически.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ



В этом упражнении используется тело, как метафора разрывания установки. Кажется, что это просто образ, но не все так просто. Существует такое понятие, как мускульный тест. Сейчас я попробую попроще объяснить, что это значит. Наш организм ослабевает, когда мы врем даже себе, и находится в более бодром состоянии, когда говорим правду. Попробуйте сейчас плотно сжать указательный и большой палец одной из рук в виде кольца (желательно, не ведущей рукой). Далее произнесите вслух: меня зовут ... (назовите настоящее имя). Затем другой рукой разорвите кольцо из пальцев и запомните, насколько сложно было разорвать пальцы. Вы удивитесь, но если вы попытаете обмануть себя, то пальцы разорвать будет значительно проще.

Сделайте то же самое, но скажите: меня зовут ... (подставьте чужое имя) – и разорвите (предлагаю заменить на «разомкните») пальцы. Вы увидите, насколько проще это сделать теперь. Это пример того, как сильно и глубоко программы нашего подсознания

связаны с телом даже в таких, на первый взгляд, несвязанных вещах. Таким образом, когда мы разрываем замок из рук, мы даем команды нашему подсознанию с одной стороны, а с другой — можем проверить, насколько мы правда готовы отпустить то или иное убеждение.

Второй элемент этого упражнения — принятие ситуации. Чем больше мы убегаем от чего-то, тем больше оно догоняет нас. Как в детской игре, когда нужно не думать о белой обезьяне. Когда мы говорим себе не думать о белой обезьяне, то думаем только об этом. Во-первых, есть мнение, что бессознательное не считывает слово «не». Посмотрите, как просто это работает. Если я скажу вам не думать о белой обезьяне, какие образы будут в вашем воображении? Конечно, белой обезьяны!

Поэтому, когда мы выполняем это упражнение и признаем то, чего не можем признать, отчасти работает эта особенность нашего восприятия. А в дополнение работает само принятие, согласие с чем-то. Когда мы даем место в себе какому-то чувству и разрешаем ему быть, мы как бы принимаем себя с этим чувством, перестаем оказывать сопротивление. Таким образом, оно трансформируется и перестает быть острым. На этом построены некоторые очень действенные направления в психологии, например, RPT Reference Point Therapy, или, как ее называют, терапия



отправных точек (авторы — Саймон и Иветта Роуз). Если вам будет интересно узнать об этом подробнее, вы сможете сделать это самостоятельно. Я думаю, что вкратце смогла объяснить, на каких принципах построена эта техника. К тому же, следующее упражнение тоже основано на них.

Если убеждение никак не хочет вас покидать, выполните еще одно упражнение дополнительно.



Упражнение «Метод Седоны»

Автор — Г. Двоскин

Возьмите в руку любой предмет, который есть у вас под рукой (например, шариковую ручку). Скажите себе внутренне (предлагаю заменить на мысленно), что это ваше убеждение, с которым вы сейчас работаете. Держа его в руке, достаточно быстро и не задумываясь, ответьте на 4 вопроса:

1. *Могу ли я принять его?*
2. *Могу ли я отпустить его?*
3. *Хочу ли я отпустить его?*
4. *Когда я его отпущу?*

Далее разожмите руку и отпустите предмет, который вы держали. Ответы на вопросы значения не имеют. Повторяйте весь цикл этого упражнения, пока не почувствуете внутреннее спокойствие.

Думаю, этих упражнений достаточно для работы с мыслями из первого списка. Продолжаем работать в хронологическом порядке по вашему первому списку. Если там мысли, то вы прорабатываете их, как в этой главе и (или) переводите в установки. Задача — постепенно проработать каждый пункт вашего первого списка настолько, чтобы он превратился во второй список.





РАБОТА С УСТАНОВКАМИ О СЕБЕ



Сначала я расскажу, **как метод «ДПДГ light» может работать с установками, а не только с негативными эмоциями.**

Выбираем установку — негативную и позитивную. Оцениваем по 10-балльной шкале, насколько мы верим в это (0 — не верю, 10 — уверен(а)).

Установка о себе:

«Я не получилась, я некачественная» — 5.

«Я получилась, я качественная» — 5.

Закрываем глаза. Внутренне концентрируемся на негативной установке и проводим сессию похлопываний по плечам. После делаем глубокий вдох и выдох. Наблюдаем за тем, что происходит с чувствами. Сначала они могут стать более неприятными, но через несколько сессий (одна сессия — 60 похлопываний) обязательно понизятся. Продолжайте выполнение (до полутора часов за один раз) до понижения эмоционального напряжения, вызываемого этой установкой (до 0-2).

После того, как вы понизили веру в негативную установку, снова оцените вашу веру в позитивную. Как правило, оценка меняется. Но в любом случае, далее нужно сконцентрироваться на положительной установке и провести еще столько сессий, сколько понадобится для того, чтобы вера в нее стала на уровне 8-10 баллов.

Установка о себе после проработки негативной установки:

«Я не получилась, я некачественная» — 2-3.

«Я получилась, я качественная» — 7-8.

Этим упражнением можно проработать все оставшиеся установки из вашего списка. Но выполнять его следует не чаще, чем через два дня и не более 1,5 часов подряд. Упражнение очень действенное. Если вам оно подошло, то работайте именно с ним, так как эта техника дает очень стабильный результат за короткое время.



Очень действенным в проработке и замене установок является **метод психокатализа (автор — А. Ермошин)**. На базе этого метода предлагаю такое упражнение:



Возьмите из первого списка установку. Займите удобное положение. Закройте глаза и постарайтесь почувствовать, где в теле ощущается эта установка. Обращайте внимание на телесные ощущения. Далее, удерживая внимание на ощущениях в теле, отвечайте себе на такие вопросы:

1. Какого размера эта установка?
2. Какой формы?
3. Какой у нее вес?
4. Какая фактура, материал?
5. Какого цвета?
6. Она мне там нужна?

Если на последний вопрос вы ответили нет, то внутренне дайте себе такую команду – «Я больше не буду тебя подпитывать. Уходи туда, откуда пришла, через то, во что вошла».

Далее ваша задача — спокойно наблюдать за ощущениями в теле, чтобы понять, как и через что будет покидать ваше тело эта установка. Не сводите (предлагаю заменить на «переключайте») свое внимание с телесных ощущений, пока не почувствуете, что эта установка полностью исчезла. Если остался какой-то процент, разрешите ей покидать ваше тело дальше

в своем режиме, без вашего надзора, и перейдите к следующему этапу упражнения.

Возьмите установку из вашего второго списка и представьте ее в виде какого-то образа. Постарайтесь почувствовать, как далеко от вас находится этот образ. Пригласите его войти в вас, понаблюдайте, через что в теле это будет происходить. Удерживайте внимание на ощущениях в теле. Желательно поместить этот образ в живот и распространить свет или тепло от него по всему телу. Когда вы почувствуете это, заканчивайте упражнение.



Установка о себе:

«Я думаю, что я недостаточно хороша для него. Ощущается в лице и шее».

1. Какого размера эта установка? — Заполняет часть лица и шею.
2. Какой формы? — Заполняет пространство лица и шеи.
3. Какой у нее вес? — Не тяжелая, легкая, почти воздушная.
5. Какая фактура, материал? — Как глина, разведенная водой.
6. Какого цвета? — Красно-грязно-серого.
7. Он мне там нужна? — Нет!



Предлагаю ей покинуть меня. Наблюдаю, как выходит через ладони, в которых стало тепло, виски и уши, в которых покалывания, через макушку, в которой странные ощущения (в течение нескольких минут). Вроде все вышло (возможно, осталось процентов 10). Разрешаю им выходить без моего наблюдения и представляю утверждение — «Я достаточно хороша для него» — в виде образа. Это светящийся желтый шар в метре от меня. Приглашаю его в себя и наблюдаю за ощущениями. Проникает сквозь лицо, по спине скачивается в живот и остается там. Появляется желание спать, становится спокойнее.

Это упражнение очень действенное, но делать его можно не чаще, чем через день. Оценивать, как изменилась установка после него, лучше через сутки. Если у вас есть желание поработать в один день дольше, то можно использовать следующее упражнение.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ



О фиксации (кодировании) информации в теле мы уже говорили выше. Единственное, что я хочу добавить: наблюдение за этой информацией в теле является катализатором ее трансформации. Если мы помогаем ей еще и своим воображением, то работаем как бы на двух уровнях тела и символов, что усиливает эффект. В следующем упражнении мы работаем именно через образы и наше воображение. Представляя эти образы в такой последовательности, мы говорим на языке подсознания — «Измени то на это!»



Упражнение «Комната» — вариация из комбинации трех техник. Авторы — Е. Куш и А. Федорова

Возьмите убеждение из первого списка. Представьте, как будто бы оно живет в комнате. Какая комната вам представилась? Как она выглядит?



Ее можно нарисовать либо просто представить в подробностях. Войдите в эту комнату и рассмотрите ее внимательно. Какие чувства вы испытываете, находясь в ней?

«Я недостаточно красива и привлекательна для него». Это детская комната, но вся в черно-белых тонах, в паутине и какой-то грязи. Все в пыли. Смятая постель, разбросанные тетради. Чувство холода и страха внутри.

Теперь возьмите убеждение из второго списка и проделайте с ним то же самое, что и с первым. То есть, посмотрите, в какой комнате оно живет. Какие чувства вы испытываете в его комнате?

«Я очень красивая и привлекательная». Живет в светлой, розово-белой комнате. Там просторно. Все сделано в стиле Прованс. Стоят цветы в вазах. Красиво, уютно. Мягкие и цветные подушки. Очень светлые, приятные чувства.

Далее представьте, что позитивное убеждение пришло к негативному в гости. Негативное убеждение

попросило ему помочь. И они вместе сделали волшебным образом ремонт в комнате негативного убеждения. Что они изменили? Как теперь выглядит эта комната? Какие чувства вы испытываете, находясь в ней?

Они вместе сделали комнату негативного убеждения цветной. Вот только беспорядок там остался прежним. Но стало явно теплее и по ощущениям приятней. Хорошо! Творчески «замусорено», но в целом значительно лучше.

Оценивать, насколько вы верите в каждое из них, следует спустя несколько дней. Но прорабатывать этой техникой можно много убеждений подряд.

Следующее упражнение для проработки убеждений, которое я хочу вам предложить, очень действенное, впрочем, как и все, собранные здесь. Его желательно делать не чаще одного раза в день.



Упражнение «Руки»

**(модификация на базе авторской
техники А. Бессмертного)**

Сядьте таким образом, чтобы ваши ноги упирались в пол на полную стопу и были согнуты в коленях под углом 90 градусов. Спина ровная. Руки соединены под подбородком ладонями вниз, чтобы средние пальцы касались друг друга. Ладони прямые, образуют как бы подставку для подбородка. Локти можно развести в стороны либо опустить. Находясь в таком положении (оно достаточно неудобное), закройте глаза. Представьте, как будто вкладываете в вашу левую руку убеждение из второго списка, то есть желаемое. Далее вы вспоминаете любые ситуации в которых чувствовали себя так, как звучит в этом утверждении (даже если это не было связано с той темой, над которой

вы работаете). Например, желаемое убеждение — «Я везучий». В данном случае вы работаете с темой бизнеса. В упражнении можно вспоминать ситуации, где вам везло в любой из областей вашей жизни. Совершенно необязательно, чтобы это было связано с бизнесом. Если вам везло с друзьями, родителями, учителями, первой девушкой или преподавателем по физике – все это подходит! Вы позволяете своей левой руке очень медленно опускаться вниз к вашему колену. По мере того, как она опускается, вы вспоминаете разные ситуации, в которых вы были таким, как в этом желаемом убеждении. Когда рука опустится на колени, просто посидите в тишине и ни о чем не думайте около 30-ти секунд (открывать глаза и ставить таймер не нужно! Руководствуйтесь ощущениями). Далее перенесите свое внимание на правую руку и вложите в ладонь убеждение из первого списка (негативное). После разрешите правой руке медленно опускаться вниз к вашему колену. Когда это будет происходить, ни о чем не думайте, а просто следите за рукой. На середине пути от вашего подбородка до колена откройте глаза и посмотрите на руку. Далее проводите ее взглядом до момента, пока она не коснется колена. В этот момент закройте глаза и побудьте в тишине, стараясь ни о чем не думать, в течение 30-ти секунд. Затем посчитайте от 3-х до 1-го и откройте глаза. Посмотрите по сторонам и сосчитайте 3 желтых предмета.



Убеждение из второго списка — «Я достаточно хороша» — вкладываю в левую руку. По мере того, как она опускается, я вспоминаю, как в меня влюблялись, как меня хвалили на работе, как ценят меня близкие и друзья. Все это создает определенное приятное чувство. Остаюсь в тишине, когда рука коснулась колена. Далее вкладываю в правую руку убеждение из первого списка — «Я недостаточно хороша». Ни о чем не думаю, веду руку вниз, открываю глаза, веду руку до колена, закрываю, жду 30 секунд. Посчитав от 3-х до 1-го, открываю глаза. Замечаю три желтых предмета. Это шторы, паркет и блокнот.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ



Эта техника — из арсенала гипнотических. Очень часто люди воспринимают слово гипноз, как что-то фантастическое, нереальное и волшебное. Все это не

так. Гипноз, если простыми словами, это измененное состояние сознания. То есть, когда человек находится в бодрствовании, но его сознание отвлечено, как бы открыта дверь, доступ к подсознанию. Когда мы имеем эту приоткрытую дверь, то в нее мы можем поместить ту информацию, которую хотим донести до подсознания. Если мы попробуем внушить кому-то или себе что-то, противоречащее нашим ценностям, эта установка не примется подсознанием, человек выйдет из состояния гипноза. Например, если попросить кого-то, кто считает измену недопустимой, изменить, то он просто выйдет из состояния измененного сознания. Техники, в которых мы представляли разные образы, относятся к трансовым. Это тоже измененное состояние сознания, но оно чуть более поверхностное. В этой же технике вы, возможно, ощутили, как странно что-то «перестраивается» в голове, практически на физическом уровне. Можно почувствовать, как одни мысли исчезают или застывают, меняются на другие. Я не буду далее пытаться описывать словами то, что описать невозможно. Думаю, что вы просто почувствуете это на себе.

Так вот, в данной технике использование телесных проявлений связано скорее не с тем, с чем в предыдущих, а в большей степени для усиления гипнотического состояния. Хотя, конечно, то, что мы обсуждали ранее (о коде информации в теле), в какой-то мере тут тоже присутствует. Но все же в этом упражнении происходит в значительной степени «смещение телесных



якорей». Сейчас постараюсь понятно объяснить, что это такое.

Все помнят хотя бы в общих чертах про великого ученого Ивана Петровича Павлова и его опытах на собаках. Естественно, деятельность Ивана Петровича имела очень широкий спектр. Но нас в данном контексте интересует только выработка условного рефлекса. Есть рефлекс безусловный, то есть данный от природы животному или человеку. Например, при виде или запахе пищи выделяется слюна в большем объеме, чем обычно. Это происходит для того, чтобы разбавить желудочный сок и понизить кислотность. Это естественный врожденный безусловный рефлекс. А условный рефлекс — когда животное или человек обучается множеством повторений реагировать на что-то. Когда собачкам давали еду, звенел звоночек или загоралась яркая лампочка. И со временем, когда еду не давали, а только включали лампочку или только звонили в звоночек, у собаки выделялся желудочный сок. Как следствие, повышалось слюновыделение. То есть, условный рефлекс — это искусственно обученное (лучше заменить на «созданное») реагирование на какой-то раздражитель. Такое реагирование в НЛП (нейролингвистическом программировании) называется реакцией на якорь. Выработка условного рефлекса — это якорение. Стимул, на который будет реакция, — якорь. Лампочка или звоночек в случае с собаками — это якоря. В данной технике происходит смешение двух якорей. На одну руку «якорится» одно

состояние, на другую — другое. В общей сложности они как бы смешиваются. В данном упражнении это не четко просматривается, но работает. Бывает более отчетливое «смешение» таких якорей. Например, если мы попросим человека думать о неприятной ситуации и раскачиваться вокруг своей оси определенным образом, то мы заякорим его неприятные чувства и воспоминания, связанные с этой ситуацией, на такое круговое движение. Через какое-то время мы попросим его вспоминать нечто хорошее и раскачиваться из стороны в сторону. Так мы заякорим на раскачивание из стороны в сторону его позитивное чувство. И далее, через некоторое время мы попросим его вспоминать о плохой ситуации, но делать движения, связанные с хорошими эмоциями. Когда человек сделает это, его якоря смешаются и негативные эмоции смешаются с позитивными. В результате уменьшатся неприятные чувства, связанные с представляемой ситуацией.

Этих техник более чем достаточно для проработки и замены негативных убеждений на позитивные. Важно методично и регулярно работать над своими списками, и вы очень быстро научитесь справляться со сложными негативными эмоциями. Сейчас я хочу предложить вам еще один метод. В нем — несколько техник для укрепления позитивных убеждений, как следствие, более спокойных адекватных мыслей, и конечно же нормальных, неболезненных эмоций.



МЕТОД ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ УСТАНОВОК И МЫСЛЕЙ

Есть такое предположение, что если визуализировать желание, то оно исполнится. Я не буду присоединяться к этому мнению, или оспаривать его, но в нем есть явно позитивное качество. Нашей психике не очень важно, представляем мы отчетливо что-то или это происходит на самом деле в реальности. Значит, воображая что-то приятное, мы имеем возможность становиться счастливее уже в сам момент воображения. Как следствие, наше общее состояние улучшается в любом случае. Поэтому предлагаю каждую мысль из второго списка проработать таким упражнением.



Упражнение «Мечта»

Выберите мысль из второго (положительного) списка. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Почувствуйте, как на выдохе тело расслабляется чуть больше, чем на вдохе. Не прикладывая усилий, наблюдайте за тем, как опускается чуть ниже спина во время выдоха, как тело становится более расслабленным. И теперь, находясь в данном

текущем моменте реальности, представьте что-то, что из желаемой мысли уже сейчас, в эту секунду есть в вашей жизни. Задача — научиться испытывать это чувство как можно дольше. Возможно, что в первый раз вам удастся удержать это ощущение в течение нескольких секунд. При регулярных тренировках вы научитесь удерживать чувство несколько минут и значительно дольше этого. Что, конечно же, даст хороший результат для вашего настроения и самочувствия. Также для удобства выполнения этой техники можно начитать себе на диктофон некий текст, слушая который, вам будет проще представлять себя в желаемом состоянии.





ПРИМЕРЫ РАБОТЫ С ДРУГИМИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-БОЛЕЗНЕННЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Не всегда для проработки требуется идти по полной схеме, которую я привела ранее. Иногда достаточно одного упражнения, иногда двух— трех. Если причиной боли явилась какая-то травмирующая ситуация, то ее нужно проработать отдельно «Психокатализом». Я бы рекомендовала в случаях работы с потерей близкого или с другой ситуацией, травмирующей для вас, обращаться к специалисту. Что касается других переживаний, почитайте, как это делаю я, и попробуйте подобрать оптимальный для вас вариант работы. Если вы все же решили самостоятельно работать с горем, потерей близкого человека, работайте очень осторожно. Важно отслеживать оценку эмоционального состояния и не доводить ее до высоких показателей. Необходимо учитывать, что здоровая психика обрабатывает потерю близкого человека в течении года, что является нормой. Не стоит стараться ускорить этот естественный процесс. Я записываю примеры из своей практики по памяти, поэтому если вы являетесь моим клиентом и читаете свою историю, не обижайтесь, что я не помню деталей. Естественно, я меняю имена, чтобы соблюдать конфиденциальность.

Запрос: Страх собак



Костя, 28 лет. Причину страха не помнит.

Оценивает свой страх на 8 баллов.

Применяем сразу метод «Психокатализ».

Страх обнаруживается в животе, в виде чего-то темного. Выходит через рот. На его место помещаем смелость в виде светящегося шара.

На следующий день сообщает, что стоял рядом с большой собакой, хотя прежде, увидев, даже маленькую. переходил на другую сторону улицы. Доволен.

Запрос: Страх начинать бизнес



Наталья, 45 лет. Оценивает страх на 7 из 10-ти.



Страх усиливается, когда надо начинать действовать, а именно — планировать развитие бизнеса.

Первый список:

А вдруг я не справлюсь? — 6.

А если я потеряю деньги? — 8.

Я уже старая для таких встрясок! — 7.

Второй список:

Я справлюсь! — 4.

Я хорошо заработаю — 3.

Я достаточно молода — 4.

Первые две мысли прорабатываем «ДПДГ light».

Я:

— Сосредоточьтесь на этой мысли и проведите серию похлопываний. Сделайте глубокий вдох и выдох. Что происходит сейчас с вашими чувствами? О чем вы думаете?

Наталья:

— Я вспомнила, что многое не получается, не только это. Чувства поднялись от 6 до 8 баллов. Хочется плакать.

Я:

— Хорошо, думайте об этом и сделайте еще одну сессию похлопываний.

Наталья делает 60 поочередных похлопываний по плечам, из глаз текут слезы.

Я:

— Сделайте глубокий вдох и выдох. Как Вы сейчас?

Наталья:

— Так, обидно как-то... Вспомнила, как в детстве делала куклу, и у меня не получилось. Все смеялись... взрослые...

Я:

— Думайте об этом, и продолжайте простукивание.

После сессии снова спрашиваю о чувствах Наталии.

Наталья:

— Как-то спокойней стало... не знаю почему... Думаю о том, что у всех есть подобный опыт.

Я:

— Хорошо, продолжайте похлопывания. После очередной сессии спрашиваю, как изменились сейчас чувства.



Наталья:

— *Вы знаете, как-то сонно стало и неинтересно думать об этом.*

Я:

— На сколько бы Вы оценили сейчас веру в эту мысль в данный момент?

Наталья:

— *1-2 бала.*

Я:

— Хорошо, проведите еще серию простукиваний и сообщите, какой станет оценка после.

После проведенной сессии Наталья говорит, что теперь оценивает веру и актуальность этой мысли на 1 балл. Поэтому мы переходим к проработке позитивной (желаемой) мысли.

Я:

— Наталья, Ваша мысль «Я справлюсь» была оценена на 4 балла. Сейчас что-то изменилось?

Наталья:

— *Сейчас я верю в нее на 7.*

Я:

— Очень хорошо. Тогда я попрошу Вас сконцентрироваться внутренне на этой мысли и проговаривать

ее про себя, когда будете проводить серию похлопываний, хорошо?

После сессии я интересуюсь, какие мысли приходят в голову, что с чувствами на данный момент.

Наталья:

— *Так спокойно, ощущение усталости уже, не хочется этим заниматься... хочется чаю...*

Я:

— Если оценить, насколько сейчас вы верите в мысль «Я справлюсь», то сколько это в баллах?

Наталья:

— *8-9. Давайте уже закончим?*

Я:

— Давайте Вы сначала оцените, на сколько баллов по десятибалльной шкале вы верите сейчас в актуальность для Вас мыслей «А если я потеряю деньги» (было 8) и «Я хорошо заработаю» (было 3)?

Наталья:

— *Ну, первая мысль сейчас на двоечку, а вторая на 7-8. Можно я это дома доделаю сама? А то усну.*



То, что человек хочет спать, это хороший показатель. Значит, человек успокоился, хорошо расслабился и поэтому его клонит в сон. Если этого показателя нет, это не значит, что упражнение не сработало. Это просто один из возможных показателей. Но ориентироваться только по нему не стоит. Важнее понижение негативной эмоции и изменение мыслей на более конструктивные.

Установку, которая идет в первом списке третьим пунктом, прорабатываем упражнением «Комната».

Комната «Я старая» выглядит, как захламленная, со старческим запахом квартиры, в которой много связанных из тряпок ковриков и пледов. Много пыли и старых книг. В ней ощущение страха и безысходности. Комната, в которой живет убеждение «Я достаточно молода», сделана в стиле хай-тек. Очень просторно, просто и свежо. Пахнет чистотой и немного стиральным порошком. Ощущение чистоты и простора. Вместе убеждения создают комнату, в которой вязаные пледы и коврики отлично размещаются в чистой и просторной квартире с современным ремонтом. Появляется чувство уюта и спокойствия.

Позитивное убеждение становится 7 баллов.

При помощи самостоятельной проработки дома техники «Мечта» Наталья поднимает уровень веры в убеждения из второго списка до девяти баллов.

Через неделю она запускает свой бизнес.

Запрос: Страх спать одному в комнате



Гена, 12 лет.

Страх связывает с тем, что боится духов и привидений, оценивает страх на 9 баллов.

Упражнением «ДПДГ light» понижаем страх до 4-х баллов. Я даю его в качестве домашнего задания для самостоятельной проработки перед сном.

На второй консультации делаем упражнение «Руки».

Инструкция: «Поставь ноги на полную стопу, спину держи ровно и под подбородок подставь руки ладонями вниз, вот так, хорошо. Теперь закрой глаза и представь, что в свою левую руку ты вкладываешь ситуации, в которых ты был смелым. Это могут быть любые ситуации, которые ты вспомнишь сейчас. И теперь очень медленно разреши своей руке опуститься вниз к твоему колену. По мере того, как твоя рука будет опускаться, тебе будут вспоминаться еще ситуации, в которых ты чувствовал себя смелым, в безопасности. Ощущения от этих воспоминаний будут усиливаться все больше и больше. Когда твоя рука прикоснется к колену, побудь просто с этими мыслями и чувствами, пока снова не услышишь мой голос.



Очень хорошо, теперь мысленно положи свой страх в правую руку и разреши ей в своем медленном темпе опускаться к твоему правому колену. Когда твоя рука будет приблизительно на половине пути, открой глаза и посмотри на свою руку. Теперь не отводи с нее взгляд, пока она не коснется твоего колена. Когда это произойдет, закрой глаза. Теперь побудь в тишине немного. Сейчас ты посчитаешь внутренне до трех и откроешь глаза, вернешься в «здесь и сейчас» бодрым, отдохнувшим, в хорошем настроении. Назови мне пять предметов вокруг себя и для чего они нужны.

Гена:

— Стол, шторы, блокнот, ручка, дверь. Стол много для чего нужен.. ну, сидеть за ним, например. Ручка — чтобы писать, шторы от солнца...

Я:

— Хорошо, достаточно.

После упражнения страх оценивается Геной на 1-2 балла. Обучаю его упражнению «Кошка» для «выбрасывания» своего страха.

Через два дня родители сообщают, что он спит сам, и благодарят за помощь.

Запрос:

Страх знакомиться с девушками на улице



Антон, 24 года. Оценивает страх на 7 баллов.

Работаем сразу «Психокатализом». Страх «выходит» из живота в виде черных червей через руки и ноги, как бы выползая из тела. Смелость — в виде молока заливается в тело через голову и распространяется по всему телу приятной бодростью. В качестве домашнего задания Антон получает «ДПДГ light».

Через несколько дней начинаю получать от него в Вайбер фото девушек, с которыми он знакомится.

Запрос: Страх умереть от болезни сердца



Катерина, 65 лет. Страх связан со смертью отца, который погиб за рулем от разрыва сердца.



Страх усиливается, когда Катерина находится в людных местах или, наоборот, остается одна.

Список первый:

«Вдруг мне станет плохо!» — 5.

«Люди не помогут, им все равно» — 6.

«У меня плохая наследственность» — 6.

Список второй:

«Мне не станет плохо» — 5.

«Люди готовы помочь, им не все равно» — 5.

«То, что произошло с кем-то из моих родных, не значит, что должно произойти со мной» — 4.

Первую мысль из списка прорабатываем упражнением «Кошка». Мысль находится на лице в виде страшного большого паука. Мы выбрасываем его. После остается паутина, которую тоже снимаем.

Убеждение «Люди не помогут» прорабатываем упражнением «Комната». Это убеждение живет в комнате, похожей на тюрьму: серое, холодное, много странных узких кроватей. Комната вызывает чувство страха. Положительное убеждение живет в комнате, похожей на детский лагерь или детский сад. Красиво

заправлены кровати, яркие цвета и стоят треугольниками подушки. Чувства светлые и приятные. Общая комната двух убеждений выглядит, как комната для занятий йогой, в которой специальные маты, просторно и красиво. Появляется чувство покоя и отдыха.

Третий пункт списка трансформируем с помощью «ДПДГ light», Домашнее задание — упражнение «Мечта» на визуализацию себя здоровой и полной сил.

Через неделю оценивает свой страх на 3 балла. Довольна.

Запрос: Ревность



Людмила, 31 год. Оценивает боль на 9 из 10-ти баллов.

Чувство усиливается, когда рядом с ней и ее мужем находится красивая девушка.

Первый список:

«Она ему интересней, чем я» — 5.



«Он смотрит на нее, а не на меня» — 7-8.

«Я страшная» — 4.

«Он не любит меня» — 7.

«Все мужики козлы» — 6.

Второй список:

«Она просто человек, а не моя конкурентка» — 5.

«То, что он смотрит на нее, не значит, что ему это приятней, чем смотреть на меня» — 4.

«Я красивая» — 4-5.

«Он любит меня» — 4-5.

«Все мужчины, как и женщины — разные» — 5.

Первую мысль прорабатываем техниками «Разговоры-письма» и «Кошка», таким образом понижая веру в нее до 2-х баллов.

В первой технике рассказ Людмилы попутчику в поезде звучит приблизительно так:

«У меня хороший муж, нормальные отношения, как у всех. И сын есть, вот только когда рядом с нами в компании нахо-

дится красивая девушка или несколько, мне так больно становится... Ничего не могу сделать с собой, мне больно и все!»

Рассказ близкому человеку:

«Когда к нему приближается какая-то девушка, я готова ее разорвать на части. Я понимаю, что дело не в ней, а только в том, как он реагирует на нее. Но мне от этого не легче. Меня просто разрывает боль внутри. Я не могу думать, говорить, вообще ничего не могу, пока мы не уйдем от нее подальше. Мне страшно от такого состояния. Мне больно и дурно даже подумать, что она ему нравится больше, чем я, и ужасно от мысли, как он реагирует на них, когда меня нет рядом. Хотя, рядом я или нет, тоже значения не имеет...».

Рассказ Богу:

«Я так мало прошу у Тебя, ты знаешь, я очень благодарна за все, что имею. Но знаешь, я не умею справляться с той болью, которую во мне вызывает ревность. Я просто схожу с ума... помоги мне, пожалуйста!»



Письмо от имени мужа:

«Как же Людка любит общаться с незнакомыми людьми, удивительно! И меня в это втягивает зачем-то. Дома куча работы, а я должен ходить с ней к ее знакомым. А потом она, уставшая, падает спать и будто не набирается энергии там, а теряет ее. Есть вещи, которые мне сложно понять».

Техникой «Кошка» убираем остатки неприятного чувства в виде скорпиона, вцепившегося в сердце, и выбрасываем его. Вместо него остаются осы, которые жалят — их тоже выпускаем из тела. Вера в первую мысль оценивается Людмилой уже на 1-2 балла.

Вторую мысль из списка прорабатываем техникой «От обид».

«Он смотрит на нее, а не на меня».

1. Как должен был повести себя человек, чтобы мне не было больно в этой ситуации?

Он должен был уделять внимание мне.

Говорить другим что-то, чтобы было ясно, что мы вместе, и он меня любит.

2. Почему Вы хотите, чтобы человек вел себя именно так?

Потому что это — мой муж и я хочу, чтобы это было видно всем.

Потому что мне неприятно, когда он смотрит на других.

Потому что я боюсь его потерять.

3. Как человек повел себя реально? (отвечаем по пунктам ответа на 1-й вопрос)

Он уделял внимание всем одинаково, вернее, вообще молчал.

Ничего не говорил и никак не показывал, что мы вместе.

4. Совпали ли Ваши ожидания с тем, как повел себя человек?

Нет.

5. Знал ли человек о Ваших ожиданиях?

Может, и не знает, но ведь это должно быть понятно, что мне было бы важно его внимание?

Или не понятно?



6. Почему человек ведет себя не так, как Вы этого хотите? (отвечаем по пунктам ответа на 3-й вопрос)

Хм... ну он всегда себя так ведет! Может, он не больно вообще любит с людьми общаться, поэтому молчит. Может, стесняется проявлять что-то личное при других...

7. А принимаете ли Вы человека таким, каким он оказался в Этой ситуации?

Ой... я попробую принять!

8. Чего Вы ждали в детстве от родителей?

Я хотела, чтобы со мной играли... Я очень ждала, чтобы со мной играли, мне всегда хотелось побольше внимания и время со мной чтобы проводили... Хотела еще, чтобы гордились мной! Я старалась все делать хорошо, чтобы мной гордились и чтобы хвалили... Очень похоже на то, что я хочу от мужа... Невероятно!

Установку «Я страшная» прорабатываем «Психокатализом».

Она находится в области лица, в глазах, давит на челюсти, похожа на тяжелую маску. Позволяем ей уйти. Маска уходит через уши и стекает вниз, выходя через грудь. Убеждение «Я красивая» представляется в виде яркой бабочки. Бабочка заходит в тело через грудь и распространяет приятное тепло и яркие цвета по телу.

Мысль «Он не любит меня» трансформируем с помощью «ДПДГ light». А последнюю установку выбираем с помощью «метода Седоны».

Я:

— Людмила, возьмите любой предмет со стола, который наиболее напоминает Вам утверждение «Все мужики — козлы», и сожмите его с такой силой, с которой на данный момент Вы удерживаете в себе эту установку. И сейчас я Вам задам 4 вопроса, постарайтесь ответить на них, не задумываясь, очень быстро.

Людмила берет со стола шариковую ручку и кивает, давая мне понять, что задание ей понятно.

Я:

— Можете ли Вы принять это убеждение?

Людмила:

— Да.



Я:

— Можете ли Вы отпустить его?

Людмила:

— *Нет.*

Я:

— Хотите ли Вы отпустить его?

Людмила:

— *Да.*

Я:

— Когда Вы его отпустите?

Людмила:

— *Сейчас.*

Я:

— Выбросьте установку, разжав руку, и проследите за своими чувствами.

Людмила:

— *Стало чуть-чуть по-другому. Но я еще не отпустила, можно возьму?*

Я:

— Хорошо. Жажмите теперь ручку в руке с той силой, с которой на данный момент держитесь за это убеждение. Постарайтесь отвечать не задумываясь: можете ли Вы принять эту установку?

Людмила:

— Нет.

Я:

— Можете ли Вы отпустить ее?

Людмила:

— Да.

Я:

— Хотите ли Вы отпустить ее?

Людмила:

— Да

Я:

— Когда Вы ее отпустите?

Людмила:

— Сейчас.

Я:

— Сделайте это.

Людмила:

— Ну, как-то попроще теперь...

Далее Людмила работает дома самостоятельно.

В общей сложности через две недели выходим на оценку ревности на 2-3 балла.



Запрос: Обида на девушку



Александр, 36 лет.

Обижен на девушку, которая не спешит отвечать на его ухаживания. Она откровенно не говорит «нет», но и развивать отношения не хочет. Максимально чувство обиды усилилось, когда он подошел к ней и хотел ее обнять, а она сказала, что плохо себя чувствует, и ушла домой. Обиду оценивает на 7 из 10-ти баллов.

Прорабатываем эту ситуацию упражнением «От обид».

1. Как должен был повести себя человек, чтобы мне не было больно в этой ситуации?

Она должна была разрешить мне ее обнять.

Нежно отстраниться, если ей прямо очень плохо и объяснить, почему.

2. Почему Вы хотите, чтобы человек вел себя именно так?

Потому что мне она не безразлична.

Я хочу прикоснуться к ней, думаю, это нормально.

3. Как человек повел себя реально? (отвечаем по пунктам ответа на 1-й вопрос)

Она вырвалась из моих объятий.

Невнятно пробормотала, что ей нехорошо.

4. Совпали ли Ваши ожидания с тем, как повел себя человек?

Нет.

5. Знал ли человек о Ваших ожиданиях?

Не знаю, наверное, она понимает, что я хочу к ней прикоснуться...

6. Почему человек ведет себя не так, как Вы этого хотите? (отвечаем по пунктам ответа на 3-й вопрос)

Может, она чего-то боится? Или правда чувствовала себя не очень, и еще страх...

Но почему же не сказать? Хотя она пыталась сказать, но как-то странно так.



7. А принимаете ли Вы человека таким, каким он оказался в Этой ситуации?

Хм...похоже нет... Я, видимо, очень заиклен на своем желании.

8. Чего Вы ждали в детстве от родителей?

Как интересно и неожиданно! Я хотел, чтобы родители меня обнимали. Они всегда были отстраненными. То есть, это я теперь как бы хочу дополучить это?

Отношение к ситуации явно меняется после этого упражнения. Остаток негативных эмоций убираем с помощью «ДПДГ light». Обида понижается на 1 балл, и Александр готов продолжить выстраивать отношения со своей девушкой.

Запрос: Не могу заработать, хотя стараюсь



Кирилл, 39 лет.

Не понимает, что происходит и почему все, за что он берется, не приносит денег. Состояние эмоциональной боли усиливается, когда любимая женщина говорит о том, что нужно бы купить свое жилье. Неприятные эмоции, связанные с этим, оценивает на 8 баллов из 10-ти.

Первый список:

«Я неудачник» — 7.

«У меня ничего не получается» — 7.

«Всем бабам нужны только деньги» — 9.

Второй список:

«Моя удача в моих руках» — 2.

«Я многого могу добиться» — 3.

«Не всем женщинам в отношениях нужны только деньги» — 2.

Первое убеждение прорабатываем с помощью «ДПДГ light». Второе автоматически уменьшается в негативных проявлениях, его дорабатываем упражнением «Комната». Третий пункт прорабатываем, разрывая деструктивную установку. Делаем это так:



Я:

— Кирилл, сожмите руки в замок и представьте, будто это и есть Ваша установка, которая звучит «Всемам бабам нужны только деньги». Попробуйте ее разорвать и понаблюдайте за своим внутренним состоянием.

Кирилл:

— *Ну, есть ощущение, что я верю в нее все равно...*

Я:

— Хорошо, сожмите руки снова, сцепив их в замок, и повторяйте текст за мной вслух: «Я осознаю разницу между желанием денег и желанием отношений». Теперь разорвите убеждение. Что Вы чувствуете?

Кирилл:

— *Рвется легко. Логично так.*

Я:

— Хорошо. Теперь сцепите руки снова в замок и повторяйте за мной:

«Я осознаю разницу между женщинами, которые хотят денег больше, чем отношений с женщиной, и теми, которые хотят отношений, а не денег, от мужчины». Разъедините руки, и проследите за ощущениями.

Кирилл:

— *Нормально рвется.*

Я:

— Теперь соедините руки и произнесите внутри себя «Всем бабам нужны только деньги». Проверьте, как теперь рвется это убеждение.

Кирилл:

— *Получше рвется. Вообще, хорошо.*

В качестве домашнего задания Кирилл получает упражнение «ДПДГ light» и задание упражнением «Мечта» создавать новый образ себя, зарабатывающего достаточно денег. Через две недели пишет, что состояние значительно лучше, но чтобы не спугнуть удачу, вдаваться в подробности не хочет.

Запрос: Конфликт с сотрудницей



Марина, 52 года.

Не хочет идти на работу, так как чувствует, что сотрудница ее ненавидит. Свою боль оценивает на 9 из 10-ти баллов.



Я:

— Как Вы понимаете, что она Вас ненавидит? Это как-то проявляется в поведении?

Марина:

— Нет... я просто так чувствую. Она со мной вообще особо не общается. Холодно так здороваются, прощаются и все. Но я как будто спиной чувствую, что она мне завидует и ненавидит.

Я:

— Хорошо. Я попрошу Вас закрыть глаза и почувствовать, где в теле находится это чувство.

Марина:

— В шее и немного в животе давит.

Я:

— А какие мысли, слова приходят, когда Вы испытываете это? Как можно описать то, что Вы чувствуете словами? Что Вы думаете, когда испытываете такие эмоции?

Марина:

— Я думаю, что она сделает мне что-то плохое. Думаю, что я маленькая и беззащитная. Мне кажется, что она хочет меня уничтожить.

Я:

— А как бы Вы хотели думать? Во что Вам стоит верить и как нужно думать, чтобы чувствовать себя хорошо?

Марина:

— *Что я в безопасности. Что я могу себя защитить. И что ко мне относятся нейтрально.*

Я:

— Пожалуйста, откройте глаза и оцените каждую из этих мыслей по десятибалльной шкале, где 0 баллов — «не верю», 10 — «убеждена».

Первый список:

«Она сделает мне что-то плохое» — 7.

«Я маленькая и беззащитная» — 5.

«Она хочет меня уничтожить» — 4.

Второй список:

«Я в безопасности» — 3.

«Я могу себя защитить» — 4.

«Ко мне она относится нейтрально» — 2.



Переводим первую мысль в установку.

Я:

— Марина, а что самое ужасное произойдет, если Ваша сотрудница сделает Вам что-то плохое?

Марина:

— *Я пострадаю...*

Я:

— А что в этом будет самое страшное?

Марина:

— *Я замкнусь в себе и перестану доверять людям...*

Я:

— И что будет самое страшное в том, что Вы замкнетесь в себе и перестанете доверять людям?

Марина:

— *Меня как бы не будет.*

Я:

— И что будет самым ужасным в этом?

Марина:

— *Не знаю... Просто мое отсутствие и будет самым страшным.*

Далее ответы повторяются, поэтому продолжать нет смысла. Мы имеем более глубокую деструктивную установку, связанную со страхом уничтожения и исчезновения.

«Если сотрудница сделает что-то плохое – меня не будет, я исчезну».

Переводим ее в установку о себе.

Я:

— Марина, а что это говорит о Вас? Какая Вы, если сотрудница, сделав Вам что-то плохое, может заставить Вас исчезнуть?

Марина:

— Я слабая...очень хрупкая... Да, я слабая.

Я:

— Пожалуйста, сложите руки перед собой в замок и сожмите их настолько сильно, насколько верно Ваше убеждение, что если сотрудница сделает Вам что-то, Вы исчезнете. Теперь разорвите резко эту установку, разнимая руки. Проследите за своими чувствами.

Марина:

— Ну, разорвалось, только есть какой-то осадок. Вот головой вроде ясно, но в сердце что-то не так.



Я:

— Хорошо. Сложите снова руки в замок и повторите вслух за мной такой текст: «Я осознаю разницу между тем, что может сделать мне какой-то человек и тем, что я могу исчезнуть». Разъедините руки.

Марина:

— *Ну, проще рвется, но не до конца...
Что-то внутри не так!*

Я:

— Снова сложите руки и повторите за мной: «Я осознаю, что не могу осознать разницу между тем, что может сделать мне человек и тем, что я могу исчезнуть. Я осознаю, что мне приходится дорого платить за это убеждение. Я осознаю, что невозможность осознать разницу между тем, что может сделать мне моя сотрудница и тем, что я исчезну, отбирает у меня спокойствие, ощущение безопасности. Я хуже работаю, я много нервничаю понапрасну. Я не хочу платить больше так дорого за это убеждение. Я хочу осознать разницу между тем, что может сделать мне человек и тем, что я исчезну». И теперь разорвите установку, разъединив резко руки. Что Вы чувствуете теперь?

Марина:

— *Фух... так, вроде, получилось. Но точно не уверена!*

Я:

— Хорошо. Теперь сложите руки на груди таким образом, чтобы ваши ладони лежали на плечах. Сейчас я попрошу Вас делать достаточно быстрые похлопывания попеременно то по одному, то по другому плечу. Ваша задача — сконцентрировать свое внимание на убеждении «Я слабая» и сделать 60 ударов с закрытыми глазами. Попробуйте.

Марина делает сессию «ДПДГ light». Я прошу ее глубоко вдохнуть, выдохнуть и поделиться своими чувствами. Кстати, вдох и выдох в данном случае позволяют чуть-чуть переключиться, расслабиться и добавить кислорода, что полезно для мозга при такой усиленной работе.

Марина:

— Так жалко себя... жуть, как хочется плакать...

Я:

— Хорошо. Сосредоточьтесь на этом и сделайте еще 60 похлопываний.

Марина:

— Немного смешно от того, что я себя жалею, будто я маленькая девочка. А уже ведь корова взрослая...



Я:

— Продолжайте, пожалуйста, простукивания. И сообщайте мне, что меняется.

Марина:

— *Как-то вообще легко стало. Какая же я слабая?*

Я:

— Если я попрошу Вас оценить, насколько Вы верите в то, что Вы слабая, от 0 до 10-ти баллов, где 0 – это «не верю», а 10 – «уверена», на сколько баллов Вы оцените это сейчас?

Марина:

— *На ноль.*

Я:

— А оцените сейчас, пожалуйста, насколько актуальна для Вас сейчас мысль, что сотрудница сделает Вам что-то плохое (была на семь)?

Марина:

— *Вообще, мысль странная, мне теперь кажется... Ведь она сама может пострадать, если об этом кто-то узнает. Ее вообще уволить могут... Ну, не знаю, на 1-2 бама.*

Я:

— Хорошо. А на сколько баллов Вы сейчас кажетесь себе маленькой и беззащитной (было на 5)?

Марина:

— *На 2... может меньше..*

Таким образом, проработав первые два пункта из списка, мы переходим к третьему — «Она хочет меня уничтожить». Как мы видим, это мысль о ком-то конкретном, поэтому для начала рассматриваем ее с помощью упражнения «Разговоры-письма». Затем усиливаем все три пункта из второго списка при помощи «ДПДГ light».

В завершение нашей работы страх идти на работу, который первоначально был 9 баллов, оценивается Мариной на 1-2 балла.



Запрос: Зависть



Татьяна, 28 лет.

Завидует девушкам, включая своих подруг, из-за того, что они стройные, а она никак не может похудеть. Свою боль оценивает на 7 из 10-ти баллов.

Работаем сразу «Психокатализом». Обнаруживаем зависть в виде шипов, торчащих в сердце и спине, немного в животе. Предлагаем им покинуть тело. Они выходят сквозь кожу в разных направлениях покалыванием. Вместо «зависти» приглашаем войти в тело «восхищение» в виде хрустального кукольного дворца.

В качестве домашнего задания Татьяна получает технику «Кошка», чтобы выбрасывать странные мысли, если это будет нужно.

Через три дня в обратной связи Татьяна говорит о том, что стало значительно легче. А главное — она умеет теперь контролировать свое состояние упражнением «Кошка» и применяет его на всех негативных мыслях.

Запрос: Потеря ребенка



Анастасия, 36 лет.

После выкидыша не может найти в себе силы забеременеть снова. Свою боль оценивает на 9 из 10-ти баллов.

Работаем сразу «Психокатализом», прорабатывая само событие потери ребенка. Боль от этого события тянется от низа живота к горлу в виде темного кровавого месива. Покидает тело, сочась из каждой клеточки, и виде воображаемой рвоты. Вместо «боли» вкладываем «надежду» в образе светлой детской распашонки, она размещается в теле в груди, чуть ниже к животу.

В качестве домашнего задания Анастасия получает «ДПДГ light» и упражнение « Мечта», в котором должна научиться чувствовать себя беременной и счастливой. В обратной связи она описывает свои упражнения таким образом:



«Делаю это перед сном и утром, пока нахожусь в постели. Занимает это у меня приблизительно 10-15 минут за один раз, то есть, грубо говоря, это полчаса в день. Я лежу с закрытыми глазами, представляю, что я проснулась, и что я уже беременная. Я глажу себя по животу, внутренне разговариваю с малышом, представляю свою радость от общения с ним. Улыбаюсь, стараюсь это почувствовать максимально сильно и поверить в то, что так происходит уже сейчас. Иногда я внутренне пою для моего воображаемого ребеночка. Это вызывает во мне чувство умиления, его сложно удерживать, но я стараюсь. Еще представляю, как мне хочется всяких странных вкусовностей и в каких бы я ходила одежках...».

Через неделю после нашей встречи Анастасия оценивает свою боль от потери ребенка на 3-4 балла (сначала было 9). Результатом довольна, считает, что меньше эта боль не может быть в любом случае.

Запрос: Развод



Андрей , 42 года.

Тяжело переживает развод. Не может работать, общаться с друзьями, объясняя это тем, что ничего не хочется. Свою боль оценивает на 8-9 из 10 баллов.

Сначала прорабатываем саму ситуацию «Психокатализом». Вынимаем из спины воображаемый нож и вместо него помещаем в тело «живую воду».

Далее составляем списки, во что он верит, что так плохо себя чувствует, и во что надо верить.

Первый список:

Я неудачник.

Я никому не нужен.

Второй список:

Все в моих руках.

Есть люди, которым я нужен.



Первое убеждение о себе прорабатываем упражнением «Руки». Второе — «ДПДГ light». В качестве домашнего задания — упражнения «Кошка» (выбрасываются ненужные чувства и эмоции) и «Мечта» ;визуализация новых отношений).

Через неделю в обратной связи Андрей сообщает, что стал легче себя чувствовать, продолжает работать над собой, стал посматривать на женщин. Свою боль оценивает в 3-4 балла (прежде была 8-9).

Запрос:

Переезд в другую страну на постоянное место жительства. Ностальгия, одиночество



Евгений, 30 лет.

Переехал по работе в другую страну. Переживает, что родные остались дома. Испытывает сильную ностальгию и одиночество, которое оценивает на 6-7 баллов по десятибалльной шкале.

Упражнением «Разговоры-письма» высвобождаем накопившиеся эмоции, которыми не с кем было поделиться. Далее проводим «ДПДГ light», сразу воздействуя на чувство боли. В качестве домашнего задания Евгений получает эту же технику.

Через 3 дня оценивает свою боль на 1-2 балла. Озабочен тем, как найти новых друзей, строит планы и предпринимает попытки это сделать. Доволен.

Запрос: «Насилие»



Ксения, 53 года.

Не может простить отчима, который насильничал ее в детстве. Ей предстоит ехать на встречу, где придется с ним видеться. Поэтому ее боль и ненависть усилились вместе с чувством вины по отношению к матери, которая не знает об этом случае. Свою боль оценивает на 10 из 10-ти.



Прорабатываем травматический опыт «Психокатализом». Эта техника очень хорошо работает с подобными травматическими ситуациями, так как их не нужно вспоминать и не нужно погружаться в негативные эмоции. Достаточно определить, где они ощущаются в теле. При оценке боли 10 из 10-ти нельзя работать ничем, кроме «Психокатализа», чтобы не усилить негативные эмоции и не нанести повторную травматизацию. Поэтому сначала применяем эту технику, далее делаем перерыв в несколько дней. Во время этого перерыва можно выполнять упражнение «Мечта» и визуализировать что-то хорошее. В данном случае клиентка визуализировала, как будет воспитывать долгожданных внуков.

Через неделю Ксения оценивает свою боль на 6 баллов из 10-ти. Далее мы можем работать с «ДПДГ light» для уменьшения негативных эмоций.

На третьей встрече боль оценивается на 3-4 балла. Мы выполняем упражнение «Кошка», а после упражнения «Метод Седоны», с помощью которого пытаемся выбросить остатки боли, Ксения уходит довольной.

Через неделю она сообщает, что виделась с отчимом и даже смогла находиться с ним одна в комнате. Было спокойно и вполне терпимо, раньше так никогда не получалось. Благодарна за работу.

Запрос: «Не могу простить измену!»



Николай, 28 лет.

Не может простить свою девушку, которая изменила ему с его лучшим другом. Свою боль оценивает на 7 баллов.

В случае, когда боль оценивается на 7 баллов, можно проработать травматический опыт «ДПДГ light», так как в этой технике чувства могут сначала усилиться, но потом сойдут на нет. Если бы субъективная оценка была больше, мы бы работали с «Психокатализом».

Понижаем эмоциональную боль от измены с помощью «ДПДГ light» до нуля за один сеанс. В процессе высвобождаются различные эмоции — как слезы, так и гнев со страхом. Переживая все это в течение полутора часов, Николай выходит из моего кабинета эмоционально уставшим, но довольным.



Запрос: «Не могу встретить любовь!»



Полина, 27 лет.

Не может встретить свою любовь, отношения не складываются. Очень страдает из-за того, что в таком возрасте по-прежнему одна. Свою боль оценивает на 6-7 из 10-ти баллов.

Предлагаю сразу начать делать упражнение «Мечта», представляя, что встретила свою любовь. Полина соглашается, но не может представить, говорит, что-то не позволяет ей это сделать. Я прошу обнаружить это «что-то» в теле, затем мы убираем «это» «психокатализом». Далее представить себя в новых счастливых отношениях уже получается.

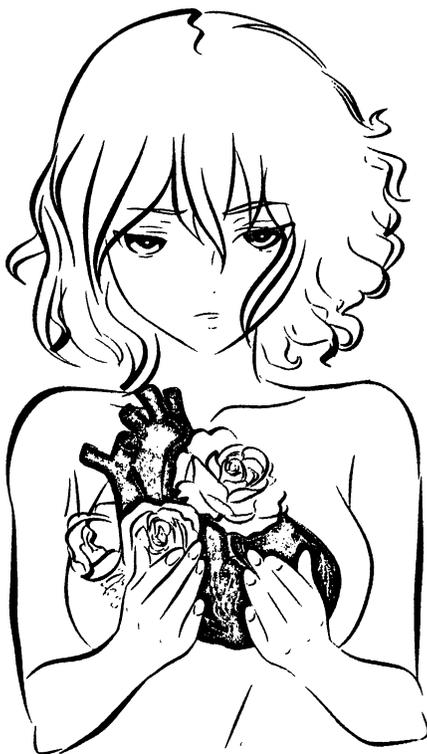
Через неделю Полина сообщает, что любовь она еще не встретила, но чувствует себя намного лучше. Свои переживания оценивает на 2-3 балла.

Через какое-то время Полина сообщает о том, что стала встречаться с парнем. Насколько мне известно, она по-прежнему с ним.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Зачем ты появился в моей жизни, покажет жизнь.
Но сегодня я заканчиваю книгу, которую написала
благодаря тебе.

И МНЕ НЕ БОЛЬНО!



А.А. Колендо-Смирнова

МНЕ больно!

Книга-тренинг

для самостоятельной проработки негативных эмоций

Художник — *Анастасия Мартынова (Sadistics)*

Макет, обложка — *Татьяна Вахнюк*

16+

Знак информационной продукции

(Федеральный закон №436-ФЗ 29.12.2010 г.)

Издательство «Вариант»

КНИГИ СО СМЫСЛОМ

Сайт: светлаяра.рф

Почта: a1605@mail.ru

Тел.: 8 926 601-67-18

ООО «Вариант»

115093, г. Москва, ул. Б. Серпуховская, 44-19

Подписано в печать: 08.11.2019.

Формат 60×90 1/16.

Бумага офсетная. Печ. листов 6,5

Тираж 1000 экз. Заказ 599



**Анастасия
Колендо-Смирнова** —
психолог, гипнотерапевт.
Специалист в работе с
психосоматикой, автор
психологических игр, книг,
метафорических карт,
тренингов, обучающих
курсов, статей. Член
Восточноевропейской
ассоциации
гипнотерапевтов и
клинических психологов.

ISBN 978-5-907259-12-6



9 785907 259126



ИЗДАТЕЛЬСТВО



MACards