

САМОСОСТРАДАНИЕ И ЭКСПОЗИЦИИ С ПОГРУЖЕНИЕМ

Глава 7

Когда моя дочь была маленькой, то из любопытства заткнула пробку в раковине и наблюдала, как раковина переполнилась водой. Вода быстро залила весь пол, а также впиталась в ковер из соседней комнаты. Ее опыт мог бы стать метафорой для экспозиций с погружением.

Вслед за моей дочкой, вам нужно мысленно заткнуть пробку, впуская навязчивые мысли, и позволить маниям заполнить все пространство вокруг вас.

В этой главе вы определите навязчивые мысли, которые провоцируют вас, а затем будете вызывать их снова и снова (экспозиция с погружением), одновременно тренируясь принимать тревожность и неопределенность вместо навязчивых привычек (подавление реакции). Симона будет вашим помощником в этой главе, она пройдет вместе с вами все четыре этапа самосострадательной ЭПР. Используя формат постепенной экспозиции, вы начнете с относительно легкого погружения и спуститесь до самых сложных страхов.

ШАГ 1. СВЯЗЬ С СОСТРАДАТЕЛЬНЫМ «Я»

Немного подождите перед каждой экспозицией с погружением и проверьте, с вами ли ваше сострадательное «Я».



Применяем знания на практике

Что бы ваше сострадательное «Я» сказало вам сейчас? В какого рода поддержке, утешении и мотивации вы нуждаетесь для начала предстоящих экспозиций с погружением?

Используя следующие пустые строчки, поразмышляйте над вашим опытом связи с сострадательным «Я». Вы настроены продолжать ваши практики? Помните, одно только желание быть самосострадательным это движение в верном направлении.

ШАГ 2. САМОСОСТРАДАНИЕ И МЕТОД ЭКСПОЗИЦИИ С ПОДАВЛЕНИЕМ ТРЕВОЖНОЙ РЕАКЦИИ

В этой главе приводятся примеры трех разных уровней экспозиций с погружением, начиная с самого легкого варианта и заканчивая наиболее сложным. Темп, который вы выберете, полностью зависит от вас. Можете делать это медленно с разными экспозициями с погружением, по одной за раз, или выполнить все сразу. В любом случае не забывайте о важности самосострадания и подавления тревожной реакции в процессе каждой экспозиции.

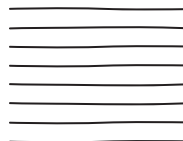


Применяем знания на практике

Экспозиция с погружением: Запишите свою навязчивую мысль!

Вначале определите слово, которое вызывает низкий или средний уровень тревожности и неуверенности. Теперь напишите ниже это слово минимум двадцать раз — медленно и четко. Постарайтесь позволить этому слову проникнуть в вас, пишите без спешки, разборчиво и однообразно, чтобы снизить дискомфорт. Пока пишете, смотрите на то, что у вас получается, и позвольте любым неприятным ощущениям подниматься и опускаться внутри вас. Симона покажет вам пример.

Симона: «Лекарство Лекарство»



наиболее сложного — громко, медленно и четко примерно по тридцать секунд. Вам, конечно же, захочется разделаться с этим побыстрее, однако возьмите себя в руки и нарочито медленно проговаривайте эти слова, позвольте себе чувствовать тревожность и неуверенность, пока говорите. Если вас отвлекают навязчивые мысли, постарайтесь думать о чем-нибудь еще, а если вы начинаете использовать безопасные схемы поведения, воздержитесь от самокритики. Этого и следовало ожидать. Если ваш разум пытается сойти с пути, то мягко верните внимание обратно на экспозицию.

Экспозиция с погружением: Запишите свои мании и прослушивайте их!

Теперь, когда вы попрактиковались произносить мысль вслух, возьмите смартфон или другое аудиоустройство, чтобы записать свой голос, пока проговариваете определенное слово много раз. Я советовала клиентам делать это как минимум три минуты, но потом пришла к выводу, что лучше увеличить время записи до пяти минут, поскольку в этом случае вы успеете произнести слово примерно сто раз. Считайте, вы прошли испытание! Bravo! Когда вы записали эту экспозицию с погружением, прослушивайте запись каждый день как можно чаще. Считайте, экспозиции — это мысленные отжимания. Чем больше подходов, тем сильнее станете!

Экспозиция с погружением: Окунитесь в вашу манию еще сильнее!

Что ж, сейчас мы покрепче заткнем пробку и перейдем к погружению с целыми предложениями. Далее придумайте и запишите три предложения, связанные с определенными маниями. И вновь вам на помощь придет Симона со своими примерами.

В пустых строчках напишите относительно легкое предложение о том, как мания сбывается. Постарайтесь писать в настоящем времени и быть отважным.

Симона: «Я путаю лекарства, и моему пациенту становится плохо».

А сейчас используйте следующие пустые строчки и напишите достаточно сложное предложение о последствиях, которых вы боитесь.

Симона: «Я путаю лекарства, моему пациенту становится плохо, и он умирает».

Далее напишите самое сложное предложение. В нем должны быть детали и особые подробности самого негативного прогноза, который может сбыться.

Симона: «Я грешница. Я намеренно путаю лекарства, и мой пациент умирает мучительной смертью».

Когда закончите, попрактикуйтесь читать предложения вслух, примерно двадцать раз каждое, как вы в предыдущем упражнении, а затем сделайте аудиозапись, проговаривая эти предложения по три-шесть минут каждое. Постарайтесь как можно натуральнее представить себя в этих ситуациях и дайте волю разуму, не сдерживая дополнительных мыслей, чувств, ощущений и желаний.

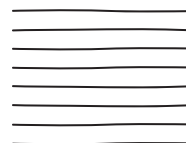
Когда вы выполните все экспозиции с погружением из этой главы, постарайтесь делать их пять или даже пятнадцать минут каждый день. Ограничения по времени нет. Можете слушать себя в записи или проделывать это мысленно по пути на работу, когда моете посуду, принимаете душ или за любым рутинным занятием. Вы поймете, что экспозиции с погружением очень эффективны, если практиковать их вместе с экспозициями по Листу испытаний ЭПР. Попробуйте включить в свои экспозиции людей, события и места, которых прежде обычно избегали.



Подавление тревожной реакции

Используя следующие пустые строчки, поразмышляйте над практикой подавления тревожной реакции. Появлялась ли у вас потребность воспроизвести какие-либо навязчивые привычки перед, во время и после использования экспозиций с погружением? Если да, то какие? Симона приведет примеры, чтобы направить вас.

Симона: «С тех пор как я делаю экспозицию с погружением, мне очень хочется сходить на аптечный склад и проверить, какие лекарства я выписала пациенту. И хотя я знаю, что это успокоит мою тревожность и неопределенность, я твердо намерена не совершать это действие».



Какие методы и практики вы могли бы использовать, чтобы помочь себе противостоять желанию применить утешительные схемы поведения?

Симона: «Я собираюсь попрактиковать терпение к неопределенности и вновь принять ее, вернувшись к тому, чем я занималась до начала экспозиции. Я буду отвечать на электронные письма и готовить обед».

ШАГ 3. БЕРЕЖНОЕ ПРИНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ, НЕУВЕРЕННОСТИ И СОМНЕНИЙ

С большой вероятностью эти экспозиции принесут большую тревожность, неуверенность и, возможно, большую волну разных эмоций. Если такое случится, пожалуйста, не сопротивляйтесь. Потратьте время, чтобы найти пространство и принять ваш дискомфорт и страдания. Симона покажет вам, как справиться с этим.

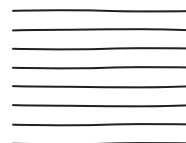


Применяем знания на практике

Проверьте себя и определите, испытываете ли вы дискомфорт в теле прямо сейчас. Если да, то где вы заметили этот дискомфорт?

Симона: «Сейчас мне очень трудно избежать злословия. Внутренне я осуждаю себя за свои мысли и чувствую вину. Пока я буду проверять почту и готовить обед, попробую практиковать сострадательное дыхание и прикосновение. Знаю, величайшая дерзость, на которую я сейчас способна, это прочно удерживать дискомфорт и относиться к себе с добротой. И я намерена сделать все возможное».

Что бы вы сделали прямо сейчас в качестве поддержки самому себе, пока переживаете тревожность, неопределенность и дискомфорт? Есть ли практика, которая поможет вам оставаться добрым, пока вы добровольно принимаете дискомфорт? Если да, то выполняйте эту практику столько, сколько требуется.



ШАГ 4. РАЗМЫШЛЯЙТЕ, ПРАЗДНУЙТЕ И ПОВТОРЯЙТЕ

Поразмышляйте о своем опыте с этим упражнением.



Рефлексия

Насколько вы были готовы испытать дискомфорт, тревожность и неопределенность по отношению к этой мысли? (1 балл — готовность была минимальная и 10 — вы были полностью готовы)

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

Успешно ли вы избегали осуждения и самокритики? (1 балл — «Я не был самокритичен совсем» и 10 — «Я много осуждал и критиковал себя»)

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

Насколько успешно я практиковал подавление тревожной реакции? Что я могу улучшить в будущем?

Симона: «Я думаю, что хорошо справилась. Однако я боролась с ментальной манией, пытаюсь понять, нравятся ли мне слова из экспозиции погружения».

Что вы можете придумать, чтобы ваш опыт стал более сострадательным при практике экспозиций с погружением?

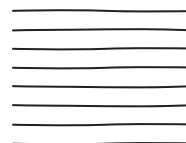
Симона: «Я могу дать себе полное разрешение чувствовать все, что чувствую сейчас, без оценок „хорошо“ или „плохо“».

Как вы можете увеличить свою готовность быть неуверенным и чувствовать дискомфорт? Если ли сострадательное утверждение, которое придаст вам сил и мотивирует? Какие методы вы можете использовать, пока практикуете эти экспозиции?

Симона: «Больше тревожности, детка! Сегодня отличный день, чтобы потрудиться!»

А можно ли усложнить практику? Есть ли место или человек, которых вы можете использовать, пока делаете экспозицию? Как еще вы могли бы испытать себя?

Симона: «Я могу выполнять экспозиции с погружением, пока я на работе, раскладывая лекарства. Я могу слушать записи своего голоса снова и снова ночью, когда мне кажется, что я вот-вот начну без конца обдумывать все то, что сделала и не сделала на работе».



ЧЕГО СТОИТ ОСТЕРЕГАТЬСЯ

Во время оценки своих симптомов Тодд понял, что главной причиной навязчивых привычек о симметрии и о том, «как надо», была нейтрализация страха того, что он станет неудачником. Его мания была построена на идее, что если он не будет класть предметы по линейке и «правильно», его ждет провал в будущем. Тодд решил, что самое эффективное предложение для экспозиции с погружением будет «Я стану неудачником». Тодд признался, что погружение имело прямо противоположный эффект и что в итоге он почувствовал больше уверенности, озвучив свой страх. Фраза «Я стану неудачником» казалась нелепой, и Тодд наслаждался небольшими моментами облегчения, которые приносила экспозиция. Тодд практиковал это много раз в течение дня. Я объяснила, что вместо того, чтобы использовать погружение как *экспозицию*, он сделал его *навязчивой привычкой*. Вначале это сбило его с толку, но потом Тодд осознал, что использовал погружение *для избегания* от тревожности и неуверенности, вместо того чтобы окунуться в них. Вскоре, проведя работу над ошибками, Тодд понял, что погружение эффективно и увеличивает его тревожность и неопределенность лишь тогда, когда он выполняет его параллельно с неправильной установкой книг или других вещей.