

# Андреас Стив Преобразовать негативный внутренний голос 2

---

## Оглавление

Вступление .....	2
1. Присоединение с помощью голоса .....	12
Сближение .....	12
Преувеличение .....	21
Выявление предположений и установок .....	23
2. Извлечение и уточнение информации .....	25
Извиняющийся .....	26
Факты и выводы .....	26
Предсказание судьбы .....	28
Извлечение информации .....	29
Кто .....	30
Чей-то другой голос .....	30
Твой собственный голос .....	30
Визуальная информация .....	32
Где .....	32
Когда .....	33
Что .....	33
Как .....	34
Схема извлечения информации .....	34
Проясняющий смысл .....	36
3. Просьба о позитивном намерении .....	37
Различные виды позитивного намерения .....	42
4. Следовать за .....	55
5. Прислушайтесь к основной проблеме .....	72
6. Использование особых способностей голоса .....	102
Просить Голос о помощи .....	105
7. Использование голоса надежного друга .....	108
Различные аспекты позитивного намерения .....	109
Используя голос надежного друга .....	113
8. Собираем все воедино — Снова .....	116
9. Собрать все воедино — по-другому .....	128
Работайте над изменением, а не отрицанием симптомов Вашего Клиента .....	129

10. Защита Себя От Внешних Голосов .....	142
Личные границы.....	143
Упражнение по обнаружению границ.....	145
Упражнение по граничному экспериментированию .....	147
Общие принципы .....	148
11. Не отвечаю .....	151
Создание внутреннего конфликта .....	154
Из двух разумов.....	158
Когнитивно-поведенческая терапия.....	159
Поговори с этим внутренним критиком!.....	160
12. Не заглушать внутренний голос .....	162
Заключение .....	170
Приложение 21 Шаги по преобразованию беспокойного внутреннего голоса .....	179

## Вступление

"Ваша задача состоит в том, чтобы изменять, а не отменять."

— Милтон Х. Эриксон (в книге Росси и Райана, 1986)

Неприятный разговор с самим собой - это то, с чем мы все сталкиваемся в какой-то момент нашей жизни. Но для некоторых людей это повседневное, ежечасное переживание, 24-7 часов, которое мучает их даже во сне. Большинство людей пытаются игнорировать назойливый голос, спорить с ним или даже пытаются заставить замолчать "болтающий обезьяний разум". Однако это большая работа, которая в основном неэффективна, и она не является постоянной. Другие пытаются заглушить свои мучительные голоса с помощью медитации, наркотиков или опасных занятий, но эти методы также временны, эффективны лишь частично и могут иметь много проблемных последствий. В этой книге я хочу сосредоточиться на том, что действительно работает, а не на том, что не работает, поэтому в последних двух главах я обсуждаю, как и почему попытки устранить или заставить замолчать надоедливый голос не срабатывают.

Независимо от того, часто ли вы слышите неприятный голос

или только изредка, разве не было бы здорово, если бы этот голос можно было превратить из безжалостного преследователя в поддерживающего друга, союзника и надежного советника? Это может показаться очень маловероятным, но на самом деле это на удивление просто.

В моей предыдущей книге "Трансформация негативного разговора с самим собой" (S. Andreas, 2012) я представил широкий спектр очень простых и быстрых способов изменить неприятный голос и свою реакцию на него. Например, вы можете изменить место, откуда вы слышите голос, исходящий из вашего личного пространства, услышать его дальше, изменить его громкость, темп или тональность, добавить фоновую музыку или песню и так далее. Вы можете использовать эти методы независимо от содержания голоса (слов, которые произносит голос), что делает их полезными упражнениями с любым голосом, независимо от того, что он говорит. Вы также можете использовать эти методы, не исследуя происхождение голоса в вашей личной истории.

Часто одного или нескольких из этих методов будет достаточно, чтобы изменить ваше восприятие голоса к лучшему. Иногда эти изменения приносят временное облегчение; иногда они будут более продолжительными, но в любом случае они практичны и расширяют возможности; они дают вам инструменты, которые вы можете использовать в любое удобное для вас время.

Однако, хотя эти более простые методы приносят некоторое облегчение, некоторое улучшение вашего самочувствия, вы можете желать большего изменения.

В этой книге я опираюсь на этот прочный фундамент и разрабатываю более комплексные способы преобразования неприятного голоса. Когда вы вносите изменение, учитывающее более широкий контекст, в котором говорит голос, последствия общения с помощью голоса, позитивное намерение голоса и так далее, гораздо больше шансов, что оно будет хорошо соответствовать всему вашему опыту. Поскольку это охватывает

больше аспектов вашего опыта, изменения, как правило, будут более длительными, а выгоды от изменений, как правило, будут более широко распространяться на протяжении всей вашей жизни. В первых трех главах я исследую ряд различных полезных индивидуальных процессов, а затем объединяю их в более длительный последовательный процесс (главы 4, 8 и 9) для еще более глубокой и долговременной трансформации. Этот полный процесс иллюстрируется несколькими дословными записями реальных сеансов терапии, каждый из которых включает различные примеры того, как использовать ключевые принципы, заложенные в процессе.

### **Слушая голос**

Если люди в реальном мире говорят что-то, что расстраивает или беспокоит вас, а вы пытаетесь игнорировать, замалчивать или нападать на них, это обычно не очень полезно или эффективно. Другие обычно удвоят свои усилия, чтобы быть услышанными и заставить вас понять, или они могут напасть в ответ. Если вы обладаете властью, вы, возможно, сможете заставить их замолчать, но они все равно будут выступать против вас и, вероятно, попытаются отомстить вам косвенными способами. Поскольку беспокоящий внутренний голос - это эхо вашего опыта общения с кем-то в реальном мире, он отреагирует во многом таким же образом.

Но если вы внимательно слушаете кого-то и пытаетесь понять, что он или она говорит, включая сообщения, вложенные в невербальные аспекты голоса, у вас есть хотя бы какой-то шанс прийти к взаимопониманию. Когда вы действительно прислушиваетесь к качествам того, что говорит голос — его тональности, темпу и музыке, — вы можете обнаружить дополнительные сообщения, которых раньше не слышали.

Например, мать, которая говорит: "Не задерживайся дольше 10!", легко может быть понята как означающая, что она все еще думает о вас как о маленьком ребенке, которому нельзя доверять, и что она хочет контролировать каждый ваш шаг. Но если вы прислушаетесь к напряженному звучанию ее голоса, вы

сможете понять, что он выражает ее неуверенность, ее опасения за вашу безопасность, а также любовь и заботу, которые рождают ее резкие слова предостережения. Возможно, вы даже поймете, что то, о чем, по вашему мнению, говорилось в этих словах, совсем не то, что она имела в виду.

Когда вы действительно прислушиваетесь к голосу брата, который постоянно унижает вас, вы можете понять, что он чувствует себя ниже вас и что он отчаянно унижает вас, пытаясь исправить этот дисбаланс. Каждый бит дополнительной информации обогащает слова, и часто это полностью меняет смысл, иногда даже переворачивая его вспять, например, когда вы понимаете, что слова произнесены тоном, указывающим на сарказм.

Каждый внутренний голос - это краткое эхо или звуковой фрагмент какого-то взаимодействия, которое у вас было с кем-то в реальном мире, даже если он звучит как ваш собственный голос. Но это эхо обычно является лишь очень крошечной частью более масштабного переживания, в котором оно произошло. Часто голос будет принадлежать члену семьи или кому-то еще, кого вы хорошо знаете и с кем у вас обширная история. Когда вы внимательно прислушались к голосу и определили, чей это голос, это открывает всю информацию из вашего прошлого опыта общения с этим человеком, предоставляя более богатый контекст тому, что говорит голос, и придавая ему более полное значение.

Часто то, что говорит голос, является всего лишь заключением об опыте, одним из многих возможных выводов, которые можно было бы сделать из этого опыта. Когда этот вывод отделяется от опыта, из которого он возник, легко подумать, что это единственно верный вывод. Когда вы исследуете более широкий исторический контекст "голоса" и слышите этот голос в этом контексте, становится возможным увидеть общую картину, открывающую гораздо более широкую перспективу. Вы можете осознать, что любой опыт может быть понят различными способами, открывая дополнительные

возможности выбора, которые могут спонтанно изменить вашу реакцию на голос в настоящем.

Когда вы присоединяетесь к внутреннему голосу, становитесь его другом и работаете над тем, чтобы лучше его понимать, вы можете установить с ним более позитивные отношения. Он станет гораздо более сговорчивым и готовым корректировать то, что он вам говорит, и то, как он это говорит. Хотя вам это может показаться маловероятным, возможно даже примириться с неприятным голосом, а затем вести с ним переговоры и трансформировать его, чтобы он говорил с вами гораздо более приятным, услужливым и действенным образом. Существует множество различных элементов, которые могут помочь вам в достижении этой цели, и в первых нескольких главах этой книги рассматриваются некоторые из наиболее важных из них. В приведенных ниже кратких резюме описывается, что ждет вас впереди в каждой главе.

## **1. Присоединение с помощью голоса**

Я начинаю с изучения того, как присоединиться к отчужденным голосам. Это не то, о чем подумало бы большинство людей. Большинство людей (и большинство книг о том, как бороться с неприятными голосами) советуют вам избегать того, что говорит голос, или противодействовать ему. Зачем присоединяться к голосу, который критикует и мучает вас, заставляя чувствовать себя плохо?

Однако объединение с противником является фундаментальным принципом во всех азиатских боевых искусствах — айкидо, дзюдо, тайцзицюань и так далее. Когда вы объединяетесь с силой, которая атакует вас, происходят две вещи: (1) вы больше не являетесь целью атаки; и (2) теперь вы в состоянии мягко перенаправить силу и защитить себя от вреда. То же самое верно и в отношении объединения с внутренним голосом, который нападает на вас.

## **2. Извлечение и уточнение информации**

Далее я исследую, как задавать вопросы внутреннему

голосу — точно так же, как если бы это был другой человек в реальном мире, — чтобы получить дополнительную информацию и прояснить смысл того, что говорит голос. Я исследую, как использование знакомых — и пересекающихся — вопросов "кто", "где", "когда", "что" и "как" может быть использовано для обогащения звукового фрагмента, который мучает вас, до гораздо более полного впечатления. Знание того, кто говорит, предоставляет богатую справочную информацию о лежащих в основе установках и восприятиях, предубеждениях и ограничениях. Место, где это произошло, обеспечивает дополнительный контекст, важный фактор в создании смысла. Когда это произошло, и то, что произошло до и после этого, расширяет то, что вы способны заметить. То, что еще происходило в то время, когда были сказаны эти слова, дает более полное понимание, а вопрос "как" раскрывает действия, которые происходили в то время между всеми "кто" и "что". Все это дает более полную картину как во времени, так и в пространстве.

### **3. Просьба о позитивном намерении**

Далее я исследую предположение о том, что каждое сообщение имеет позитивное намерение. Критические замечания отца и предложения о том, как вы могли бы поступить лучше, легко можно понять как то, что он разочарован в вас или вы ему не нравитесь. Когда вы понимаете, что эти критические замечания возникают из-за его любви к вам и желания, чтобы у вас все было хорошо в жизни, это полностью меняет смысл его слов. Возможно, вы все еще хотите, чтобы он общался с вами более позитивно, но ваши отношения изменятся, и вам будет гораздо легче думать о нем с хорошим настроением, а не с раздражением, гневом или отчаянием. "О, вот он снова идет. Он просто так и не научился изящно давать советы. Он знает, что другие, скорее всего, обидятся на его предложения, поэтому он пытается скрыть свою неуверенность за грубоватой бравадой".

Понимание позитивного намерения голоса позволяет очень легко присоединиться к нему. Вы можете осознать: "Я рад, что

мой отец любит меня и заботится о моем благополучии”, в то же время желая, чтобы он мог изменить то, как он выражает эту заботу. Позитивное намерение - это очень мощная точка опоры, которая дает рычаги для изменения поведения. Возможный ответ таков: “Эй, папа, я понимаю, что ты любишь меня и хочешь, чтобы у меня все было хорошо в жизни; было бы действительно полезно, если бы ты сначала спросил меня, хочу ли я чего-нибудь посоветовать, и когда я действительно этого захочу, предложил бы их более мягким и любящим тоном.”

#### **4. Собираем все воедино**

Глава 4 демонстрирует, как объединить различные процессы, описанные в главах 1-3, в единый последовательный процесс самопознания. Стенограмма взята из записанной обучающей демонстрации на краткой терапевтической конференции Милтона Эриксона, где представлены и продемонстрированы различные подходы к терапии. Когда я преподаю подобный процесс, я почти всегда преподаю без какой —либо информации о его содержании — словах, которые произносит голос, - по нескольким причинам. Во-первых, разрешение участникам демонстрации сохранять определенный контент при себе сохраняет их конфиденциальность; они не обязаны раскрывать какую-либо информацию, которая потенциально может привести к застенчивости, смущению или другим неприятностям. Во-вторых, это очень четко показывает, что процесс можно использовать с любым голосом и что контент не является необходимым для того, чтобы направлять кого-либо в использовании процесса. В-третьих, учащиеся не отвлекаются на размышления о содержании, потому что ничего не раскрывается. Это позволяет полностью сосредоточиться на изучении этапов процесса и на том, как эти этапы передаются. За стенограммой следует подробное описание процесса.

#### **5. Прислушайтесь к основной проблеме**

Стенограмма другого сеанса терапии показывает, как работа с тревожным голосом может стать входом в основную проблему, для решения которой требуется другой

специфический метод. В этом примере тревожный голос выражает депрессию в ответ на смерть любимого человека и возникающее в результате этого чувство пустоты, потери и печали. Это требует выхода за рамки простых изменений в самом голосе и ведения диалога с умершим человеком, чтобы восстановить с ним эмоциональную связь. Это процесс разрешения горя, который выходит далеко за рамки типичной работы с горем, которая обычно включает в себя только полное выражение чувств потери.

## **6. Использование особых способностей голоса**

В этой главе я исследую, как вы можете использовать уникальное восприятие, навыки и способности голоса для расширения своих собственных. В чем этот голос действительно хорош, и когда и где этот голос мог бы быть вам полезен? Вы можете узнать, как заручиться поддержкой этого голоса, чтобы он спонтанно тренировал вас и направлял то, что вы делаете в конкретных контекстах, чтобы сделать вашу жизнь лучше. Если голос особенно хорош в светской беседе, он может взять верх, когда вам нечего сказать в социальных ситуациях. Если голос действительно хорошо распознает недостатки в общении, он может стать для вас основным ресурсом в самых разных ситуациях, от прослушивания рекламной кампании до эзотерических академических дискуссий. Возможно, голос полезен вам только при принятии решения о том, какой удар сделать в игре в бильярд, но зачем позволять этому ресурсу оставаться неиспользованным?

## **7. Использование голоса надежного друга**

Подумайте о надежном друге, которого вы бы охотно выслушали, независимо от того, что он сказал или как он это сказал, и прислушайтесь к особым качествам этого голоса — уникальной тональности, которая позволяет вам идентифицировать этого друга по телефону всего через одно-два слова. Слушая этот голос, вы можете осознать, что его тональность передает огромное количество позитивных предпосылок, установок и подтекстов. Вы знаете, что этот друг

заботится о вас и всегда хочет для вас самого лучшего. Если бы голос, который вас беспокоит, использовал этот тон, вы всегда были бы готовы внимательно его слушать — чего также хочет сам голос. Вы можете спросить беспокоящий голос, не захочет ли он перенять эту тональность голоса вашего надежного друга, чтобы вы всегда были рады слушать его, что бы он ни говорил.

## **8. Собираем все воедино — Снова**

В главах 6 и 7 были представлены и обсуждены два дополнительных процесса — использование специальных навыков голоса и использование голоса надежного друга. Расшифровка, представленная в главе 8, включает эти дополнительные аспекты трансформации для поддержки и усиления предыдущего процесса и использует его для создания еще более всеобъемлющего пакета опыта, который будет долговечным.

## **9. Собрать все воедино — по-другому**

Стенограмма сеанса гипнотерапии показывает, как все различные принципы, обсуждаемые в этой книге, могут быть найдены на сеансе, который на первый взгляд может показаться сильно отличным, как по стилю, так и по последовательности, от того, что я представил. Методы и принципы, предлагаемые в этой книге, представлены в виде конкретного последовательного изложения для большей ясности и удобства усвоения. Подобно обучению игре гамм на музыкальном инструменте, это способ развить свои навыки спонтанно и автоматически. Однако, когда вы хорошо выучите гаммы, вы сможете использовать эти навыки для воспроизведения любого вида музыки, а также для импровизации новых мелодий. Как только вы досконально изучите основные принципы, представленные здесь, вы сможете свободно использовать их всякий раз, когда они будут уместны.

## **10. Защита Себя От Внешних Голосов**

Большая часть этой книги посвящена тревожащим внутренним голосам, которые являются отголосками

взаимодействий, которые у вас были с реальными людьми в какой-то период вашей жизни, многие из которых были навязчивыми, беспокоящими или разрушительными. Если бы вы были защищены от этих внешних голосов в то время, вы бы не усвоили их, и вам не нужно было бы читать эту книгу, чтобы узнать, как их преобразовать. Эта книга была бы неполной, если бы вы не научились тому, как защитить себя от вторжений чужих голосов в настоящий момент — как решить для себя, стоит ли принимать во внимание взгляды других людей, чтобы вы больше не были беспомощной жертвой того, что говорят другие.

### **11. Не отвечать на реплики**

Многие книги и авторитетные источники — некоторые из них очень известные и уважаемые (и хорошо оплачиваемые) — советуют вам спорить и давать отпор беспокоящему внутреннему голосу, но это редко бывает полезно. Большая часть этой книги посвящена тому, что действительно работает — прослушиванию голоса, его настройке и совместной работе с ним. Однако, поскольку противодействие голосу так широко преподается и принимается, мне нужно предоставить подробное обсуждение проблем, возникающих при ответном обращении к голосу, и того, как это обычно только усугубляет плохую ситуацию.

### **12. Не заглушать внутренний голос**

Признавая, что внутренние голоса часто доставляют беспокойство, многие духовные учителя выступают за то, чтобы заставить внутренние голоса замолчать. Некоторым из этих учений тысячи лет, и они были приняты десятками миллионов. Однако, поскольку большинство внутренних голосов полезны большую часть времени, это действительно выплескивание ребенка вместе с водой из ванны. Подобно борьбе с назойливым голосом, попытка полностью заставить его замолчать обречена на разочарование и неудачу, что снова усугубит плохую ситуацию.

## 1. Присоединение с помощью голоса

Прежде чем мы рассмотрим, что значит присоединиться к голосу и как это сделать, я хочу предложить пример того, как присоединиться к кому-то еще, с кем вы находитесь в конфликте. Если вы когда-либо вступали с кем-либо в спор (в отличие от дружеской дискуссии), вы знаете, как легко это может перерасти в ожесточенную и бесконечную битву и как редко это приводит к удовлетворительному разрешению ваших разногласий. Приведенная ниже правдивая история Джерри Шмидта, психотерапевта, предлагает очень необычную и интересную альтернативу конфликту.

### Сближение

Это было летом 1992 года, последний день стажировки в Скалистых горах в Уинтер-Парке, штат Колорадо. Группа из 75 человек очень сильно сдружилась за последние 20 дней, и одна вещь, которую они сделали в рамках своего группового процесса, заключалась в создании визуального произведения, представляющего "наше сообщество" или "кто мы такие". Группа начала с большого листа фанеры, который они покрыли совместной росписью, символизирующей их совместный опыт. Он был раскрашен в красный, белый, черный и желтый цвета, символизирующие все народы земли, и был заполнен коллажем из отпечатков ладоней, спиралей, символа инь/ян и индивидуального вклада каждого участника. Готовое произведение имело большое значение для всех.

Теперь мы были в самом конце насыщенных трех недель, и группа собиралась закончить свое время вместе и отправиться домой. Оставалось сделать только одно. Вопрос, стоявший перед группой, звучал так: "Что мы собираемся делать с этим произведением искусства, которое является 'нами'?" Началось групповое обсуждение, и поскольку я был заключительным тренером, я был в некоторой степени вовлечен в то, чтобы облегчить этот процесс. Вскоре стало ясно, что большинство членов группы придерживались мнения, что его следует хранить

в безопасности и передать кому-то, кто будет его хранителем. Но оставался вопрос: "Как, черт возьми, мы собираемся это сделать?" У нас были люди со всего мира, и это был не маленький кусок фанеры. Кто собирался его забрать и как они собирались его туда доставить?

Затем заговорил один мужчина.

"Что ж, — сказал он, — поскольку это так сложно, и поскольку мы разбросаны по всей планете - у нас есть люди из Европы и Азии, - мое предложение состоит в том, чтобы уничтожить это. Если мы его сожжем, все будет так, как будто оно есть у всех" .

Я почувствовал, как напряжение в комнате мгновенно возросло. Было ясно, что группа в целом была категорически против идеи его уничтожения. Это был конец 20 дней, и все устали и были готовы к отъезду. Я мог видеть по их лицам, что большинству из них сожжение произведения искусства показалось бы большим оскорблением того, что оно представляло. Человек, предложивший это предложение, мыслил на более абстрактном уровне, но большинство остальных хотели сохранить это произведение искусства, которое представляло сплоченное сообщество, сформированное ими за последние недели. Они не хотели, чтобы он был разрушен.

Я пытался облегчить беседу, но, несмотря на большую подготовку и опыт в разрешении конфликтов, я был не особенно эффективен. Примерно через 15 минут мы не продвинулись ни на шаг к решению. Я поглядывал на часы, потому что мы уже работали сверхурочно, и мне нужно было вывести всех из комнаты. Для меня было очевидно, что это быстро не разрешится. Даже на стороне "сохрани это" было много разных мнений, но эта сторона становилась все более поляризованной против этого парня, который говорил: "уничтожь это". Люди расстраивались, и перспектива закрытия удовлетворяющей группы рушилась с каждой секундой. В этот момент кто-то из группы встал и предложил провести голосование, по крайней

мере, для того, чтобы отказаться от альтернатив “сохранить это” или “уничтожить это” . Но прежде чем я успел ответить, коренной американец из племени Микмак в восточной Канаде встал и посмотрел прямо на меня.

“Джерри, могу я взять управление на себя?” Он спросил. “У меня есть подход, и если вы дадите мне десять минут по часам, я его решу” .

Я абсолютно понятия не имел, что у него на уме, но я был более чем рад, что он снял эту проблему с моих рук. Я устал, и дискуссия ни к чему полезному не привела, поэтому я сказал ему продолжать.

Он вышел в переднюю часть комнаты и сначала спросил: “Все согласны с тем, что мы готовы принять решение?” Люди кивнули, и он продолжил. “У меня есть решение, если вы все готовы согласиться” .

Все сказали: “Да, да, продолжайте” .

Затем он повернулся к человеку, который хотел уничтожить произведение искусства, и, указывая на него, заговорил мягким, глубоким голосом, который, казалось, совершенно не был скован временем.

“В моей индейской традиции, когда у нас есть группа, которая вся на одной стороне, и у нас есть один человек, который на другой стороне, у нас никогда не было бы голосования, чтобы отменить его, потому что очевидно, что победит большинство, что сделает его изолированным. Мы бы никогда ни с кем так не поступили.

“Решение заключается в том, что мы собираемся переложить ответственность за это решение на вас — на того, кто является изолированным человеком. Мы собираемся позволить тебе решать за всех нас” .

Не было никаких сомнений в том, что слова коренного американца были совершенно искренними. Он действительно полностью отдавал решение этому человеку.

Я слышал, как челюсти людей ударялись об пол, и, оглядев комнату, я увидел широко раскрытые от удивления глаза. Было удивительно наблюдать, как волна шока прокатилась по комнате. Но потом очень быстро я начал видеть, что некоторые люди начали понимать мудрость в том, что он сделал, и они немного расслабились.

Человек, на которого была возложена ответственность за принятие решения, сам пережил свой первоначальный шок. Поначалу в его глазах был небольшой блеск, намек на силу и триумф. Но потом я увидел перемены, происходящие и внутри него. На его лице отразилось несколько эмоциональных колебаний, хотя я не мог точно сказать, что они означали. Затем он встал, чтобы заговорить.

“Ну, я думаю, очевидно, что нам нужно найти способ, который удовлетворит всех нас”, - сказал он.

Я почувствовал, как напряжение в комнате исчезло. Ранее по аргументированному тону этого человека было ясно, что он противопоставил себя остальным членам группы, но как только ответственность полностью перешла в его руки, его сопротивление просто растаяло. Это было чудесно. Он сразу же начал двигаться в другом направлении.

“Мое возражение состояло в том, что не было места, куда мы могли бы поместить произведение искусства, - сказал он, - и я хочу почтить дух того, что мы все сделали вместе. Есть ли место, где мы могли бы разместить это произведение искусства, где у каждого был бы к нему доступ, и это было бы справедливо для всех нас?”

Очень быстро заговорил кто-то, кто не участвовал в предыдущем обсуждении. “У меня есть место”, - сказала она. “Это большой сарай в центральной части США, где я мог бы его повесить. У меня также есть здесь грузовик; мы могли бы разрезать изделие пополам, чтобы транспортировать его, и как только оно будет подвешено, я смогу его сфотографировать и разослать всем, и любой желающий сможет зайти и навестить

его в любое время” .

Это было сделано немедленно. Сдвиг был глубоким. Эмоциональная волна, прокатившаяся по комнате, была огромной. Вы можете заметить разницу между людьми, которые просто соглашаются, потому что хотят, чтобы спор закончился, и людьми, которые глубоко и полностью удовлетворены. Это был совершенно чудесный момент. Все были действительно довольны, включая человека, который изначально возражал. Вся группа внезапно выровнялась, и возникло мощное чувство завершенности.

Я думаю, что одна из причин, по которой это сработало так хорошо, заключалась в том, что у парня, на которого была возложена ответственность, были такие прочные отношения с группой. Мудрость коренного американца, возложившего такую большую ответственность на этого человека, заставила меня представить культуру, в которой подобный подход был обычной практикой. Такая концепция сообщества создала бы совершенно иной способ совместной работы.

Мой друг MicMac посмотрел на свои часы и сказал: “Семь минут” . (М. Андреас, 2010, стр. 280-284; использовано с разрешения)

Возложение ответственности за решение о том, что делать с производением искусства, на одинокого несогласного было способом заключить с ним союз, фактически сказав: “Мы верим, что вы примете правильное решение по этому поводу”, устранив разногласия между несогласным и остальной частью группы. Когда ему больше не нужно было отстаивать свою позицию перед группой, несогласный мог включить мышление группы в свое собственное, и он становился гораздо более разумным. Результатом, который кажется парадоксальным, стало то, что решение удовлетворило как несогласного, так и группу.

Когда у вас есть внутренний голос, который беспокоит вас, этот голос является записанным эхом трудных взаимодействий, которые у вас были с другими людьми в вашей личной истории,

иногда называемых "циклом старой ленты". Соответственно, беспокоящий внутренний голос будет вести себя во многом так же, как эти люди в вашем прошлом. Если вы спорите с ним, или боретесь с ним, или пытаетесь не слушать его, или устраняете его, он обычно будет энергично сопротивляться, точно так же, как это сделал бы кто-то в реальном мире. Но если вы предпримете шаги, чтобы подружиться с беспокойным внутренним голосом и объединиться с ним, вы сможете развить с ним более позитивные отношения и начать двигаться к разрешению ваших разногласий. Присоединение к голосу может быть очень полезным первым шагом к тому, чтобы по-настоящему прислушаться к нему, понять его и то, как он функционирует. Такой подход - это то, что очень немногим людям пришло бы в голову делать самостоятельно, но он имеет некоторые очень интересные последствия. Приведенный ниже пример лечения бессонницы адвоката взят у Дугласа Флемонса, психотерапевта, работающего во Флориде.

Клиенты приходят на терапию, потому что какая —то часть их опыта происходит вне их сознательного контроля, и это сводит их — и/или кого-то еще - с ума. Предлагаемая мной краткая терапевтическая работа использует логику и методы гипноза, чтобы вызвать воссоединение между их сознательным намерением и автоматической и отчужденной частью "я".

Брайан, влиятельный судебный юрист на пике своей карьеры, был в отчаянии из-за своей бессонницы. Он спал пять —шесть часов в хорошую ночь; два—три - или вообще ничего - в плохую. И за последние несколько лет большинство ночей были плохими. Он перепробовал все, от теплого молока и различных лекарств до расслабляющих лент и гипноза, но ничего не помогало. Когда он ложился, чтобы попытаться заснуть, в его голове формировалась пяти-десяти секундная слуховая "петля" - припев из поп —песни, фрагмент разговора, состоявшегося ранее в тот же день, отрывок из судебного разбирательства — и мучила его часами подряд. Несмотря на огромные усилия, он так и не смог остановить петлю. После пары часов метаний с боку на

бок он бродил по дому в поисках какого-нибудь волшебного места, которое могло бы принести ему некоторое облегчение. Но чем дальше сон ускользал от него, тем более возбужденным и измотанным он становился.

У Брайана была репутация неумолимого человека. Если бы целенаправленные усилия могли достичь цели, он бы применил себя с фокусом лазерного луча. Но этот навык, который так хорошо сработал в зале суда, привел к обратным результатам, когда он попытался применить его перед сном. Он не мог заставить себя заснуть, и он не мог успешно заставить петлю в своей голове остановиться. Это было не потому, что он недостаточно старался, а потому, что, учитывая природу сознания, он старался слишком усердно.

Я спросил его, может ли он запустить цикл, когда он сидел там, в моем кабинете. Поскольку он никогда не пытался создать что-то специально, он был немного удивлен моим предложением, но был готов попробовать. Через несколько минут у него в голове произошел полный наклон, поэтому я погрузился в гипноз и предложил следующие внушения:

“Пока этот цикл продолжается, повторяясь снова и снова, вы можете слушать его задним числом, а меня - передним. Или вы можете следить за циклом передней частью своего разума, в то время как задняя часть вашего разума отслеживает, куда я направляюсь. На самом деле это не имеет значения. Вы даже можете обнаружить, что они переключаются туда-сюда.

“Сегодня утром за завтраком я сказал своей 6-летней дочери Дженне, чтобы она перестала бездельничать. ‘Доедай свои хлопья, милая’, - сказал я. Она посмотрела на меня с огоньком в глазах и сказала, подражая моему тону: ‘Доедай свои хлопья, милый’. ‘Эй, что ты пытаешься проверить?’ Я пошутил, на что она ответила:” Эй, что ты пытаешься вытянуть?””

“Я похвалил ее за то, как хорошо она смогла имитировать не только мои слова, но и тембр моего голоса. Она улыбнулась на это, поэтому я спросил, может ли она повторить то, что я

говорил, пока я это говорил. Когда я сказал: "Я надеюсь, у тебя будет хороший день в школе, милая", она пристально посмотрела на мой рот и сумела произнести все согласные и гласные в словах всего на долю секунды позже, чем я их произносил. Я поймал себя на том, что замедляю шаг, когда она говорила почти в унисон со мной, и в конце предложения мы оба расхохотались.

“Забавная вещь происходит, когда два или более человека одновременно высказывают одно и то же. Если вы в хоре, держите определенную ноту, и все вокруг вас поют одну и ту же ноту, тогда граница, разделяющая вас и их, растворяется, и ваше восприятие самого себя немного тает. Вы и другие певцы сливаетесь воедино.

“Интересно, что бы произошло, если бы передняя часть вашего разума "вытащила Дженну" и начала имитировать, в унисон, этот цикл на задворках вашего разума? Вместо того, чтобы пытаться остановить его, он мог бы создать точную копию, так что у вас было бы два цикла: автоматический, который вы не можете остановить, и преднамеренный, дающий вам стереоэффект. Идите вперед и попробуйте это, и давайте посмотрим, что получится. Подбирайте голос или голоса по скорости, артикуляции, акценту, громкости и тону.

“Когда оба находятся в унисоне, вы можете быть не в состоянии сказать, следует ли преднамеренный цикл в передней части вашего разума за автоматическим циклом в задней части вашего разума, или автоматический цикл синхронизировался с преднамеренным циклом. Оба могут двигаться вместе, в унисон, круг за кругом, давая вам ощущение стереосистемы” .

Я продолжал в том же духе некоторое время, и когда я связался с ним, Брайан сказал мне, что цикл постепенно сошел на нет — чего раньше никогда не случалось.

Попросив Брайана запустить цикл, я помог ему подключиться к чему-то автоматическому, что он всегда пытался искоренить. Помогая ему изменить свою

интенциональность, я помог спонтанно развиваться облегчению и сну. Предложив ему целенаправленно имитировать это, я способствовал растворению границы между его сознательным намерением и его симптомом — ранее отчужденной частью его опыта.

Позже на сеансе я научил его технике самогипноза, которую можно использовать ночью, и предложил ему попрактиковаться в “пении в унисон” с любыми петлями, появляющимися перед сном. Он вернулся через две недели, хорошо спал почти каждую ночь и больше не чувствовал себя пойманным в ловушку автоматической работы своего разума. По его словам, ему понравилась ирония в том, что он чувствует себя наделенным силой, ничего не делая с петлями. Мы немного подправили его самогипноз, и он ушел, способный спать больше не воюющий с самим собой. (Flemons, 2004, стр. 43-46; использовано с разрешения)

Как работает присоединение с помощью голоса? На простейшем уровне, если у вас есть мышца, которая произвольно подергивается — например, тик века или подергивание век — вы можете обратить на это внимание и намеренно подергивать ее добровольно, пока не сможете делать это точно таким же образом. Делая это, вы можете постепенно определить, какая именно мышца подергивается и какой нерв стимулирует мышцу к подергиванию. В конечном счете это может снова поставить автономное подергивание под сознательный контроль.

Тот же принцип работает и с нашими мыслями, которые также вызываются нашими движениями. Если бы Брайан произнес вслух голос в своей голове, очевидно, что он использовал бы движения горла, рта и губ, а также дыхательные движения, которые поддерживают речь. Когда он делал это внутренне, он делал то же самое, но не так очевидно. Для того чтобы обдумать какую-то мысль, вам нужно пошевелить некоторыми мышцами.

То же самое происходит с образами, которые также

являются частью вашего мышления, как вы легко можете убедиться сами. Попробуйте провести следующий небольшой эксперимент. Закройте глаза, положите руку на голову каким-нибудь образом и обратите внимание на возникший у вас образ положения вашей руки. Теперь двигайте рукой, как будто нежно поглаживаете или массируете голову, и обратите внимание, как изображение вашей руки самопроизвольно меняется в ответ. ...

Теперь держите руку неподвижной, все еще соприкасаясь с головой, и попробуйте заставить визуальный образ вашей руки двигаться, но на самом деле не двигая рукой. ...

Большинству людей это кажется очень трудным, если не невозможным. Теперь попробуйте что-нибудь немного другое. Положите руку на колени или куда-нибудь еще и представьте, что ваша рука гладит вас по голове так, как это было раньше, и обратите внимание, как движется ваш образ вашей руки. ...

Для большинства людей это намного проще, потому что, когда ваша рука находится где-то в другом месте, возникает большой контраст между вашими воображаемыми движениями и ощущениями, которые вы на самом деле получаете от своей руки. Когда вы представляете, как двигаете рукой, это активирует многие из тех же нервов и мышц, которые вы используете, когда на самом деле двигаете рукой, и образ вашей руки движется в ответ на эти неявные движения. Исследования визуализации мозга подтверждают, что такого рода процессы лежат в основе большинства — а возможно, и всего — нашего мышления. Соединение с автономным голосом, как это сделал Брайан, использует тот же процесс, чтобы воссоединиться с ним и постепенно обнаружить, какие нервы и мышцы задействованы — в данном случае мышцы горла, которые производят звук, — и вернуть его под добровольный контроль.

### **Преувеличение**

Другой способ присоединиться к голосу — это не просто повторить его, но и дополнить то, что он говорит, преувеличивая

сообщение, либо делая слова более сильными и выразительными, либо увеличивая громкость, тональность или любой другой невербальный аспект голоса - или все это одновременно. Если голос говорит: "Ты точно все испортил", вы можете сказать: "Парень, я точно это сделал; я не только все испортил, я испортил всю свою жизнь!" голосом, который звучит громче и в тональности которого больше отвращения, отчаяния или авторитета, чем в оригинал. Подобно карикатуре, этот акцент может привлечь внимание к аспектам коммуникации, которые в противном случае могли бы быть проигнорированы. Преувеличение того, что говорит голос, часто вызывает спонтанную реакцию противоположной полярности, такую как: "Ну, на самом деле это не так уж плохо" .

Когда вы сначала делаете это, ваша реакция может не измениться или даже заставить вас чувствовать себя хуже. Но если вы продолжите это делать, то обычно обнаружите, что не относитесь к этому так серьезно, как изначально. Парадоксально, но присоединение к внутреннему голосу и преувеличение того, что он говорит, часто приводит к ослаблению вашей чувственной реакции на него. Вы можете даже подумать об этом как о глупом или нелепом. Сделайте паузу, чтобы определить внутренний голос, который критиковал вас, и внимательно послушайте, что он говорит, включая громкость, тон, темп и так далее. ...

Затем преувеличьте то, что говорит голос, изменив некоторые его невербальные аспекты, как мы подробно исследовали в моей предыдущей книге "Трансформация негативного разговора с самим собой" (S. Andreas, 2010a). Увеличение громкости, использование более авторитетной тональности или ускорение темпа сделают сообщение более сильным и напористым. ...

Разные люди обнаружат, что разные аспекты этого преувеличения окажут на них большее влияние, чем на других. Если вы немного поэкспериментируете с одним и тем же голосом в разных ситуациях или с разными тембрами, вы можете

обнаружить, что вам нужно всего лишь усилить слова, или громкость, или какой-то другой специфический аспект тональности или темпа, чтобы добиться полезного изменения вашей эмоциональной реакции. Как только вы определите, что вам подходит, вы найдете кратчайший путь, который вы можете легко выполнить в любое время, когда захотите изменить свое восприятие голоса.

### **Выявление предположений и установок**

Другой способ углубить ваше понимание того, что сообщает голос, - это обнаружить лежащее в основе того, что он говорит, предположение или отношение, и преувеличить это, а не сам голос. Часто на самом деле мы реагируем не на слова, а на скрытое убеждение, которого, возможно, не замечаем.

Например, когда событие не сразу удовлетворяет наши желания, легко прислушаться к внутреннему голосу, который говорит: "Черт возьми!" или "Это глупо", обращаясь к событию или другим вовлеченным людям, реагируя разочарованием, фрустрацией, обвинениями, гневом или даже насилием. Когда мы делаем это, мы на самом деле реагируем не на само событие, а на неявное предположение, что мы должны быть удовлетворены, и немедленно. "Я это заслужил!"

Иногда кто-то другой, возможно, заключал с вами соглашение, а затем нарушал его. Но чаще мы думаем, что мир нам что-то должен просто потому, что мы существуем - или потому, что мы усердно работали, или потому, что мы богаты, или важны, или красивы, или по какой-то другой причине.

Если вы преувеличиваете это основополагающее предположение, вы часто можете добиться полезного изменения в своей реакции. В подобной ситуации я считал полезным сказать себе — быстрым, властным, требовательным и раздражительным голосом: "Я хочу того, чего я хочу, когда я этого хочу — СЕЙЧАС!"

Это преувеличение обычно вызывает улыбку или смешок и более сбалансированный взгляд на то, что казалось мне

жизненно важным в данный момент. Если нет, то несколько повторений, возможно, более громких или резких, обычно будут успешными.

Преувеличение - один из основных методов, используемых Фрэнком Фаррелли в его провокационной терапии (Farrelly & Brandsma, 1974). Он присоединяется к проблеме клиента и преувеличивает ее до возмутительных масштабов. Например, он может присоединиться к тому, что алкоголик уже говорит себе: "Ты был бы сумасшедшим, если бы изменился и стал трезвым! Как бы то ни было, у вас есть универсальное оправдание для любой ошибки, которую вы совершаете, — это была бутылка. Вы не должны ни за что брать на себя ответственность; если вы хотите отдохнуть от этой скучной работы или от своей ворчливой жены, вы можете просто уйти в запой, и никто не сможет вас винить, потому что у вас просто болезнь. Быть алкоголиком — это не проблема, это решение! У тебя получилось". Преувеличение обычно вызывает противоположную реакцию; размышления обо всех недостатках алкоголизма могут вызвать новую мотивацию и стремление измениться.

В следующей главе я исследую, как запросить у голоса больше и полнее информации, чтобы еще больше обогатить наше понимание того, что он хочет сообщить. Чем больше у вас информации, тем больше вы можете начать двигаться к разрешению того, что вас беспокоит.

1 Из книги Марка Андреаса "Сладкие плоды с горького дерева: 61 правдивая история о творческих и сострадательных путях выхода из конфликта". © 2010, автор Марк Андреас. Real People Press, стр. 280-284. Используется с разрешения.

2 Три точки (...) указывают на паузу, чтобы выполнить описанное действие и узнать, что вы испытываете. Вы узнаете все из этой книги, только если остановитесь на несколько мгновений, чтобы попробовать каждый маленький эксперимент.

## 2. Извлечение и уточнение информации

Одним из наиболее интересных и полезных аспектов беспокоящего внутреннего голоса является то, что вы можете общаться с ним точно так же, как с кем-то другим в реальном мире вокруг вас. Вы можете спросить его или сказать ему буквально все, что угодно, и получить ответ. Большинство людей либо просто пассивно прислушиваются к внутреннему голосу, либо пытаются спорить или бороться с ним. Если вы будете спорить или бороться с этим, это приведет к тем же результатам, что и в реальном мире: раздорам и конфликтам, но редко к какому-либо разрешению. На самом деле, это обычно делает внутренний голос еще сильнее и более оппозиционным. Даже если вам удастся подавить это чувство и преодолеть его, на самом деле это не устранит его навсегда — оно вернется, чтобы преследовать вас. Непонимание - это пища для конфликтов; если вы хотите уменьшить конфликт между вами и неприятным голосом, дополнительная информация позволит глубже понять, что на самом деле пытается сказать вам голос.

В главе 1 я показал, как слушать голос и объединяться с ним может быть весьма полезно. Теперь я хочу использовать это как отправную точку и фундамент для того, чтобы сделать что-то еще более важное. Вместо того чтобы думать о неприятном голосе как о враге, вы можете думать о нем так, как если бы это был друг, который не очень хорош в общении. Вместо того чтобы пытаться бороться с этим, сопротивляться ему или убегать от него, вы можете научиться объединяться с ним, более внимательно слушать то, что он говорит, и узнавать о нем больше. Когда вы действительно прислушиваетесь к голосу и отвечаете ему с уважением, он постепенно становится более разумным, и вы можете начать узнавать о нем больше.

Конечно, как и в реальном мире, поначалу вы можете не получить ответа, особенно если ваши отношения с голосом были не очень хорошими. Если вы боролись с этим в течение многих лет или пытались устранить его, поначалу оно может быть очень враждебным и вообще не хотеть с вами разговаривать.

Например, когда один мужчина впервые попытался пообщаться с беспокойным внутренним голосом, ответом, который он получил, было очень громкое: “Пошел ты!” Когда он продолжил дружески разговаривать с голосом, мягко требуя объяснений, голос ответил: “Ты полностью игнорировал меня в течение двадцати пяти лет - и теперь ты хочешь поговорить со мной? Пошел ты!” Это может показаться не очень благоприятным началом, но оно действительно дало некоторое понимание и открытость, которые можно было бы развить в более глубокое понимание.

### **Извиняющийся**

Когда кто—то в реальном мире настроен враждебно, и вы хотите вступить с ним в союз, чтобы узнать больше о том, что происходит, может быть очень полезно искренне извиниться - даже если вы не знаете, за что извиняетесь. Когда другой человек понимает, что вы искренне сожалеете о возникшем между вами недопонимании и что вы хотите загладить свою вину, он или она с гораздо большей вероятностью будут общаться разумным образом и будут более открыты для объяснений.

Когда внутренний голос настроен враждебно, ситуация в точности такая же. Вы можете объяснить, что вы только что узнали, что с ним можно напрямую общаться, и попросить его, пожалуйста, простить ваши прошлые глупости. Если вы продолжите разговаривать с ним уважительно, в конце концов он вам ответит, и вы сможете начать более дружелюбный и информативный диалог, который прояснит, что хочет сообщить голос.

### **Факты и выводы**

Когда внутренний голос критикует вас, напоминает вам о прошлых ошибках, неудачах или других неприятных событиях, этот голос обычно формулирует вывод, основанный на каком-то событии или наборе событий. То, что говорит голос, редко является фактом; чаще это мнение, обобщение или суждение о

событии. Часто информация о событии, на котором основано мнение, полностью отсутствует в самом заявлении, и вывод представляется установленным фактом, а не мнением.

Поскольку факт кажется абсолютно правдивым, когда "факт" неприятен, вам может показаться, что с этим ничего нельзя поделать. Если ваше заключение отличается от заключения голоса, вы находитесь в тупике, без шансов на согласие. Но если вы исследуете событие, из которого вытекают эти разные выводы, у вас есть шанс найти основу для согласия.

Например, когда голос говорит: "Ты глупый" или "я глупый", это не факт; это мнение о каком-то событии, которое вообще не упоминается. Легко сделать вывод, что слово "глупый" применимо ко всему, что вы делаете, везде, на протяжении всего времени, неумолимо распространяясь на ваше будущее. Если вы действительно глупы во всех контекстах, то, вероятно, вы ничего не можете с этим поделать, поэтому вполне естественно чувствовать себя очень плохо — или даже подавленным, или склонным к самоубийству.

Фактическое событие, на котором основано мнение, может быть единичным событием, например, плохая работа над тестом в классе. Кроме того, возможно, у вас не было времени подготовиться, вы были больны, или вы забыли, что был тест, или у вас была какая-то другая причина для плохой успеваемости. Если это было так, то это было не только единичное изолированное событие, оно не имело ничего общего с глупостью; это было связано с тем, что вы были слишком заняты, или забывчивы, или даже с чем-то вроде болезни, которая была полностью вне вашего контроля. Когда вы внимательно изучаете событие, вы часто можете обнаружить, что вывод, который делает по этому поводу внутренний голос, неуместен.

Даже когда голос упоминает конкретное событие, например: "Я не могу поверить, что ты сказал это ей прошлой ночью; ты действительно бесчувственный", это все равно вызывает лишь очень малую часть того, что произошло на самом

деле, а именно одно предложение, которое вы сказали кому-то другому в течение очень короткого периода времени. время. Когда вы просматриваете всю остальную информацию об этом событии — все остальные вещи, которые вы сказали и сделали, кто еще был там, что происходило, что вы чувствовали в то время, и более широкий контекст, - все это дополняет ваше понимание. Если вы проанализируете все, что вы сказали в тот вечер, вы можете обнаружить, что, за исключением этого единственного предложения, вы были исключительно чувствительны к другим. Больше информации всегда приводит к более сбалансированному ответу.

### **Предсказание судьбы**

Есть один вид выводов, который является особенно трудным и обескураживающим. Часто голос берет прошлое событие и переносит его в будущее в качестве предсказания. Вы не только потерпели неудачу в прошлом, но и потерпите такую же неудачу во всех контекстах в будущем. Такого рода предсказание иногда может быть вашим собственным заключением о каком-то событии, но очень часто это слово в слово то, что сказал вам кто-то другой. В любом случае это делает необоснованное предположение, что в будущем вы будете такими же, какими были в прошлом, предполагая, что вы не можете измениться.

Когда вы слышите только голос и его заключение, это опускает всю информацию о говорящем, о том, что происходило в то время, о том, что чувствовал этот человек, и о более широком контексте, в котором были произнесены эти слова. Все эти элементы вносят свой вклад в смысл того, что было сказано. Восстановление этой дополнительной информации часто меняет смысл события, так что вы можете прийти к другому выводу и другой реакции на него.

Например, внутренний голос одного мужчины исходил от его отца, который часто критиковал и унижал его за то, что он делал. Когда он увидел лицо своего отца, он увидел морщинки беспокойства, которые указывали на то, что его отец

действительно беспокоился о нем и хотел для него самого лучшего. Это полностью изменило его реакцию на то, что сказал его отец.

### **Извлечение информации**

Недостающую информацию можно разделить на пять основных категорий, и мы можем восстановить ее, задав знакомые вопросы, которые мы используем для сбора информации о любом событии: кто, где, когда, что и как.

Возможно, вы заметили, что вопрос "почему" не включен в этот список. "Почему" гораздо менее полезно, потому что оно позволяет получить информацию не о самом событии, а о чем-то понимании или выводе по поводу события. Вопрос "почему" обычно только возвращает нас к выводу, который мы уже сделали на основе ограниченной информации, так что это не изменит смысла того, что говорит голос. Наша цель - собрать больше информации, чтобы прийти к более полезному выводу.

Давайте рассмотрим каждый из вопросов по очереди. Хотя каждый вопрос обращает наше внимание на несколько иной аспект вашего опыта, вы обнаружите, что они обычно пересекаются. Когда вы спросите "кто", вы, вероятно, также восстановите информацию о том, где, когда, что и как — и это будет справедливо для каждого из вопросов. Единственная причина задавать каждый вопрос по очереди - убедиться, что вы тщательно изучили все различные аспекты события, чтобы восстановить как можно больше информации.

Когда вы задаете себе приведенные ниже вопросы, важно обратить внимание на то, каков ваш внутренний опыт. Нет необходимости отвечать на вопросы устно, ни внутренне, ни вслух. На самом деле, если вы ответите на них устно, это, как правило, отвлечет ваше внимание от вашего опыта, и именно этот опыт может обогатить и изменить значение внутреннего голоса. Вопросы - это всего лишь полезные способы направить ваше внимание.

## **Кто**

Кто говорил вам эти слова в прошлом? Одна из наиболее полезных частей информации, которую вы можете получить, - это идентификация голоса, потому что это часто является ключом к огромному количеству информации. Если вы очень внимательно прислушаетесь к звучанию голоса — тональности, громкости и темпу, — вы сможете сначала определить, указывает ли звук на то, что это ваш собственный голос или чей-то еще.

## **Чей-то другой голос**

Когда вы определяете источник этого голоса — кто вам это сказал, — это делает доступным поток информации о говорящем: возраст, биографические данные, установки, мотивы, интересы, убеждения, намерения, отношение к вам и так далее. Вся эта информация обеспечивает гораздо более богатый контекст для значения слов, произносимых голосом, и это часто спонтанно меняет смысл.

Например, если голос принадлежит кому-то, кто конкурировал с вами, то то, что он говорит, может быть всего лишь способом почувствовать свое превосходство. Если это кто-то, кто часто саркастичен, то то, что он говорит, может быть противоположным тому, что он на самом деле означает. Слова, произносимые голосом, - это лишь очень малая часть смысла; невербальные аспекты несут гораздо больше информации и оказывают более сильное воздействие.

## **Твой собственный голос**

Когда вы слышите этот голос в своей собственной тональности, вы можете обнаружить происхождение этого голоса. "Хорошо, это мой собственный голос. От кого я этому научился? Я уверен, что когда я был очень маленьким, я не говорил этого себе, потому что, когда я был младенцем, я вообще не мог понимать или произносить никаких слов. Мне пришлось изучать язык у окружающих меня людей. Кто говорил мне эти слова таким образом в прошлом?"

Иногда, когда это ваш собственный голос, это потому, что вы сделали вывод о каком-то событии. Кто —то другой, возможно, никогда не говорил вам эту фразу; этот человек что —то делал - возможно, много раз - и вы сделали вывод из этого события или серии событий. Вы все еще можете исследовать происхождение этого вывода, который вы сделали, и выяснить, кто был источником вашего вывода и что он или она сделали, чтобы вызвать это. Например, предложение одной женщины было таким: "Ты недостаточно хорош" (S. Andreas, 2010). Ее мать на самом деле никогда не говорила ей этого, но она часто делала замечания о том, как дочь могла бы добиться большего успеха, и это предложение было заключением дочери о том, что сказала ее мать.

Если вам трудно определить источник голоса, вы можете спросить себя: "Если бы я действительно знал, кто бы это был?" Как только у вас будет ответ, вы сможете получить всю информацию об этом человеке. Это может быть полезно, даже если вы все еще не уверены в том, кто на самом деле является говорящим. Человек, который приходит вам на ум, не будет случайным; даже если ваш выбор неверен, в нем будет много тех же элементов и аспектов, что и в правильном выборе, так что вы сможете узнать почти столько же, а иногда и больше, чем если бы это был правильный человек.

Большую часть информации, которую вы получаете в результате такого рода исследований, может быть очень трудно выразить словами, потому что она включает в себя множество ответов, о которых вы, возможно, относительно не подозреваете. Эта дополнительная информация часто спонтанно меняет смысл того, что говорит голос. "О, он всегда был неуверен в себе; он сказал это, чтобы попытаться сохранить свой авторитет" или "Она всегда была злой и искала, где бы это могло произойти; на самом деле это не имело ко мне особого отношения" .

## Визуальная информация

Теперь посмотрите на лицо этого человека, когда он или она говорит с вами. Как только вы узнаете, кто говорит, вы можете добавить визуальный образ лица этого человека, обращающегося к вам, — то, что часто происходит спонтанно, как только вы определяете, кто это. Когда вы можете видеть всю информацию в визуальном изображении во время разговора голосом — позу, выражение лица, наклон головы и так далее, — это еще больше проясняет и конкретизирует смысл того, что говорит голос.

Добавление невербальной визуальной информации говорящего - это чисто технологическое вмешательство, потому что инструкция увидеть визуальный образ вместе с голосом ничего не указывает о содержании того, что вы увидите, когда сделаете это. Содержание полностью вытекает из вашего собственного опыта, как сознательного, так и бессознательного.

Когда один мужчина добавил изображение лица говорящего к неприятному голосу, он был удивлен, увидев, что лицо выглядело немного застенчивым, указывая ему на то, что говорящий на самом деле не верил в то, что он говорил. Это полностью изменило смысл того, что сказал голос, и его эмоциональная реакция на это изменилась.

### Где

Где происходит это событие? Каков более широкий контекст? Место, где происходит событие, является главным фактором, определяющим его значение. Если вы расскажете пикантную шутку в баре, это, скорее всего, будет иметь совершенно иной смысл, чем если бы вы рассказали ту же шутку матери своей девушки. Если вы расширите свое внимание, чтобы включить более широкий контекст, окружающий событие, которое переживает говорящий, это часто меняет смысл сказанного, и вы можете прийти к другому выводу. "Мы как раз выходили из церкви, и мама была действительно обеспокоена тем, что другие подумают о том, что я сделала; если бы мы были

дома, она бы сказала что-то совсем другое” .

## Когда

Каковы были временные рамки этого мероприятия? Было ли это короткое мгновенное событие, которое вы вспоминаете как неподвижную картинку, или более длинный фильм? Было ли это единичным событием в одно время или серией подобных событий, произошедших в течение гораздо более длительного периода времени? Что произошло в прошлом, что имеет отношение к событиям на тот момент, и что в результате произошло потом? Часто мы помним очень короткий отрезок времени и игнорируем все остальные события, которые произошли до и после. Фильм предоставляет гораздо больше информации, чем одно неподвижное изображение, и вы всегда можете превратить неподвижное изображение в фильм, который включает в себя то, что предшествовало неподвижному изображению и следовало за ним. Если вы вовремя расширите свое внимание, включив в него то, что произошло ранее, и то, что, вероятно, произойдет дальше, это даст вам гораздо больше информации для понимания того, что сказал оратор. На какие события реагирует этот другой человек, будь то в прошлом или воображаемом будущем? “Она потеряла трех членов семьи в автомобильных авариях; вот почему мысль о том, что я буду учиться водить, так пугает ее” .

## Что

Что еще происходило в то время, когда голос первоначально обращался к вам, на что вы, возможно, в то время не обращали внимания? Без этой информации легко подумать, что то, что говорит голос, касается исключительно вас и вашего поведения. На самом деле, то, что кто —то сказал, может быть в первую очередь — или даже полностью - реакцией на их собственное разочарование или трудности с реакцией на то, что только что произошло, или на то, что, по их мнению, произойдет в результате в будущем. “О, это было сразу после того, как он потерял работу, и он не знал, сможет ли найти другую. Он

чувствовал себя так, словно у него только что отняли и мужественность, и будущее; вот почему он так со мной разговаривал” .

## **Как**

Как вы говорили и как вы действовали в тот момент, когда ваш голос комментирует? Что вы чувствовали в тот момент, и как чувствовали и вели себя другие люди?” Как” включает в себя все различные аспекты процесса — как происходит” что”. “Мы ужинали с его коллегами, и он быстро говорил, сосредоточенный на том, чтобы показать, какой он умный; на самом деле он не обращал внимания ни на кого другого, и именно поэтому он проигнорировал меня и отмахнулся от того, что я сказал” .

Когда вы расширяете свое внимание таким образом, чтобы восстановить, кто, где, когда, что и как, вы можете обнаружить огромное количество дополнительной информации, которая делает ваше восприятие того, что говорит голос, более богатым и полным, и это обычно дает вам другую перспективу, которая меняет смысл того, что говорит голос. говорит голос.

Когда вы обнаруживаете новый смысл в результате такого рода опроса, это гораздо более убедительно и действенно, чем если бы такой же сдвиг в понимании был предложен вам кем-то другим. Нет необходимости, чтобы кто-то другой убеждал вас в том, что эта иная точка зрения верна, потому что она полностью вытекает из вашего собственного опыта. Когда ваше новое значение сопровождается чувством удивления, это делает его еще более впечатляющим, запоминающимся и убедительным. Теперь давайте изложим это в последовательном виде.

## **Схема извлечения информации**

Это инструкция по чистому процессу, которую вы можете использовать для того, чтобы обнаружить новые значения в том, что говорит внутренний голос. Или вы можете предложить это кому-то другому, чтобы обогатить его или ее опыт. Каждый шаг

дает возможность прийти к новому пониманию, и вы часто будете обнаруживать, что значение голоса меняется, либо неувловимо, либо более значительно. Однако, если какой-либо шаг не предоставит вам никакой новой информации, ваш ответ не изменится, поэтому разные люди считают разные шаги более значимыми для себя, чем другие.

Если вы делаете это самостоятельно, вам нужно будет делать паузу после каждого шага, чтобы выполнить то, о чем вас просит схема, а затем прочитать следующий шаг. Затем вам нужно будет повторно войти в свой опыт предыдущего шага, прежде чем делать то, о чем вас попросит следующий шаг.

Если вы знаете кого-то еще, кто готов прочитать вам каждый шаг, вы можете закрыть глаза и полностью сосредоточиться на своем опыте на протяжении всего процесса, не отвлекаясь. Вам не придется отвлекаться на то, чтобы открыть глаза, чтобы прочитать следующий шаг. Все, что вам нужно сделать, это указать, когда вы выполнили каждый шаг, кивком головы или кратким "ОК", и ваш гид сможет прочитать вам следующий шаг.

1. "Запомните неприятный голос и внимательно прислушайтесь к тому, что он вам говорит — громкость, тональность, тембр, колебания и так далее". ...

2. "Кто говорит? Если это звучит как ваш собственный голос, у кого вы научились разговаривать с самим собой таким образом, или чьи действия послужили источником для вывода, который вы сделали?". ... "Как только вы определили источник этого голоса, посмотрите на лицо этого человека, как он или она говорит с вами, и проанализируйте все, что вы знаете о том, кто этот человек — его или ее отношение, убеждения, симпатии и антипатии, навыки и ограничения и так далее". ...

3. "Где ты? Обратите свое внимание на окружающую обстановку, на более широкий контекст, в котором этот человек — или ваш собственный голос — обращается к вам. Обратите внимание на все вещи и события, которые находятся рядом, а

также на более крупный пейзаж на заднем плане.”

4. “Когда произошло это событие? Если это неподвижная картинка, расширьте ее до фильма, который включает прошлые события, оказывающие влияние на происходящее, а также распространите это на воображаемые будущие события, которые оказывают влияние на то, что происходит сейчас”. ...

5. “Что еще происходит в этот момент? Что еще вы можете заметить и узнать об этом событии?”. ...

6. “Как этот другой человек реагирует на все эти факторы, и как вы реагируете на этого человека? Еще раз, обратите внимание на все, что вы можете, об этом событии”. ...

Учитывая всю эту дополнительную информацию, очень маловероятно, что смысл того, что говорит голос, остается тем же самым. Возможно, значение несколько изменилось на нескольких — или даже на всех — различных этапах этого процесса, или некоторые шаги, возможно, были гораздо более эффективными, чем другие. Сделайте паузу, чтобы полностью заметить и впитать то значение, которое этот голос имеет для вас сейчас. ...

### **Проясняющий смысл**

Теперь у вас, вероятно, уже есть гораздо более полное понимание того, что пытается донести голос, и смысл сказанного голосом, вероятно, уже значительно отличается. Иногда это также спонтанно приводит к изменению слов, которые произносит голос, или громкости или тона голоса, который он использует.

Даже если вы сейчас считаете, что хорошо понимаете, что говорил голос, может быть полезно пойти дальше, попросив голос прояснить его значение таким же образом, как вы могли бы спросить кого-то в реальном мире, а затем внимательно выслушать, что он говорит в ответ.

Вы можете сказать: “Не могли бы вы, пожалуйста, прояснить свое сообщение, чтобы я мог лучше его понять? Если

бы вы были в состоянии выразить весь свой опыт в этой ситуации — ваши чувства, ваши надежды, ваши страхи, ваше понимание, ваши опасения — и выразить себя более полно, что бы вы сказали мне сейчас? Что ты на самом деле хочешь мне сказать?" ...

Какой бы ответ вы ни получили, искренне и всесторонне поблагодарите его за отклик. "Большое спасибо, что рассказали мне это". ...

Если то, что говорит голос, все еще вызывает у вас недоумение или кажется неполным, вы можете попросить его, пожалуйста, внести дополнительные уточнения в сообщение. "Мне все еще не ясно, что вы хотите мне сказать, и это меня озадачивает; не могли бы вы, пожалуйста, уточнить подробнее?" ...

Каждый раз, когда вы получаете ответ, благодарите голос за ответ. Вы можете переспрашивать столько раз, сколько вам нужно, чтобы полностью понять, что он хочет вам сообщить.

Следуя этому процессу извлечения и прояснения того, что говорит этот голос, вы можете обнаружить его позитивное намерение говорить с вами — чего он хотел достичь. Слышать голос, кричащий на вас, неприятно, но понимание того, что кто-то любит вас и хочет защитить, придает совершенно новый смысл тем же резким словам. Выявление позитивного намерения голоса - это особенно важный и действенный способ прояснить смысл сообщения, поэтому я более подробно исследую это в главе 3.

### **3. Просьба о позитивном намерении**

Старая пословица "Благими намерениями вымощена дорога в ад" указывает на то, что часто существует огромная разница между тем, чего люди хотят достичь, и тем, что они делают, чтобы попытаться этого достичь. То, что говорит вам голос, может быть настолько разрушительным, что очень трудно представить, что у него может быть позитивное намерение, но оно всегда будет. Например, голос, который говорит вам, что вы

неудачник, может захотеть избежать дальнейшего разочарования; если вы верите, что вы неудачник, вы не будете ничего предпринимать, и это защитит вас от дополнительных неудач. Голос, который советует кому-то совершить самоубийство, обычно желает мира, который положит конец страданиям, что является позитивным. Смерть - это не цель; это средство для достижения цели.

Вы можете спросить любой голос о его позитивных намерениях и получить полезный ответ — даже если вы не знаете, чей это голос, вашу историю общения с ним, его ограничения или каков более широкий контекст. Независимо от того, является ли полученный вами ответ ясным или расплывчатым, знакомым или неожиданным, он предлагает гораздо более полезный способ понять значение того, что говорит голос.

Например, если мать кричит на свою дочь, такое поведение неприятно им обоим, и может показаться, что мать ненавидит дочь. Но понимаемое в свете позитивного намерения матери защитить дочь от опасности, то же самое поведение приобретает совершенно новый смысл. Крики по-прежнему неприятны, но теперь они приобретают дополнительный смысл: она любит дочь и хочет защитить ее.

Если вы сначала пройдете через процесс извлечения и уточнения информации, описанный в главе 2, позитивное намерение голоса, возможно, уже стало очевидным, и вам, возможно, даже не придется просить об этом. Но если нет, то обнаружение позитивного намерения голоса - очень полезный следующий шаг. В этой главе я предполагаю, что вы уже присоединились к голосу и собрали больше информации, как описано ранее, так что у вас уже есть много справочной информации и теперь вы можете сосредоточить свое внимание на том, как узнать больше о позитивном намерении.

Когда люди в реальном мире разговаривают с вами, у них есть какое-то намерение, иначе они вообще не стали бы утруждать себя разговором с вами. Это намерение может

заключаться в том, чтобы сказать вам что-то жизненно важное, или это может быть всего лишь светская беседа с намерением установить или поддерживать отношения, так что содержание того, что они говорят, может на самом деле не иметь значения. Намерение может заключаться в том, чтобы напомнить вам о чем-то, что вы могли бы в противном случае забыть, или это может быть только для того, чтобы выразить разочарование. Намерение может заключаться в том, чтобы сообщить что-то важное для вас, или только для говорящего, или для вас обоих, или вообще для кого-то другого. Итак, существуют различные виды позитивных намерений, и полезно иметь возможность понимать их более полно.

Очень интересный эксперимент заключается в том, чтобы заметить, что вы могли бы сказать кому-то другому, но отложите произнесение этого вслух и обратите внимание на то, каково ваше позитивное намерение. Если вы думаете о предоставлении информации, намереваетесь ли вы просто быть полезным кому-то еще, или вы намерены произвести впечатление, показав то, что вы знаете, или вы хотите превзойти то, что сказал кто-то другой? Если вы задаете вопрос, вы действительно хотите получить ответ или просто хотите продемонстрировать интерес к тому, что он или она хочет сказать? Этот эксперимент проще всего провести в группе, потому что вы можете проделать это внутренне, пока другие говорят, и вы можете не торопиться, прежде чем говорить вслух. Сделайте мысленную заметку сделать это при следующей возможности, и вы сможете многое узнать о своих собственных намерениях.

Поскольку мы учимся говорить сами с собой, слушая окружающих нас людей, наши внутренние голоса также имеют разнообразные намерения. Иногда эти намерения могут показаться очень негативными — наказать вас, отругать, унижить или просто заставить вас чувствовать себя плохо. Однако, если вы спросите карающий голос, в чем заключается его позитивное намерение, вы всегда можете в конечном итоге найти что-то полезное, с чем сможете согласиться.

Например, давайте возьмем довольно экстремальный пример, внутренний голос, который говорит кому —то совершить самоубийство - то, с чем большинство людей согласятся, является очень негативным. Если вы спросите этот голос, в чем заключается его позитивное намерение, он может изначально ответить, что хочет наказать вас за все плохие поступки, которые вы совершили, еще одно негативное намерение. Когда первый ответ также является чем-то негативным, вы просто принимаете его и спрашиваете о позитивном намерении, стоящем за этим. "Хорошо, ты хочешь наказать меня. Каково ваше позитивное намерение при этом?"

Затем голос может ответить: "Я хочу, чтобы ты осознал, насколько ты глуп", - еще одно негативное намерение.

"Хорошо, ты хочешь, чтобы я осознал, насколько я глуп. Каково ваше позитивное намерение при этом?"

Когда вы продолжите этот процесс, в конце концов голос ответит с каким-то позитивным намерением, например: "Я хочу положить конец вашим страданиям, чтобы вы могли почувствовать покой", что является позитивным. Я использовал экстремальный пример, чтобы проиллюстрировать процесс продолжения запроса о позитивном намерении до тех пор, пока вы его не найдете. Если вы продолжаете спрашивать о негативном намерении, вы всегда в конечном итоге найдете позитивное.

Обычно этот процесс намного проще; вы часто услышите позитивное намерение при первом запросе. Например, голос, который говорит: "Ты глупый", может иметь позитивное намерение заставить тебя усерднее учиться, чтобы ты стал более успешным. Или его позитивным намерением может быть просто выражение разочарования из-за того, что у вас ничего не получается, что-то, что испытывают многие родители, заботясь о своих детях и желая им успеха.

Теперь я хочу, чтобы вы обнаружили позитивное намерение голоса, который вас каким-то образом беспокоит. Сначала

послушайте, что он говорит вам и как он это говорит. Помните, что я предполагаю, что вы уже прошли через процесс обогащения вашего опыта общения с этим голосом, как описано в главе 2; если вы этого еще не сделали, пожалуйста, сделайте резервную копию и сделайте это сначала, чтобы вы получили полную выгоду. ...

Затем спросите его о его позитивном намерении, обращаясь к нему так, как если бы это был кто-то другой: "Каково ваше позитивное намерение, когда вы говорите это мне?" Сделайте паузу, чтобы выслушать ответ. ...

Очень важно, чтобы вы действительно задали этот вопрос внутреннему голосу, как если бы это был другой человек, а также чтобы вы сделали паузу и прислушались к тому, что голос на самом деле говорит вам в ответ, чтобы получить доступ к бессознательной информации.

Некоторые люди попытаются сознательно выяснить, в чем заключается позитивное намерение голоса, но это скажет вам только то, что вы уже знаете, поэтому обычно это будет гораздо менее информативно и с гораздо меньшей вероятностью будет точным. Когда кто-то отвечает очень быстро, не тратя время на то, чтобы фактически задать вопрос внутренне и сделать паузу, ожидая ответа, это обычно является признаком того, что человек отвечает за голос интеллектуально. Когда это происходит, вы можете спросить, что человек сделал внутренне, и перенаправить его или ее на то, чтобы он действительно спросил голос, и сделать паузу, чтобы послушать, как голос отвечает.

Иногда кто-то будет упорствовать в том, чтобы отвечать осознанными идеями, вместо того чтобы сообщать об ответе самого голоса. Он или она может сказать что —то вроде: "Ну, я думаю, что его позитивное намерение заключается в. ." Тогда вы можете сказать: "Ну, хорошо; пожалуйста, скажите этому голосу, каково ваше понимание, и попросите голос четко сказать вам, правы вы или нет" . Который принимает сознательный ответ, а не перенаправляет его или бросает

вызов, в то же время настаивая на четком подтверждении — или неподтверждении — от самого голоса.

Если голос подтверждает, что ваше понимание верно, это прекрасно — сознательные умы не всегда ошибаются. Если голос не подтверждает сознательное намерение, вы можете снова спросить голос и выяснить, что он говорит. Или вы можете высказать другое сознательное предположение и спросить внутренний голос, верно ли это, пока не получите четкого подтверждения.

Когда вы удивлены или озадачены тем, как реагирует голос, это указывает на то, что реакция голоса сильно отличается от вашего сознательного понимания — отличное подтверждение того, что вы действительно получили ответ от бессознательного аспекта себя.

Как только вы обнаружите позитивное намерение за тем, что говорит голос, это то, с чем вы можете согласиться. Это соглашение полностью меняет ваши отношения с голосом. Теперь вы полностью согласны с намерением голоса, даже несмотря на то, что само общение все еще может быть неприятным, оскорбительным или разрушительным. Теперь вы и голос можете работать вместе, чтобы изменить то, что говорит голос, и как он это говорит — и даже когда и где он это говорит, — чтобы его поведение в большей степени соответствовало его позитивным намерениям. Например, критический голос может указывать вам, чего не следует делать, и его намерение состоит в том, чтобы улучшить то, что вы делаете. Попросить его подсказать вам, что делать, вместо ошибки, которую вы совершили, будет гораздо полезнее.

### **Различные виды позитивного намерения**

Полезно осознавать, что внутренние голоса могут быть вызваны различными видами позитивных намерений, и что каждый из них вызывает несколько иной сдвиг в понимании. Иногда позитивное намерение голоса было направлено только на повышение самооценки или статуса родителя - он или она не

хотели смущаться из —за неприязни других к вашему поведению. Например, родитель может не испытывать неприязни к поведению ребенка, но ругать его за это, потому что другие могут этого не одобрить, чтобы его считали хорошим родителем.

Однажды у меня состоялся короткий разговор с женщиной лет сорока в конце презентации на конференции, и после этого я записал наш разговор, пока он был еще свеж в моей памяти. Это иллюстрирует тот вид быстрого разрешения, который часто приносит позитивное намерение, даже без детального поиска и уточнения информации, обсуждавшейся в главе 2.

Женщина: Я давно хотела написать пьесу, но думаю: “А что, если она никому не понравится?” (Когда кто-то говорит в “кавычках”, завершая вопрос или утверждение и делая паузу до и после него, это обычно очень хороший признак того, что человек действительно слышит внутренний голос, говорящий.)

Стив: Кто тебе это говорит?

Женщина: Мой муж так говорит. “А что, если это никому не понравится?”

Стив: Хорошо, не пиши пьесу для него. (Подразумевается, что она может написать пьесу для тех, кому она понравится.) Конечно, кому-то она понравится, а кому-то нет. (Это делит универсальное обобщение “никто” на две меньшие категории.)

Женщина: Ооо. Некоторым людям это не понравится. (Ее плечи немного опускаются, она выдыхает, и ее грудь расслабляется.)

Стив: Что сейчас говорит ваш внутренний голос?

Женщина: “Это никому не понравится” .

Стив: ХОРОШО. Это немного по-другому. (Теперь это не вопрос о возможном ответе, а окончательное утверждение о том, что произойдет.) Прислушайтесь к тональности и темпу этого голоса. ... Чей это голос сейчас?

Женщина: Это голоса моих родителей.

Стив: Хорошо. Посмотрите на их лица, когда они это говорят, а затем спросите их: “Каково ваше позитивное намерение, когда вы говорите это мне?”

Женщина: Они хотят помешать мне поставить их в неловкое положение.

Стив: ХОРОШО. А как насчет тебя? Беспокоятся ли они о том, чтобы вам не было стыдно?

Женщина: Нет, не я, только они.

Стив: Итак, их общение на самом деле не имело к вам никакого отношения; оно имело отношение только к ним. Так что вы можете оставить это им. ...

Она еще больше расслабилась и сообщила, что изображение лиц ее родителей самопроизвольно отодвинулось вдаль, став меньше. Говоря это, она сделала жест обеими руками перед собой, ладонями наружу, отодвигаясь от своего лица, чтобы показать, как их лица отодвинулись — больше не “перед ее лицом” . Это спонтанное изменение в ее внутреннем опыте было приятным бессознательным подтверждением того, что она внесла полезное изменение в понимание, которое продлится долго. Этот небольшой обмен мнениями занял всего около 3 минут, что следует считать краткой терапией.

Часто голос хочет для вас только чего-то позитивного, чтобы у вас могла быть лучшая жизнь. Цель критикующего голоса состоит в том, чтобы выявить недостатки, чтобы вы могли их исправить и стать более способными. В других случаях внутренний голос может быть обусловлен сочетанием этих двух намерений — родители могут искренне желать лучшей жизни для своего ребенка, а также могут хотеть сохранить представление о себе как о хороших родителях. В других случаях голос может иметь позитивное намерение по отношению к кому-то другому, на кого повлияло то, что вы сделали. Более того, позитивное намерение может быть либо пережитком прошлого, либо применяться к настоящему моменту — или и то, и другое. Давайте более тщательно рассмотрим эти различные

виды намерения.

**А.** Намерение голоса в прошлой внешней, реальной жизненной ситуации.

1. Позитивное намерение ограничено целями и результатами говорящего голоса. Например, голос сосредоточен только на своей потребности выразить разочарование или гнев, или поддержать свой имидж или статус и так далее, и даже не учитывает влияние того, что он говорит, на чувства, потребности слушателя и тому подобное. Это часто относится к прошлому голосу, который вторгается в настоящее.

Когда вы осознаете, что голос говорит из своего собственного очень ограниченного мира, это означает, что то, что он сказал, на самом деле не имело к вам никакого отношения; это было только о голосе, и вы становитесь свободными от того, что он сказал — вы больше не цель.

2. Голос имеет позитивное намерение для слушателя, но его способность общаться ограничена. Например, родитель обеспокоен безопасностью ребенка, но сообщает об этом, резко крича и говоря, что ребенок глуп из-за того, что выбежал на улицу. Если у вас есть дети, вы, вероятно, можете вспомнить много случаев, когда ваше общение с ними было чем-то далеко не идеальным, а в других случаях оно было очень плохим. Если у вас нет детей, вы можете вспомнить похожие ситуации, в которых вы хотели предупредить или защитить кого-то другого. У вас было позитивное намерение в отношении кого-то, но вы плохо выразили его из-за вашей неспособности быть ясным, или из-за вашего эмоционального состояния, или из-за каких-то других личных ограничений, которые у вас были в то время.

Другая распространенная модель заключается в том, что родитель говорит ребенку, чего не следует делать, не говоря при этом, что делать вместо этого, оставляя ребенка наказанным и не имеющим представления о том, что он или она может сделать, чтобы доставить удовольствие родителю.

3. Позитивное намерение было адресовано не вам или

говорящему, а какому-то другому человеку. Например, вас критиковали или наказывали за то, что ваше поведение не давало спать ребенку, или вы были слишком грубы с кем-то, кто был болен или слаб, или с пожилым человеком.

**Б.** Намерение внутреннего голоса в настоящем, отражающее ситуации, описанные выше.

1. Позитивное намерение внутреннего голоса состоит в том, чтобы защитить вас. Например, критикуя вас внутренне, голос удерживает вас от того, что было бы наказано или раскритиковано кем-то другим, если бы вы сделали это внешне, защищая вас от внешней критики. Это иногда называют совестью, которую часто изображают в виде ангела, говорящего кому-то на ухо.

2. Позитивное намерение состоит в том, чтобы вступить в союз с человеком, критикующим вас, чтобы сохранить важные отношения. Например, ребенок будет критиковать себя, чтобы соединиться с родителем или другим важным лицом, осуществляющим уход, и избежать разлуки с ним. Для очень маленького и беспомощного ребенка разлука эквивалентна заброшенности и смерти, поэтому он приложит огромные усилия, чтобы поддерживать связь с родителем или другим лицом, осуществляющим уход, даже если родитель ведет себя жестоко или это означает отказ от других важных личных потребностей. Это иногда называют "интроекцией", отождествлением себя с влиятельным человеком и принятием его или ее поведения, динамика, которая часто возникает в ответ на жестокое обращение родителей.

3. Позитивное намерение состоит в том, чтобы улучшить ваше поведение или производительность. Голос может критиковать ваши недостатки в попытке улучшить то, что вы делаете, — точно так же, как это делали ваши родители в прошлом. Голос использует родительскую манеру говорить, указывая на ошибки, не давая позитивных указаний о том, как сделать лучше. У него нет навыков, чтобы выразить заботу более позитивным образом.

**В.** У голоса может не быть намерения. Очень редко голос может ответить, что у него нет никакого положительного (или отрицательного) намерения, или что он не знает, что это такое, или что когда-то у него было положительное намерение, но он забыл, каким оно было. Возможно даже, что голос - это просто случайное воспоминание о том, что кто-то сказал вам когда-то в прошлом, и вы почему-то подумали, что это относится к вам, так что на самом деле никакого позитивного намерения нет. Поскольку нет позитивного намерения, у него нет причин продолжать говорить то, что он говорил, поэтому вы можете сказать: "Хорошо, если у вас нет позитивного намерения говорить это, не будет ли нормально перестать говорить это мне?"

Единственная проблема с этим заключается в том, что голос теперь не имеет к этому никакого отношения. Помните, что каждый голос - это эхо реального человека и ситуации, а люди не любят бездействовать; им нравится, когда есть чем заняться. Без позитивной альтернативы голос, скорее всего, вернется к единственному, что он знает. Поэтому лучше спросить: "Хотели бы вы иметь позитивное намерение?" Предполагая, что он скажет "да", вы можете попросить его выбрать один, и это может помочь, если вы предложите один или два примера. "Хотели бы вы иметь позитивное намерение дать мне комплиментарный отзыв, чтобы поддержать меня в подходящее время, например, сказать: "Эй, у тебя действительно хорошо получилось", или "Ты действительно учел ее чувства, когда отвечал ей", или что-то в этом роде?"

Голос может иметь любой, или несколько, или даже все, из различных видов намерения, описанных выше. Если вы рассмотрите эти различные возможности, вы сможете понять, почему так полезно пройти через процесс извлечения и уточнения информации, как обсуждалось в главе 2. После сбора всей этой информации часто становится очевидным, в чем заключается позитивное намерение, и вам, возможно, даже не придется спрашивать об этом. Хотя изначально вы можете

обнаружить только один вид позитивного намерения, все эти различные виды могут присутствовать одновременно, и может быть полезно задать вопросы, чтобы узнать о них больше. Когда вы решите, что было бы полезно вызвать дополнительный вид позитивного намерения, вы можете продолжать спрашивать, пока не обнаружите его. Вы могли бы сказать: "Хорошо, ваше позитивное намерение в отношении меня заключается в том, что вы хотите, чтобы я стал более способным. Каково ваше позитивное намерение для себя, или для моей сестры, или для кого-то еще в моей семье, или даже для незнакомца?" Когда вы можете вызвать два или более позитивных намерения, это приводит к более широкому и глубокому пониманию, и изменение в вашей реакции на голос обычно будет более значительным и длительным.

Когда вы можете определить виды позитивных намерений, которые есть у внутреннего голоса, это дает вам хорошую информацию о том, что нужно сделать, если вообще что-то нужно. Например, если намерение было только для голоса, то больше ничего делать не нужно, потому что то, что говорит голос, на самом деле не имеет к вам никакого отношения. Это просто фоновый шум, не имеющий к вам никакого отношения — как шум ветра или капли дождя по крыше. Когда вы осознаете, что голос на самом деле говорит не о вас, отпадает необходимость в какой-либо реакции на него. Тогда может быть полезно дать голосу какое-нибудь полезное задание (см. главу 6).

Однако, если позитивное намерение состоит в том, чтобы вступить в союз с родителем или другим лицом, осуществляющим уход, тогда может быть очень важно внести некоторые изменения в ваши отношения с голосом. Простое согласие с позитивным намерением - это первый шаг, но обычно полезно пойти дальше. Одной из возможностей было бы провести различие между дружбой и рабством и осознать, что признание забот родителя не требует полного подчинения его или ее желаниям, многие из которых могут вам не подходить.

Другой возможностью было бы использовать процесс прощения (С. Андреас, 2000), чтобы разрешить любую оставшуюся обиду или гнев, которые вы испытываете по отношению к родителю.

Если позитивное намерение голоса состоит в том, чтобы защитить вас от критики или улучшить ваши способности, тогда будет важно изучить, как голос может научиться говорить более ободряюще, чтобы лучше реализовать свое позитивное намерение (см. главу 7).

Осенью 2006 года я представил на конференции семинар под названием "Трансформация беспокоящих внутренних голосов" (Andreas, 2006b). Ближе к концу семинара я пригласил участницу, которая обнаружила позитивную направленность своего критического голоса, выступить перед группой. Приведенная ниже стенограмма, по сути, дословно, лишь слегка отредактирована для ясности.

Адди: Перед перерывом мы говорили о позитивном намерении этого критического голоса. И я почти 5 лет выздоравливаю от расстройства пищевого поведения. И поэтому эти голоса преследовали меня с тех пор, как мне было, наверное, 8 лет... так что действительно долгое время. И я сидел там сзади, и я ни за что на свете не мог понять какого-либо позитивного намерения этих голосов. Потому что они почти уничтожили меня. Они были жестоки. И я работал и работал, и я просто был там, борясь с трудностями, и я пришел и спросил тебя [Стива] в перерыве. И вы сказали, что у вас было позитивное намерение.

Стив: Ну, я предполагаю, что.

Адди: Да, что, вероятно, было позитивное намерение. И вы побудили меня вернуться и поработать там с моим другом Люком — парнем в синем. Поднимите свою руку.

Стив: Поднимите свою руку. Примите это как должное. Это время, когда ты можешь пойти вот так. (Стив протягивает руку и похлопывает себя по спине.)

Эдди: Замечательно. А потом ты [Стив] предложил, если я

захочу, если будет время, позже, поработать с тобой, если я захочу. Итак, я вернулся и выполнил упражнение, которое мы все делали, с Люком. И мне пришло в голову кое — что, чего я никогда не делал - а я, знаете ли, посещаю терапию еженедельно и раз в две недели с тех пор, как выздоравливаю, так что это было то, над чем я работал с терапевтом и диетологом. И оба они специализируются на расстройствах пищевого поведения, и за 5 лет терапии стоимостью в тысячи долларов я никогда не думал об этом в таком ключе.

Благодаря этому упражнению я понял, что позитивное намерение состояло в том, чтобы я чувствовал себя хорошо по отношению к самому себе. Так вот, передача этого послания была отстойной, потому что оно содержало такие слова, как "Ты уродина" . "Ты толстая", вы знаете, "Не ешь это." Ты знаешь. "Ты слишком много съел — ты никому не понравишься." " Ты недостаточно хороша". "Ты недостаточно хорошенькая. Ты не —" Ты знаешь. Я имею в виду просто убийственно жестокий.

Итак, как я уже сказал, благодаря этому упражнению я понял, что то, в чем этот голос пытался мне помочь, - это чувствовать себя хорошо по отношению к тому человеку, которым я являюсь. И вот я поработал с Люком там над рефреймингом, а потом попросил этот голос, вместо того чтобы говорить мне, что я ленив, потому что не потащил свою толстую задницу в спортзал, сказать мне, чтобы я дал отдых своему телу — что если ты устал, тебе, должно быть, нужен отдых. И это помогло.

И вместо того, чтобы сосредоточиться на моей внешности, чтобы уверить меня, что люди увидят красоту, знаете, внутри, знаете, вместо "Ты должна взвесить это и носить этот размер, чтобы понравиться людям", я попросила голос сказать: "Пожалуйста, ты им понравишься — увидь свою внутреннюю красоту." Ты знаешь", будь самим собой. Покажи людям, кто ты есть, позволь им увидеть твое сердце." И, эм... это было действительно немного ошеломляюще, и я готовлюсь расплакаться, так что прошу прощения, если я это сделаю.

Стив: Нет, тебе не нужно извиняться. И — слезы — есть много видов слез. Позвольте мне на минутку прочитать мини-лекцию. А ты [Эдди] скажи мне, если я пойму что-то не так. Есть слезы печали. Верно? Кто-то уходит, кто-то умирает. Это слезы воссоединения; солдат возвращается с войны, ты плачешь. Бывают слезы облегчения; если вы испытываете сильную боль в течение длительного времени, и кто —то дает вам укол чего-нибудь вкусного - "Ааааа", это слезы облегчения. Слезы воссоединения очень прекрасны, и я думаю, что это то, что ты чувствуешь. Для вас это имеет смысл?

Эдди: Да.

Стив: Слезы воссоединения, возвращения к соприкосновению с чем —то - снова становления целостным.

Эдди: Свобода.

Стив: Свобода.

Эдди: Свобода.

Стив: Так, может быть, это тоже какое-то облегчение?

Эдди: Да.

Стив: Значит, их можно смешивать. У вас может быть смесь слез. И слезы воссоединения были описаны моим другом-мистиком как "слезы истины". И мои слезы правды могут отличаться от ваших или чьих —то еще, но каким-то образом они очень правдивы для меня, и я думаю, что вы начинаете ощущать нечто подобное - это верно? (Эдди кивает.)

И я рекомендую вам развивать этот опыт. Вы знаете, некоторые люди культивируют обиду. Они собирают ужасные воспоминания и так далее в том же духе. (В транзактном анализе это называется "перехват" — собрать все свои обиды в "перехват", а затем периодически вываливать их все на кого-нибудь.) Это (слезы истины) было описано мне моим мистическим другом [Ван Дусен, 1996], который сейчас мертв — и я надеюсь, что он нашел то, что ожидал — но в любом случае, если вы последуете своим слезам истины — временам, когда вы

глубоко тронуты каким-то смелостью (голос Стива начинает ломаться) или исключительность — видите ли, я коллекционирую в течение многих лет, поэтому мне легко поднимать эти темы и трудно говорить о них. Но что такого рода слезы истины — их нужно культивировать и чтить, и они могут привести вас к тому, что вы будете жить очень, очень богатой и замечательной жизнью. Поэтому я бы посоветовал вам в полной мере почтить эти слезы. Звучит хорошо?

Эдди: (тихо) Оно делает.

Стив: ХОРОШО. Есть ли что-нибудь, о чем вы [участники] хотели бы ее спросить? Я думаю, она была очень красноречива, так что большое спасибо. (Аплодисменты из зала.)

Женщина: Мне просто интересно, Адди, есть ли у тебя ощущение, что ты сможешь интегрировать эту работу, и что это был не просто мимолетный опыт, который у тебя был здесь, но что это то, что останется с тобой. Была ли это такая мощная работа? Или для вас это было эмоциональным переживанием?

Эдди: Это было и то, и другое.

Стив: (обращаясь к Адди) Она хочет, чтобы ты сделала прогноз.

Адди: Я предсказываю, и на самом деле частью этого упражнения было спросить голос, сделает ли он это — возьмет ли он на себя эту позитивную роль вместо того, чтобы, знаете, просто уничтожить меня. И я думаю, и к чему я пришел, так это к тому, что это займет время, потому что мне 32 года, и эти голоса были со мной в течение 25 лет такими, какие они есть — жестокими, подлыми, вы знаете, и я провел последние 5 годами пытался оттолкнуть их и заставить остановиться, но они всегда были рядом. И это всегда проявлялось в негативном ключе.

Так что я думаю, что это займет некоторое время, и я думаю, что мне придется напомнить этому голосу, что он обещал. И когда мы работали с упражнением, и я это делала, у меня возникло такое чувство, что этот голос, это — я назвала свой — я называю это своим болезненным расстройством пищевого

поведения — я назвала его Юнис. И если у кого-то есть Юнис, которую они любят, мне действительно жаль. Но Юнис, эта сущность, эта штука, была бы готова говорить позитивно, но нуждалась бы в моей помощи, чтобы напомнить ей об этом.

Стив: ХОРОШО. (Обращаясь к члену аудитории) Так вот, сейчас вы разговариваете с ее сознательным разумом. (Обращаясь к Эдди) Я хочу поговорить с твоим подсознанием. (Мягко) Спроси этот голос — Юнис?

Эдди: Юнис, да.

Стив: Закрой глаза. Спросите ее, не нужно ли ей какое-нибудь напоминание.

Адди: (тихо) Да, она знает.

Стив: Она знает. ОК. Как часто?

Адди: Я не думаю, что она знает.

Стив: Все равно спроси ее. Если бы она знала, что бы она сказала? Или позвольте мне предложить вот что: я предлагаю вам заключить с ней сделку, чтобы вы напоминали ей определенное количество раз в день, и я хотел бы знать, как часто она хотела бы, чтобы ей напоминали, чтобы вы могли это делать. И, может быть, для начала, может быть, больше, чем, по мнению Юнис, было бы абсолютно необходимо, но достаточно, а затем вы могли бы попробовать периодически уменьшать его и немного изучить это. Но если ей действительно нужно напомнить, тогда важно, чтобы вы напомнили ей.

Адди: На данный момент я не могу сказать, мой это страх или ее.

Стив: Да.

Адди: Я не могу сказать, что из этого выйдет, потому что я чувствую от нее, что изначально, в самом начале, ей нужно будет каждый раз напоминать.

Стив: Да. Как часто это происходит?

Эдди: О, ну, иногда это сотни. В другие дни это всего лишь

пара.

Стив: И вы знаете, когда было бы уместно напомнить ей? Вы знаете, что это за сигналы — или вы хотите сказать, что она может просто выйти и снова сказать старые вещи, и вам просто нужно напомнить ей?

Эдди: Да.

Стив: О, отлично. Тогда ты просто ждешь, пока этот голос —

Эдди: По мере того, как это выходит.

Стив: Теперь у меня есть предчувствие, что она ошибается.

Эдди: Правда?

Стив: У меня есть предчувствие, что тебе больше ничего не нужно делать. Но я могу ошибаться. Так что — (шутит) Однажды я уже ошибался (смех).

Эдди: Ты была права насчет позитивного намерения.

Стив: Да, я был прав насчет этого. И то переживание, которое ты испытал там, это облегчение и это тепло, и я забыл, как именно ты это описал. (Тихо) Закройте на мгновение глаза и запомните это переживание. Часто мы не тратим время на то, чтобы по —настоящему насладиться впечатлением — даже если в тот момент оно может быть замечательным, - по-настоящему насладиться им и запомнить его, чтобы оно стало ресурсом, на который вы можете рассчитывать. ...

Понял? Это выглядит великолепно. (Мягко) Теперь я хочу, чтобы ты сделал еще одну вещь, прежде чем откроешь глаза. Позвольте этому ощущению распространиться по всему вашему телу — до кончиков пальцев, даже до ногтей на руках, до макушки головы, до пальцев ног, вплоть до ногтей на ногах, чтобы каждая клеточка вашего тела могла запомнить этот опыт интеграции. ...

И что Юнис может сделать то же самое. Что у нее это может доходить до кончиков пальцев рук, до кончиков пальцев ног, до ушей, до макушки головы, до поверхности кожи, чтобы она

могла запоминать это полностью и автоматически, когда это уместно — всякий раз, когда она хочет напомнить вам заплатить внимание к своим собственным потребностям и ценностям, чтобы чувствовать себя хорошо изнутри. ...

Теперь тебе нужно на это столько времени, сколько ты захочешь. Пришло время заканчивать сессию, и если вы хотите — я не знаю, собираетесь ли вы на другую сессию, на основной доклад или что —то еще - о, у нас есть ланч. В любом случае, найдите время, сколько бы вам ни понадобилось, побыть наедине с собой, а не внезапно разговаривать с людьми, и просто примите ванну с пеной, сауну или что —то в этом роде — и действительно просто почувствуйте это всем своим телом.

Эдди: Я чувствую легкость!

Стив: Да. Большое спасибо (аплодисменты).

#### 4. Следовать за

Сразу после семинара я еще немного поговорил с Адди и выяснил, что на протяжении всего колледжа она много пила, пока не развилось расстройство пищевого поведения, которое состояло в переедании и очищении организма. Я спросил ее, что, по ее мнению, произошло бы, если бы она знала об этом позитивном намерении, когда была моложе. Некоторое время она была очень задумчива, а потом сказала: "Я думаю, мне не пришлось бы проходить через все это" .

Я отправил Адди электронное письмо чуть более чем через 2 года после семинара, спрашивая, должен ли я использовать ее настоящее имя, и можно ли включить комментарий в предыдущем абзаце, который она сделала мне после семинара. Вот ее ответ:

Обязательно используйте мое настоящее имя и комментарий, которого не было на компакт-диске с семинаром. Этот опыт с вами изменил мою жизнь, и для меня было бы честью, если бы другие люди прочитали об этом! Я должен сказать вам, что чтение моего опыта на бумаге пришло ни на

минуту раньше положенного. Последние несколько месяцев я боролся с особенно громким и критичным голосом Юнис. Чтение стенограммы сразу же вернуло меня в тот день и к тем моментам истины. Я действительно мог снова ощутить эмоции и силу, и это напомнило мне об обещании Юнис. Теперь я должен напомнить ей. Спасибо тебе, Стив, за твое руководство и за то, что ты помог мне сделать для себя в тот день. Несмотря на то, что я немного борюсь с критическим голосом, я все еще очень счастлива и у меня все очень хорошо. (личное сообщение, 2008)

Я снова связался с Адди в 2013 году и спросил ее, есть ли у нее что сообщить по прошествии 7 лет. Вот что она написала:

Спасибо, что связались со мной — было здорово пересмотреть весь мой опыт и соприкоснуться с ним так, как я давно этого не делал. Я также хочу от всего сердца поблагодарить вас за то, что вы работали со мной семь лет назад — у меня нет подходящих слов, чтобы описать, как много это значило для моей жизни!

Это было сверхъестественно вовремя, что ты позвонил мне в ноябре 2013 года. За несколько дней до вашего звонка я наводил порядок в некоторых картотечных шкафах и нашел стенограмму нашего разговора во время вашего перерыва "Трансформация беспокойных голосов." Прошло много лет с тех пор, как я читал это, и перечитывание вернуло меня в тот день, а также к моменту моего осознания и обработки этого с вами (перед, казалось, тысячью незнакомцев). Волна эмоций и воспоминаний заставила меня расплакаться.

Чтение стенограммы, за которым последовал ваш телефонный звонок несколько дней спустя, не могло быть более подходящим временем. Я боролся с Юнис (имя, которое я дал своему беспокойному голосу). За последние восемь месяцев или около того я испытывал значительный стресс. Исторически сложилось так, что, когда я чувствовал, что внешние обстоятельства выходят из-под контроля, я обращался к "контролю" за едой и своим весом. После нашей совместной работы я понимаю, что Юнис пытается помочь мне уменьшить

стресс, "поощряя" меня контролировать то, что я могу. По ее словам, в мире все в порядке, если я худая, симпатичная и в хорошей физической форме.

Тем не менее, ее доставка - отстой, и у нас с ней была битва желаний относительно того, как она переосмыслит это и что мне нужно / не нужно от нее слышать. Она упряма, и у меня бывают дни, когда ее назойливые слова звучат громко, особенно после того, как я набрала шесть фунтов с тех пор, как вышла замуж в феврале прошлого года. Для Юнис (меня) это с таким же успехом могло бы быть 20 фунтов.

Я продолжаю напоминать ей и себе о ее обещании не мотивировать критикой и быть нежным со своими словами. Хотя иногда я продолжаю бороться, я могу продолжать работу, проделанную на конференции, и больше не чувствую себя пленником своего собственного разума. Чтобы регулярно проверять свое собственное мышление, у меня есть психотерапевт и психиатр, с которыми я работаю, а также невероятная система поддержки!

Мой муж не понимает моего образа тела и проблем с питанием, но он успокаивает, любит и подтверждает мои чувства. Чтобы рассмешить меня, он всегда говорит: "Куколка, я все еще думаю, что тебе нужно съесть бисквит на пахте!" Он - ответ на мои молитвы!

Я так благодарна, что могу применить то, чему научилась, в своей клинической практике. Популяция моих пациентов обычно состоит из людей с расстройствами настроения, химической зависимостью, расстройствами личности и легкой (если такое вообще существует) степенью психоза. Большинство, если не все, провели большую часть своей жизни, борясь с посланиями беспокойных внутренних голосов. Я использую то, чему научился много лет назад, чтобы представить перспективу того, что за злонамеренными словами скрывается благое намерение. Не у всех хватило проницательности и самосознания, чтобы полностью осознать концепцию (некоторые смотрят на меня так, как будто у меня

выросла еще одна голова), но бывают моменты, когда я видел “лампочки.” Я работаю с остро нуждающимся населением и в рамках краткосрочной программы, так что у меня не так много времени, чтобы идти дальше. Тем не менее, я благодарен за то, что смог посеять семя и распространить то, что было посеяно для меня! Спасибо тебе за все, Стив! — Эдди

Далее я хочу продемонстрировать, как использовать то, что я представил до сих пор, чтобы помочь кому-то изменить внутренний голос, представив стенограмму реального сеанса, ничего не зная о содержании. Это полностью уважает частную жизнь людей, поскольку им не нужно рассказывать ни о каком трудном и, возможно, неловком опыте, который у них был. Это также значительно ускоряет и упрощает процесс, а также значительно облегчает отслеживание этапов процесса и их изучение, поскольку вы не будете отвлекаться на содержание.

#### **4. Собираем все воедино**

В главах 1-3 я обсуждал полезность трех взаимосвязанных процессов: (1) объединение с голосом для создания дружественного союза с ним; (2) извлечение и уточнение информации; и (3) обнаружение позитивного намерения голоса. Каждый из этих трех процессов полезен сам по себе, и поскольку все они поддерживают друг друга, их можно использовать в любом порядке. Однако они наиболее полезны, если используются в том порядке, который я представил. Если вы еще не присоединились к голосу и не вступили в союз с ним, возможно, он не захочет предоставлять вам много информации. И если вы еще не извлекли информацию, позитивное намерение может вызвать недоумение и быть трудным для полного понимания.

Приведенная ниже стенограмма иллюстрирует, как использовать эту последовательность с кем-то другим, и сопровождается описанием шагов, чтобы вы могли использовать ее для работы со своим собственным беспокойным внутренним голосом. Стенограмма была сделана из аудиозаписи презентации о работе с системами убеждений на краткой

терапевтической конференции Фонда Милтона Х. Эриксона. (Андреас и Дилтс, 2008). Эта конференция включала в себя широкий спектр презентаций, связанных с работой Милтона Х. Эриксона, который был, вероятно, самым инновационным и эффективным терапевтом, который когда-либо жил. Вместо того чтобы просто говорить о том, как работать с системой убеждений, я попросил добровольца провести живую демонстрацию.

Стив: Чего бы я хотел, так это чтобы здесь был кто-то с неприятным голосом. Это может быть критический голос; это может быть тот, который предсказывает ужасное будущее или что-то в этом роде, но что-то, что часто вас беспокоит. И в каком-то смысле это убеждение, потому что, если бы вы не верили в этот голос, это не было бы проблемой, верно? Я имею в виду, время от времени кто-то говорил тебе что-то действительно невероятное, и ты просто думал: "Ну, я думаю, они шизофреники или что-то в этом роде - это не имеет ко мне никакого отношения".

Итак, если вы слушаете неприятный голос и если он вас беспокоит, то это значит, что вы в него верите, верно? Итак, есть один маленький фрагмент, и я хотел бы показать вам один из способов работы с убеждениями. Есть много-много способов. Так кому это было бы интересно? (Женщина поднимает руку.) Ладно, хорошо. А ты кто такой?

Линн: Линн.

Стив: Линн. Ладно, отлично. Вы получаете в руки микрофон "rock star" (ручной). ОК. И, кстати, я собираюсь сделать этот контент бесплатным. И многие формы рефрейминга требуют, чтобы вы знали некоторый контент, но это способ проведения рефрейминга вообще без какого-либо контента. хорошо? Тебя это устраивает?

Линн: Если ты сможешь это сделать.

Стив: (уверенно) О, да, я могу это сделать (смех).

Линн: Хорошо.

Стив: Хорошо, значит, ты слышишь голос, верно?

Линн: Я знаю.

Стив: Ты можешь услышать это прямо сейчас?

Линн: Ммм.

Стив: Отлично. Ты знаешь, чей это голос?

Линн: Ммм.

Стив: Отлично. Теперь я хочу, чтобы вы для начала прислушались к тональности голоса. Это, вероятно, неприятно, поэтому я не заставлю вас делать это слишком долго, но просто закройте глаза и прислушайтесь к тональности и деталям, колебаниям, ударению, словесному акценту, какая часть громкая, какая мягкая, и так далее, поскольку это говорит с вами. ... ХОРОШО? И ты знаешь, кто это, верно? Ты видишь их лица? (Линн вздыхает) Вы знаете, кто это, поэтому я хочу, чтобы вы увидели их лица, когда они скажут вам эти слова.

Линн: Могу я прокомментировать?

Стив: Конечно, конечно. В любое время. Давайте мне обратную связь в любое время — постоянно.

Линн: Немного довольна. Это случилось очень давно.

Стив: Это прекрасно, но мне не нужен контент.

Линн: Нет, я не собиралась тебе говорить, но... так что я помню эффект от этого лучше, чем сами слова.

Стив: Верно, вы помните воздействие, эмоциональное воздействие.

Линн: И я все еще испытываю это воздействие.

Стив: Именно так, и это то, что мы хотим изменить. Теперь, чтобы изменить это, мне нужно, чтобы ты сделал кое-что еще.

Линн: Хорошо.

Стив: ХОРОШО? Так что закройте глаза и сделайте все возможное, чтобы визуализировать этого человека. Это не обязательно должно быть абсолютно ясно. У людей бывают

жуткие фобии с очень, очень скучными, расплывчатыми образами. У вас не обязательно должна быть кристально чистая позитивная галлюцинация или что-то в этом роде.

Линн: Хорошо.

Стив: Вы можете видеть лицо человека, когда он говорит вам это?

Линн: Да.

Стив: Ты видишь это сейчас?

Линн: Да.

Стив: Когда вы видите лицо этого человека, имеет ли это какое-либо значение для вашего понимания значения слов? Это может быть, а может и не быть.

Линн: Не так уж много.

Стив: Вы говорите: "не так уж много." Значит ли это, что все немного по-другому? ... или то же самое? (Линн на грани слез.) Это действительно действует на тебя, не так ли? ОК. Мы очень быстро это изменим. Так что сделай небольшой перерыв. И я хочу, чтобы вы увидели более широкий контекст вокруг этого взаимодействия. Ты можешь это видеть? Итак, с вами разговаривает этот человек. Где они с вами разговаривают? И снова я не хочу знать ответ, но я хочу, чтобы вы визуализировали более широкий контекст. ...

Линн: Ммм.

Стив: Теперь, когда вы видите более широкий контекст, меняет ли это смысл? Опять же, это может быть, а может и не быть.

Линн: (более оживленным голосом) Я думаю, что так оно и было.

Стив: ХОРОШО. И мы можем изучить это позже. Я просто хочу, чтобы вы заметили. Итак, более широкий контекст имел значение, верно?

Линн: Да.

Стив: ХОРОШО. Ты выглядишь так, будто теперь тебе стало удобнее.

Линн: Да.

Стив: ХОРОШО. Здорово. На самом деле, дайте мне небольшой отчет. Не раскрывая содержания, чем же это отличается от видения всего контекста?

Линн: Мне нравится это место.

Стив: Тебе нравится это место. ОК. Итак, место удобное, или красивое, или — вам это в чем-то нравится.

Линн: Ммм.

Стив: ХОРОШО. Здорово. Теперь я хочу, чтобы вы расширили контекст другим способом. Что произошло непосредственно перед этим событием?

Линн: На самом деле я не знаю.

Стив: Ну, тогда представь это в галлюцинации. Придумай это. Как вы думаете, что произошло незадолго до этого, за несколько минут или за полчаса до этого события? А также что произошло после? Расширьте свое представление об этом событии во времени, как до, так и после. И дай мне знать, когда ты это сделаешь. ...

Линн: Я не могу сделать этого раньше.

Стив: Ты не можешь сделать этого раньше. ОК. Вы даже представить себе не можете, что могло случиться раньше?

Линн: Ну что ж —

Стив: Что, если ты просто выдумал это? Как вы думаете, что могло произойти?

Линн: Хммм.

Стив: Это что-нибудь меняет?

Линн: (делая глубокий вдох) Ну, в том смысле, что мы отошли от этого события.

Стив: ХОРОШО. Хорошо. (Обращаясь к аудитории) Итак, ты

ее слышишь? Некоторые "нет", а некоторые "да". (Обращаясь к Линн) Я знаю, что это тяжелая работа [держать микрофон]. Но если вы можете — повторите то, что вы сказали, — что-нибудь о том, чтобы отвлечь внимание от —

Линн: Это отвлекает внимание от реального события. Это просто облегчает ситуацию.

Стив: Значит, это облегчает ситуацию, верно. Это называется "перспективой", когда видишь что-то в более широком контексте, и часто это меняет смысл. По крайней мере, это меняет эмоциональное воздействие, даже если не меняет смысла. Хорошо? Итак, вы знаете этого человека, верно?

Линн: Ммм.

Стив: Очень хорошо?

Линн: Ммм.

Стив: ХОРОШО. Теперь я хочу, чтобы вы поразмыслили об их сильных сторонах, их ограничениях, о том, кто они как личности, об их истории, обо всей подоплеке, на основе которой появился этот комментарий. Они тебе что-то сказали. И изначально мы начали только с голоса, а затем добавили все эти другие вещи, и теперь я прошу вас добавить свои знания об этом человеке, его ограничениях и трудностях, его истории, его надеждах, их желаниях — все, что вы знаете об этом человеке (долгая пауза). ...

Линн: Вам нужна обратная связь?

Стив: Да, немного. Опять же, не содержание, но просто, если это изменит ваш опыт, мне был бы интересен какой-нибудь небольшой отчет.

Линн: (мягко) Мне их жаль.

Стив: "Мне их жаль." О, это совсем другое чувство, чем то, которое у тебя было совсем недавно, верно?

Линн: Ммм.

Стив: Раньше я чувствовал себя каким —то приниженным,

или запуганным, или что-то в этом роде - я не знаю, что именно, верно? И теперь вы испытываете к ним жалость.

Линн: Ммм.

Стив: Отлично. Я думаю, это очень полезное изменение. Теперь я хочу, чтобы вы сделали еще одну — ну, еще несколько вещей, но следующее — я собираюсь дать вам здесь целую кучу хороших вещей. Спросите этот голос — спросите этого человека — “Если бы вы могли полностью рассказать мне, что вы хотели сказать тем, что вы сказали, включая предысторию — ваши чувства, опыт, из которого вышло это заявление, что бы вы сказали?” И просто прислушайтесь к ее ответу или к его реакции. ... (Линн проявляет сильные чувства.) Я могу сказать, что это очень сильно на тебя действует. Я не знаю подробностей. Полезно ли это? Ты можешь мне сказать? ... (Линн делает глубокий вдох.) “Ты чему-то учишься?” - это другой способ сказать это.

Линн: Я думаю, что да.

Стив: Да? Ты хочешь сделать это еще немного, или ты хочешь продолжать? . Конечно, мы всегда можем вернуться позже. (Линн смеется.) Это твой мозг, и ты застрял с ним.

Линн: (смеется) Хорошо.

Стив: ХОРОШО? Итак, это сказало вам — это каким-то образом прояснило сообщение?

Линн: Больше информации. (У Линн начинают проливаться тихие слезы.)

Стив: Больше информации, да — более обширная предыстория?

Линн: Да.

Стив: У кого-нибудь есть салфетки? Здесь, в первом ряду? Ну, вот (подношение), это относительно чистый носовой платок.

Линн: (смеется) Вероятно, на нем будет весь макияж.

Стив: Меня это не волнует. (Кто-то в первом ряду

предлагает несколько салфеток.) Хорошо, теперь у нас все готово.

Линн: (человеку, который предоставил салфетки) Благодарю вас.

Стив: Спасибо вам. ОК. Итак, этот человек рассказал вам более подробно о... ах, у вас есть больше оснований понять, что сказал этот человек, верно?

Линн: Да.

Стив: Отлично. Закрой свои глаза. (Линн делает глубокий вдох.) И поблагодарите этого человека (Линн смеется) за разъяснение. Это может показаться глупым.

Линн: Нет, дело было не в этом. Дело было не в том, что это было глупо.

Стив: ХОРОШО. Все в порядке. (Линн делает несколько глубоких вдохов.) Ты получаешь от этого довольно много изменений. (Линн смеется.) И вы даете мне знать, если в какой-то момент возникнет какая-то проблема или... Я уверен, что это полезно; я делал это много раз.

Линн: Да.

Стив: ХОРОШО. Следующее, что я хочу, чтобы вы сделали, - это спросили этого человека об их позитивном намерении, когда он говорил с вами таким образом. Каково было их позитивное намерение? Это могло быть очень ограниченное позитивное намерение, проистекающее из их собственного разочарования — им просто нужно было накричать на кого-нибудь в тот момент. Возможно, они беспокоились о вас, и они говорили из-за своего беспокойства, и они были не очень хороши в общении, поэтому они сказали это в отвратительной манере, из-за которой вы чувствовали себя плохо все эти годы. И спросите их об их позитивном намерении. А потом послушайте, что они скажут в ответ.

Линн: Я не уверена, сколько информации я могу вам дать.

Стив: Все в порядке.

Линн: В основном они защищали кого-то другого.

Стив: ХОРОШО. Значит, они пытались защитить кого-то другого?

Линн: Дело было не в том, чтобы причинить мне боль.

Стив: Что это было?

Линн: Дело было не в том, чтобы причинить мне боль.

Стив: Дело было не в том, чтобы причинить тебе боль, да. Хорошо. Ладно, отлично. И, еще раз, спасибо им за это — за их общение. (Наступает долгая пауза, в то время как Линн несколько раз глубоко вздыхает.). Теперь все совсем по-другому, не так ли?

Линн: Они сожалеют. ...

Стив: Да, они сожалеют. О, хорошо. У вас есть какие-либо вопросы по этому поводу? Было бы нормально, если бы люди задавали вам вопросы, при условии, что у вас есть полная свобода не отвечать ни на что, о чем они спрашивают?

Линн: Да!

Стив: ХОРОШО. Там есть микрофон, если кто-нибудь захочет задать ей вопросы. Пожалуйста, разберитесь с вашими вопросами между ней и мной. Вы знаете, вопросы ко мне о методе, или о том, что я делаю, или о том, что происходит — теоретические штучки. А она — это просто о ее опыте. Если у вас есть к ней какие-либо вопросы, давайте сначала ответим на них.

...

Мужчина в аудитории: Стив, после того, как ты выполнишь такую работу —

Стив: Подожди, ты спрашиваешь меня? Сначала ответьте на любые вопросы к ней, а потом мы сможем дать ей отдохнуть.

Мужчина: Хорошо, вопрос к тебе [Линн] тот же самый. Теперь, когда вы проделали эту работу, какова эмоциональная реакция на событие, произошедшее с вами давным-давно?

Линн: Мне жаль. Я тебя не расслышал; ты можешь спросить

громче?

Мужчина: Вы работали с системой убеждений, основанной на событии. Вопрос в том, каков ваш эмоциональный, аффективный —

Стив: (переводит) Как ты себя сейчас чувствуешь? (Линн смеется.) Как это?

Линн: Спасибо вам.

Мужчина: Спасибо вам.

Стив: Эти типы психиатров могут продолжать вечно! (Аудитория смеется; Линн смеется, а человек, задающий вопрос, посмеивается.)

Мужчина: Что ты чувствуешь по поводу того, что случилось с тобой, когда ты был маленьким, прямо сейчас? Что ты сейчас чувствуешь?

Линн: Лучше, лучше.

Мужчина: Что значит "лучше" ?

Линн: Да. Немного успокоился. Немного успокоился. Это интересно, потому что я не получил никакой информации, которой у меня не было раньше, но в том, как я ее получил, было что —то другое - я не уверен, что это отвечает на вопрос.

(На протяжении всего процесса невербальное поведение Линн — слезы, вздохи, выражение лица, расслабление, улыбка и так далее — красноречиво демонстрировало различные изменения, через которые она проходила, и насколько лучше она себя чувствовала в конце. Я жалею, что не сказал что-нибудь в то время, чтобы указать на то, что прикреплять конкретные слова к этим изменениям на самом деле не было необходимости.)

Стив: Есть еще какие-нибудь вопросы к ней? Используй микрофон. Что ж, продолжайте.

Женщина в аудитории: Трудно было поблагодарить этого человека?

Стив: (повторяет) Было ли трудно поблагодарить этого человека?

Линн: (твердо) Нет. Нет.

Стив: Очень подходящий ответ, не так ли? Еще один вопрос к ней, а затем —

Вторая женщина в аудитории: Возможно, я пропустила это вначале, но в чем заключалась ваша вера и как это изменилось?

Стив: Мы не знаем, потому что я хотел сделать это без контента.

Женщина 2: Без содержания —

Стив: Все, что я знаю, это то, что был какой-то голос, который терроризировал ее или заставлял чувствовать себя ужасно в начале.

Женщина 2: Хорошо. Но вера, которая у вас была, изменилась?

Стив: Спроси ее.

Линн: Да (делает глубокий вдох). ...

(Опять же, вопрос касается содержания убеждения и просьбы о словесном подтверждении того, что она изменилась, когда ее невербальное поведение уже было красноречивым.)

Стив: Позвольте мне спросить ее — вот лучший способ сделать это. Линн, теперь ты слышишь оригинальный голос? ...

Линн: Я не чувствую того, что чувствовала раньше.

Стив: правильно. Вы все еще можете слышать оригинальный голос, но чувствуете себя по-другому.

Линн: Но я чувствую по-другому.

Стив: правильно.

Линн: Да.

Стив: Это действительно конкретная вещь. Если вы слишком много говорите о словах и убеждениях, вы можете немного заблудиться, но она чувствует себя по-другому, и она чувствует

себя более цельной, более уравновешенной, более ...

Линн: Свободнее.

Стив: Свободнее. Да. Это действительно ответ. Хорошо, большое спасибо.

Линн: Спасибо вам (аплодисменты аудитории).

(Демонстрация и комментарий выше заняли 19 минут.)

Теперь позвольте мне просто сказать пару слов об этом. Убеждения - это не просто слова. Убеждения - это обобщения, которые обычно основаны на конкретном, очень специфическом опыте. Если вы будете придерживаться слов, вы можете действительно заблудиться и вечно блуждать по болоту. Если у вас есть конкретный пример — в когнитивной лингвистике это называется прототипом (Лакофф, 1987), — тогда вы работаете с ним. Все, что я здесь сделал, это многократно увеличил масштаб того, что испытывала Линн, как в пространстве, так и во времени, то, что часто описывается как "видение общей картины." Изначально у нее просто есть набор слов. Вы получаете лицо, личность, предысторию личности, контекст. Я продолжал расширять сферу ее опыта, и когда вы делаете это, смысл обычно меняется, иногда радикально.

Всего один очень простой пример, а затем я останавлиюсь. У одной женщины были две сестры, которые все время принижали ее, и поэтому у нее постоянно были голоса ее сестер, которые кричали на нее. Все, что она сделала — когда она увидела лица сестер, она поняла, что они ревнуют. Это принижение не имело к ней никакого отношения. Это было связано с их плохим самочувствием, с тем, что они чувствовали себя униженными, и единственный способ, которым они могли справиться с этим, - это защищаться, принижая ее. Это полностью изменило смысл всего происходящего, и ее реакция была совершенно другой. Обычно это постоянно меняется, или иногда одна вещь не имеет значения, но имеет значение другая, но есть целый ряд вещей, которые вы можете сделать.

Но в принципе, вы начинаете с голоса, чей это голос, вы

добавляете лицо, вы получаете контекст — непосредственный контекст, более широкий контекст, временной контекст — что произошло до, что происходит после — и затем вы переходите к предыстории — кто этот человек, что такое их позитивные намерения, из какого образа жизни это вытекает, какова их жизненная позиция, бла-бла-бла. Но это конкретный, специфический опыт, и именно это заставляет его работать.

Линн сказала: “Я не получила никакой информации, которой у меня не было раньше, но в том, как я ее получила, было что-то другое”, и я хотела бы немного рассказать о своем понимании того, чем это отличалось и почему это получило более полезный отклик:

1. Мы взяли конкретный опыт и работали с ним, а не с абстрактным обобщением или набором слов, которые являются лишь крошечной звуковой частью этого опыта.

2. Используя инструкции по чистому процессу, я попросил ее обратить внимание на многие различные аспекты этого опыта, на которые она не обращала внимания, расширяя контекст как в пространстве, так и во времени.

3. Поскольку она обогатила свое понимание голоса многими способами, она пережила все это вместе одновременно, а не по отдельности или последовательно.

4. Расширив свой опыт общения с голосом, она смогла увидеть общую картину, и у нее была другая реакция на эту более богатую перспективу.

Хотя демонстрация на конференции - это уникальная ситуация, события в этой стенограмме типичны для последовательности изменений, с которыми кто-то сталкивается, когда я предлагаю серию инструкций, которые полностью бесплатны. Это сильно отличается от большинства методов лечения, которые обычно сосредоточены на содержании, часто являются блуждающими и не дают надежных результатов. После каждого вмешательства я просил Линн сообщать о любых изменениях. После некоторых вмешательств

она практически не изменилась, но с другими у нее произошли серьезные изменения.

Поскольку я понятия не имел, что говорил ей ее внутренний голос, не было никакой возможности, что она могла бы смутиться, раскрыв какую-либо конфиденциальную личную информацию. Работа без контента также лишает меня возможности влиять на ее опыт — вербально или невербально — с помощью моих ценностей или мнений о контенте.

После каждого вмешательства я внимательно наблюдал за ее невербальными реакциями, чтобы самостоятельно оценить любые изменения, сравнивая то, что я видел и слышал в данный момент, с ее исходным состоянием или состоянием, непосредственно предшествующим вмешательству. Это обеспечило мне немедленную обратную связь, так что я мог скорректировать то, что я делал, чтобы быть уверенным, что я эффективно общаюсь и что она преуспевает в выполнении того, о чем я ее просил. Напротив, обратная связь в конце сеанса — или намного позже — всегда гораздо более глобальна и не допускает тех корректировок, которые я внес в ее ответы в данный момент.

В конце этого сеанса Линн поняла, что слова, которые беспокоили ее, были предназначены для защиты кого-то другого, а не для того, чтобы причинить ей боль. Линн было жаль человека, чей голос заставлял ее чувствовать себя плохо в течение стольких лет, и голос тоже сожалел об этом. Голос теперь является союзником по сотрудничеству, разговаривающим с ней как с другом, и они больше не являются противниками в конфликте.

Через пять лет после моего сеанса с Линн я связался с ней по электронной почте, и она прислала мне следующий письменный отчет:

Я внес серьезные изменения в свою жизнь, и хотя я не полностью отдаю должное работе, которую я проделал с вами, я действительно думаю, что это была значительная работа. Голос,

который я слышала, был голосом моей матери, говорившей мне защищать чувства моей сестры, скрывая — и, конечно, это была моя интерпретация — мои собственные дары. Таким образом, я создала очень замкнутую жизнь, в которой хранила в секрете все, что я умею делать; люди, которые знали меня как психотерапевта, не знали, что я также певица и автор песен, и наоборот. Когда я записывал компакт-диск, я не только отказался размещать на нем свою фотографию, я забыл указать свое имя на самом компакт-диске! Так что те, кто получил диск без куртки, не знали бы, кто это был, и не имели бы возможности связаться со мной.

Три года назад я согласился вести интернет-радишоу ([thelynneshow.com](http://thelynneshow.com)) — более общедоступный, но все еще не видимый. Затем я начала писать музыкальную пьесу для одной женщины; я не понимала, пока она не была почти закончена, что это был вызов этому пожизненному табу. Я продюсировал и выступал незаметно в прошлом году, в свой 70-й день рождения. Это была самая ужасная вещь, которую я когда —либо делал — пока я не прокрутил видео для своей семьи, включая мою сестру.

### **5. Прислушайтесь к основной проблеме**

Приведенная ниже стенограмма представляет собой еще один пример работы с вызывающим беспокойство голосом путем объединения с ним, извлечения и уточнения информации и определения его позитивного намерения. К настоящему времени вы, возможно, думаете: “Зачем так много расшифровок?” Поскольку каждый клиент индивидуален, один и тот же процесс должен быть адаптирован к индивидуальным потребностям каждого клиента. Стенограмма показывает, что именно я сказал клиенту, и как именно клиент отреагировал. Это жизненно важная информация, которая обычно опускается в большинстве обсуждений методов терапии. В большинстве статей о терапии говорится о целях, таких как “установление взаимопонимания” или “создание безопасного пространства” и т.д., Но ничего не говорится о том, что нужно сказать или сделать, чтобы

действительно достичь этого. Поскольку эта расшифровка взята с видео, а не с аудиозаписи, я смог добавить описания наших невербальных жестов, потому что они так важны в двустороннем общении между нами. Жесты Памелы усиливают и подтверждают то, что она сообщает о своем опыте, а мои выражают мое понимание ее опыта, а также уточняют, какие именно изменения я прошу ее внести.

В ходе использования этого процесса с Памелой становится очевидно, что голос угнетает ее. Голос, который она слышит, принадлежит особенному человеку, который умер, и Памела все еще оплакивает эту потерю, иногда думая: “Лучше умереть и смириться с этим; смерть лучше, чем чувствовать печаль.” Я предлагаю ей процесс разрешения горя (Andreas & Andreas, 2002), который выходит далеко за рамки обычной работы с горем, в которой клиент только выражает горе, но все равно остается с пустым чувством потери. Процесс разрешения горя воссоединяет Памелу с человеком, который умер, и с позитивными чувствами, которые она испытывала к этому человеку. Он делает это, прося ее живо вспомнить умершего человека, увидеть, услышать, прикоснуться к нему и даже понюхать и попробовать на вкус.

Расшифровка была сделана из видеозаписи клинической демонстрации под названием “Превращение негативных разговоров с самим собой — дьяволов в ангелов”, состоявшейся на конференции Фонда Милтона Х. Эриксона по краткой терапии в декабре 2012 года. Я начал с того, что попросил добровольца для демонстрации.

Стив: Я хочу рассказать вам, на какой основе вы становитесь волонтером. У вас неприятный внутренний голос, критичный внутренний голос, или тот, который вас как-то расстраивает, или который вам не нравится, и вы готовы рассказать мне только содержание этого голоса. Ты не должен мне больше ничего говорить. Я не буду возвращаться к вашей истории и так далее. В остальном, это будет бесплатный контент. (Памела вызвалась добровольцем; по ее бейджику с

именем я вижу, что она из Южной Америки, но ее английский очень беглый.)

Стив: Хорошо, итак, Памела, у тебя есть голос?

Памела: Да.

Стив: Скажи мне, что там написано.

Памела: У меня есть голос, который говорит: "Несмотря на то, что я многого достигла, ничто не имеет смысла" .

Стив: "Даже несмотря на то, что —?" Скажи мне еще раз.

Памела: "Несмотря на то, что у меня многое происходит — многое происходит для меня,... ничто не имеет смысла" .

Стив: ХОРОШО. "Несмотря на то, что у меня много дел, ничто не имеет смысла" .

Оглядываясь назад, я жалею, что не попросил ее попробовать очень простую смену последовательности действий, которая может кардинально изменить опыт: "Теперь я хочу, чтобы вы произнесли те же слова в другом порядке: "Несмотря на то, что ничто не имеет смысла, у меня многое получается. "" Если вы попробуете это изменение, вы можете легко убедиться, что слова, которые сразу следуют за "Даже несмотря на то, что", как правило, игнорируются, в то время как слова после запятой, как правило, подчеркиваются и воспринимаются более полно. Меньшим вмешательством было бы изменить последовательность, придав двум частям предложения одинаковый акцент, используя "и" вместо "даже несмотря на то" : "Ничто не имеет смысла, и у меня многое получается." Или я мог бы попросить ее заменить "и" в первоначальной последовательности: "У меня много дел, и ничто не имеет смысла." Каждое из этих вмешательств несколько по-другому изменит то, чему она уделяет внимание и на что делает акцент.

Стив: Итак, где вы слышите этот голос? (Я начинаю с вопроса о местоположении голоса, потому что, как только я узнаю это, я могу предложить изменения в местоположении,

которые, вероятно, изменят реакцию Памелы на это полезным образом.

Памела: Где в моем теле?

Стив: Эммм. Или где в вашем личном пространстве? (Памела показывает на свой лоб, а Стив показывает на свой лоб. Невербальные жесты - очень важная часть общения. Копируя ее жест, я недвусмысленно подтверждаю свое понимание невербально. Что еще более важно, я невербально погружаюсь в ее переживания — основу для сопереживания и понимания — и делаю это на протяжении всего сеанса. Напротив, если бы я указал ей на лоб, это передало бы более отстраненное и объективное понимание.) Прямо здесь?

Памела: Хммм.

Стив: Хорошо, отлично. (“Хорошо, отлично” - это простое принятие ее опыта, и вы часто будете замечать эти или похожие слова в этой стенограмме.)

Памела: И иногда здесь (указывая на область ее сердца).

Стив: Тоже здесь? (Стив показывает на область своего сердца.)

Памела: Да.

Стив: Итак, вы слышите это здесь, внизу?

Памела: Да, вот.

Стив: Вы действительно слышите это там, внизу. Это очень плохой выбор. (Смех в зале. Используя слово “выбор”, я предполагаю, что Памела активно участвовала в выборе этого варианта и, что более важно, это предполагает, что она может выбрать по-другому.) Памела: Хм.

Стив: Я не знаю, как ты туда попал, но это плохой выбор. (Смех в зале) Как насчет того, чтобы взять голос, который находится вот здесь (указывает на область его сердца), и переместить его вверх, чтобы присоединиться к голосу, который находится вот здесь (указывает на его лоб). Это тот же самый

голос, верно?

Памела: (кивает) Да.

Стив: ХОРОШО. Просто попробуй это, перемести это сюда (правой рукой показывает от области сердца ко лбу; Памела делает то же самое своей правой рукой. Это приятное подтверждение того, что она действительно делает то, о чем я ее просил. Это первая из многих конкретных инструкций по изменению какого-либо аспекта ее внутреннего мира, чтобы выяснить, как меняется ее чувственный опыт в ответ. Хотя у меня есть некоторые идеи о том, какие изменения могут быть полезными, я всегда руководствуюсь ее непосредственным отчетом и реакцией на предлагаемое изменение.) Хорошо, может быть полезно использовать вашу руку.

Памела: Хорошо (кивает). Хммм.

Стив: Теперь, когда все это находится здесь, у тебя на лбу — это снаружи твоего лба или внутри?

Памела: Внутри.

Стив: Внутри?

Памела: Хммм.

Стив: Хорошо, и это все вместе там, внутри?

Памела: У меня это здесь (указывает на ее лоб) и здесь (указывает на область сердца).

Стив: Да. Но теперь ты все это передвинул? Мне кажется, что, возможно, кое-что все еще там (указывает на область ее сердца).

Памела: Хм. Да.

Стив: ХОРОШО. Переместите все это наверх.

Памела: Хм, хорошо.

Стив: Вы можете услышать это яснее. Отчасти ваше замешательство заключается в том, что вы слышите две вещи из двух разных пространств.

Памела: Да, хммм.

Стив: Верно?

Памела: Хммм.

Стив: Итак, когда все это соберется вместе, вы сможете услышать это лучше. И мы это изменим.

Памела: Хорошо.

Стив: Но сначала, я думаю, вам нужно собрать их вместе.

Памела: (кивает) ХОРОШО.

Стив: Понял?

Памела: Хммм.

Стив: Теперь, когда все это здесь, закройте глаза и послушайте этот голос. Есть ли у вас сейчас другой ответ на это?

Памела: Хм.

Стив: Есть ли какая-то разница в ответе?

Памела: Ммм —

Стив: Иногда все будет по-другому, иногда - нет.

Памела: Это так лапидарно. (Правая рука Памелы жестикулирует отталкивающим движением, намекая на депрессию. Я никогда раньше не слышал этого слова, поэтому понятия не имел, что она имела в виду. Позже я обнаружил, что это означает "забрасывать камнями, забивать камнями до смерти", что еще более удручающе, чем я осознавал в то время. Однако обратите внимание, что я никогда не использую слово "депрессия", которое является своего рода общим термином для широкого спектра переживаний. Вместо этого я просто сосредотачиваюсь на ее внутреннем опыте.)

Стив: Что это?

Памела: Лапидарно. Вы знаете, как — (Памела делает отталкивающий жест правой рукой. Это еще один намек на то, что голос угнетает ее — "угнетать" означает давить вниз.)

Стив: Толкает тебя вниз?

Памела: Хммм.

Стив: Да, но отличается ли это от того, что было в твоей груди?

Памела: Да.

Стив: Хорошо, ты можешь сказать, чем это отличается?

Памела: Это менее угнетающе.

Стив: Менее угнетающий, отлично. Вот это приятная перемена, не так ли?

Памела: Хм.

Стив: (обращаясь к аудитории) Перемены не должны занимать много времени. Перемены могут быть очень быстрыми. Возможно, вам потребуется множество небольших быстрых изменений, чтобы достичь конечного результата, но я верю, что все изменения происходят почти мгновенно. Когда вы совершаете такой маленький сдвиг, как этот, это имеет значение.

Памела: Хммм.

Стив: Итак, в какую сторону указывает голос? Как будто мой голос прямо сейчас указывает на тебя (жест из его рта в сторону Памелы), а твой - на меня (жест из Памелы в себя). А голос здесь, наверху, в какую сторону он указывает? (Памела проводит рукой от своего лба вниз к груди.) Вниз?

Памела: Вниз.

Стив: Отлично. (Копируя ее жест) Прямо вниз?

Памела: Прямо вниз.

Стив: Прямо вниз. Неудивительно, что это давит на тебя. (Направление голоса, по крайней мере, так же важно, как и его содержание, для того, чтобы подавлять ее. К аудитории) Все эти вещи приобретают смысл, когда вы добиваетесь до сути вещей. (Обращаясь к Памеле) Теперь я хочу, чтобы вы повернули голос так, чтобы он был направлен вверх. Итак, что произойдет, если вы направите его вверх?

Памела: (задумчиво кивает) Что ж, это менее угнетающе.

Стив: Так лучше?

Памела: Так лучше. Да.

Стив: Хорошо. ОК. Теперь, что, если вы продвинете это еще дальше? Поднимите это примерно на 4 или 5 футов.

(Аудитория комментирует, что они не слышат; происходит перерыв на несколько минут, пока настраивается звуковая система.)

Стив: (обращаясь к аудитории) Хорошо, итак, давайте начнем с того, на чем мы... продолжим с того, на чем остановились. Итак, изначально, просто чтобы подвести итог, у нее был этот голос наверху и над ее лбом — нет, просто внутри ее лба — направленный вниз, и у нее также был голос здесь, в ее груди. Тот же голос, верно? И сначала я переместил это (показывает на его грудь), чтобы быть с этим (показывает на его лоб), потому что иметь неприятный голос в своем теле очень, очень плохо, и многие люди так делают. И у людей иногда возникают пристрастия и другие навязчивые идеи к еде и тому подобному, и это потому, что у них есть этот голос в животе, а когда у тебя в животе звучит критический голос, это очень, очень плохо. Это совсем не хорошо. Так что вы — это естественно - пытаться есть, исправлять это и что-то с этим делать. Это — как вы это называете — “самолечение” - самый модный термин для этого. ОК. И как раз тогда я попросил ее изменить голос так, чтобы он звучал громче (обращаясь к Памеле), и это сделало его легче, верно?

Памела: Хммм.

Стив: (обращаясь к аудитории) И ранее, обратите внимание, она сказала, что это толкает вниз — это толкнуло ее вниз, когда оно было направлено вниз. Итак, теперь он направлен вверх, и теперь я просто попросил ее передвинуть его примерно на 4 фута, и я еще не получил отчет об этом — я подумал, что было бы неплохо немного подвести итог, поскольку у некоторых из вас были проблемы со слухом.

Памела: Хорошо.

Стив: ХОРОШО. Итак, если вы передвинете его примерно на 5 футов?

Памела: Пять футов, это как — сколько метров? Один метр? (Смех в зале.)

Стив: О, 2 метра.

Памела: Два метра. ОК.

Стив: Не имеет значения.

Памела: Так лучше.

Стив: Так лучше?

Памела: (кивает) Да.

Стив: Теперь, когда это там, наверху, ты можешь слышать это более отчетливо?

Памела: Нет.

Стив: Не более понятно? ОК. Так ли это — ты все еще знаешь, о чем говорят эти слова?

Памела: Ах, да, но это расплывчато.

Стив: Расплывчато, хорошо. Так что, чувствуешь себя лучше?

Памела: (кивает) Так становится лучше.

Стив: Значит, ты —

Памела: Менее важно.

Стив: Прости?

Памела: Менее важно.

Стив: Менее важно. Да, менее впечатляюще?

Памела: Да.

Стив: Менее эмоциональный и впечатляющий?

Памела: Хммм.

Стив: Теперь, я думаю, это само по себе поможет справиться

с вашим замешательством. (Памела кивает.)

Памела: Да.

Стив: Это верно?

Памела: Это верно. Да.

Стив: Теперь, я хочу, чтобы вы прислушались к этому голосу, даже если его немного трудно услышать, и вы можете понизить его немного ближе (жестикулируя над его головой вниз к его голове) или вы можете сделать его немного громче, если хотите —

Памела: Хорошо.

Стив: — Чтобы вы могли слышать это более отчетливо.

Памела: Хммм.

Стив: ХОРОШО?

Памела: Хммм.

Стив: Это твой голос или кого-то другого?

Памела: Это —

Стив: Мне не нужно знать, кто это, но я хочу, чтобы вы определили, ваш ли это собственный голос —

Памела: Нет.

Стив: Чей-то еще?

Памела: Хммм.

Стив: Прислушайтесь к тону, и тембру, и темпу, и —

Памела: Хммм.

Стив: — Посмотрим, сможешь ли ты определить, чей это голос.

Памела: Хм.

Стив: Ты узнаешь этот голос?

Памела: (кивает) Хммм.

Стив: Хорошо, значит, вы знаете, кто это говорит?

(Оглядываясь назад, я понимаю, что Памела уже знала, чей это был голос, поэтому этапы прослушивания голоса, выяснения, ее это голос или нет, и так далее были необязательными. Тем не менее, это было полезно для того, чтобы заставить ее обратить пристальное внимание на голос и свои ощущения в ответ на него.)

Памела: Хммм.

Стив: Отлично. Можете ли вы добавить изображение этого человека вместе с голосом, чтобы, когда вы слышите говорящий голос, вы видели человека (жестикулирующего обеими руками перед своим лицом), который разговаривает с вами?

Памела: Хм, хм.

Стив: Ты можешь их видеть?

Памела: Да.

Стив: Отлично. И вы знаете, кто этот человек?

Памела: Да.

Стив: Теперь я хочу, чтобы вы расширили контекст, чтобы вы видели не только лицо человека (жестикулируя обеими руками близко к его лицу), но и контекст (жестикулируя более широко обеими руками), более широкий контекст, в котором этот человек говорит.

Памела: Хммм.

Стив: ХОРОШО? Имеет ли это какое-то значение - видеть человека и видеть контекст?

Памела: Да.

Стив: Не могли бы вы немного рассказать о том, какое значение это имеет для вас, не особо вдаваясь в содержание, но так ли это более понятно, не так ли?

Памела: Это более понятно.

Стив: Более понятно. Так что в этом больше смысла? (Контекст является основным фактором, определяющим

значение, обеспечивая общую картину, которая дает более широкую перспективу.)

Памела: Хммм.

Стив: Итак, опять же, это большой прогресс в устранении путаницы, верно?

Памела: Хммм (кивает). Да.

Стив: ХОРОШО. Теперь вы знаете это — кто этот человек —

Памела: Хммм.

Стив: — Вы знаете контекст, в котором они говорят.

Памела: Хммм.

Стив: Попросите человека уточнить свое сообщение —

Памела: Хммм.

Стив: — Об этой путанице и так далее, и “Несмотря на то, что все это происходит, жизнь бессмысленна”, что —то в этом роде или — это... Я забыл точные слова.

Памела: Да.

Стив: Что этот человек имеет в виду под этим? Что он или она имеет в виду под этим?

Памела: Что, эм... все бесполезно.

Стив: “Все бесполезно.” И не могли бы вы объяснить — попросите их подробнее разъяснить это. Это своего рода резюме, не так ли?

Памела: Хммм.

Стив: Это вывод о многих вещах.

Памела: Да.

Стив: Что есть у этого человека в голове или в памяти, что приводит его к такому выводу, что жизнь бесполезна? (Это проводит различие между переживаниями и выводом о переживаниях, который является обобщением о них.)

Памела: Ты... в конце концов, ты совсем одна.

Стив: "В конце ты остаешься совсем один." И снова это вывод. На чем основан этот вывод? Вы знаете этого человека, верно?

Памела: Хммм.

Стив: Вы знаете их историю? Что-нибудь об их истории, и через что они прошли, и о чем они думают, и что для них важно, и так далее?

Памела: Хммм.

Стив: Что привело их к такому выводу? Не говори мне, я просто хочу, чтобы ты обдумал это.

Памела: Хммм.

Стив: Каковы факторы —

Памела: Хммм.

Стив: — В этом, что привело их к такому выводу, что жизнь бесполезна и в конце ты совсем один?

Памела: Хммм. Хммм.

Стив: Это делает это более понятным?

Памела: (кивает) Хммм.

Стив: У тебя сейчас есть какие-то чувства, да?

Памела: (начиная плакать) Да.

Стив: Все в порядке. Это прекрасно. Они (указывая на аудиторию) не возражают, я уверен. А теперь расскажите мне немного о своих чувствах. Являются ли они чувствами своего рода признания или понимания этого другого человека?

Памела: (кивает) Эм... печаль.

Стив: Скорбь по этому человеку?

Памела: (кивает) Хммм.

Стив: Ладно, хорошо. Оставайтесь с этим немного. Печаль - это в значительной степени непризнанная эмоция. Печаль отличается от гнева и многих других вещей. Некоторые вещи в

жизни печальны. (Обращаясь к аудитории) Я думаю, это печально, что однажды нам всем придется покинуть планету. Вероятно, я ближе к этому, чем большинство из вас. Это очень плохо. (Это признание ее чувств, которое также расширяет круг грустных вещей, присоединяясь к ней и нормализуя ее чувства.)

Памела: Хммм.

Стив: Значит, это послание о том, что жизнь бесполезна, на самом деле послание об этом человеке, не так ли? Это о вас или только о них? Или это может быть и то, и другое.

Памела: И то, и другое.

Стив: И то, и другое. Итак, у вас есть склонность соглашаться с этим голосом, верно?

Памела: Да.

Стив: Этот человек? Закройте глаза и скажите им, что вы согласны с этим. У кого-нибудь есть под рукой какие-нибудь салфетки? Возможно, они нам и не понадобятся, но я бы хотел их взять, а я ничего не взял с собой. (Кто-то из зрителей предлагает салфетки Стиву, который передает их Памеле.) На всякий случай. хорошо ?

Памела: "Я согласна." Я не обязан это говорить?

Стив: Нет, не говори этого вслух.

Памела: Хорошо.

Стив: Просто поговорите с этим человеком и скажите: "Я согласен с вами." И все остальное, что кажется подходящим. (Памела некоторое время задумчиво кивает, делая это.) Теперь еще раз, я хотел бы знать, приводит ли это к каким —либо изменениям - очевидно, у вас возникают какие-то чувства, печаль и так далее. Это что-то вроде нового для вас или очень старое?

Памела: Старая.

Стив: И [не могли бы вы] рассказать мне больше о слезах? Если бы твои слезы могли выразить словами. У нас там есть

несколько салфеток. (Памела вытирает глаза обеими руками.)  
Что бы сказали ваши слова? Что сказали бы слезы, если бы они  
могли полностью выразить себя?

Памела: (прижимая салфетку к лицу, плачет) Это как.  
...выхода нет.

Стив: "Выхода нет." Из-за чего? Возможно, мы здесь  
переходим к какому-то контенту. Дайте мне знать, если что-то  
станет слишком личным, или вы предпочли бы не говорить об  
этом.

Памела: Нет, нет, все в порядке.

Стив: ХОРОШО.

Памела: Нет выхода из черной дыры (еще одно  
предположение о депрессии).

Стив: "Черная дыра." Расскажи мне о черной дыре.

Памела: Это как когда ты находишься в океане и плаваешь.  
Я люблю плавать в океане. Я люблю нырять под волны, но  
бывают моменты, когда ты попадаешь в... в определенные  
отверстия (Памела немного двигает телом вперед и вниз), и они  
—

Стив: Эммм. Быть снесенным вниз?

Памела: Да.

Стив: Тебя тянут вниз. ОК. И что создает это чувство? В  
океане это были бы волны, но в вашей реальной жизни есть ли  
какая-то потеря, какое-то огорчение? (Памела кивает.)  
ХОРОШО. Это тот человек, которого вы потеряли? (Памела снова  
кивает.) Ладно, хорошо. Я бы хотел, чтобы вы представили, что  
этот человек здесь, с нами, на сцене. И вы можете поговорить с  
ними. (Памела наклоняет голову и закрывает лицо левой рукой.)  
Ты можешь это сделать? И расскажите им о своей ситуации, о  
том, что вы чувствуете, что все потеряно, а жизнь бесполезна и  
так далее. И выясните, как они реагируют на вас. Это кто-то, кто  
умер (Памела кивает) или просто разошелся? Умер, хорошо.  
Итак, они мертвы. Я хочу, чтобы ты поговорил с этим мертвым

человеком. (Памела плачет еще сильнее.)

Стив: Что они говорят в ответ?

Памела: (поднимая голову) Один [голос] говорит, что —

Стив: (Кто-то в зале дает Стиву еще салфеток, и он передает их Памеле.) Здесь есть еще кое-что.

Памела: (убирая руку от лица и поднимая голову) Один говорит, что (вытирает глаза салфеткой) он ждет меня.

Стив: ХОРОШО.

Памела: А другой говорит, что я должен жить.

Стив: Я не мог этого слышать.

Памела: (убирая руки от лица) Что я — я должна жить. Я должен жить.

Стив: ХОРОШО. Здорово. Для вас это имеет смысл?

Памела: Хм.

Стив: Он не спешит воссоединиться с тобой. Это правильно? Он или она?

Памела: Да. Он.

Стив: Хорошо, будет проще, если я буду это знать. Так что попросите у него еще совета. Расскажите ему о том, как плохо вы себя чувствовали, чувствуя себя угнетенным и в черной дыре. Попросите у него совета.

Памела: Он говорит, что не может дать мне совет, потому что он чувствовал это всю свою жизнь. (Итак, умерший человек страдал хронической депрессией.)

Стив: Хорошо, значит, он чувствовал это всю свою жизнь. (Памела кивает.) Значит, у него не было решения для своей печали и его огорчений?

Памела: Нет.

Стив: Это верно?

Памела: Хмм.

Стив: ХОРОШО. Так вот, сейчас он на небесах (показывает вверх), так что у него есть хороший советник. (Памела опускает голову и улыбается, почти смеясь; зрители смеются. Это вмешательство может показаться немного странным. Тем не менее, это привносит немного юмора в темноту, в то же время предлагая возможность взглянуть на ситуацию с другой точки зрения, которая может оказаться полезной.) Попросите его связаться с Богом — (еще больше смеха в зале).

Памела: Хммм.

Стив: — Или кто бы то ни был важен для тебя таким образом. И получить несколько советов о том, как прожить жизнь без печали, без уныния (пауза).

Памела: Я не могу найти ответы. Появляется голос.

Стив: Появляется другой голос?

Памела: Там два человека.

Стив: Два человека? Хорошо. И расскажи мне о другом голосе.

Памела: Другой голос говорит, что у меня, ах, много чего происходит.

Стив: О, этот позитивный голос? (Памела кивает.) И где же позитивный голос? (Памела указывает правой рукой на левую сторону своей головы, на уровне лба.) ХОРОШО, вон там, на левом боку (копирует ее жест) и, возможно, что — на расстоянии четверти метра? (Использование “метров” вместо “футов” кажется несущественным, но это свидетельство того, что я использую ее язык, небольшой способ поделиться ее миром.)

Памела: Хммм.

Стив: ХОРОШО. Да, примерно так, отлично. И когда ты слышишь этот голос, что ты чувствуешь? Вы можете позволить другому голосу на некоторое время исчезнуть (указывает направо от него). Мы можем вернуть его позже.

Памела: Я чувствую себя лучше.

Стив: Ты чувствуешь себя лучше. ОК. И попросите его прояснить свое сообщение. Другими словами, если у вас все идет [хорошо], попросите его конкретизировать это в отношении того, что у вас идет хорошо, и так далее. (Памела наклоняется вперед, кладет голову на левую руку и плачет.) Хорошо, теперь другой голос возвращается? Что происходит? (Если бы она думала о том, как у нее все хорошо, она бы не плакала, поэтому я знаю, что происходит что-то еще, и я предполагаю, что это другой голос заставляет ее грустить.)

Памела: (плачет, глубоко вдыхает) Я дал обещание. ...

Стив: Ты дал обещание.

Памела: (поднимает голову и опускает руку) этому человеку, которому я собиралась — (снова кладет голову на левую руку).

Стив: Это ты что?

Памела: — Что со мной все будет в порядке (ее голос срывается, она плачет).

Стив: Я все еще этого не понял.

Памела: Что со мной все будет в порядке.

Стив: Что с тобой все будет в порядке. ОК.

Памела: Это было очень тяжело для меня —

Стив: — Чтобы сдержать обещание. Понимаю. Так это тебя огорчает?

Памела: Да.

Стив: ХОРОШО. Поговори с ним еще раз. Скажите ему: "Я дал это обещание, и мне очень трудно сдержать обещание". (Голос Стива прерывается на последних четырех словах, поскольку он сопереживает Памеле, спонтанное и безошибочное невербальное сообщение о том, что он чувствует то же, что и она. Напротив, "Я понимаю", сказанное отстраненным голосом, передало бы только интеллектуальное понимание.) Что он говорит. ...взамен?

Памела: Сосредоточиться на здесь и сейчас, а не на прошлом.

Стив: ХОРОШО. (Долгая пауза, в конце которой Памела делает глубокий вдох, а затем выдыхает.) Я бы хотел вернуться к более позитивному голосу.

Памела: Хорошо.

Стив: Тебя это устраивает? (Памела кивает.) У тебя это здесь, у твоей головы (указывает левой рукой на левую сторону его головы.) Возьмите этот голос (он показывает правой рукой с левой стороны головы на грудь, а затем на живот) и поместите его либо в свое сердце, либо в живот. (Памела кладет правую руку на живот.) Хорошо. Влияет ли это на то, как вы на это реагируете?

Памела: Нет.

Стив: Нет?

Памела: Нет.

Стив: ХОРОШО. Это нормально, что это там, внизу? Потому что я думаю, что это могло бы быть полезно, но судить вам.

Памела: Да.

Стив: ХОРОШО.

Памела: Это часть меня.

Стив: Да, это часть тебя. Это очень важная часть тебя. И ты хочешь, чтобы это было сильной частью тебя, и ты хочешь, чтобы это было внутри тебя. Критические голоса звучат лучше, если они снаружи, но поддерживающие - лучше, если они внутри. Попросите его прояснить, что у вас идет хорошо. Возможно, вы уже знаете это, но я хочу, чтобы вы услышали это от этого голоса (Памела вытирает слезы левой рукой), потому что этот голос - напоминание —

Памела: Хмм.

Стив: — Из этих вещей. Это как друг.

Памела: Хммм.

Стив: Это как союзник.

Памела: Хммм.

Стив: Итак, что бы ни случилось, это может напомнить вам о том, что у вас все идет хорошо. (Памела продолжает немного плакать и вытирает слезы.) (К зрителям) Теперь есть еще кое-что, что я хотел бы сделать, что не совсем входит в программу, но я надеюсь, что вы не будете возражать, если я последую своим инстинктам и сделаю то, что, по моему мнению, будет наиболее полезным для Памелы. (С этого момента я буду использовать процесс разрешения горя [Andreas, 2011 & Andreas, 2002]. Вместо того чтобы работать с самим голосом, я буду работать с переживанием потери, из которого возникает голос. Внимательный читатель заметит, что я не спрашивал о позитивном намерении голоса. Я мог бы спросить, и это могло бы оказаться полезным для изменения опыта Памелы. Причина, по которой я этого не сделал, заключается в том, что я понимаю, что горе - это всегда напоминание о хороших временах, которые были потеряны, и о том, как важно признать их и пережить заново. К сожалению, результатом часто является печаль или депрессия. Один из способов сделать это очевидным - сказать скорбящему человеку: "Я полагаю, вы знаете об амнезии, когда кто-то что-то полностью забывает. Если бы вы забыли, что когда-либо знали этого человека, вы бы больше не горевали, верно? Теперь вот мой вопрос: "Если бы я предложил вам такой вид амнезии, чтобы у вас не было воспоминаний об этом человеке, захотели бы вы такого решения?" Мне еще предстоит найти кого-то, кто хотел бы этого, указывая на ценность сохранения памяти. Проблема в том, как они хранят свои воспоминания, и именно на это направлен процесс скорби, превращающий чувство потери в чувство присутствия.)

(Обращаясь к Памеле) Когда вы думаете о потерянном человеке — можете ли вы дать ему имя? Это нормально? Как его зовут?

Памела: Лучо.

Стив: Лучо? “Бой” . (Я случайно знаю, что Лучо в переводе с испанского означает “драка” .)

Памела: (кивает) Да, “битва” .

Стив: ХОРОШО. Где вы — если вы представляете Лучо сейчас —

Памела: Хммм.

Стив: — Что ты о нем думаешь? И вот чего я хочу — ну, вот что мне нужно знать в частности. Помните ли вы его в один из особенных моментов вашей жизни? (Памела кивает.) Отлично. (Обращаясь к аудитории) Потому что некоторые люди совершают ошибку, вспоминая смерть или окончание отношений, а не положительные моменты отношений. (Обращаясь к Памеле) Значит, ты помнишь его в хорошее время? Расскажите мне об изображении — оно неподвижно, движется, большое или маленькое и так далее?

Памела: Бегу. (Тихо смеется) Бег трусцой.

Стив: Что?

Памела: Бег трусцой. Бег трусцой.

Стив: Хорошо, ты видишь, как он бегаёт трусцой?

Памела: Хммм.

Стив: ХОРОШО. Что ж, таково содержание. Я хочу знать, ты знаешь, ты видишь его —

Памела: Ах, трогательно.

Стив: Верно, я понимаю это, но ты видишь его так, как будто он стоит здесь, или ты видишь его как уменьшенную картинку или —?

Памела: Прямо передо мной, вот так. (Памела сначала жестикулирует перед собой на расстоянии вытянутой руки, а затем поворачивается и смотрит назад, показывая мне позу Лучо. Я неправильно понимаю и думаю, что она смотрит на Лучо позади себя, и мне требуется некоторое время, чтобы осознать свою ошибку.)

Стив: Значит, он где-то позади тебя?

Памела: Он, он как будто ждет меня. ...

Стив: Он ждет тебя?

Памела: Он ищет меня.

Стив: Хорошо, значит, он вернулся сюда? (Указывая за спину Памелы.)

Памела: (жестикулирует правой рукой на расстоянии вытянутой руки перед собой, а затем перемещает руку к своему телу.) Он смотрит на меня в ответ.

Стив: Он перед тобой?

Памела: Да.

Стив: О, он перед тобой, оглядывающийся назад!

Памела: (смеется) Да.

Стив: Я вижу! Хорошо, понял. И он в натуральную величину?

Памела: Да.

Стив: Хорошо, отлично. Теперь (обращаясь к зрителям) это может занять не так много времени, как я думал (зрители смеются). (Обращаясь к Памеле) Теперь, когда вы видите его там в натуральную величину, можете ли вы наслаждаться присутствием рядом с ним? (Памела кивает.) Отлично, значит, он действительно с тобой все время?

Памела: Хм.

Стив: Замечательно. У большинства людей этого нет. Хорошая работа. Теперь он здесь в натуральную величину; вы можете наслаждаться хорошими чувствами (Стив жестикулирует между собой и Лучо, неявно ставя себя на место Памелы по отношению к Лучо), которые у вас были с ним, верно?

Памела: Хммм.

Стив: Что ты потерял?

Памела: Нюхать, прикасаться.

Стив: Хорошо, закрой глаза. И протяни руку и прикоснись к нему, или попроси его подойти ближе, если тебе нужно. Чтобы вы могли в полной мере ощутить, что вы с ним, что он присутствует с вами. ... Это хороший опыт? (Памела тихо плачет и кивает.) Да, хорошо. Мне нужно кое-что объяснить им [зрителям]. Ты продолжай делать то, что делаешь, хорошо? Взаимодействуйте с ним физически с помощью прикосновений (Стив жестикулирует обеими руками, как будто прикасается к Лучо), а также видения, слуха и так далее. (Обращаясь к аудитории) Когда люди испытывают горе, они ощущают некую дистанцию (жестикулируя правой рукой перед собой) между собой и умершим человеком — или потерянным человеком, если это отношения и человек все еще жив, но его нет рядом. И когда вы снова включаетесь (Стив жестикулирует в движении, которое начинается перед ним и движется к нему самому), во всех сенсорных системах — зрительной, слуховой, кинестетической — происходит воссоединение, и появляются слезы воссоединения, которые не являются слезами горя. (Памела вытирает слезы.) И я перепроверяю, потому что я не знаю разницы. Я не могу сказать со стороны, поэтому спрашиваю; я тупица. Но слезы воссоединения прекрасны. Они реинтегрируются. Это воссоединение с отчужденной частью личности. (Обращаясь к Памеле) А теперь расскажите мне немного о том, что сейчас происходит.

Памела: Он исчезает.

Стив: Что это?

Памела: Он исчезает.

Стив: Он исчезает? Куда он делся? Достался ли он твоему сердцу? (Указывает на область своего сердца.)

Памела: (указывая перед собой правой рукой на расстоянии вытянутой руки) Он всегда на шаг или два впереди меня.

Стив: ХОРОШО. Это нормально? Ты можешь догнать его?

Памела: Нет (смеется).

Стив: Закрой глаза. Поговорите с ним и скажите ему: "Подожди. Подождите минуту. Возвращаться обратно." Что тебе мешает?

Памела: Это как... как будто мы не можем —

Стив: Что это?

Памела: — Как будто мы не можем — это так трудно — восстановить связь.

Стив: "Трудно восстановить связь" . ХОРОШО. Теперь, когда я попросил тебя прикоснуться к нему некоторое время назад, ты смогла это сделать.

Памела: Я могла бы.

Стив: Ты это сделал, верно?

Памела: Хммм.

Стив: А потом вы — он снова расстался?

Памела: Хммм.

Стив: Хорошо, значит, ты знаешь, как это сделать —

Памела: Хммм.

Стив: — Но иногда это трудно?

Памела: Да.

Стив: Что делает это трудным?

Памела: Я не знаю.

Стив: ХОРОШО. Закрой свои глаза.

Памела: (протягивает руку перед собой) Я пытаюсь поймать то, что не могу поймать.

Стив: Да. Но ты однажды поймал это —

Памела: Да.

Стив: — Прямо здесь. Совершите путешествие во времени назад — на 3 минуты, на 5 минут — к тому моменту, когда вы смогли прикоснуться к нему и связаться с ним. Ты помнишь это?

Памела: Хммм.

Стив: Вернитесь к тому опыту. ... и воссоединиться с ним. (Памела делает глубокий вдох.) ... Воспоминания, которые у вас есть об этом человеке, позитивные воспоминания, принадлежат вам. Было бы большой потерей, если бы вы всегда держали его на расстоянии. Все, что у вас было хорошего с этим человеком, было вашим, и чувства, которые он пробудил в вас, чувства, которые вы вызвали в нем, все это часть вашей памяти и часть того, кто вы есть. Было бы по-настоящему обидно как-то оставить их позади или постоянно держать вне досягаемости (показывает перед собой). Поэтому я хочу, чтобы они были у вас, и люди часто каким-то образом вводят их в свое тело. Иногда они вкладывают их в свое сердце (указывает на его сердце), чтобы они всегда были связаны. Некоторые люди носят их как плащ или шаль (показывает на плечи) вокруг своего тела, так что это обнимает их (складывает руки вместе в обнимающем жесте). Существуют различные способы сделать это.

Памела: Хммм.

Стив: Обратите внимание, как это будет ощущаться, если вы попробуете разные способы. (Памела впервые за сеанс поднимает взгляд выше горизонтали.) Или вы можете спросить его (Лучо): "Каким бы ты хотел, чтобы я тебя запомнил?" (Памела кивает.) У тебя есть какой-нибудь способ?

Памела: Хммм.

Стив: Было бы нормально, если бы они (указывая на аудиторию) узнали об этом?

Памела: Конечно. Здесь (указывая правой рукой на свое сердце).

Стив: Прямо здесь? (указывая на свое сердце).

Памела: Да.

Стив: Ладно, хорошо. Теперь у вас есть это чувство в груди.

Памела: Хммм.

Стив: Есть ли что-нибудь, что могло бы избавить от этого чувства?

Памела: Нет.

Стив: Я так не думаю.

Памела: Нет.

Стив: Нет, если только ты не забудешь. Это было бы очень забывчиво.

Памела: Хммм. Да. ...

Стив: ХОРОШО. Остановитесь на некоторое время и просто прочувствуйте это — каково это, когда он у вас в груди, как ощущается все ваше тело. (Памела разводит ноги, слегка потягивается всем телом, а затем успокаивается.) И я хочу, чтобы вы помнили это каждой клеточкой своего тела, чтобы каждая клетка вашего тела помнила о том, как это... как вы это чувствуете. Теперь некоторые люди беспокоятся, что если у них есть это чувство в сердце, в груди, что у них может не быть чувств к другим людям, что это будет мешать. И это неправда. Все с точностью до наоборот.

Памела: Хммм.

Стив: Я просто немного говорю, отчасти для вас, отчасти для них (аудитории). Что это чувство позволяет вам понять, на что вы способны, позволяет вам понять, какие отношения вы хотите иметь. Потому что в определенный момент своей жизни вы собираетесь возобновить общение с другими людьми по-другому, так как это подходит именно вам. И это чувство - не только ресурс для вас, но и путеводный свет. Для вас это имеет смысл? (Памела кивает.) И какой бы образ путеводного света у вас ни был, я бы хотел, чтобы вы представили, что помещаете его в маленькую картинку, которую держите в руке. Так что на самом деле возьми свою руку (Стив тянется к руке Памелы) и вложи изображение в свою ладонь —

Памела: Хммм.

Стив: — О каком бы то ни было путеводном свете. Каково

это - быть в таких отношениях с Лучо. Все хорошее, все хорошие качества — юмор, связь, нежность, что угодно. У разных людей разные отношения, которые они ценят. Что бы вы ни ценили, нанесите это на эту открытку (Стив жестикулирует руками), а затем заставьте ее светиться, чтобы вы никогда не смогли забыть. Теперь я хочу, чтобы вы превратили это в колоду карт, чтобы вы умножили их, и каждая из них будет немного отличаться. хорошо? А теперь я хочу, чтобы вы сделали кое-что очень интересное. Я хочу, чтобы вы взяли эту колоду карт (жестикулирует руками) — и все они светятся, и у каждой немного другое изображение — и выбросили их в свое будущее (правая рука Стива двигается в жесте подбрасывания перед ним), чтобы вы могли увидеть эти маленькие пятна света (жестикулирует правой рукой на расстоянии вытянутой руки) ведут вас в будущее. Это мило?

Памела: Хм.

Стив: Большинству людей это нравится. ... Хорошо, теперь, если мы вернемся к первоначальному голосу. Что это, "Жизнь не имеет смысла", или. .? Если вы слышите этот голос сейчас, на что он похож? (Это тестирование, чтобы выяснить, повлияла ли сделанная нами работа на реакцию Памелы на оригинальный неприятный голос. Хотя это важно и легко выполнимо, это прискорбно редко встречается в большинстве видов терапии.)

Памела: Ммм... менее важно.

Стив: "Менее важно." Это правда?

Памела: (делает глубокий вдох) Как будто это там есть —

Стив: Скорее воспоминание?

Памела: — Но это совсем другое чувство. ...

Стив: ХОРОШО. Да.

Памела: Это... это — (Памела показывает правой рукой перед собой влево и вправо, указывая на два голоса) Я могу выбирать.

Стив: Вы можете выбирать?

Памела: Да.

Стив: Я бы хотел пойти немного дальше в этом вопросе. Я думаю, мы почти закончили. (Памела вытирает глаза.) Поговорите с тем голосом, [который говорит] “Жизнь бессмысленна” или “Ничто не имеет смысла” .

Памела: Хммм.

Стив: “Ничто не имеет смысла. Это бесполезно.” Поговорите с этим голосом и скажите: “Знаешь, ты действительно веришь в то, что говоришь мне?” (Памела кивает.) И прислушайтесь к их тональности, к тональности этого голоса, когда он откликается вам. Действительно ли он верит в то, что говорит?

Памела: Хммм.

Стив: Это так. Вы верите в то, что он говорит? (Памела качает головой.) Нет. Ладно, хорошо. Скажите им, скажите им тем голосом, который: “У вас есть свое мнение; у меня есть свое. Я в это не верю. У меня есть мой Лучо в моем сердце —”

Памела: Хммм.

Стив: — Или что-то в этом роде.

Памела: Хммм.

Стив: У вас есть какие-либо вопросы о том, что мы сделали? У вас есть что —нибудь незаконченное, что вы хотели бы. .?

Памела: Я думаю, я должна просто. ... (проводит правой рукой вниз по средней линии своего тела медленным нежным жестом) погрузите это в себя.

Стив: Да, пусть это дойдет до вас. Это хороший способ, и мне нравится ваш жест. Это замечательный, красивый жест (Памела улыбается) очень медленно — дело не в этом (резко указывает вниз); это не так много других вещей; это очень нежный, очень милый плавный жест, очень приятный. Мне нужно объяснить еще одну вещь, и отчасти для них (указывая на аудиторию), а также — некоторую логику, стоящую за этим. Если я сейчас думаю о своей жене, она прямо здесь (указывает

налево от него). Теперь я не думал о ней до тех пор, пока не захотел использовать ее в качестве примера. Это не похоже на то, что она все время у меня в голове (жестикулируя обеими руками вокруг его головы) или что-то в этом роде, или у меня галлюцинации. Но если я думаю о ней, она прямо здесь. Она могла умереть час назад или два часа назад. (Памела кивает.) Это не имеет значения.

Памела: Хммм.

Стив: Я могу оставить ее здесь, со мной, и то же самое верно для тех, кто потерял кого-то в реальном мире, и они действительно умерли.

Памела: Хммм.

Стив: Каким-то образом вы все еще можете ощущать их присутствие рядом с собой. И это своего рода интеллектуальное объяснение (показывает на свой лоб) —

Памела: Хммм.

Стив: — Надеюсь, тебе будет легче удержать это чувство. (Памела кивает.) У вас есть что-нибудь еще?

Памела: Нет, спасибо.

Стив: Обычно я спрашиваю людей (указывая на аудиторию), есть ли у них какие-либо вопросы к клиенту, но в данном случае я бы предпочел этого не делать. И вы [зрители] можете задавать мне вопросы, и я могу отвечать, но я бы хотел, чтобы вы (Памела) просто снова сели там. (Памела начинает вставать, но Стив дотрагивается до ее плеча.) И прежде чем вы уйдете, большое вам спасибо.

Памела: Спасибо тебе. (Аплодисменты аудитории.)

Стив: И я бы хотел, чтобы, когда вы сядете там, я хочу, чтобы вы просто оставались сами с собой. Поместите себя в пузырь (жестикулируя обеими руками вокруг его головы и туловища), как будто вы находитесь в яйце, на некоторое время, и просто будьте с этим ощущением. хорошо ?

Памела: Хорошо.

Стив: Большое спасибо. (Памела встает, коротко обнимает Стива и возвращается на свое место в зале. Этот сеанс длился чуть меньше 34 минут.)

следовать за

Через несколько месяцев после этого сеанса я связался с Памелой по электронной почте и спросил ее, как у нее дела. Она написала в ответ: "Так рада тебя слышать!! Я гораздо лучше справляюсь со своими внутренними голосами; я стала намного счастливее. Двигаться вперед было легче. Спасибо тебе, Стив, было замечательно работать с тобой!"

Год спустя я снова связался с Памелой, и она написала,

Мои внутренние голоса все еще здесь, но они появляются не так часто, как раньше; после нашего сеанса уровень моей тоски значительно снизился. Голоса появляются сегодня, когда я чувствую себя подавленным, или востребованным, или очень напряженным. Но в основном, когда я чувствую, что меня неправильно понимают мой партнер, или мои дети, или значимые люди. Вот когда голоса мучают меня:" Ничего не стоит", "Лучше умереть и покончить с этим", "Смерть лучше, чем чувствовать печаль." Большую часть времени я в порядке и счастлива. Я больше не испытываю мучений, когда моему партнеру приходится путешествовать; перед нашим сеансом у меня была тревога разлуки, и это было ужасно.

Эта расшифровка иллюстрирует несколько важных принципов. Один из них - это ключевая роль, которую беспокойный внутренний голос может сыграть в очень распространенной проблеме, такой как депрессия. Другой заключается в том, что работа с голосом с использованием этого процесса - это способ обнаружить и понять чей-то внутренний опыт. Когда кто-то использует очень абстрактный и общий термин, такой как "депрессия", мы действительно мало что знаем о том, что он или она испытывает, потому что это слово может быть использовано для обозначения очень многих самых

разных переживаний. Вот почему я никогда не использовал слово “депрессия” в разговоре с Памелой. Когда мы обнаруживаем, что голос сверху и давит вниз, говоря: “Ничто не имеет смысла; все бесполезно”, это говорит нам о двух очень важных вещах: (1) как именно Памела угнетает себя, и (2) что именно мы можем изменить, чтобы она могла сделать что-то другое для того, чтобы чувствовать себя лучше и иметь более полезную реакцию на неизбежные жизненные вызовы.

## **6. Использование особых способностей голоса**

Я хотел бы начать эту главу с электронного письма, которое я получил от гипнотерапевта из Канзаса, который прочитал мою предыдущую книгу об изменении негативного разговора с самим собой (S. Андреас, 2012) и хорошо им воспользовался. Это прекрасный пример способа усилить процессы, которые мы обсуждали до сих пор, внести еще более полезные изменения в неприятный голос.

Я использовал некоторые из техник, которые вы нам дали. Я следовал вашим инструкциям, чтобы выяснить, чей это был критический голос. Это был голос моей матери. Она всегда очень критически относилась ко всему, что я делал, и практически ко всему, что я говорил. Я попробовал выставить ее голос перед собой примерно на три фута, затем на три фута в сторону и так далее. Мне нравилась она слева от меня, примерно в 15 футах. Там ее голос легче игнорировать. Потом я просто представил, как она сидит на деревянном заборе, который раньше был у нас на заднем дворе, сидит в неудобной позе, в прямой юбке, точно так же, как она обычно делала на самом деле. Она постоянно носила прямые юбки, даже когда работала в саду и разгребала землю граблями или даже в гараже.

Я представил, как она балансирует на этом деревянном заборе, держа в руках планшет, пытаюсь участвовать во всем, что я делаю, но на самом деле не имея возможности оттуда. Сказать по правде, это было трудно сделать, потому что я всегда хотел доставить ей удовольствие, и я знаю, что она предпочла

бы быть внутри меня, решая все сама. Раньше я позволял ей быть там. Конечно, я не знал, что у меня был выбор так легко выставить ее вон.

Я помню, как она была внутри меня в старшей школе. Я бы посмотрел на все ее глазами и задался вопросом, одобрила бы она это. Я подумал, что это довольно безумно, поэтому не стал говорить об этом. Я предположил, что она не одобряла мои действия, и в те дни больше всего чувствовал себя неловко. Когда я был старше, однажды она сказала мне, что очень гордится мной, и я не знал, что делать с этой информацией; это заставило меня чувствовать себя так же неловко, как когда она не одобряла. Я думаю, в те дни, когда она воспитывала меня, они не придавали большого значения комплиентам детям. Я знаю, она сказала мне, что ты никогда не должен был говорить маленькой девочке, что она хорошенькая, потому что это испортило бы их.

Сначала, после того как я поставил ее вон там, на заборе, она все еще отпускала комментарии, которые мне не нужно было слышать. И вот однажды я был в машине, и мне нужно было кое-что вспомнить, и я не мог найти ручку или что-нибудь еще, на чем можно было бы писать достаточно быстро. Я мысленно обратился к ней и сказал: "Мама, ты не запишешь это для меня?" Она, казалось, была в восторге от того, что была нужна, и сохранила записи для меня! Вскоре после этого она просто отошла от дел в качестве судьи. Однако время от времени она появляется как компаньонка и хороший друг. Конечно, она мертва уже много лет. (Кэрол Хендерсон, личное общение, 2010)

Как только вы отойдете на некоторое расстояние от беспокоящего голоса, чтобы не чувствовать себя подавленным им, общение, которое было односторонним, может стать двусторонним. Вы можете разговаривать с голосом и начинать влиять как на то, как он говорит с вами, так и на то, что он делает, чтобы улучшить вашу жизнь.

В этой главе я хочу сосредоточиться на том, что Кэрол

написала в последнем абзаце своего отчета: "Казалось, она была рада, что в ней нуждаются, и сохранила записи для меня!" Точно так же, как люди в реальном мире, голоса людей, которых мы помним внутри себя, любят быть полезными и ценятся за их навыки и способности, и мы можем извлечь выгоду из использования этих навыков.

В этом примере из —за вождения Кэрол было трудно делать заметки — простая и непринужденная задача, с которой она легко справлялась в другое время, - но ее "матери" это было легко сделать, потому что она не была за рулем. Вы можете подумать, что это любопытный и, возможно, юмористический способ использовать внутренний голос, и не понимать, что принцип, лежащий в основе этого простого примера, потенциально гораздо шире и полезнее. Вы можете попросить внутренний голос помочь вам в любой ситуации, которая кажется вам трудной, но голосу легко это сделать, потому что он обладает соответствующими способностями. Это может выйти далеко за рамки написания каких-то заметок для вас во время вождения.

Когда у голоса есть позитивное намерение по отношению к вам, он уже хочет вам помочь. Предложение другого способа помочь вам служит этому позитивному намерению, делая его еще более полезным и ценностным, поэтому голос почти всегда отвечает "да". Если иногда ответ отрицательный, это не обязательно должно быть концом обмена. Это может быть началом разговора о том, как бы вы действительно оценили его помощь, изучите возражения голоса против того, чтобы помогать вам, и так далее.

Даже если позитивное намерение голоса не имело к вам никакого отношения, он может захотеть вам помочь. Нашим внутренним голосам не нравится, когда им нечего делать, и часто они будут рады взять на себя дополнительную задачу, чтобы быть полезными и оцененными по достоинству.

Я предполагаю, что в ходе чтения этой книги вы уже работали со своим собственным беспокойным голосом и

определили, чей это голос, прояснили его послание и обнаружили его позитивное намерение. Теперь вы находитесь в союзе с ним и можете взаимодействовать с ним по-дружески. Если вы еще не сделали этого, пожалуйста, найдите свой собственный беспокоящий голос прямо сейчас и используйте его для выполнения упражнений из предыдущих глав, чтобы извлечь максимальную пользу из приведенного ниже плана — процесса обращения к голосу за помощью.

### **Просить Голос о помощи**

1. Определите способности голоса. Слушайте голос и смотрите на человека, который говорит. Каковы сильные стороны и способности этого человека? У каждого — даже у очень ограниченных людей — есть какие-то виды деятельности, в которых они не так хороши, и другие, в которых они преуспевают. В чем этот человек был действительно хорош? Это может быть особый навык или способность, например, планировать заранее, или это может быть действительно полезный жизнерадостный или цепкий настрой, который помог ему пережить трудные времена. Сделайте паузу, чтобы подумать, в чем этот человек был особенно хорош, и составьте краткий список этих навыков. ...

2. Выражайте признательность. Теперь поговорите с этим человеком и дайте ему или ей некоторую оценку его особым способностям. “Вы действительно смогли показать свою заботу о проблемах других людей и указать на возможные решения, которые они могли бы попробовать”. ...

3. Выражайте благодарность. Если вы научились одной или несколькими из этих полезных способностей у этого человека, поблагодарите его за то, чему вы научились. Расскажите конкретно о том, что вы узнали, и упомяните одну или две конкретные ситуации, в которых это было вам полезно. “Мама, я научилась у тебя, как проникать в головы других людей и понимать, на что похож их опыт. Это было особенно полезно в моем преподавании, чтобы выяснить, чего не хватало в

понимании ученика". ...

4. Определите способность, которой вы не научились. Теперь подумайте о других способностях этого человека, которым вы не научились. Выберите тот, который может быть особенно полезен вам в определенных ситуациях. "Ты всегда хорошо умел подмечать, чего не хватает в том, что кто-то говорит, избегая того, чтобы другие вводили тебя в заблуждение. Я так и не узнал, как ты это сделал." ...

5. Попросите о помощи. Теперь спросите этот голос, готов ли он помочь вам всякий раз, когда вы окажетесь в ситуации, когда эта способность была бы вам особенно полезна. Голос может быть полезен вам различными способами: замечать, когда что-то требует внимания, подсказывать, что нужно сделать, следить за финансами, утешать вас, предлагать вам конкретные слова или информацию и так далее. "Не могли бы вы быть особенно бдительны, замечая, чего мне не хватает, и предупреждать меня в любое время, когда, по вашему мнению, мне может угрожать опасность быть введенным в заблуждение? Это могло бы уберечь меня от многих неприятностей, и я был бы действительно признателен вам за помощь". ...

6. Тестирование. Подумайте о конкретной ситуации в прошлом, когда вы хотели бы получить такого рода помощь, и это может произойти в будущем. ...Затем просто запустите видеозапись этого события и узнайте, что происходит. Если ваш голос предлагает полезную информацию, дайте ему некоторую оценку. Если голос вам не помогает, поговорите с ним, чтобы выяснить, что должно произойти, чтобы он был готов предложить помощь, а затем протестируйте еще раз. Повторяйте это так часто, как сочтете необходимым, пока результат не станет удовлетворительным. ...

7. Проверка соответствия. Обратитесь внутрь себя и спросите: "Есть ли у какой-либо части меня какие-либо возражения или озабоченность по поводу изменений, которые мы внесли?" Обратите внимание на любое чувство, визуальный образ или слуховой звук или голос в ответ на ваш вопрос,

которые могут указывать на проблему. Обычно возражений не будет, потому что голос рад помочь и получить некоторую оценку за то, что он умеет делать хорошо, и результатом этого будет улучшение вашей жизни. Если вы заметили что-либо, что могло бы указывать на проблему, сначала проверьте, чтобы убедиться, что это действительно указывает на возражение, а затем выясните, что вы можете сделать, чтобы удовлетворить возражение, чтобы вы могли достичь соответствия.

Использование особых способностей голоса таким образом - это всего лишь систематический процесс выполнения чего-то, чем вы занимались с самого раннего детства. Мы все учимся у окружающих нас людей, начиная с игры в переодевания маленькими детьми и заканчивая сознательным обучением определенному навыку у родителей, учителей или тренера. Хотя мы можем сознательно принять решение копировать чьи-то способности, большая часть нашего фактического обучения происходит скорее бессознательно, чем сознательно. Мы узнаем не только явные обучаемые аспекты навыка или способности, но и то, как этот учитель двигается и дышит, когда он это делает, и все другие формы невербального поведения, которые было бы трудно заметить или описать сознательно.

Даже когда мы сознательно не решаем учиться у других, мы автоматически извлекаем уроки из всей информации, которую воспринимают наши глаза, уши и тело. Некоторые навыки, которым мы научились у других, отождествляются в нашем сознании с тем, что делают другие, а не с тем, что можем сделать мы. Иногда это полезное различие, потому что мы можем не хотеть делать некоторые вещи, которые делают другие, — это не соответствовало бы нашим ценностям и целям в жизни. Даже если мы не курим, наши знания о том, как чиркнуть спичкой и прикурить сигарету, запечатлены в наших представлениях о том, что делает дядя Фред. Иногда мы, возможно, не научились чему-то очень полезному и желанному у других, потому что у нас было какое-то ограничивающее убеждение типа: "О, она такая талантливая; я не смог научиться делать это." Когда это

произошло, мы всегда можем использовать наши запомнившиеся внутренние образы и голоса кого —то другого, чтобы научиться новому навыку для себя - даже спустя много лет после того, как этот человек умер и больше не доступен в реальном мире.

Когда мы примирились с голосом и даже дали ему возможность делать для нас некоторые дополнительные полезные вещи, иногда его все еще может быть неприятно и трудно слушать. Он может быть слишком громким и навязчивым, или иметь жалобную или скрипучую тональность, поэтому может быть полезно внести некоторые дополнительные коррективы в то, как или когда голос обращается к нам, чтобы его было легче слушать.

В следующей главе я исследую, как сотрудничать с голосом в поиске более приятного и полезного способа общения с вами, чтобы реализовать его позитивное намерение. В реальном мире надежный друг, который принимает ваши интересы близко к сердцу, - это тот, кого вы всегда можете внимательно выслушать, что бы он или она ни говорили. Вы можете обсуждать что угодно, полностью выражать себя и использовать знания и мудрость друг друга. Вы можете точно так же использовать этот тип голоса в своем внутреннем мире - это быстрый способ облегчить прослушивание голоса и общение с ним.

## **7. Использование голоса надежного друга**

Когда вы объединились с беспокойным внутренним голосом, извлекли информацию, прояснили ее и обнаружили позитивное намерение, вы знаете, чего голос хочет достичь, разговаривая с вами. Поскольку вы определили позитивное намерение, стоящее за голосом, это означает, что вы согласны с ним, так что вы и голос теперь союзники. Вам все еще может не нравиться то, как голос разговаривает с вами, но вы согласны с тем, чего он хочет достичь. Поскольку вы согласны с этим намерением, вы оба хотите общаться более эффективно. Это соглашение

значительно облегчает настройку того, как голос реализует свое позитивное намерение — путем изменения слов, местоположения, громкости, темпа или любых других качеств голоса, которые вам неприятно слушать. Это может показаться трудной задачей, но на самом деле это довольно легко, потому что каждое позитивное намерение на самом деле имеет три аспекта.

### **Различные аспекты позитивного намерения**

Каждое позитивное намерение — будь то для говорящего, для человека, к которому обращается голос, или для кого —то еще (или любая комбинация этих возможностей) - всегда имеет три различных аспекта этого намерения, и два из них могут быть не сразу очевидны:

1. Само позитивное намерение, желаемая цель или результат общения, чего хочет достичь голос — защиты, улучшения, выражения чувства любви или заботы и так далее. Два других аспекта позитивного намерения касаются самого намерения.

2. Желание донести позитивное намерение до кого-то другого. Это желание общаться - очень полезный аспект, который можно использовать для изменения того, что говорит голос и как он это произносит. Если голос общается таким образом, что вы с большей готовностью слушаете, это удовлетворит желание голоса общаться с вами. Например, если голос громко кричит или имеет злую и саркастическую интонацию, которая заставляет вас чувствовать себя плохо, вы можете разговаривать непосредственно с голосом, как если бы это был другой человек. "Послушайте, я был бы гораздо охотнее выслушал вас, если бы вы говорили более мягко или более дружелюбным тоном." Поскольку этот альтернативный способ общения поддерживает желание голоса общаться с вами, голос мотивирован, по крайней мере, рассмотреть вашу просьбу. И когда голос действительно пробует другую тональность и обнаруживает, что вы действительно слушаете его лучше, это

убедительное доказательство того, что изменение лучше послужит позитивному намерению голоса — беспроегрышное изменение, которое принесет пользу вам обоим.

3. Скрытое желание голоса быть признанным и оцененным по достоинству за его позитивное намерение. Точно так же, как родители или друзья хотят, чтобы их признали за их позитивные усилия, голос хочет, чтобы его ценили. Когда вы искренне благодарите голос за общение, его потребность в признательности удовлетворяется. Это делает его еще более готовым изменить то, как он общается, потому что, если он общается более эффективно, он получит больше оценки.

Когда вы спрашиваете голос, не рассмотрит ли он возможность использования другого способа общения, иногда он может быть обеспокоен тем, что он будет ограничен новым способом общения, поэтому очень важно успокоить его. “Я не предлагаю отнять у вас какой-либо старый выбор; я только прошу вас рассмотреть возможность добавления нового. Если я плохо слушаю, когда ты используешь более приятную тональность, ты всегда можешь вернуться к тому, чтобы орать на меня” .

Один из способов действовать - определить каждый аспект неприятного голоса, из-за которого его неприятно слушать, и попросить голос изменить каждый из этих аспектов по очереди. Это может потребовать изменения только одного или двух элементов, таких как громкость или темп, что было бы довольно легко сделать. Однако, возможно, для этого потребуются выявить множество различных аспектов голоса, из-за которых вам трудно его слушать, и выбрать альтернативу, которая была бы для вас более комфортной. Если бы их было много, могло бы потребоваться некоторое время, чтобы идентифицировать и изменить каждый из них.

К счастью, есть способ изменить большинство или все неприятные аспекты голоса сразу, таким образом, чтобы это идеально подходило именно вам. Почти у каждого есть по крайней мере один надежный друг, кого-то, кого вы были бы

готовы выслушать, потому что вы знаете, что они принимают ваши интересы близко к сердцу и хотят, чтобы ваша жизнь складывалась хорошо. Если бы голос, который изначально вызывал беспокойство, использовал голос вашего надежного друга, вы были бы счастливы прислушаться к нему и выслушать то, что он хочет вам сказать, независимо от того, что он должен был сказать или как он это сказал.

Этот тон голоса будет содержать набор тональных качеств, которые вам удобно слушать, и которые мгновенно и без усилий передадут множество очень полезных предпосылок и подтекстов, включая дружеский союз, позитивные намерения, безопасность, комфорт, а также весь положительный опыт, который у вас был с этим человеком, который проявите свою готовность выслушать его или ее. Многие из этих предпосылок и подтекстов будут бессознательными, и может потребоваться несколько дней, чтобы сознательно идентифицировать их все. Если бы голос, доставлявший неприятности, говорил таким тоном, это автоматически вызвало бы у вас более полезные и позитивные отклики.

Обычно лучше выбрать надежного друга того же пола, что и оригинальный голос, потому что некоторым людям может показаться странным слышать, как их отец говорит женским голосом, или их мать использует мужской голос. Если вы не можете найти надежного друга того же пола, вы можете попробовать использовать голос друга противоположного пола в качестве оригинального голоса и выяснить, устраивает ли вас это. Некоторым людям это кажется немного странным, и им это не нравится, в то время как другие находят это приемлемым, даже если поначалу это немного странно.

Один из моих друзей очень практичен, поэтому он может сказать: "Ты точно все испортил" нейтральным тоном, в котором нет снисхождения или осуждения. Другой друг настроен более позитивно, мягко подсказывая, что я мог бы сделать вместо этого. "В следующий раз это могло бы сработать лучше, если бы —" и я рад выслушать любого из них. Теперь, если вы вспомните

нескольких своих друзей, у кого есть голос, к которому вам удобнее всего прислушиваться, когда они предлагают вам предложения или обратную связь?

Выбранный вами голос может показаться кому-то другому раздражающим или неприятным, но пока вы с удовольствием его слушаете, он будет работать на вас. Я часто использовал голос старого приятеля по колледжу, который был более чем немного саркастичен. Когда я облажался, он сказал бы: "Отличная работа!" Однако всякий раз, когда он говорил это, он всегда улыбался, и я знал, что он все еще был хорошим другом, который знал, что он тоже часто облажался, а не высокомерным критиком, унижающим меня. Кому-то другому этот голос мог бы показаться оскорбительным и раздражающим, но для меня он работает идеально. Вот в чем важность просьбы о голосе, который хорошо работает на вас. Если вам нелегко представить себе надежного друга — живого или мертвого, — вы можете использовать фрейм "как если бы", чтобы выяснить, как бы звучал такой надежный друг, если бы он у вас действительно был. "Если бы у вас действительно был надежный друг того же пола, что и этот голос, кто-то, кто, как вы знали, хотел для вас самого лучшего, кто-то, кого вы бы слушали, независимо от того, что этот человек должен был сказать, как бы звучал голос этого человека? . Будет ли это тихо или громко? Будет ли это медленно или быстро? Была бы в этом голосе особая тональность, похожая на улыбку или смешок? Как бы это звучало?"

Голос вашего надежного друга все еще может содержать некоторые элементы, которые можно было бы улучшить, чтобы сделать его еще более удобным для прослушивания. Возможно, друг говорит очень медленно, так что немного раздражает ждать, пока он или она закончит мысль, или у него есть региональный акцент, который вы предпочли бы не слушать. Затем вы можете попросить голос, пожалуйста, немного ускорить, или смягчить акцент, чтобы его было приятнее слушать, или использовать другой акцент, и так далее.

Приведенный ниже план упражнения предполагает, что вы уже собрали больше информации о голосе, прояснили, что голос хочет вам сказать, и обнаружили одно или несколько позитивных намерений, имеющих отношение к вам — голос хочет предложить вам руководство, поддержку или какое-то защитное предупреждение, и так далее. Возможно, вы уже просили его помочь вам с его особыми навыками, как обсуждалось в главе 6. Если вы еще не сделали всего этого, пожалуйста, вернитесь к предыдущим главам и сделайте это, прежде чем озвучивать свой голос в процессе, описанном ниже.

### **Используя голос надежного друга**

1. Выберите друга. “Подумайте о надежном друге того же пола, что и голос, который, как вы знаете, заботится о вас и имеет позитивные намерения, о ком-то, кого вы были бы готовы внимательно выслушать, что бы она или он ни сказали”. ... Это предполагает, что выбранный голос будет обладать этими качествами, и вызовет у вас соответствующие положительные отклики.

2. Прислушайтесь к голосу друга. “Внимательно прислушайтесь к голосу этого друга — его громкости, темпу, тональности и так далее. Особенно обратите внимание на уникальные качества, которые отличают этот голос от всех других голосов, которые вы когда-либо слышали”. ...

3. Попросите неприятный голос принять эту тональность. “Не могли бы вы попробовать использовать этот голос моего надежного друга, которого я бы внимательно слушал, независимо от содержания? Я не прошу вас отказаться от выбора использования той тональности, которую вы использовали. Я только прошу вас попробовать альтернативу, чтобы узнать, насколько хорошо она работает. У вас всегда будет возможность использовать прежний тон голоса”. ...

4. Тестирование. Если голос говорит “нет”, значит, ранее произошло недопонимание, поэтому вам нужно вернуться к предыдущему шагу и устранить недоразумение, прежде чем

снова двигаться вперед. Предполагая, что он ответит “Да”, спросите его: “Пожалуйста, попробуйте этот голос сейчас, чтобы узнать, насколько хорошо он работает”. ...

5. Поблагодарите голос. Предполагая, что голос использует тональность друга, искренне поблагодарите его. “Спасибо вам за то, что вы говорите таким тоном; мне гораздо приятнее и легче это слушать”. ...

6. Корректировки. Внесите любые дополнительные коррективы, которые были бы полезны. Например, если голос все еще звучит слишком громко, вы можете попросить его быть немного мягче. Или вы можете настроить, когда он общается с вами, так, чтобы он разговаривал с вами перед каким-либо действием или после него, но не во время действия, потому что это отвлекло бы вас и помешало бы тому, что вы делаете. ...

7. Репетиция и тестирование. “Представьте будущую ситуацию, в которой вы, возможно, захотите, чтобы этот голос заговорил с вами, и выясните, что происходит спонтанно”. ... Если он использует голос надежного друга, хорошо; если нет, вам нужно будет запросить у голоса дополнительную информацию, чтобы выяснить в чем проблема. Либо ранее имело место недопонимание, либо сообщение ясное, но есть некоторые возражения против изменения.

8. Проверка соответствия (иногда называемая проверкой экологии). “Есть ли у какой-либо части меня какие-либо опасения или возражения против каких-либо изменений, которые мы внесли? Есть ли какие-то проблемы с использованием голоса моего друга? Что должно произойти, чтобы вы захотели использовать голос моего друга в этом будущем контексте?” ,, Часто возражение указывает на то, что на более раннем этапе произошла некоторая путаница или недопонимание, поэтому вам, возможно, потребуется вернуться к предыдущему шагу, чтобы прояснить это. Например, голос может думать, что он намерен использовать новую тональность вечно, а не что это альтернатива, которую стоит попробовать — только до тех пор, пока она работает лучше, чем то, что он делал

ранее. В других случаях возражения указывают на реальные проблемы, которые могут возникнуть в результате внесенных изменений. Например, в определенных шумных условиях вы можете быть не в состоянии услышать очень тихий голос, поэтому ему придется говорить громче, чтобы вы могли ясно его слышать. ...

9. Удовлетворяйте возражения. Есть три различных способа удовлетворить возражение, которое может возникнуть, когда вы просите голос изменить:

**а.** Скорректируйте изменения таким образом, чтобы они больше не мешали одному или нескольким другим важным результатам, которые у вас есть. "Выберите голос другого надежного друга или измените голос, который вы уже выбрали, чтобы он лучше подходил вам" .

**б.** Тщательно контекстуализируйте изменения, чтобы они не происходили в каких-либо контекстах, в которых они могли бы повлиять на какой-либо другой важный результат. "Слышать голос этого надежного друга уместно только в моей личной жизни, а не в моей профессиональной, где это может вызвать проблемы" .

**в.** Переформулируйте или перекатегоризируйте значение изменений или возражения против изменений, чтобы больше не было никакого конфликта между вашим результатом и результатом голоса. "Вы возражаете против того, чтобы этот человек говорил голосом вашего друга, потому что считаете, что можете потерять представление о реальности. Но на самом деле это признак креативности и гибкости; сумасшедшие люди очень жесткие и нетворческие. И до тех пор, пока ты никому не расскажешь об этом голосе, это не будет касаться других".

Или, конечно, вы можете использовать любую комбинацию из трех описанных выше видов модификации — либо одновременно, либо последовательно. ...

Этот процесс - это то, что вы можете использовать любым голосом, произнося любые слова вообще и не раскрывая

публично никакого контента. И вы можете провести кого-то другого через этот процесс, даже если у вас очень мало опыта или понимания, при условии, что вы выполняете шаги по порядку и делаете паузы, чтобы позволить им действительно прочувствовать каждый шаг.

В конце этого процесса у вас появится внутренний голос, который имеет то же позитивное намерение, что и исходный голос, используя голос вашего надежного друга. То, что он говорит, часто становится более позитивным, так что вы будете гораздо охотнее прислушиваться к нему и слышать то, что он хочет вам сказать. Теперь вы и the voice еще более полноправные союзники, и вы можете сотрудничать в внесении любых дальнейших изменений в любое время в будущем. Вы можете обсудить, как он разговаривает с вами, какой полезный совет или информацию он вам предлагает, когда он предлагает эту информацию — или любую другую корректировку, которая улучшила бы его общение с вами.

## 8. Собираем все воедино — Снова

В первых трех главах мы исследовали, как соединиться с голосом, извлекать и уточнять информацию, а также обнаруживать позитивное намерение голоса. Затем, в главах 4 и 5, я предложил расшифровки двух примеров объединения всех этих процессов в систематическую последовательность. В главах 6 и 7 я обсудил два дополнительных процесса, которые могут сделать этот процесс еще сильнее и надежнее — как попросить голос помочь вам с его особыми способностями и как использовать голос надежного друга, чтобы изменить то, как голос общается с вами.

Теперь мы можем добавить эти последние два процесса к предыдущей последовательности, чтобы создать процесс преобразования неприятного голоса, который является еще более полным, как в общих чертах представлено в приложении. Вы можете использовать этот процесс самостоятельно, или вы можете предложить направлять кого-то другого, кто страдает от

беспокойного внутреннего голоса. Поскольку этот процесс не связан с содержанием, вы можете использовать его с любым голосом — независимо от того, какие слова он произносит или как он произносит эти слова.

Я предлагаю еще одну расшифровку, потому что каждый раз, когда я использую этот процесс с кем-то, я использую несколько другие слова или примеры. Каждый человек также реагирует на процесс по-своему и время от времени нуждается в дополнительном руководстве, чтобы прояснить недоразумения или ответить на вопросы и так далее. Эта стенограмма взята с тренинга, участники которого не проходили предварительных инструкций, которые я предоставил в этой книге. В результате изначально было больше двусмысленности и путаницы, чем обычно, и с моей стороны потребовалась некоторая сдержанность, чтобы не спросить о содержании — о том, что на самом деле говорил мужской голос. Хотя мне было бы легче понять его опыт, участникам было бы сложнее следить за этапами самого процесса и усваивать их. Время от времени Рэй неправильно понимает, о чем я его прошу, давая мне много возможностей заметить, когда он сбивается с пути, и мне нужно задавать вопросы или давать ему инструкции, чтобы вернуть его к тому, что ему нужно сделать, чтобы эффективно использовать процесс.

Стив: Я бы хотел, чтобы здесь был кто-нибудь, кто хотел бы пройти через процесс, чтобы продемонстрировать работу с каким-нибудь неприятным голосом. Это будет бесплатный контент. Мы просто иногда говорили о важности контента, но это будет бесплатный контент. Это будет процесс, такой же, как и многие другие процессы, которым вы научились. И я бы хотел, чтобы кто-нибудь поднялся сюда и сделал это. (Несколько человек поднимают руки.) Хорошо, я думаю, вы первые. (Рэй выходит в переднюю часть комнаты.) Хорошо, я бы хотел, чтобы вы подумали о неприятном голосе.

Рэй: Понял.

Стив: Понял? Это не заняло много времени. Ну, у вас,

наверное, уже был один, сидящий там внизу. Слушайте его внимательно, узнавайте о нем больше, подружитесь с ним, насколько это возможно. Я знаю, что это неприятно, поэтому, вероятно, вашим первым побуждением будет отказаться от этого, но я бы хотел, чтобы вы действительно прислушались к этому, прислушались к его тональности, темпу, колебаниям, уникальным качествам этого конкретного голоса. (Обращаясь к группе) И это сфера применения, верно? Получение большей детализации, движение к чему-то, получение большего количества данных. Область действия предоставляет дополнительную информацию.

(На этом семинаре я организовал все свое преподавание вокруг фундаментальных понятий объема и категории, которые очень подробно описаны в моей книге "Шесть слепых слонов Андреаса", 2006а).

Рэй: Это довольно сложно сделать.

Стив: Что делает это трудным?

Рэй: Я думаю, что это двусмысленно, но это всеобъемлюще.

Стив: все в порядке. Итак, является ли то, что в нем говорится, всеобъемлющим - своего рода голосом "универсального квантора" ? (Универсальный квантификатор - это любое слово, такое как "всегда", "никогда", "каждый", которое делает предложение универсальным, во всем пространстве и времени, в любом контексте.)

Рэй: Это моя интерпретация.

Стив: Хорошо. ... Можете ли вы исследовать двусмысленность дальше? Просто обратите внимание, насколько это двусмысленно. Это то, что там написано? Это двусмысленность в тоне голоса?

Рэй: Это отдельно от контента.

Стив: Это отдельно от содержания — значит, это просто тон голоса? Или тональность? Или все эти вещи? Я собираюсь назвать это "тональностью" для всех слуховых качеств, хорошо?

Рэй: Хорошо. Когда я смотрю на это —

Стив: Ты смотришь на это?

Рэй: Посмотри на это —

Стив: Как ты это делаешь?

Рэй: Это немного странно, потому что я смотрю на это, но это неопределенно, и голос очень, очень четкий, но это не так — он диссоциирован, поэтому сообщение, которое я слышу, ясно —

Стив: Хорошо, итак, вы можете услышать слова.

Рэй: Я могу слышать слова.

Стив: А тональность?

Рэй: И тональность, да.

Стив: ХОРОШО. Но когда вы обращаетесь к значению слов? Это то, что непонятно?

Рэй: Нет. Это действительно ясно.

Стив: Это действительно ясно. Так что же здесь непонятного?

Рэй: Связь с. ...

Стив: Связь с вашим поведением?

Рэй: Вроде как слова есть, но та часть меня, которая очень хорошо осознает слова — что они влияют на меня, но я не вижу голоса, я не вижу — с чем они связаны. Это как будто я могу описать это — это как на временной линии — и это, будучи моложе, есть как бы голос, и он идет как бы по кругу, и он как бы коричневый, и из этого исходит голос — очень чистый голос, и тогда я вот здесь, смотрящий на это и говорящий: “У тебя слишком много власти.” (Голос, по-видимому, исходит из абстрактного коричневого кругового изображения, отдельного от человека, который это сказал, и отдельно от любого контекста.)

Стив: ХОРОШО. Итак, это оценка или описание голоса — верно? Это классификация голоса.

Рэй: Верно

Стив: Хорошо, это здорово. Это важно. Конечно. ОК. И, знаете, если бы у него не было власти, это бы вас не беспокоило, верно?

Рэй: Верно.

Стив: Отлично. Ладно, это прекрасно. Хорошо. ОК. Теперь я хочу спросить вас: "Это ваш голос или чей-то еще?"

Рэй: Чей-то еще.

Стив: Чей-то еще. Здорово. (Обращаясь к группе) Теперь, если бы он сказал, что это его голос, я бы спросил: "Кого он тебе напоминает?" или "Где ты научился так говорить?" или что-то в этом роде. Я упоминал об этом вчера. Здорово. Ладно, значит, вы знаете, кто это.

Рэй: Ммм.

Стив: Отлично. ОК. Это хорошие данные. И теперь я хочу, чтобы вы увидели этого человека в том контексте, в котором он с вами разговаривает — увидели его лицо и, возможно, все его тело, но, безусловно, его лицо и верхнюю часть туловища, чтобы вы могли больше узнать об их выражениях лица, их... о том, как они держат голову, о как двигаются их губы и т.д. Что вы можете узнать больше об этом, в визуальной системе, в этом контексте? И действительно исследуйте это некоторое время. Это ясно?

Рэй: Ммм.

Стив: ХОРОШО. Потратьте немного времени. ... (Обращаясь к группе) Часто, когда людей беспокоит чей-то голос, это вырвано из контекста, и иногда вы даже забываете, кто это был. И это дает больше возможностей, приносит больше данных.

Рэй: Это интересно, потому что человек, которого я видел — его голос — его лицо какое-то мягкое. (Голос Рэя повышается на слове "мягкий", что указывает на вопросительное удивление.) Это не соответствует словам.

Стив: Почему-то это удивительно.

Рэй: Да.

Стив: Ладно, хорошо. Это хорошая информация. Так что здесь есть какое-то несоответствие.

Рэй: Эммм.

Стив: ХОРОШО. Здорово. Узнайте об этом немного больше. И по мере того, как вы это делаете, вы можете еще больше расширить свою область применения в более широком контексте. Где ты? Находитесь ли вы в комнате дома, на улице чините машину или — просто каков более широкий контекст того, что этот голос говорит вам, что этот человек говорит вам?

Рэй: Нравится видеть, как это там говорится? Или просто —

Стив: Нет, сказано то же самое, и вы опознали человека, который это сказал, и я просто хочу знать — где, когда — мне не нужно знать — но я хочу, чтобы вы расширили свои рамки, чтобы увидеть, где вы находитесь —

Рэй: Мм, хорошо.

Стив: — И что происходит вокруг — в каком контексте этот голос сказал это.

Рэй: У меня здесь есть парочка, так что —

Стив: ХОРОШО. Что ж, просто выбери один. Это не имеет значения. У вас, наверное, может быть, их сотни. Например, если это родительский голос, возможно, вам это говорили много-много раз. Просто выбери один.

Рэй: Хорошо, понял.

Стив: ХОРОШО. Здорово. Итак, у вас есть контекст. Немного оглянитесь вокруг в контексте. На что это похоже?

Рэй: Контекст действительно классный, потому что —

Стив: Нет, мне не нужно об этом знать. Я просто хочу, чтобы ты понял это.

Рэй: Хорошо.

Стив: ХОРОШО. Здорово. Теперь я хотел бы, чтобы вы

обратили внимание на ограничения спикера. Вы знаете этого человека, верно?

Рэй: Ммм.

Стив: Подумайте об их ограничениях. Это может быть генетическим, это может быть случайным, это может быть традиция, это может быть семейным, вы знаете, история, семейная история, личная история, ошибки, недостаток интеллекта или отсутствие навыков общения — вы называете это. Просто подумайте о том, как они ограничены различными способами в контексте этого общения.

Рэй: Это может быть что угодно из —

Стив: Ну, опять же, мне не нужно знать — я просто хочу, чтобы вы знали — на самом деле, обращать на них внимание. ...

Рэй: Хорошо.

Стив: Хорошо, отлично. Теперь я хочу, чтобы вы спросили этого человека, не хотел бы он прояснить свое сообщение. Здесь есть некоторая двусмысленность; есть это несоответствие между выражением их лиц, о котором вы упомянули, и сообщением, которое они отправили. Представьте, что этот человек находится в комнате, и вы могли бы поговорить с ним, и вы могли бы просто сказать: "Не могли бы вы, пожалуйста, уточнить свое сообщение? Учитывая все, что я заметил — я заметил все эти несоответствия", или что бы это ни было. "Не могли бы вы уточнить свое сообщение? Что это такое, что ты хочешь мне сказать?" Или "Что ты на самом деле хочешь мне сказать?" Это еще один маленький кусочек. Что ты на самом деле хочешь сказать? Это своего рода мета-результат. "Что ты на самом деле хочешь мне сказать?"

Рэй: Ммм.

Стив: И послушайте, что они отвечают.

Рэй: Возникли проблемы. ...

Стив: Хорошо, в чем проблема?

Рэй: Эта часть “Что я на самом деле хочу, чтобы он сказал?”

Стив: Нет, дело не в том, что ты хочешь, чтобы он сказал, а в том, что он хочет сказать тебе.

Рэй: Что он хочет сказать — хорошо, я понял.

Стив: Вы сказали, что он сказал это вам таким образом, что это было очень неприятно и двусмысленно.

Рэй: Хорошо.

Стив: Что этот голос хотел вам сказать, что он сказал как-то сбивчиво или таким образом, что вам было трудно понять?

Рэй: Хорошо. ...

Стив: Понял? Это интересно?

Рэй: Это интересно, потому что это так не в его характере.

Стив: Что это?

Рэй: Это интересно, потому что это так нехарактерно; я как будто слышу это, но... не могу в это поверить. (Это хороший признак того, что он на самом деле получает сообщение от бессознательного аспекта самого себя, в отличие от сознательных попыток разобраться в этом.)

Стив: “Не могу в это поверить” . Ладно, все в порядке. Вы прояснили это. Хорошо. ОК. Так что все еще есть некоторое несоответствие.

Рэй: Ммм.

Стив: ХОРОШО. Отлично. Хорошо, спросите этого человека об их позитивном намерении. Это должно быть вам знакомо. “Что они хотели сделать, чего они хотели достичь, сказав вам это, что было позитивным?”

Рэй: Хорошо.

Стив: Понял? Вы получили позитивное намерение от этого человека?

Рэй: Ммм.

Стив: Для тебя это имеет смысл? (Рэй двигает головой

взад-вперед, слева направо.) Вроде того.

Рэй: "Вроде того" .

Стив: (обращаясь к группе) Вы видели, как его голова моталась взад-вперед? Это означает "вроде того." Вы знаете это — большинство из вас, — но, тем не менее, это может помочь вашему общению, если вы заметите это — и вы сможете ускорить его и ответить на него. Есть ли более позитивное намерение? Спросите его, есть ли что-то еще, что могло бы прояснить или разрешить неопределенность или двусмысленность.

Рэй: Ммм. ...

Стив: Понял? Теперь это ясно?

Рэй: Да, это хорошо.

Стив: Хорошо, отлично. Итак, теперь нет никакой двусмысленности, верно?

Рэй: Ммм.

Стив: Хорошо, отлично. Я хочу, чтобы вы поблагодарили этого человека за то, что он так охотно общался с вами, за предоставление этой дополнительной информации. ...Это кто-то, кого ты довольно хорошо знаешь?

Рэй: Да, очень хорошо.

Стив: ХОРОШО. Чуть ранее я просил вас подумать об ограничениях этого человека. Теперь я хочу, чтобы вы подумали об их особых навыках и способностях. В чем этот человек был действительно хорош? Потратьте некоторое время на то, чтобы составить мысленный список из них, потому что мы собираемся сделать с ним кое-что интересное.

Рэй: Хорошо. ...

Стив: Хорошо, теперь у тебя есть список?

Рэй: Ммм.

Стив: Теперь дайте этому человеку некоторую оценку его

навыкам: “Вы действительно хороши в —” и упомяните по крайней мере несколько из вашего списка. ...

Рэй: Хорошо.

Стив: Теперь просмотрите этот список и спросите себя: “Каким из этих навыков и умений я научился у этого человека?” ...

Рэй: Хорошо.

Стив: Теперь поблагодарите их за то, чему вы у них научились. “Спасибо, что научил меня —”

Рэй: (колеблясь) Что ж, я тоже узнал много не очень полезных вещей.

Стив: Я не удивлен, но мы можем разобраться с этим как —нибудь в другой раз; просто придерживайтесь того, что вы узнали ценного, и благодарите за это - даже если процесс обучения был неудобным, главное, чтобы полученный навык был вам полезен. ...

Рэй: Хорошо.

Стив: Теперь спросите себя: “Каким навыкам этого человека я не научился или, по крайней мере, не очень хорошо? Чего мне не хватает или в чем я слаб? Какие из способностей этого человека могли бы стать для меня источником, потому что я не очень хорош в этом?”

Рэй: Хорошо. ... У меня есть два.

Стив: Отлично. Поговорите с этим человеком и сначала сделайте ему комплимент за эти два навыка: “Ты действительно хорош в \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_, а я нет”. ...

Рэй: Хорошо.

Стив: Теперь спросите этот голос: “Хотели бы вы быть для меня источником информации, предлагая мне полезные советы в подходящее время и в подходящих местах? Вы могли бы быть своего рода тренером, который предложил бы мне конкретные знания и рекомендации о том, что следует заметить, сказать или

сделать, чтобы я мог научиться становиться более квалифицированным? Я бы действительно ценил это". ...

Рэй: Этот человек выглядит нетерпеливым и довольным. Похоже, ему действительно нравится эта идея.

Стив: Отлично. Теперь давайте проверим это. Подумайте о ситуации в прошлом, в которой вы действительно могли бы использовать одну или обе эти способности. Поставьте себя снова в ту ситуацию и выясните, какого рода советы или предположения предлагает вам этот человек. ...

Рэй: Да, он это сделал, и это действительно повлияло на то, что произошло дальше, и на то, как в результате все стало лучше.

Стив: Отлично. Теперь сделайте то же самое в будущем; подумайте о возможной будущей ситуации, в которой вы были бы рады некоторой помощи, и выясните, какого рода советы или предложения предлагает вам этот человек. ...

Рэй: Хорошо. Понял.

Стив: Хорошо, отлично. Далее я хочу попросить вас сделать что-нибудь, что могло бы как бы объединить все, что мы сделали, в своего рода пакет, который сделает это еще более плавным и легким для вас. Если ваш голос уже хорошо передает информацию, возможно, в этом нет необходимости, но я хотел бы предложить это как вам, так и группе, потому что иногда это может иметь большое значение. Можете ли вы вспомнить кого-то того же пола, что и голос, кто является надежным другом, кого-то, кто, как вы знаете, принимает ваши интересы близко к сердцу - кого-то вроде старого школьного приятеля, супруга или кого-то, кому вы доверяете, и вы бы выслушали, что бы они вам ни сказали вы, и не важно, как они это сказали — для вас было бы важно выслушать их, потому что вы знаете, что существует этот фундамент доверия и доброй воли? ...

Рэй: Ммм.

Стив: Есть кто-нибудь вроде этого?

Рэй: Да.

Стив: Это мужчина или женщина?

Рэй: Мужчина.

Стив: Отлично, послушайте его голос немного. Прислушайтесь к качествам его голоса. Что делает его индивидуальным? Что-то вроде того, когда вы поднимаете трубку, и кто-то говорит: "Привет", и вы уже знаете, кто это, из-за их тона.

Рэй: Хорошо.

Стив: Понял? Ладно, отлично. Теперь я хочу, чтобы вы вернулись к тому человеку, с которым мы работали, и спросили его, не хотел бы он в будущем использовать голос вашего надежного друга. ...

Рэй: Ммм.

Стив: ХОРОШО? Готов ли он это сделать?

Рэй: Ммм.

Стив: Попросите его попробовать это прямо сейчас. Что бы он ни хотел сказать вам прямо сейчас, он может использовать этот голос вашего надежного друга. ... (Рэй кивает.) Довольно интересно?

Рэй: Это было круто.

Стив: Это было круто. Ладно, хорошо. Теперь сделайте то же самое и представьте в будущем, что этот голос, возможно, захочет сообщить вам что —то, возможно, независимо от того, каким было позитивное намерение сообщения, которое он передавал вам в прошлом - возможно, много раз. Представьте себе какое-то время в будущем, когда этот голос, возможно, захочет пообщаться с вами, и просто как бы проверьте это. (Обращаясь к группе) Это шаг в будущее; это также проверка - он все еще говорит тем же голосом?

Рэй: И это было бы оригинальным —

Стив: Ну, это оригинальный человек, но говорящий с вами

голосом надежного друга в будущем. Так что просто проверьте это и убедитесь, что это работает. ... ХОРОШО? (Рэй кивает.) Отлично. Теперь у вас есть какие-либо опасения или возражения? Проведите проверку соответствия. Похоже, что все очень гладко и все круто —

Рэй: Хорошо.

Стив: Однако, проверь очень тщательно; как бы проверь все свое тело на наличие каких-либо ощущений, убедись, что где-то нет маленького голоса, вопиющего в пустыне, у которого есть какое-то беспокойство по этому поводу. ...

Рэй: (уверенно) Нет, все хорошо.

Стив: Все хорошо? Ладно, отлично. Большое спасибо.

Я поговорил с Рэем четыре дня спустя, и он сказал: “Еще раз спасибо. Это действительно дало мне новый и мощный взгляд на старый и устаревший голос” .

Подробное описание этого процесса, состоящего из 21 шага, можно найти в приложении. Процесс, продемонстрированный в этой расшифровке, может быть выполнен с любым контентом вообще и без публичного раскрытия какого-либо контента. Обладая очень небольшим опытом или пониманием, вы можете провести себя или кого-то другого через этот процесс, при условии, что вы понимаете шаги и тщательно им следуете. Конечно, каждый человек индивидуален; иногда вы можете пропустить шаг или два или выполнить несколько шагов в другом порядке и все равно получить хороший результат. В главе 9 приведен пример использования многих из этих же принципов, но в другом стиле и последовательности, для получения таких же положительных результатов.

## **9. Собрать все воедино — по-другому**

Для удобства изучения подхода, который я представляю, я предложил подробный последовательный процесс. Подобно отработке гамм в музыке, это способ развить навыки и понимание. Однако основные принципы присоединения,

общения и предложения высказать другие варианты для рассмотрения могут быть использованы другими способами. Приведенная ниже стенограмма сеанса с психотерапевтом Дугласом Флемонсом иллюстрирует многие принципы и процессы, представленные в этой книге, но в его собственном уникальном стиле и с использованием несколько иного языка.

Я включаю эту несколько пространную стенограмму по ряду причин. Это показывает, что я не единственный, кто использует этот подход, который сильно отличается от более широко признанных методов. Это также показывает, как те же принципы могут быть использованы другим и более “свободным” способом, чем представленные мной последовательные протоколы. Наконец, это дает мне богатые возможности прокомментировать аспекты терапевтической работы, о которых я бы иначе и не подумал.

Эта стенограмма была опубликована до того, как мы встретились, и обнаружила так много общего в наших подходах. Комментарии Дугласа в оригинальной главе заключены в круглые скобки (), а мои комментарии выделены курсивом. Обратите внимание, что, хотя многие комментарии Дугласа носят пояснительный характер, некоторые описывают исправления — то, что он хотел бы сделать вместо этого. Я указываю на это, потому что это показывает, что он сосредоточен на постоянном пересмотре и улучшении того, что он делает, что слишком редко встречается в области терапии.

### **Работайте над изменением, а не отрицанием симптомов Вашего Клиента**

Большинству из нас не удастся добиться длительного облегчения, прогоняя страшные мысли, контролируя болезненные ощущения, заставляя замолчать критический голос, подавляя тревожные воспоминания или подавляя подавляющую эмоцию. На самом деле, в силу наших попыток контролировать или отрицать то, что нас беспокоит, мы можем в конечном итоге непреднамеренно и нежелательно соединиться с

тем самым, от чего страстно желаем отделиться.

Если люди упорствуют и / или усиливают свои разъединяющие усилия с нежелательным фрагментом опыта, это приобретет свойства пиявки, превратившись в симптом или проблему, способную свести на нет любые попытки (их или терапевта) контролировать или искоренять это. Признавая это качество языка и мышления в отношениях, вы сделаете все возможное, чтобы организовать свою терапию таким образом, чтобы принимать и изменять их симптом, а не противопоставлять его или отрицать.

Кэрри и ее муж Сэм оба согласились, что Кэрри была "сверхсмотрительна" в том, чтобы обеспечить безопасность и благополучие своих сыновей - настолько, что она постоянно переживала, что один из них простудится или вывихнет лодыжку. В худшем случае беспокойство Кэрри было изнуряющим для нее и ограничивающим для ее мальчиков; она ограничивала их деятельность намного больше того, что они с Сэмом считали отдаленно разумным. Но, несмотря на их протесты, ничто не могло отговорить ее от принятия дополнительных мер для обеспечения безопасности своей семьи. Действительно, ничто не могло удержать суровый голос в ее голове от шепота: "Ты сделала достаточно?"

[Обратите внимание, что в голосе Кэрри есть огромное исключение, а именно критерии "достаточно." Без критериев она никогда не сможет узнать, когда сделала достаточно, поэтому она никогда не сможет ослабить свою бдительность. Один из способов работать с таким голосом - спросить: "Достаточно для чего?", чтобы выявить недостающую информацию, которая обеспечивает контекст и критерии для того, чтобы иметь возможность решить, когда она сделала достаточно. Подробный пример того, как это сделать, есть в видео моей клиентской сессии "Ты недостаточно хорош" (S. Андреас, 2010b).]

Кэрри могла на короткое время утихомирить голос, прислушиваясь ко всем его увещаниям и требованиям, но он оставался всегда настороженным, всегда готовым упрекнуть ее

за малейшую оплошность. И если бы она набралась смелости убедить себя в том, что делает хорошую работу, то подверглась бы уничтожающей критике. Сэм усердно трудился, чтобы убедить ее в своих положительных качествах, и иногда это временно помогало, но если голос считал ее хоть немного пренебрежительной, его брань становилась безжалостной.

Я пригласил ее погрузиться в гипноз в последней половине второго сеанса. Кэрри решила, что хочет, чтобы Сэм остался рядом, хотя поначалу ей было неловко из-за того, что он смотрел на нее. Я предложил им обоим сосредоточиться на одной и той же точке перед собой, как если бы они вместе смотрели фильм. Поскольку они оба смотрели один и тот же фильм, ее беспокойство по поводу того, что Сэм наблюдает за ней, больше не имело значения, и это помогло Кэрри расслабиться. [Это хороший пример внесения простого изменения для того, чтобы удовлетворить возражение.]

Затем, когда я прокомментировал окружающие звуки, предположил о возможных мыслях и ощущениях и предложил возможные переживания, она перестала утруждать себя тем, чтобы отличать себя от меня, своего тела и своего окружения. Время от времени на ее щеках появлялись слезы.

Когда она переориентировалась на комнату в конце, она сказала, что, пока я говорил, она видела себя тринадцатилетней, сидящей на полу в своей комнате рядом со своей кроватью, смотрящей на закрытую дверь и чувствующей себя невероятно грустной.

[Обратите внимание, что она видит себя, не будучи собой, способ сохранять некоторую дистанцию от своих грустных чувств, защищая себя от их полного воздействия. Это спонтанное изображение создало контекст, который усилил смысл того, что говорил голос.]

Не планируя и не пытаясь вызвать какие-либо воспоминания, я был удивлен и воодушевлен спонтанной

свободой ее ответа. Отметив, что печаль отличается от тревоги, я назначил следующую встречу.

Когда они с Сэмом вернулись на следующей неделе, Кэрри сказала, что проснулась на следующий день после нашего последнего сеанса, чувствуя себя более умиротворенной и полной надежд, чем когда-либо за последние годы. Мы говорили о ее чувствительности и об интересном способе, которым развиваются эмоции, когда они высвобождаются, чтобы быть самими собой. Пригласив ее войти в транс и рассказав ей историю о том, как мы с женой ходили в кино, я предложил, чтобы она тоже могла сосредоточить свое внимание на экране перед собой, наблюдая за тем, что произошло, и посвящая меня в детали.

Кэрри: Я вижу свою маму в своей комнате. Она стоит ко мне спиной. Она злится. (Как и неделей ранее, мы снова были в ее комнате, но на этот раз она была не одна.)

[Хотя первоначальное предложение Дугласа Кэрри состояло в том, чтобы сосредоточиться на экране перед ней, как будто она смотрит фильм, теперь она видит свою мать, а не себя, подразумевая, что она видит своими глазами — в фильме, а не смотрит его.]

Дуглас: Как ты можешь сказать, что она злится? (Если бы она использовала прошедшее время, я бы предложил ей использовать настоящее время, но она уже опередила меня.)

Кэрри: Она просто есть.

Дуглас: Это из-за напряжения в ее спине, наклона головы, положения тела? (Я предпочитаю описания выводам, поскольку они открывают более широкие возможности для трансформации.)

[Это очень важное различие; направление ее внимания на детали того, что она переживает, увеличивает богатство этого опыта; дополнительная информация облегчает изменение смысла или заключения.]

Кэрри: Она выше меня. Она большая.

Дуглас: Сколько тебе лет?

Кэрри: Я не знаю — тринадцать, четырнадцать, может быть, пятнадцать.

Дуглас: Ты сидишь или стоишь?

Кэрри: Я сижу на полу у кровати.

Дуглас: И как вы можете видеть ее гнев? Как ты можешь судить?

Кэрри: У нее во рту. (пауза) Ее рот сердит, а в глазах разочарование.

Дуглас: И где она?

Кэрри: В комнате. Я смотрю на нее снизу вверх. (Сидит на полу, смотрит вверх: уязвимая, покорная поза.)

Дуглас: Полностью?

Кэрри: Она частично согласна. Она всегда проходит мимо меня. Она отстраненная. Она не близка. Она всегда разочаровывается во мне. Я не могу быть таким, каким она хочет меня видеть.

Дуглас: Как это?

Кэрри: Она хочет, чтобы я поступала так же, как она, делала это по-своему. (пауза) Я не могу этого сделать. Она такая грустная. Она тоже скучает по мне. (Какое замечательное начало! Она произнесла слова "Я не могу этого сделать" тоном виноватого в поражении, но в них был потенциал для личного утверждения и честности.)

[Исследуя эту сцену в деталях, Кэрри спонтанно замечает внутренние чувства своей матери, а не только ее гнев, что позволяет взглянуть на нее с другой точки зрения, чем в начале.]

Дуглас: Зайди внутрь себя и найди тот свой голос, который достаточно мудр, чтобы знать, что, несмотря на боль твоей

матери, ее разочарование, ее печаль, ее гнев, несмотря на все это, тебе необходимо поступать по-своему. Иди и послушай этот голос, этот необходимый, мудрый голос, и скажи мне, что он говорит. (долгая пауза)

[“Найди свой достаточно мудрый голос” предполагает, что у нее уже есть этот мудрый голос, и что она “достаточно мудра”, чтобы знать, что “необходимо поступать по-своему” ; вопрос только в том, чтобы найти этот голос.]

Кэрри: Я не могу его найти. Ее (мамин) голос такой громкий. (На первом сеансе Кэрри описала безуспешные попытки “отмахнуться от голоса.” Но даже если бы ей удалось ненадолго отмахнуться от него, это только подтолкнуло бы его к сопротивлению. Главное было найти способ изменить это, а не отрицать.)

Дуглас: Ну, важно с уважением относиться к присутствию своей матери, поэтому вы не хотите пытаться заткнуться — отгородиться от того, что она говорит, — но трудно слышать две вещи одновременно. (пауза)

[Подразумевается в последней части предыдущего предложения, что Кэрри могла легко слышать один голос за раз.]

Так что давай, убавь громкость ее голоса, чтобы ты мог слышать свои мысли. (долгая пауза)

[“Убавьте громкость” - это первое из ряда прямых предложений, направленных на изменение технологических аспектов ее восприятия голоса матери.]

Моя мать обычно подходила к моей двери и кричала: “Выключи музыку потише! Я не могу слышать свои мысли!” Это был хороший материнский совет: убавьте громкость, чтобы вы могли слышать свои мысли. Так что давай, убавь громкость голоса своей матери, чтобы ты могла слышать свои мысли.

[В этой метафоре Дуглас вводит идею о том, что мать также может дать хороший материнский совет.]

И вы могли бы также уменьшить освещение на ней, чтобы вам тоже было лучше видно.

[“Уменьшите освещенность” - это еще одно прямое предложение уменьшить элемент процесса в ее опыте.]

Ничто так не способствует саморефлексии, как приглушенное освещение и фоновая музыка.

[“Приглушенное освещение” имеет коннотации близости и дружбы. Уменьшив громкость голоса и уменьшив освещение, вам будет легче прислушиваться к внутреннему мудрому голосу Кэрри. “Фоновая музыка” - это косвенное предложение добавить приятный поддерживающий тональный фон к ее переживаниям.] (долгая пауза)

А теперь зайди снова внутрь и скажи мне, что ты слышишь, как говорит этот мудрый голос.

[“Скажи мне, что ты можешь услышать” предполагает остальную часть предложения, “этот мудрый голос говорит” .]

Кэрри: Это говорит: “Я умная!” (Ее голос звучал оборонительно. Я был обеспокоен тем, что, если защитная реакция сохранится, ее определение себя как умной останется связанным — то есть логически и эмпирически связанным — с обвинением ее матери в том, что она не была такой. Поскольку я не хотел, чтобы ее позитивное утверждение автоматически вызывало его отрицание, я искал способ ослабить их разделение, создать защитную изоляцию — промежуток незначительности - между ними. Если бы утверждение “Я умная” могло существовать само по себе, со своей собственной экзистенциальной целостностью, тогда оно могло бы сохраняться и усиливаться независимо от того, что выдвигала мать.)

Дуглас: Прекрасно. Каково качество этого голоса? (пауза)

Кэрри: Это злость.

Дуглас: Конечно, по уважительной причине. [Это приятное признание и приятие ее гнева.] Продолжай, убери гнев из этого мудрого голоса и послушай еще раз. (пауза) Теперь, как это

звучит? (долгая пауза.) (Хотел бы я не быть таким резким. Вместо того чтобы пытаться подавить гнев, мне следовало дать ему возможность перерасти в какую-нибудь другую эмоцию. Или я мог бы предложить ей позволить ему увеличиться, и по мере того, как она чувствовала, что он поднимается все выше и выше, она могла бы начать замечать, что это вытаскивает на свет другую эмоцию. И по мере того, как появлялась и развивалась эта другая эмоция, гнев, оказавшийся таким полезным, теперь мог свободно продолжать свой путь, выходя за дверь, сквозь потолок, в эфир или что-то еще. Ну что ж.)

[Альтернативы, которые предлагает Дуглас, превосходны. Хотя указание отделить гнев от голоса было резким, ему предшествовало полное признание гнева, когда Дуглас сказал: "Конечно, по уважительной причине." Ответ Кэрри указывает на то, что она не восприняла это как резкое или навязчивое, поэтому я думаю, что это было полезно. Альтернативой было бы спросить: "Что говорит этот гнев?" или "Чего этот гнев хочет для вас?", признавая гнев и в то же время приглашая его выразить себя более полно и трансформироваться во что —то другое - не уточняя, во что он трансформируется.]

Кэрри: Это (мудрый голос) звучит спокойнее. Свободнее и спокойнее.

Дуглас: Верно. И что теперь происходит?

Кэрри: Это правда? Что, если я ошибаюсь? Мне страшно.

[Обратите внимание, что в этот момент Кэрри использует "я" для обоих, указывая, что она попеременно отождествляет себя как с мудрым голосом, так и с испуганным голосом, которые находятся в оппозиции.]

Дуглас: Хорошо, что ж, это тоже важный голос [Приятное признание.] так что слушайте внимательно и это тоже. И, подобно другому голосу, позвольте этому голосу донести до вас свое важное послание.

[Это предложение является инструкцией отделиться от голоса и прислушаться к нему, и "разрешить" предполагает, что

остальная часть предложения, "передать вам его важное сообщение", будет выполнена, если Кэрри не вмешается в это. Запрос на сообщение голоса переключает внимание со страха на сообщение страха.]

Обратите внимание, что по мере того, как вы слушаете его, уважая его, острота может сойти с него. (долгая пауза) ["Когда вы это слушаете" предполагает как "уважение к этому", так и то, что "с этого можно снять остроту." ] И теперь, как это звучит? (пауза)

Кэрри: Меньше.

Дуглас: Хорошо, но не позволяйте ему становиться слишком маленьким, потому что важно, чтобы он разговаривал с голосом, который говорит: "Я умный" . Так что давайте, пусть они поговорят (пауза) и расскажут мне, что происходит. (долгая пауза) (Я предположил, что если бы вместо того, чтобы пытаться подавить голос страха, она прислушалась бы к нему и уважала его, это не было бы так громко.)

["Пусть они" предполагает остальную часть предложения, если Кэрри не вмешается. Ранее Кэрри отождествляла себя с голосами, но на данный момент оба голоса отделены от нее. "Беседа" и "converse" подразумевают дружеский обмен мнениями, а не оппозиционный.]

Кэрри: Испуганный голос говорит: "Я не хочу все испортить", а умный голос успокаивает его.

[Очень полезным вмешательством на этом этапе было бы попросить испуганный голос изменить свое сообщение с негативного "Я не хочу облажаться" на позитивное, например: "Я хочу добиться успеха", "Я хочу, чтобы меня приняли", "Я хочу чтобы она любила меня" и т.д.]

Дуглас: У меня есть предложение для "умного голоса".

["Умный голос" связывает воедино голос и его поведение. Было бы лучше сказать: "голос, который говорит:" Я умный"" , чтобы отделить голос от его поведения." Умный голос", как и"

умный ребенок", всегда должен быть умным, но голос, который говорит "Я умный", имеет свободу говорить и быть многими другими вещами.]

(В этот момент я олицетворял два голоса — для меня это был способ продемонстрировать свое уважение. Я поговорил напрямую с умной и использовал местоимение "она" для обозначения испуганной.)

[Персонификация голосов - это способ уважать и признавать их; это также способ отделить их от Кэрри. Использование местоимения "ее" также способствует разделению, так что Кэрри может быть более объективной. Опять же, "умный" и "напуганный" присоединяются к голосу и его поведению; было бы лучше сказать "голос, который говорит, что я умный" и "голос, который напуган", чтобы у них обоих была свобода отличаться в другое время и в другом месте.]

Дуглас: Интересно, что бы произошло, если бы вы (пауза) успокоили испуганный голос по —другому - если бы вы не пытались ее успокоить. Если бы ты уважал ее за то, что она помогала тебе быть умным.

[Последнее предложение предполагает, что испуганный голос не противостоит умному голосу, но на самом деле помогает Кэрри "быть умной", очень полезный переход от оппозиции.]

Поэтому мне интересно, что могло бы произойти, если бы вы заверили испуганный голос, что не дадите ей исчезнуть, заверили ее, что она делает вас умнее, (пауза) что вы всегда будете слушать ее, потому что она делает вас умнее.

[В рамках "как будто", "что может случиться" Дуглас предполагает, что умному голосу будет полезно поддержать испуганный голос. Оба голоса могут поддерживать друг друга, устраняя оставшееся разделение между ними.]

(Затем я снова переключился на разговор с "Кэрри", а не с "голосом" .)

Дуглас: Продолжайте, и пусть умный голос скажет

испуганному голосу что-нибудь в этом роде, и дайте мне знать, что произойдет. (долгая пауза)

[“Пусть умный голос” предполагает, что остальная часть предложения произойдет, если Кэрри в это не вмешается.]

Кэрри: Испуганный голос больше не напуган. Просто грустно.

Дуглас: Хорошо, послушайте это и подождите, чтобы увидеть, как это продолжает меняться. (Если вы принимаете и уважаете непроизвольную реакцию своих клиентов, не пытаетесь отрицать ее и строите ожидания того, что она изменит ситуацию, что —то — кто знает, что? - произойдет.)

[“Подождите, чтобы увидеть, как это продолжает меняться” на самом деле не является “ожиданием”; оно предполагает не только то, что это изменится, но и то, что это будет продолжаться изменяться.]

Кэрри: (долгая пауза) Теперь это мир.

Дуглас: Мир. Да. И что теперь?

Кэрри: Яркая.

Дуглас: Какого рода яркость?

Кэрри: Как солнце. Очень яркий.

Дуглас: Теперь это просто испуганный голос, который стал таким, или —?

[На этом этапе было бы лучше сказать “голос, который был напуган” или “голос, который раньше был напуган”, поскольку он больше не напуган. Произнесение “испуганного голоса” будет иметь тенденцию вновь вызывать страх.]

Кэрри: Нет.

Дуглас: — Возможно ли вообще идентифицировать умный голос и испуганный голос по отдельности? (пауза) (Мое “даже” повысило вероятность того, что они будут восприниматься как одно целое.)

[Опять же, произнесение “умного голоса” и “испуганного голоса” будет иметь тенденцию к обратному процессу.]

Кэрри: Нет.

[Это приятное подтверждение того, что предложения по интеграции были успешными — несмотря на использование “умного голоса” и “испуганного голоса” .]

Дуглас: Ну, насколько уместно, что умный и напуганный вместе были бы яркими. Очень яркий. (Я не знаю, было ли в ее воображении каламбуром двойное значение слова “яркий”, но даже если это было не так, я не смог устоять.)

Кэрри: Теперь он фильтруется, как сквозь деревья.

Дуглас: Значит, там тоже есть какие-то тени?

Кэрри: Да.

Дуглас: О, замечательно, потому что тени тоже важны. Вам всегда нужна как яркость, так и немного теней, немного пятнистого света и теней. (Мой комментарий позволил мне снова предложить, на этот раз метафорически, идею принятия, а не изгнания.)

Дуглас: Теперь положите это в безопасное место внутри себя, в место, куда вы всегда сможете вернуться. И ваши ночные сны могут продолжить этот процесс здесь. Вы нашли безопасное место для хранения этого?

[“Теперь положи это” предполагает остальную часть предложения — что внутри нее есть безопасное место, куда она всегда может вернуться, и что процесс может продолжаться в ее снах.]

Кэрри: Да. (Она улыбается.)

Дуглас: Хорошо, а теперь возвращайся в свою комнату и посмотри на свою мать. (пауза) И что теперь происходит? (Я хотел дать ей возможность “протестировать на практике” все произошедшие изменения, вернув ее к сцене с ее матерью, и выяснить, изменилось ли это полезным образом.) (пауза)

[Хотя такого рода эмпирическое “дорожное тестирование” имеет важное значение для выяснения того, было ли вмешательство успешным в изменении реакции клиента, оно крайне редко используется в большинстве видов терапии.]

Кэрри: Она такая грустная.

Дуглас: Да. И можете ли вы заметить, что с вами происходит [“Заметить” предполагает, что с ней что-то случится.] когда ты позволяешь ее печали принадлежать ей? [“Разрешить” предполагает, что то, что следует за “ее печалью, чтобы принадлежать ей”, произойдет, если она ничего не предпримет, чтобы помешать этому. Это подразумевает, что Кэрри не должна испытывать печаль своей матери, только свою собственную. Обратите внимание, что Дуглас не пытается превратить печаль в радостные чувства. Печаль из-за отсутствия общения между ней и ее матерью является обоснованной реакцией, которую следует признать, в отличие от страха, который она испытывала, но который теперь прошел.]

Кэрри: Мне грустно, но все в порядке.

Дуглас: Да. Ты можешь дать ей свободу грустить. И для тебя это тоже свобода, не так ли? [Чувство печали признается и классифицируется как свобода, как для ее матери, так и для нее самой.]

Кэрри: Да. (пауза) все нормально.

Дуглас: Хорошо, теперь вы можете вернуться в эту комнату, принеся с собой ощущения спокойного сна.

Пять недель спустя, когда они вернулись на свою последнюю встречу, Кэрри сказала мне, что больше не слышала этот голос (суровый голос, который раньше спрашивал: “Ты сделала достаточно?” ) и больше не чувствовала “гнетущего груза”, который она всегда носила с собой. Она чувствовала себя более уверенно, более уверенной в том, что делать, и ее беспокойство было, по ее словам, “в пределах нормы” .

1 Из одного разума: Логика гипноза, практика терапии Дугласа Флемонса. © 2001, автор Дуглас Флемонс. Использовано с разрешения W. W. Norton & Company, Inc., стр. 227-233.

## **10. Защита Себя От Внешних Голосов**

На протяжении всей этой книги я исходил из того, что наши внутренние голоса берут начало в том, что мы слышали от других когда-то в прошлом. Когда мы слышали поддерживающие, любящие и ободряющие голоса, мы включали их в свою жизнь, используя их, чтобы чувствовать себя хорошо и уверенно в отношении того, кто мы есть и что мы можем сделать, даже когда этих людей нет рядом, чтобы предложить свое ободрение и поддержку. К сожалению, мы также часто прислушивались к неприятным голосам, которые критиковали, принижали или терроризировали нас, и мы также можем слышать эти голоса, когда людей, которые нас унижают, на самом деле нет. На протяжении всей нашей жизни нас подпитывали голоса поддержки и "загрязняли" или "заражали" голоса, доставляющие неприятности. Ни одна книга о неприятных голосах не была бы полной без некоторых инструкций о том, как для начала защитить себя от ядовитых голосов других людей. Если вы защищены от них, у вас будет гораздо меньше шансов усвоить их и пострадать от того, что они говорят.

Многие люди воспринимают неприятный голос не как набор звуков и слов, которыми они являются, а как если бы это была физическая вещь, как если бы в сердце вонзили нож. Они воспринимают смысл сказанного без какой-либо защиты или оценки, и мгновенно чувствуешь себя ужасно, даже когда голос говорит что-то, что практически не имеет под собой оснований.

1. Эта глава адаптирована из Andreas, S. (2002). Трансформация вашего "Я": Становление тем, кем Вы хотите быть (глава 13). Боулдер, Колорадо: Real People Press.

Многие люди умом понимают, что то, что говорят другие, - это всего лишь их мнение, которое может быть правдой, а может и не быть. ("Палки и камни могут переломать мне кости, но слова никогда не смогут причинить мне боль.") Однако очень немногие на самом деле могут услышать оскорбление, не отреагировав на него дурными чувствами, потому что у них нет защиты, которую обеспечила бы безопасная граница. Они все еще чувствуют себя уязвленными критикой; они все еще испытывают беспокойство, когда кто-то говорит о возможной опасности; и они все еще чувствуют себя подавленными в ответ на чьи-то слова: "Жизнь не имеет смысла." К счастью, вы можете научиться защищать себя, установив эффективные личные границы. Строгие границы могут позволить вам использовать методы, описанные в этой книге, в данный момент. Когда кто-то говорит вам что-то, вы можете сделать паузу, чтобы присоединиться к этому, увидеть это в более широком контексте времени и пространства, прояснить сообщение, определить позитивное намерение, оценить все это, а затем принять решение о соответствующем ответе. Но сначала вам нужна прочная граница, которая защитит вас, чтобы вы чувствовали себя комфортно, делая это.

### **Личные границы**

У вас, вероятно, был опыт ощущения дискомфорта, когда кто-то находится слишком близко к вам, и вы чувствуете, как будто он или она вторгается в ваше личное пространство. Вероятно, вы также можете вспомнить времена, когда вы чувствовали отдаленность от кого-то и хотели почувствовать себя ближе. У каждого из нас есть комфортная дистанция для взаимодействия с кем-то другим — не слишком близко, но и не слишком далеко, - и это значительно варьируется в зависимости от человека, культуры, вида деятельности или контекста.

Если вы находитесь с незнакомцем или кем-то, кто причинил вам трудности, вы, вероятно, хотите держаться от этого человека на расстоянии. Когда вы чувствуете себя с кем-то в безопасности, вы можете с комфортом позволить расстоянию

между вами сократиться, возможно, вообще до нуля, допуская интимный физический контакт. Эти переживания являются четким указанием на то, что у всех нас есть личные границы, а также на то, что они меняются в ответ на различные контексты или события.

Ваша граница - это не то, чему вы научились или развили сознательно; это то, чему вы научились бессознательно, методом проб и ошибок, из случайных событий, комментариев родителей и других людей, идиом языка, который вы выучили, и невербальных реакций других. Из-за этого несколько случайного приобретения ни одна граница не идеальна, и мне еще предстоит найти кого-то, чья граница работает так хорошо, как могла бы.

У некоторых людей есть граница, которая работает довольно хорошо, в то время как у других ее нет. У некоторых людей есть слабые границы, из-за которых они всегда чувствуют себя небезопасно и уязвимы перед малейшим комментарием или другим вторжением. У других настолько прочные границы, что им очень трудно расслабиться в близких отношениях. У многих других есть граница, которая находится где-то посередине между этими крайностями или чередуется между ними.

Первый шаг в создании границы, которая хорошо защищает вас, - это выяснить, какая граница у вас уже есть. Вы можете выполнить приведенное ниже упражнение самостоятельно и многому научиться. Однако, если вы попросите пару желающих друзей или членов семьи выполнить это упражнение вместе с вами, вы сможете узнать еще больше из-за контраста между вашим опытом и опытом других. Каждый из вас может обнаружить, насколько ваши границы отличаются от других, и эти альтернативы могут указать на возможные способы изменения ваших границ, чтобы сделать их более эффективными.

Другая альтернатива - сначала исследовать свои собственные границы, а затем задать нескольким другим людям

тот же набор вопросов, чтобы выяснить, чем отличаются их границы. Это еще один способ обнаружить альтернативные способы установления границы, которые вы можете попробовать сами. Даже когда вы попробуете что-то, что делает вашу границу менее эффективной, вы можете извлечь из этого урок и быстро изменить ее обратно или изменить в другом направлении. Например, если вы попробуете сделать свою границу ближе к коже, наподобие доспехов, вы можете узнать, насколько это ограничительно на ощупь, а затем отодвинуть свою границу подальше от своего тела, пока не почувствуете себя комфортно.

Некоторые люди беспокоятся, что они могут попробовать что-то и не смогут изменить это обратно, но это беспокойство так же справедливо, как то, что некоторые родители говорят детям, чтобы они не корчили уродливые рожи: "Однажды твое лицо застынет, и ты будешь выглядеть так всю оставшуюся жизнь!" В течение многих лет у меня была любимая поговорка: "Ты можешь играть своим умом, не ослепнув." Только те изменения, которые хорошо соответствуют всем аспектам того, кто вы есть, будут длительными, и, конечно, это то, чего вы хотите.

### **Упражнение по обнаружению границ**

Теперь закройте глаза и подумайте о ком-то, с кем вы чувствуете себя в полной безопасности, и обратите внимание, каково вам быть с этим человеком. ...

Теперь обратите внимание, есть ли какая-либо граница между вами и этим другим человеком, и если да, то на что это похоже?...

Теперь для контраста подумайте о ком-то, с кем вы чувствуете себя очень небезопасно, и обратите внимание, каково вам быть с этим человеком. ...

Вероятно, вы можете ощутить какую-то границу, которая разделяет вас, чтобы защитить вас. Какова ваша граница в этой ситуации? ...

Теперь изучите свою границу более подробно. Из чего он сделан и как он защищает вас? ...

Окружает ли это вас со всех сторон или только перед вами?  
. Защищает ли это вас также сверху и снизу? ...

Как далеко это от вашего тела? ...

Насколько толстой является ваша граница? ...

Является ли оно твердым и непреклонным, как стекло или сталь, или более гибким, как если бы оно было сделано из резины или мягкого пластика, или больше похоже на магнитное энергетическое поле, или на своего рода радар? ...

Есть ли у него цвет или звук? ...

От чего это хорошо защищает вас, и каковы его слабые стороны или недостатки? ...

Просто в качестве короткого эксперимента представьте, что вы находитесь с этим человеком, с которым чувствуете себя в безопасности, и позвольте вашей границе раствориться или исчезнуть, и обратите внимание, что вы чувствуете, когда делаете это. ...

Вы, вероятно, чувствовали себя гораздо более уязвимыми, когда делали это, показывая, как ваша граница защищает вас. Эта защита позволяет вам чувствовать себя находчивым и вести себя иначе, чем вы бы реагировали, если бы у вас не было границ. Может показаться странным, что воображаемая граница оказывает такое сильное влияние на ваши чувства, но это верно и для многих других ваших внутренних образов и мыслей.

Поскольку никого из моих знакомых в детстве явно не учили, как выстраивать эффективные личные границы, каждому из нас приходилось выстраивать свои границы довольно бессистемным и бессознательным образом. Методом проб и ошибок некоторым из нас удалось создать границу, которая работает достаточно хорошо, в то время как другим этого не удалось. Однако я еще никогда не находил идеальной границы — даже действительно эффективную границу можно улучшить.

Теперь, когда вы узнали, на что похожа ваша граница, вы можете поэкспериментировать с изменением любого из этих обнаруженных вами аспектов и заметить, делает ли это вашу границу более или менее эффективной в вашей защите.

Например, граница может быть очень эффективной для удержания дистанции от чужой боли или тревожащих чувств, но не очень хороша для защиты от чужих слов. Изменение границы таким образом, чтобы она каким-то образом изменяла звучание, может усилить защиту от этих слов. Если вы представите, что граница сделана из чего —то, что приглушает звук или изменяет его громкость или тональность каким —либо другим способом — например, как если бы вы слышали его через стену, или под водой, или из старого магнитофона, — вы можете обнаружить, что слушать его намного легче слова без необходимости немедленно реагировать сильными чувствами.

### **Упражнение по граничному экспериментированию**

Далее я хочу, чтобы вы поэкспериментировали с тем, что вы уже открыли. Просто измените имеющуюся у вас границу различными способами — измените ее цвет, плотность, расстояние, толщину, материал, звук и так далее, и выясните, заставляет ли каждое изменение вас чувствовать себя безопаснее или более уязвимым.

Когда вы обнаружите, что изменение заставляет вас чувствовать себя более уязвимым, либо измените его обратно, либо попробуйте противоположное изменение. Например, если из-за того, что ваша граница становится тоньше, вы чувствуете себя более уязвимым, попробуйте сделать ее толще. Всякий раз, когда вы находите изменение, которое работает лучше для вас, сохраняйте его.

Вы можете обнаружить, что иногда перемены заставляют вас чувствовать себя в большей безопасности, но также имеют какой-то другой эффект, который вам не нравится. Если это произойдет, посмотрите, как вы можете найти способ получить дополнительную защиту без нежелательного побочного

эффекта. Например, утолщение вашей границы может заставить вас чувствовать себя в большей безопасности, но тогда вы также не сможете видеть сквозь нее, и вам это не нравится. Возможно, если бы вы сделали границу более прозрачной, или осветлили цвет, или изменили оттенок, или сделали границу более жесткой или гибкой вместо более толстой, эта проблема больше не возникала бы.

Люди сильно различаются в том, что делает границу более полезной для них. Для одного человека лучше всего подходит ярко —синий цвет, в то время как для кого-то другого лучше подойдет темно-зеленый или красный - и я понятия не имею, почему это так. Несмотря на множество индивидуальных различий в том, что хорошо работает, несколько общих принципов применимы к большинству людей.

### **Общие принципы**

1. Расстояние. Границы многих людей находятся слишком близко к их коже, поэтому все, что проникает за границу, немедленно становится угрожающим. Ваша граница защитит вас лучше, если она будет находиться дальше от вашего тела, что даст вам достаточно времени, чтобы подготовить ответ на любую угрозу. Когда я иду по неровной части города, моя граница находится по крайней мере в 30 футах от моего тела и становится своего рода радаром, который предупреждает меня о любой опасности задолго до того, как она может подойти слишком близко.

2. Гибкость. Лучше всего, если ваша граница автоматически меняется в ответ на события, чтобы она могла расширяться вдали от вашего тела или усиливаться в ситуациях опасности, а затем быстро ослабевать — или даже исчезать — когда вы находитесь в очень безопасной ситуации. Гибкая граница может соответствующим образом адаптироваться к любой ситуации и быстро меняться, когда ситуация меняется.

3. Прочность. Если граница сделана из чего-то твердого и хрупкого, она может треснуть и разрушиться катастрофически в

ответ на некоторые угрозы. Когда кто-то говорит, что он “развалился на части” или был “разбит вдребезги” каким-то событием, это не просто метафора; это точный отчет о том, что он чувствовал, когда граница не смогла его защитить. Граница, которая является более упругой, например резина или магнитное энергетическое поле, способное поглощать удары, не разрушаясь, обычно работает намного лучше.

Теперь подумайте о сложной ситуации, в которой вы чувствовали себя уязвимыми в прошлом, и продолжайте экспериментировать с изменением своих границ предложенными мной способами. Узнайте сами, какие изменения в ваших границах защитили бы вас лучше. Всякий раз, когда вы обнаружите, что изменение работает хорошо, сохраните его, а затем продолжайте выяснять, какие еще полезные изменения вы можете внести.

Поскольку у других обычно совсем другие границы, чем у вас, когда вы спрашиваете их об их собственных, это может предложить дополнительные альтернативы, которые можно попробовать, чтобы выяснить, полезны ли они вам. И вы всегда можете продолжать экспериментировать, когда захотите, и пересматривать свои границы всякий раз, когда думаете о возможном улучшении или обнаруживаете его.

Как только у вас появится граница, которая вам подходит, вы сможете расширить ее одним из способов с помощью процесса, который мы с женой разработали много лет назад. Когда кто-то критикует вас, ваша граница может “уловить” слова и либо визуально напечатать их на самой границе, либо в пространстве между вами и этим другим человеком, преобразуя слуховое сообщение в визуальный образ слов.

Вы можете прочесть эти слова, парящие в пространстве, и пройти через процесс их оценки и принятия решения о том, как реагировать. В визуальной модальности легче держать сообщение “на расстоянии вытянутой руки”, чтобы вы могли реагировать на него с гораздо большей логикой и гораздо меньшим количеством эмоций. Поскольку вы в безопасности, вы

можете спокойно потратить время на обдумывание событий, описываемых этими словами, и решить, соответствует ли это описание вашему опыту или нет. Если нет, возможно, вы недостаточно хорошо поняли, что сказал этот человек, и вы можете попросить ее уточнить, что она сказала. "Вы только что назвали меня подонком, но я не уверен, что именно я сделал, что привело вас к такому выводу; не могли бы вы прояснить это, чтобы я мог понять?" Или, возможно, поразмыслив, вы поймете, как это описание указывает на аспекты того, что вы сделали, о которых вы ранее не подозревали, и которые вы могли бы рассмотреть возможность изменения.

После того, как вы полностью поймете, о чем говорит этот человек, вы сможете решить, как вы хотите ответить. Возможно, уместно извиниться, а возможно, также взять на себя обязательство изменить то, как вы реагируете в будущем. Возможно, у вас с другим человеком просто разные взгляды, и вы пока не в состоянии прийти к взаимопониманию. Или, возможно, вы решите, что другой человек пьян, страдает шизофренией или сильно ограничен в чем-то другом. Поскольку реакция этого человека почти полностью вытекает из его или ее ограниченного опыта, на самом деле она имеет мало общего или вообще не имеет ничего общего с вами или вашим поведением. Каким бы ни был ваш ответ, он приходит только после тщательного процесса оценки, а не является автоматическим и безответственным рефлексивным ответом.

Весь этот процесс был описан более подробно, включая дословную запись обучения этому молодому человеку Карлу (Andreas & Andreas, 1987). Двадцать шесть лет спустя Карл сообщает, что этот процесс все еще работает у него и что он научил ему своих детей. С помощью эффективной границы вы можете быть защищены от того, чтобы быть беспомощной жертвой того, что говорят другие, и избежать более неприятных голосов извне.

Трансформация вашего "Я": Становление тем, кем Вы хотите быть (глава 13). Боулдер, Колорадо: Real People Press.

## 11. Не отвечаю

В предыдущих главах я часто предостерегал от противопоставления неприятному голосу другого, более поддерживающего, из-за внутреннего конфликта и несоответствия, которые неизбежно возникают. Вместо этого я предложил множество способов изменить беспокоящий внутренний голос, чтобы вообще избежать такого рода конфликтов. Я хотел предложить вам способы изменения голоса, которые действительно работают, а не обсуждать методы, которые этого не делают.

Тем не менее, ряд известных и пользующихся всеобщим уважением экспертов и терапевтов настоятельно рекомендуют отвечать на беспокоящий внутренний голос как способ уменьшить его влияние, поэтому ни одна книга о беспокоящих голосах не была бы полной без обсуждения этого противоположного подхода. Например, Ричард Бэндлер — один из первых разработчиков нейролингвистического программирования - рекомендует отвечать на раздражающий голос громко повторяемой внутренней мантрой "Заткнись!", чтобы преодолеть раздражающий голос с помощью абсолютной громкости. "Часто мы говорим себе гадости и постоянно критикуем себя. Чтобы изменить это, мы можем научиться прерывать эти негативные мыслительные паттерны, повторяя мантру. Моя любимая мантра - "Заткнись!", потому что она так хорошо работает" (Бэндлер, 2008, стр. 88).

Если вы внутренне громко говорите "Заткнись!" каждый раз, когда начинаете слышать неприятный голос, это, безусловно, затрудняет его восприятие и обращает на него внимание — и если вы не можете обратить на это внимание, вы не будете чувствовать себя плохо, так что в этом есть определенная польза. Попробуйте это на собственном опыте, чтобы убедиться, что это действительно работает. Вы, вероятно, знаете первые

слова, которые произносит ваш беспокойный внутренний голос, или тональность, указывающую на то, что он начинает критиковать вас. Как только вы услышите эти слова или интонацию, мысленно крикните "Заткнись!", чтобы заглушить их. ...

Вызывающий беспокойство голос, как правило, автономен, говорит без сознательного приглашения. Если бы это было под вашим сознательным контролем, вы могли бы просто выбрать молчание, так что это должно быть выражением бессознательной части вас. Напротив, сказать "Заткнись!" - это сознательный и добровольный ответ в противовес бессознательному. После нескольких повторений эта реакция также может стать такой же автоматической и бессознательной, как и первоначальный неприятный голос.

Однако у этого метода есть несколько очень серьезных недостатков. Сделайте паузу прямо сейчас, чтобы попробовать это, и вы легко сможете открыть для себя хотя бы некоторые из них. ...

Если вы мало что узнали в приведенном выше эксперименте, посмотрите видео-пародию Боба Ньюхарта (2010) "Остановите это!" на You Tube, которая с юмором иллюстрирует очень похожий метод.

Поскольку ваши внутренние голоса являются отголосками голосов, которые вы слышали извне от других людей, они будут склонны реагировать во многом так же, как это делают другие люди. Если бы вы крикнули "Заткнись!" кому-то другому в реальном мире, какой бы, скорее всего, была реакция? Обычно другой человек кричал бы в ответ или обострял конфликт каким-либо другим способом.

Если вы обладаете властью, он или она могут смиренно замолчать, по крайней мере временно, но это не разрешит ваших разногласий. Даже когда голос смиренно замолкает, он, скорее всего, заговорит снова в будущем — возможно, "за вашей спиной" — или изменит то, что он делает, чтобы его не так легко

было заметить и противостоять. Например, он может переключиться на использование быстрого саркастического "Отлично!", чтобы подорвать ваше мышление и функционирование в неожиданные и неудобные моменты. Противодействие внутреннему голосу на самом деле может сделать этот голос сильнее, что, вероятно, не тот результат, который вы имели в виду.

Другим недостатком такого подхода является то, что во время внутреннего перекрикивания вы не можете сказать ничего полезного для себя, потому что слишком много шума. Если бы не было так много внутреннего шума, вы могли бы разговаривать сами с собой более полезным и поддерживающим образом. Например, вы могли бы сказать что-то вроде: "Учитывая все факторы в этой ситуации, что я хочу сделать?" или "Я знаю, что могу разобраться в этом", направляя свое внимание и поведение в позитивное и полезное русло. Внутренний скандал делает это трудным или невозможным.

Еще одним недостатком является то, что, несмотря на его неприятность, существует, по крайней мере, вероятность того, что неприятный голос может иметь позитивные намерения и какую-то полезную информацию для вас. Как я указывал в главе 3, обычно внутренний голос хочет защитить вас от какой-то проблемы или опасности, даже если это выражается в принижении или критике. И, конечно, опасность может быть такой, которая была реальной когда-то в прошлом, но не в настоящее время.

Голос может хотеть, чтобы вы заметили ошибку, чтобы вы могли улучшить то, что вы делаете. Голос, который говорит: "Парень, ты действительно провалил это интервью!", хочет, чтобы ты справился лучше. То, что говорит голос, может быть неприятным и даже контрпродуктивным, но обычно он имеет позитивное намерение каким-то образом улучшить вашу жизнь. Голос может предупреждать о реальной физической опасности: "Если ты попытаешься это сделать, ты можешь серьезно пострадать." Или это может предостеречь вас от разочарования,

смущения или критики со стороны других — опасности для вашего статуса или вашего представления о том, кто вы есть. “Не выставляй себя дураком на сегодняшней вечеринке” .

Если бы вы просто заглушили чей-то голос, сказав: “Заткнись!” вы утратили бы полезное позитивное намерение — выплеснуть ребенка вместе с водой из ванны. Многим людям отчаянно нужен какой-то предупреждающий внутренний голос, потому что они продолжают совершать одни и те же ошибки снова и снова, сами того не замечая. Потеря защитного голоса может иметь гораздо более неприятные последствия — особенно долгосрочные, - чем слышать неприятный внутренний голос и чувствовать себя плохо в данный момент.

### **Создание внутреннего конфликта**

Самый серьезный недостаток противостояния неприятному голосу, говоря что-то вроде “Заткнись!”, заключается в том, что это создает внутренний конфликт между неприятным голосом и голосом, который говорит “Заткнись!” Если кто-то был беспомощным рабом внутреннего голоса, такого рода конфликт может стать полезным первым шагом вперед, началом к побегу из тюрьмы. Но если вы не пойдете дальше, это оставит вас с внутренней битвой между двумя противоборствующими сторонами. У большинства людей уже есть множество внутренних конфликтов; на самом деле им не нужен еще один.

Конечно, два внутренних голоса также могут вести дружескую и полезную беседу, точно так же, как два друга могут совместно обсудить, что с чем-то делать. Например, когда вы принимаете во внимание различные факторы при принятии важного решения, один голос может сказать: “Ну, я думаю, было бы неплохо совершить эту покупку, потому что. .”, в то время как другой может ответить: “Хорошо, но если мы это сделаем, нам также нужно обязательно подумать о как мы заплатим за это и каковы будут последствия.” Точно так же, как два человека могут совместно обсуждать решение, два (или более) внутренних голоса могут сотрудничать в достижении одного.

Беседа продлится ровно столько, сколько потребуется для достижения удовлетворительного завершения.

Однако, как правило, беспокойный внутренний голос скорее критичен, презрителен или порицает, чем склонен к сотрудничеству. Ответив на это словами "Заткнись!", вы быстро начнете битву, а не сотрудничество. Эта битва, скорее всего, будет повторяющейся и хронической, а не временной и ограниченной определенной темой. Некоторые люди боролись с беспокойными голосами в течение многих десятилетий без какого-либо решения.

Многие люди обращаются за помощью, потому что у них уже есть хронические неприятные внутренние конфликты, подобные этому. Распространенный тревожный конфликт возникает между некоторой версией "Обязательно делай то, что одобряют другие" и "Нет, будь независимым и думай сам". Подобный конфликт часто ставит вас между молотом и наковальней, потому что, что бы вы ни решили сделать, впоследствии другая сторона будет мучить вас. "Ты просто снова пошел на поводу у толпы, слабак" или "Ты точно все испортил той пикантной шуткой, которую только что рассказал".

Другой распространенный конфликт, с которым мы все сталкиваемся ежедневно, заключается в том, что с одной стороны, мы предаемся настоящему удовольствию, а с другой - его будущим последствиям. Один голос может соблазнительно сказать: "Давай, побалуй себя этим десертом; ты это заслужил", в то время как другой предупреждает: "Если ты это съешь, ты растолстеешь, и никто не захочет быть рядом с тобой." Независимо от того, съедите вы десерт или нет, другая сторона позже будет изводить вас последствиями. "Ты отказал себе в простом удовольствии, которое заставило бы тебя чувствовать себя по-настоящему хорошо" или "Теперь ты сделал это; вам придется бороться с тем, что вы едите всю следующую неделю, чтобы потерять калории в том чизкейке, который вы только что съели".

В конце 1960-х я изучил гештальт-терапию, разработанную

Фрицем Перлзом, и написал книгу "Осознанность" (Стивенс, 1970), содержащую упражнения и процессы, основанные на принципах гештальт-терапии. Я также отредактировал две книги Фрица Перлза "Гештальт-терапия дословно" (Perls, 1969a) и его автобиографию "В мусорном ведре и из него" (Perls, 1969b). В то время меня звали Джон О. Стивенс - имя, которое я сменил, когда женился на своей жене Коннире Андреас.

Фундаментальный метод разрешения внутреннего конфликта в гештальт-терапии заключается в том, чтобы попросить клиента сесть на один стул и выразить одну сторону конфликта воображаемому человеку или сущности в другом кресле. Затем клиент пересаживается на другой стул и отвечает другой стороной конфликта. Клиент по очереди меняет стулья, идентифицируясь с каждой стороной и становясь ею. Разыгрывание конфликта таким образом часто занимало много времени, и это часто перемежалось плачем, криками, битьем подушек и стульев, прежде чем, наконец, иногда достигало разрешения. Если бы Перлз осознал полезность выявления позитивного намерения, гештальт-терапия была бы гораздо более эффективной.

Несмотря на шум и сломанную мебель, а также отсутствие позитивных намерений, процесс с двумя стульями имеет три очень полезных аспекта. Во —первых, это разъясняет, что каждый внутренний конфликт возникает между человеком и кем-то другим - даже если этот кто-то другой помечен как "общество", или "церковь", или какая-то другая организация. Это способ разделить две стороны конфликта и прояснить каждую из них. Этот процесс иногда называют экстернализацией, и он может быть очень полезным первым шагом на пути к разрешению.

Когда клиент, сидя на одном стуле, говорит что-то, имеющее трудный подтекст, тонкие обвинения или с каким-то другим видом "зацепки", когда они меняют стулья, им приходится отвечать на это, часто проясняя нарушенные отношения между двумя частями.

Другой аспект заключается в том, что когда человек меняет стул и отождествляет себя с противоположной стороной, его или ее невербальное поведение обычно значительно меняется. Например, в одном кресле она может быть покорной и умоляющей, в то время как в другом она командует и авторитетна. Некоторые люди чередуют эти противоположные межличностные роли в своей повседневной жизни, в то время как другие выражают только одну роль, а другие люди выполняют другую роль. Эти невербальные движения, жесты, колебания, тон голоса и так далее выражают гораздо больше, чем одни только слова, особенно о нарушенных отношениях между ними. На это невербальное выражение можно указать и явно включить в продолжающийся диалог и взаимодействие. Это дает огромное количество дополнительной информации — большая часть которой изначально была неосознанной — в процессе работы над возможной интеграцией и разрешением.

Например, кто-то может говорить разумным тоном, но с крепко сжатыми кулаками. На это можно указать, и инструкция “дать волю своим кулакам” часто вызывает гнев, который раньше был скрыт, но теперь может открыто участвовать во взаимодействии. Я помню, как Фриц Перлз часто говорил: “Я слышу твой голос, пропитанный слезами”, указывая на тональность, которая указывала на то, что нужно признать некоторую печаль или завершить какое-то скорбение. Сгорбленные плечи часто указывают на то, что они отказались от борьбы, даже несмотря на то, что слова идут деревянным маршем, как побежденные солдаты.

Наконец, когда клиент меняет стулья и по очереди становится обеими сторонами конфликта, становится очевидно, что обе стороны на самом деле находятся внутри человека. Даже когда конфликт возникает между клиентом и реальным человеком, который все еще жив, настоящий конфликт является внутренним, а не внешним. Реального человека в комнате нет; именно образы этого человека в сознании клиента вызывают проблемы. Когда внутренний конфликт разрешен, человек

может посвятить все свои усилия решению внешнего вызова или трудности, представленной другим человеком.

### **Из двух разумов**

Даже если люди не ведут диалог на двух стульях, всякий раз, когда они сталкиваются с конфликтом, они придерживаются "двух мнений", попеременно реагируя то на то, что говорит один голос, то на другой. И поскольку это несоответствие также будет выражаться физически, когда они будут реагировать на противоположные голоса, они также будут из "двух тел". Это несоответствие борющихся противоположностей всегда заметно в движениях, позах и жестах, которые "колеблются", чередуясь с реакцией на каждый из двух голосов, никогда не занимая позицию ни одного из них надолго.

Например, когда кто-то не хочет протягивать руку другому человеку, его рука протянется вперед, а затем заколеблется или отдернется, или верхняя часть туловища может двинуться вперед, а затем назад, или голова может слегка наклониться в одну сторону, а затем в другую. Это несоответствие также будет проявляться в физическом дисбалансе, поскольку разные части тела часто будут стремиться двигаться в разных направлениях, а не в целом в одном направлении. Эта двойственность мешает человеку полностью посвятить себя какому-либо жесту или движению.

Напротив, конгруэнтные жесты являются определяющими; все движения и другое невербальное поведение полностью поддерживают то, что человек испытывает в данный момент. Независимо от того, движется ли кто-то согласованно навстречу или прочь, смеется, борется или любит, все части едины в выражении этого "от всего сердца".

Если два голоса совместно обсуждают решение, также будут некоторые свидетельства несоответствия, поскольку разные аспекты, которые имеют отношение к делу, рассматриваются по очереди, но это не будет битвой. Такого рода несоответствие

будет менее выраженным, и оно будет временным, продолжающимся только до тех пор, пока различные аспекты разделены и еще не достигли завершения или разрешения.

По всем этим причинам простое противодействие тревожному голосу, сказав: "Заткнись!" - это решение, которое имеет серьезную и неизбежную проблему конфликта и несоответствия. Если клиент был бессильной марионеткой доминирующего голоса, объединение с клиентом против голоса, предложив сказать "Заткнись!" голосу, может быть полезным первым шагом для мобилизации клиента на борьбу с голосом. Однако конечной целью должно быть разрешение возникшего конфликта и достижение конгруэнтности и целостности. Поскольку противодействие беспокоящему внутреннему голосу добавило бы еще одну битву к бремени всех других конфликтов, которые у кого —то уже есть, это очень неэлегантное решение, заменяющее одну проблему другой - которая могла бы быть хуже.

### **Когнитивно-поведенческая терапия**

Далее я хочу рассмотреть несколько более утонченный подход к тому, чтобы ответить беспокойному внутреннему голосу. Дэвид Бернс - ученик Аарона Бека (1987), которого иногда называют "отцом" когнитивной терапии или когнитивно-поведенческой терапии (КПТ, Бек, 1987). КПТ имеет еще более глубокие корни в работах Альберта Эллиса (2007), чья работа первоначально называлась Рациональной терапией, позже Рационально-эмоциональной терапией и, наконец, рационально-эмоционально-поведенческой терапией (Ellis, 2007), поскольку она развивалась на протяжении многих лет. Еще в 1950 —х годах — более полувека назад - Эллис выступал за устный вызов обреченным на провал убеждениям и поведению клиента, демонстрируя иррациональность, саморазрушительность и ригидность их негативного разговора с самим собой. Бернс - один из многих выдающихся современных когнитивно-поведенческих терапевтов, которые выступают за противодействие назойливому голосу с помощью подхода,

несколько более конкретного и детализированного, чем "Заткнись!" Бэндлера. Бернс пишет:

### **Поговори с этим внутренним критиком!...**

**а.** Приучите себя распознавать и записывать самокритичные мысли по мере того, как они приходят вам в голову;

**б.** Узнайте, почему эти мысли искажены;

**в.** Потренируйтесь отвечать на них, чтобы выработать более реалистичную систему самооценки" . (Бернс, 1992, стр. 62)

В ходе этого процесса клиента учат, как замечать содержание автоматических мыслей, определять вид искажения, а затем генерировать рациональный ответ. Например, если автоматическая мысль звучит так: "Я никогда ничего не делаю правильно", то искажение - это чрезмерное обобщение, и рациональный ответ звучит так: "Ерунда, я многое делаю правильно" .

"Это показывает, какой я придурок" - это пример искажения, называемого навешиванием ярлыков, и рациональный ответ таков: "Да ладно, я не 'придурок' " .

Хотя эти рациональные ответы немного мягче, чем "Заткнись!", они все равно противостоят беспокойному голосу и не соглашаются с ним. Люди в реальном мире не любят, когда с ними не соглашаются, и внутренние голоса ничем не отличаются; они, скорее всего, займут оборонительную позицию и удвоят свои усилия, чтобы убедить вас в том, что они говорят.

Бернс разработал этот метод, работая с пациентами с тяжелой депрессией, которые часто были склонны к самоубийству, людьми, потерявшими всякую надежду на нормальную, приносящую удовлетворение жизнь. Основными симптомами депрессии являются чувства безнадежности, беспомощности и никчемности, и большинство из них, если не все, являются реакцией на внутренние голоса, которые критикуют, ругают и мучают человека, находящегося в

депрессии. В этом контексте объединение ресурсов клиента для противостояния внутренним голосам является значительным шагом вперед, и исследования показывают, что КПТ дает результаты у людей с депрессией, которые превосходят антидепрессанты и большинство других методов лечения.

С тех пор Бернс применил тот же метод к целому ряду других проблем, возникающих в результате беспокойных внутренних голосов, включая гнев, чувство вины, зависимость от любви и одобрения и перфекционизм. Если кто-то, страдающий от одной из этих проблем, чувствует себя полностью побежденным, то мобилизация рационального реагирования на это может быть полезным первым шагом.

Точно так же, как работает метод Бэндлера "Заткнись!", работает и процесс Бернса. Важные вопросы заключаются в следующем: для кого это полезно, каковы результаты и каковы недостатки? Хотя система Бернса более дифференцирована, чем простое — и довольно грубое — "Заткнись!" Бэндлера, она по-прежнему страдает от всех тех же проблем.

Противодействие автоматической мысли, как правило, усиливает ее, и это увеличивает шум в слуховой системе, затрудняя восприятие более полезных поддерживающих голосов.

Более того, в публичных демонстрациях КПТ, которые я видел, основное внимание уделяется произносимым словам, уделяя мало внимания невербальным аспектам голоса — громкости, тону, темпу и так далее. Часто невербальные сообщения гораздо важнее для выражения сути голосового общения, особенно аспекта взаимоотношений. Вовлечение их в диалог добавляет много ранее скрытой информации, как описано ранее.

Но самое главное, процесс Бернса, как и процесс Бэндлера, также неизбежно создает конфликт и несоответствие, и он игнорирует позитивное намерение вызывающего беспокойство голоса. Подход Бернса может быть полезным первым шагом для

тех, кто находится в депрессии и полностью сдался, но он далек от конечной цели полной интеграции, цельности и конгруэнтности.

Если противодействие назойливому внутреннему голосу работает не очень хорошо, как насчет еще более радикального вмешательства, попытки вообще заставить внутренний голос замолчать? Это подход, который многие духовные практики отстаивали и преподавали на протяжении тысячелетий, и тот, который продолжают отстаивать многие широко известные современные учителя, поэтому он заслуживает отдельной главы.

## **12. Не заглушать внутренний голос**

В первых девяти главах этой книги представлено большое разнообразие методов, которые вы можете использовать, чтобы изменить беспокоящий внутренний голос и свою реакцию на него. Вы можете использовать их, чтобы превратить внутренний раздражающий голос в полезного союзника и изменить то, что он вам говорит — и как он это говорит, — чтобы слушать его было легче и полезнее. В предыдущей главе рассматривалась ограниченная полезность того, чтобы отвечать голосу или приказывать ему заткнуться, а также очень существенные недостатки такого подхода.

Далее я хочу кратко рассмотреть подход, который не только вообще не работает, но и имеет еще более серьезные последствия, чем ответ на голос. Когда кого-то мучает внутренний голос, часто первой реакцией является желание полностью избавиться от него, потому что он заставляет человека чувствовать себя так плохо. Однако, если вы когда —либо пытались устранить неприятный голос, вы знаете, что это чрезвычайно трудно — если не невозможно - сделать, как обсуждалось в главе 11. На самом деле, попытка избавиться от него привлекает ваше внимание к нему еще больше и приводит к тому, что оно становится более мощным, а ваша неприятная реакция на него еще сильнее. Это очень похоже на старую шутку

о том, что нужно стараться не думать о розовых слонах — они просто становятся больше, розовее и многочисленнее.

Идея успокоения внутренних голосов была важной частью буддизма и многих других духовных практик на протяжении тысячелетий

Усмирение внутренней “болтающей обезьяны” пропагандировалось как путь к достижению просветления или нирваны. Однако очень мало было сказано о том, как именно этого достичь на самом деле, или на что было бы похоже испытать нирвану. На что было бы похоже вообще не иметь внутренних голосов? И каковы были бы последствия? Было бы это просветлением, или чем-то еще, или, возможно, и тем и другим? Нирвана может обойтись значительной ценой.

К счастью, у нас есть последовательный и подробный рассказ от первого лица о том, каково это - не иметь внутренних голосов. В 1996 году у доктора Джилл Болт Тейлор, нейроанатома, изучавшего мозг, случился обширный инсульт, когда в левом полушарии ее мозга взорвался кровеносный сосуд, образовав большой сгусток крови, который надавил на область языка, нарушив ее способность генерировать речь и в конечном итоге полностью отключив ее. Несмотря на то, что доктор Тейлор была специалистом по мозгу, она не сразу осознала, что с ней происходит. По мере того как ее речь и другие функции левого полушария постепенно отключались, она периодически входила в состояние, которое она описывала как “эйфорию”, “нирвану” и “ла-ла ленд”, в котором она становилась все менее и менее способной функционировать. Дюжину лет спустя, после полного выздоровления, она описала свой опыт в увлекательной видеозаписи выступления на TED, которая стала “вирусной” и которую вы можете посмотреть онлайн (Taylor, 2008). Следующие выдержки взяты из онлайн-записи этого выступления:

И я спрашиваю себя: “Что со мной не так, что происходит?” И в этот момент болтовня моего мозга, болтовня моего левого полушария мозга полностью смолкла. Точно так же, как кто —то

взял пульт дистанционного управления и нажал кнопку отключения звука, и - полная тишина.

И сначала я был потрясен, обнаружив себя внутри безмолвного разума. Но затем я сразу же был очарован великолепием энергии вокруг меня. И поскольку я больше не мог определять границы своего тела, я чувствовал себя огромным и экспансивным. Я чувствовал себя единым целым со всей энергией, которая была, и это было прекрасно там.

Затем внезапно мое левое полушарие снова подключается к сети и говорит мне: "Эй! У нас проблема, у нас проблема, нам нужна помощь".

Пока доктор Тейлор блуждает взад-вперед между нормальным сознанием и прекрасной внутренней тишиной, она изо всех сил пытается позвонить коллеге за помощью:

Я не разбираюсь в цифрах, я не разбираюсь в телефоне, но это единственный план, который у меня есть. Так что мне пришлось орудовать своей парализованной рукой, как культей, и прикрывать цифры, когда я шел вперед и нажимал на них, чтобы, вернувшись в нормальную реальность, я мог сказать: "Да, я уже набрал этот номер." В конце концов, весь номер набран, я прислушиваюсь к телефону, мой коллега снимает трубку и говорит мне: "у-у-у Ву Ву Ву Ву." И я думаю про себя: "О боже, он похож на золотистого ретривера!" И поэтому я говорю ему, ясно мысленно, я говорю ему: "Это Джилл! Мне нужна помощь!" И что выходит из моего голоса, так это "уууууууууууу". Я думаю: "О боже, я говорю как золотистый ретривер!" Так что я не мог знать — я не знал, что не могу говорить или понимать язык, пока не попробовал.

Первое, на что я хочу обратить внимание, это то, что доктор.Отчет Тейлор показывает, насколько полезным был ее внутренний голос для понимания того, что с ней происходило, и как для мотивации ее обратиться за помощью, так и для выполнения действий, направленных на получение этой помощи. От "И я спрашиваю себя:" Что со мной не так, что

происходит?" до" О боже, я говорю как золотистый ретривер!" ее внутренний голос направил ее внимание таким образом, который был полезен для получения помощи и, возможно, спас ей жизнь.

Отчет доктора Тейлора очень похож на отчеты некоторых людей, употреблявших галлюциногенные препараты. У других был подобный опыт во время эпилептических припадков и в других уникальных ситуациях, таких как резервуары сенсорной депривации, которые могут оказывать глубокое воздействие на мозг и способность использовать язык. Возможно, что еще интереснее, такой же опыт можно создать, не прибегая к инсульту, наркотикам или экстремальным условиям, которые влияют на способность слышать внутренние голоса.

На одном из ранних семинаров по нейролингвистическому программированию в 1970-х годах человек, прочитавший слишком много книг о том, как важно заглушать свой внутренний диалог, использовал свои навыки, чтобы сделать именно это, на короткий промежуток времени. Когда он делал это, он испытывал полную внутреннюю тишину — и полную кататоническую неподвижность. После того, как он вернулся из этого эксперимента, некоторые исследования показали, что все его поведение началось с какого-то доброго стимула и указания внутреннего голоса, говорящего что-то вроде: "Что мне делать дальше?" или "Что сейчас важнее всего?" Без этого внутреннего голоса и его полезных подсказок он был обездвижен. Он был в порядке здесь и сейчас — как и многие жертвы инсульта и пациенты с болезнью Альцгеймера, — но он не мог никуда больше попасть и был полностью недееспособен.

Таким образом, хотя заглушение ваших внутренних голосов может быть интересным в качестве временного эксперимента, у него есть очень существенные практические недостатки. Иногда ваш внутренний голос может быть болтливой обезьяной, которая критикует и мучает вас, но во многих других случаях это очень ценная способность, которой, насколько нам известно, не обладает ни одно другое животное.

Иногда голос просто помогает вам читать адреса или номера телефонов — обычный навык, который можно легко игнорировать и принимать как должное, пока он больше не исчезнет. Как обнаружил доктор Тейлор, эта простая способность иногда может быть очень, очень важной. В других случаях пара внутренних голосов может участвовать в очень полезном планировании того, в какой ресторан пойти, какую машину купить или жениться или нет. Без этих внутренних голосов вы были бы так же беспомощны, как доктор Тейлор. Если бы вы всегда были здесь и сейчас, вы не смогли бы предаваться воспоминаниям о приятных прошлых событиях и не смогли бы планировать будущее.

Однако довольно много духовных традиций, движений нью-эйдж и даже психотерапевтических направлений продолжают пропагандировать пребывание здесь и сейчас. Как я указывал в своей предыдущей книге (S. Andreas, 2012), это может быть полезным способом временно отвлечь ваше внимание от беспокоящей проблемы, о которой вы размышляете, так что в этом контексте это имеет определенную полезность. Однако многие довели это до крайности, рекламируя как постоянное решение всех проблем. В 1960-х и 1970-х годах идея быть в настоящем была ключевой частью многих программ new age, которые были очень популярны, таких как книга Бабы Рам Дасса (1971) "Помни, будь здесь и сейчас". Один из способов быть здесь и сейчас — доктор.La la land Тейлора — это заставить замолчать внутренние голоса, которые так часто говорят о других временах и местах в прошлом или будущем. Даже когда голоса говорят о настоящем, эти слова, как правило, отвлекают внимание от самих нынешних событий.

Гештальт-терапия Фрица Перлза (которой я был глубоко увлечен более 10 лет), группы встреч и многие другие методы личностного роста конца 1960-х и 1970-х годов были основаны на осознании событий в данный момент. Если вас мучают образы прошлого или будущего, часто бывает полезно научиться

возвращаться к настоящему моменту как к временному убежищу — если только настоящий момент также не является болезненным или ужасающим. Но также может быть очень полезно и поддерживающе вспоминать прошлые времена, которые были приятными, волнующими, интересными или успокаивающими. Представление о позитивном будущем, к которому нужно стремиться, также может помочь вам пережить очень трудное настоящее. Наш мозг позволяет нам возвращаться в любое время в прошлом, которое мы можем вспомнить, и позволяет нам использовать наши воспоминания для построения приятного будущего.

Конечно, мы могли бы также использовать тот же навык путешествия во времени, чтобы вспомнить прошлые неудачи, боль и уродство и использовать эти воспоминания для прогнозирования разочаровывающего и катастрофического будущего - что и делают многие люди, страдающие депрессией. Решение состоит не в том, чтобы лишить нас способности путешествовать во времени, а в том, чтобы использовать этот навык надлежащим образом, чтобы он делал нашу жизнь лучше, а не хуже.

В последние годы возник значительный интерес к тому, что было названо "осознанностью." Несмотря на неопределенное определение, осознанность представляется мне старым вином в новых бутылках, по сути, таким же, как призывы быть в настоящем 1960-х и 1970-х годов.

Если бы эти подходы были более эффективными в фактическом достижении того, чего д-р. По опыту Тейлора, сторонники могли бы относиться к этому с гораздо меньшим энтузиазмом. Но поскольку очень немногие получают нечто большее, чем очень краткий опыт внутреннего безмолвия, недостатки не так заметны, и они могут продолжать стремиться к своему, по большей части, недостижимому святому граалю.

Если мы посмотрим немного внимательнее на тех, кто выступает за прекращение внутреннего диалога, мы обнаружим некоторые очень интересные противоречия. Я не слышал, чтобы

хотя бы один из них (включая доктора.) Тейлор вызвался хирургически отключить их языковую область, чтобы они могли стать афазиками и испытать нирвану, как доктор Тейлор. Нирвана, возможно, и является хорошим местом для короткого отпуска, но, очевидно, никто не хочет жить там круглый год.

Другое противоречие заключается в том, что если чья—то цель - заставить замолчать внутренний диалог, разговор об этом добавляет еще больше слов для внутреннего диалога, а не меньше - даже больше слов, чтобы отвлечь ваше внимание от здесь и сейчас. Те, кто преподает духовные практики, постоянно предупреждают — еще большим количеством слов — об очень реальной ловушке, заключающейся в том, чтобы научиться еще более пространно говорить о просветлении, вместо того чтобы просто переживать его в тишине. Чтобы быть конгруэнтными, их инструкции о том, как заставить замолчать внутренний голос, должны быть полностью невербальными, вообще без использования слов.

Экхарт Толле, автор книг "Сила настоящего" (Tolle, 2004) и "Новая земля" (Tolle, 2006), является одним из многих, кто в настоящее время продвигает эту древнюю идею. У него также есть много аудиокниг и других продуктов. Одна из книг Толле называется "Тишина говорит" (Tolle, 2003), противоречие, указывающее на то, что для него даже у тишины есть голос. Диск называется *Whispers of Now*, еще одно противоречие, показывающее, что для Толле настоящее тоже говорит — шепотом. Более того, он не смог бы создать все эти написанные книги и аудиoproграммы, если бы у него не было очень активного внутреннего голоса, а не того молчания, за которое он ратует.

Более того, если вы посмотрите, как он говорит в своих многочисленных видеороликах на YouTube, его частое моргание и движения глаз показывают, что во время разговора он получает доступ к довольно разнообразным внутренним голосам и образам; он гораздо меньше контактирует с "здесь и сейчас", чем большинство людей. Видео на YouTube под названием

“Почитание других” является особенно ярким примером; при просмотре видео с выключенным звуком легче заметить его частые движения глаз, все из которых указывают на внимание к внутренним образам и голосам прошлого и будущего, а не к чему-либо в настоящем моменте.

В упрощенной форме то, что многие сторонники внутреннего безмолвия говорят словами — снова и снова — звучит так: “Слова бесполезны; избавьтесь от них.” Если бы это утверждение было правдой, то оно было бы бессмысленным, потому что само утверждение - всего лишь цепочка бесполезных слов. Книга Рама Дасса (1971) под названием “Помни, будь здесь и сейчас” представляет собой любопытную команду не забывать быть здесь и сейчас, но если ты вспоминаешь, ты не здесь и сейчас. Это также инструкция с такой же парадоксальной структурой — набор слов, который говорит нам игнорировать слова (но, по крайней мере, слова в его книге были поэтичными и сопровождались множеством интересных иллюстраций). Все эти инструкции содержат то же внутреннее противоречие, что и предложение “Не слушай меня” .

Шимпанзе не используют слов (за исключением тех, кого некоторым из них научили психологи), но большинство людей не понимают, что если бы они избавились от слов, то стали бы такими же ограниченными, как шимпанзе. Те, кто выступает за устранение внутренних голосов, действительно должны рекламировать свою цель как достижение “сознания шимпанзе”, “сознания Альцгеймера” или “афазического сознания”. И чтобы быть конгруэнтными, они должны делать это без использования каких-либо слов. Но почему-то такие слова, как “просветление”, “необусловленный разум”, “нирвана” и другие вариации на эту тему, гораздо лучше подходят для маркетинга миллионам людей, которые тратят сотни миллионов долларов в тщетных противоречивых поисках — использовать слова (печатные или произносимые), чтобы попытаться избавиться от слов.

К настоящему времени должно быть очевидно, что заглушение всех внутренних голосов - это довольно резкая

чрезмерная реакция на очень ограниченную проблему, по сути, выплескивание ребенка вместе с водой из ванны. Это как если бы люди сказали: "Поскольку некоторые голоса доставляют беспокойство, давайте исключим их все, включая полезные." Это известно как решение "все или ничего", что-то слишком распространенное, но редко полезное или удовлетворяющее.

Я надеюсь, что глубокий смысл цитаты Милтона Эриксона, приведенной в начале этой книги, становится полностью очевидным. "Ваша задача состоит в том, чтобы изменять, а не отменять." Вы можете изменить многие аспекты своих внутренних голосов самыми разнообразными полезными способами, и в этой книге я предложил вам некоторые из них. Но если вы попытаетесь устранить какую-либо их часть, вы только усугубите свою проблему, а не улучшите ее; и если бы вы преуспели, вы стали бы менее человечными, а не более.

### **Заключение**

В этой книге и моей предыдущей (С.Андреас, 2012), я представил все известные мне способы изменить беспокоящий внутренний голос. Некоторым из этих методов я научился давным-давно, у ряда других людей, в то время как другие появились совсем недавно, а некоторые являются усовершенствованиями более старых. Я всегда изучаю и адаптирую новые методы, чтобы выяснить, что работает лучше всего.

Например, недавно я разработал специальную адаптацию добавления музыки к голосу - основная тема, представленная в моей предыдущей книге. Послушайте, что говорит ваш раздражающий голос, а затем сведите это в предложение из трех-шести слов, которое отражает суть того, что он вам говорит, например: "Я такой глупый". ...

Теперь подумайте о музыкальном произведении, которое является для вас оптимистичным, триумфальным или каким-то образом вдохновляющим. Один из моих любимых - "Хор Аллилуйя" из "Мессии" Генделя, но подойдет любая музыка,

которая поднимает настроение. ...

Теперь пойте это короткое предложение очень громко, внутренне (или внешне, если вы одни) под выбранную вами музыку, снова и снова. Возможно, вам придется немного изменить слова, чтобы они соответствовали ритму музыки. Например, если вы споете приведенное выше предложение на мотив припева "Аллилуйя", оно может звучать так: "Я ммм. ... такой тупой; я... ммм. ... такой ту-пой, такой ту-пой, такой ту-пой, такой ту-у-пой!" ...

Если это не изменит вашу реакцию на предложение, выберите какую-нибудь другую поднимающую настроение музыку и пойте свое предложение под эту музыку, красиво и громко, пока не найдете ту, которая изменит вашу реакцию. ...

Если это становится назойливым звуком, который продолжает отдаваться эхом на заднем плане вашего сознания в течение нескольких часов или дней, тем лучше. Это усилит вашу новую реакцию на слова и сделает практически невозможным услышать предложение по-старому.

Когда я пересматривал рукопись для этой книги, я обнаружил отчет Элеоноры Лонгден о том, как распространенное заблуждение о том, что слышание голосов является признаком психоза или другого психического заболевания, разрушило многие годы ее жизни — и едва не положило ей конец. Ее история ярко иллюстрирует многие принципы, представленные в этой книге, особенно важность того, какие у вас отношения с внутренним голосом:

Это началось, когда Элеонор была студенткой университета и собиралась покинуть аудиторию. Ясный голос спокойно заметил: "Она выходит из комнаты." Пораженная, она огляделась по сторонам, но там никого не было. Хотя слышать этот голос было тревожно, его тон был нейтральным, не критикующим или мучающим, просто сообщающим. Этот голос настойчиво повторял, спокойно описывая все ее поведение.

Потом она рассказала подруге об этом голосе. Подруга

пришла в ужас и подумала, что, должно быть, что-то серьезно не так, и настояла на том, чтобы Элеонор обратилась за медицинской помощью. Элеонор обратилась к своему терапевту в колледже, который направил ее к психиатру, который также предположил, что голос был признаком скрытого помешательства. Позже она прокомментирует: "Я всегда жалею, что в этот момент голос не сказал:" Она сама роет себе могилу"."

Последовала госпитализация, первая из многих, затем последовал диагноз шизофрения, а затем, что хуже всего, токсичное, мучительное чувство безнадежности, унижения и отчаяния по поводу себя и своих перспектив. По сути, образовался порочный круг страха, избегания, недоверия и непонимания, и это была битва, в которой я чувствовал себя бессильным и неспособным установить какой-либо мир или примирение.

Прошло два года, и ухудшение было драматичным. К этому времени у меня был весь безумный репертуар: ужасающие голоса, гротескные видения, причудливые, неразрешимые галлюцинации. Состояние моего психического здоровья стало катализатором дискриминации, словесных оскорблений, физического и сексуального насилия, и мой психиатр сказал мне: "Элеонор, тебе было бы лучше заболеть раком, потому что рак легче вылечить, чем шизофрению. Мне поставили диагноз, накачали наркотиками и бросили, и к этому времени голоса так мучили меня, что я попытался просверлить дыру в своей голове, чтобы вытащить их наружу.

Затем она встретила с другим психиатром и несколькими другими, которые помогли ей более позитивно относиться к своим голосам, видя в них доброжелательное выражение важных аспектов ее опыта, которые она не до конца осознавала, постепенно учась работать вместе в уважительном сотрудничестве с голосами.

На протяжении всего этого я в конечном счете осознал, что каждый голос был тесно связан с аспектами меня самого, и что каждый из них нес в себе ошеломляющие эмоции, которые у

меня никогда не было возможности обработать или разрешить, воспоминания о сексуальной травме и жестоком обращении, о гневе, стыде, вине, низкой самооценке. Голоса заняли место этой боли и дали ей слова, и, возможно, одним из величайших откровений стало то, что я понял, что самые враждебные и агрессивные голоса на самом деле представляли те части меня, которые пострадали сильнее всего, и поэтому именно этим голосам нужно было показать наибольшую сострадание и забота. (Э. Лонгден, 2013)

Подводя итог, можно сказать, что первоначально Элеонора относилась к своему голосу как к нейтральному собеседнику, но ее опыт общения со своей перепуганной подругой и встревоженным психиатром изменил это отношение на страх, недоверие и антагонизм, и голоса в ответ стали громче, агрессивнее и разрушительнее. Позже другие убеждали ее прислушаться к голосам и подружиться с ними. Когда она сделала это, Элеонора поняла, что это были отчужденные аспекты ее собственного опыта, которые необходимо было услышать, и они постепенно стали полезными союзниками.

Методы, описанные в этой книге, также имеют прямое применение во многих других ситуациях, которые могут быть неочевидны. Например, если у вас есть повторяющийся симптом, который беспокоит вас — привычка, боль, физический симптом, воспоминание или что —либо еще, - вы можете попросить его поговорить с вами таким же образом, как вы бы спросили кого-то в реальном мире: "Если бы вы могли поговорить с я сейчас, что бы ты мне сказал? Каково ваше послание для меня? Что бы ты хотел, чтобы я знал?" Что бы он вам ни ответил, это будет внутренний голос, поэтому все методы, описанные в этой книге, можно использовать, чтобы соединиться с ним, прояснить его послание и позитивные намерения и превратить его в друга и союзника. Развивающийся диалог может оказать, а может и не оказать никакого влияния на сам симптом, но он всегда может изменить ваше отношение к симптому. Иногда это изменение в отношениях важнее, чем сам

симптом, как это было с Элеонор Лонгден.

Например, в 78 лет мои руки начинают довольно сильно дрожать, что врачи называют "эссенциальным тремором". Я мог бы легко расстроиться из-за этого признака моего старения, попытаться скрыть его или остановить и так далее. (Если бы я был часовщиком, эта карьера была бы закончена!) Но я предпочитаю приветствовать дрожь. Иногда я преувеличиваю их и ласково называю "мои покачивания". Это не уменьшает шевеления, но это намного приятнее, чем пытаться бороться с ними.

Эти процессы также могут быть использованы с другими людьми в реальном мире. Вы можете присоединиться к беспокойному подростку или начальнику и общаться с ними всеми способами, которые я описал здесь, чтобы улучшить свое понимание их и того, как вы к ним относитесь.

Я уверен, что должно быть много других полезных адаптаций того, что я здесь представил, дополнительных открытий и приложений для изменения наших внутренних голосов. Я приглашаю вас дополнить то, что я представил, чтобы расширить свой личный репертуар инструментов для разговора с самим собой.

Я хочу отметить кое-что очень важное обо всех процессах, которые я представил. Все они представляют собой очень простые процессы, подобные рецептам, которым может легко следовать человек с очень небольшой подготовкой или опытом работы. Если вы будете следовать схеме процесса, подстраивая их под конкретного человека, они будут работать. Период.

Когда я пишу это, я только что вернулся с преподавания на крупной национальной конференции по психотерапии, где я слушал, как многие известные терапевты рассказывали о своей работе. Почти все они в расплывчатых выражениях говорили о важности установления доверительных отношений, помощи клиентам в их способности к общению, эмоциональной саморегуляции и самосознанию, уменьшении чувства стыда и

отрицания, исцелении фундаментальных проблем привязанности и множестве других описательных терминов и фраз.

Однако очень немногие из них предлагали какие-либо конкретные процессы, которые подсказали бы кому-то, как на самом деле достичь любой из этих стоящих целей, и это, как правило, относится к терапии. Нам нужны более конкретные практические процессы, которые можно было бы надежно использовать, чтобы помочь людям измениться.

Если вы пробовали использовать процессы, которые я представил, вы сами убедитесь, насколько полезными они могут быть. Однако некоторые люди находят идею протокола или рецепта для личных изменений неприемлемой, и я хотел бы ответить на два основных возражения, с которыми я столкнулся.

Хотя сейчас это менее верно, чем в прошлом, большинство подходов в области психотерапии обычно утверждают, что один рецепт может быть использован для решения самых разных человеческих проблем. Это все равно что сказать, что один рецепт одинаково хорошо подойдет для жаркого из говядины, шоколадного торта или салата с начинкой.

Другие совершают ошибку, путая рецепт с результатом использования рецепта. Вы не сможете получить никакой пользы от рецепта запеканки, и вы не сможете найти много укрытия в архитектурных планах комфортного дома. Рецепт - это всего лишь набор инструкций, который подсказывает вам, что нужно сделать, чтобы получить заданный результат. Если тщательно следовать рецепту и имеются соответствующие ингредиенты, результат будет надежным. Наш мир наполнен удовлетворяющими результатами рецептов, которые работают безотказно, от кулинарных книг до компьютерных руководств и мобильных телефонов. Вся наука состоит из подробных рецептов, которые дают конкретные результаты в определенных контекстах, и все методы, описанные в этой книге, говорят вам, что нужно делать, чтобы получить конкретный результат.

Много лет назад Пол Валери сказал: "Термин "наука" не должен относиться ни к чему, кроме совокупности рецептов, которые всегда успешны. Все остальное - литература." К сожалению, большая часть психологии — это литература, и большая ее часть даже не очень хорошая литература. Много лет назад Пол Ватцлавик указал на очень важное различие между описательным языком и языком предписаний. Искусство и литература описывают, как обстоят дела в настоящем. Предписывающий язык - это язык науки; он говорит вам, что нужно сделать, чтобы получить конкретный результат в будущем. Наша жизнь окружена результатами использования языка предписаний для изменения и созидания вещей.

Описательный язык иллюстрируется руководством по диагностике DSM-5 по психиатрии. Более 900 страниц описывают различные виды расстройств, с которыми сталкиваются люди, но есть лишь несколько расплывчатых предложений о том, что делать, чтобы устранить любое из них. Представьте, что у врачей есть руководство, в котором описывается только огромное разнообразие медицинских проблем, с которыми могут сталкиваться люди, без каких-либо предложений о том, какое лечение можно использовать для их излечения, и вы получите довольно хорошее представление о текущем состоянии психотерапии.

Напротив, язык предписаний говорит вам, что нужно сделать, чтобы получить определенный опыт. Джордж Спенсер Браун, математик, хорошо сказал об этом:

Вкус торта, хотя и неопиcуемый в буквальном смысле, может быть передан читателю в виде набора предписаний, называемых рецептом. Музыка - похожий вид искусства; композитор даже не пытается описать набор звуков, которые он имеет в виду, не говоря уже о наборе чувств, вызываемых ими, но записывает набор команд (музыкальную партитуру), которые, если им повинуется читатель, могут привести к воспроизведению для читателя оригинального опыта композитора. (Браун, 2004)

Фрида Фромм-Райхман, психотерапевт, однажды сказала: “Люди приходят на терапию не за объяснениями; они приходят за опытом.” Рецепт - это надежный способ создать особый вкус. К сожалению, большинство современных методов лечения — а в настоящее время существует более тысячи различных названных методов лечения — все еще не способны обеспечить это надежно. Точно так же, как опытный шеф-повар может добиться лучших результатов с рецептом, чем начинающий повар, опыт, безусловно, может улучшить мастерство и тонкость использования рецепта. Однако для этого не требуется какой-либо сложной теоретической или психологической подготовки. На самом деле, хороший рецепт может быть успешно использован кем-то, чье понимание совершенно отсутствует или даже совершенно неверно.

Например, около 25 лет назад мы с женой разработали надежный процесс, позволяющий направить клиента от гнева или обиды к прощению (Андреас, 2008) на семинаре по моделированию, который мы проводили. Вместо того чтобы говорить о моделировании, мы подумали, что было бы уместно и конгруэнтно на самом деле заняться каким-нибудь новым моделированием на семинаре и разработать новый метод. В процессе прощения переход от гнева или обиды к прощению до смешного прост и на самом деле занимает всего несколько секунд.

Однако, прежде чем кто-то захочет совершить этот сдвиг, должны быть удовлетворены многочисленные возражения, которые обычно возникают у большинства людей по поводу прощения кого-то другого. “Этот ублюдок не заслуживает прощения; если бы я простил его, это означало бы, что я потворствовал тому, что он сделал со мной!” Утверждения, подобные этому, предполагают, что прощение предназначено для другого человека, а также что прощение эквивалентно попустительству.

До тех пор, пока такого рода возражения не будут удовлетворены, разгневанный человек будет упорствовать в

нежелании даже рассматривать прощение как вариант, и терапия будет долгой, утомительной, дорогой и неблагодарной. Возражения довольно легко удовлетворить, если у вас есть некоторый опыт работы с основными видами возражений, которые могут возникнуть у кого-либо при решении данной проблемы, и если вы продумали и отрепетировали соответствующие ответы.

Через некоторое время после того, как мы впервые опубликовали наш процесс прощения и подготовили демонстрацию на аудиокассете, я увидел рекламу аудиокассеты о прощении, поэтому заказал ее из любопытства, чтобы посмотреть, чему я могу научиться. Что я узнал, так это то, что автор ленты "позаимствовал" весь наш процесс, слово в слово, не отдавая себе в этом отчета. Он начал запись с описания очень сложной теории о том, как работает процесс, которая не имела никакого отношения к нашему пониманию этого. Однако, когда он использовал наш рецепт, чтобы провести женщину через этот процесс, ей удалось добиться прощения. Я воспринял это как величайший комплимент процессу, который мы разработали, — что кто-то, совершенно не разбирающийся в этом процессе, может успешно провести кого-то через него.

Очень немногие люди когда-либо приблизятся к тому уровню мастерства и тонкости, которого достигли Милтон Эриксон или Вирджиния Сатир. Им потребовалось много десятилетий самоотверженной практики, неустанных творческих экспериментов и полной открытости к отзывам о том, что сработало, а что нет. Большинство терапевтов не желают или не способны поддерживать такой уровень решимости и приверженности обучению.

Начинающие терапевты, у которых есть четкие и надежные протоколы или рецепты, которым нужно следовать, часто могут получать те же результаты, что и Эриксон и Сатир, а в некоторых случаях лучше и быстрее, чем те, которых достигли опытные терапевты. Возможно, они не в состоянии сделать это так искусно или изящно, но обычно они могут сделать это

намного быстрее и дешевле.

Некоторые люди думают, что рабское подражание мастеру - лучший способ воздать должное их творчеству и мастерству. Но в любой области науки лучший способ почтить пионера - это улучшить то, что он или она сделали. Как сказал сэр Исаак Ньютон — сам гигант — “Если я и видел дальше, то только стоя на плечах гигантов.” Ньютон, по-видимому, позаимствовал эту идею у теолога и писателя 12 века Джона Солсберийского, который использовал версию этой фразы в трактате по логике под названием *Metalogicon*, написанном на латыни в 1159 году. Переводы этой трудной книги весьма разнообразны, но суть того, что сказал Солсбери, такова: “Мы подобны карликам, сидящим на плечах гигантов. Мы видим больше и вещи, которые находятся на большем расстоянии, чем они, не потому, что наше зрение лучше или потому, что мы выше их, а потому, что они возвышают нас и своим огромным ростом дополняют наш” .

Мой старый учитель Фриц Перлз часто говорил: “То, что у тебя есть резец, не делает тебя Микеланджело.” С другой стороны, если бы у Микеланджело не было резцов, как бы он смог высвободить возвышенные видения, заключенные в этих бесстрастных глыбах мрамора?

Методы, приведенные в этой книге, — это точные инструменты, которые люди могут использовать, чтобы найти освобождение — и облегчение - из своих тюрем; практикуйте их и научитесь хорошо ими пользоваться, и это будет самой большой благодарностью, которую вы могли бы мне выразить.

### **Приложение 21 Шаги по преобразованию беспокойного внутреннего голоса**

Дословная расшифровка, показывающая, как использовать этот процесс, приведена в главе 8.

Если вы выполняете это упражнение самостоятельно, закройте глаза и делайте паузу после прочтения каждого шага инструкции, чтобы вы могли полностью воспроизвести свой опыт предыдущего шага, прежде чем делать то, что инструкции

просят вас сделать дальше. Вам придется периодически открывать глаза, чтобы прочитать инструкции к следующему шагу, что, как правило, прерывает ваши переживания. Это будет намного проще, и результаты, как правило, будут лучше, если у вас есть друг, который может прочитать вам инструкции мягким медленным голосом и делать паузы, пока вы выполняете каждый шаг, чтобы вы могли полностью сосредоточиться на выполнении процесса без перерыва.

Если имеется второй друг, он или она может быть тренером, следуя плану вместе с гидом, время от времени делая предложения гиду или непосредственно вам, основываясь на наблюдении за инструкциями гида, вашими ответами и взаимодействием между вами.

1. Выберите голос. “Вспомните беспокойный внутренний голос, который критиковал вас или ваше поведение в настоящий момент, напоминал вам о прошлых неудачах или затруднениях, или предсказывал неудачу в будущем, и так далее.” ...

2. Прислушайтесь к голосу. “Теперь внимательно прислушайтесь к звуку этого голоса — тональности, громкости, темпу, колебаниям и так далее, которые вы слышите, — ко всем качествам, которые позволяют вам мгновенно распознать чей-то голос по телефону из всех тысяч голосов, которые вы слышали”.

...

3. Определите голос. “Чей это голос? Это твой голос или чей-то еще?” ...

Если это чей-то другой голос, перейдите непосредственно к шагу 4, приведенному ниже.

Если это ваш собственный голос, спросите: “У кого вы научились говорить таким образом?” ...

Если вы не можете идентифицировать голос, спросите: “Если бы вы знали, кто бы это был?” или “Кого вам напоминает этот голос?”

4. Добавьте изображение человека. “Когда вы услышите

этот голос, посмотрите на человека, который говорит с вами, и понаблюдайте за всеми его движениями лица, мимикой, жестами и так далее, чтобы выяснить, что еще вы можете узнать об их опыте, когда они разговаривают с вами". ...

5. Смотрите на более широкий контекст. "Теперь расширьте рамки того, что вы видите и слышите, чтобы включить более широкий контекст как в пространстве, так и во времени. Где вы находитесь и что только что произошло, на что реагирует этот человек? Просмотрите это событие в деталях, включая то, что произошло ранее, что имело отношение к этому событию, а также то, что произошло позже в результате, чтобы понять его более полно". ...

6. Обратите внимание на ограничения говорящего. "Обратите внимание на то, что этот человек был просто неспособен сделать из-за своего воспитания, убеждений, разочарований или других недостатков или ограничений. Осознайте, что и то, что они сказали, и то, как они это сказали, возможно, имело очень мало общего с вами, и многое связано с их трудностями в общении ясно и непосредственно". ...

7. Уточните сообщение. "Не могли бы вы, пожалуйста, прояснить свое сообщение? Что бы вы сказали мне, если бы смогли полностью выразить себя и честно рассказать о своем опыте в этой ситуации? Что ты на самом деле хочешь, чтобы я услышал?" ...

8. Поблагодарите за любые разъяснения. "Спасибо вам за разъяснение вашего сообщения."

Если сообщение по —прежнему неясно, спросите еще раз — столько раз, сколько необходимо, благодаря голос за каждый ответ, - пока сообщение не станет для вас понятным.

9. Попросите о позитивном намерении. "Каково ваше позитивное намерение, когда вы говорите мне это?" Если ответ не кажется положительным, спросите о цели этого намерения. «Спасибо. Каково ваше позитивное намерение, когда вы говорите мне это?" Возможно, вам придется задать вопрос

несколько раз, прежде чем вы получите ответ, который, по вашему мнению, является положительным и с которым вы можете согласиться. Обычно позитивное намерение - это своего рода защита либо для вас, голоса, либо для третьего лица или группы людей. ...

10. Искренне поблагодарите за позитивное намерение. "Большое спасибо за то, что рассказали мне о своих позитивных намерениях". ...

Затем спросите: "Не хотели бы вы рассмотреть возможность общения другим способом, чтобы мне было намного легче уделять все свое внимание тому, что вы хотите, чтобы я услышал?" ...

Обычно вы получите ответ "да", потому что это предлагаемое изменение поддерживает позитивное намерение голоса общаться с вами даже лучше, чем то, что он делал раньше. Если вы получите ответ "нет", это означает, что произошло некоторое недопонимание. Сделайте резервную копию одного или нескольких шагов и проясните недопонимание, прежде чем снова двигаться вперед. ...

11. Сделайте паузу, чтобы изучить позитивное намерение. Обратите внимание, было ли позитивное намерение только для вас, или для человека, говорящего с вами, или для кого-то еще, или для какой-то комбинации этих трех основных альтернатив.

12. Перечислите особые способности голоса. Составьте список особых навыков и умений этого человека, а затем сделайте ему комплимент. "Ты действительно хорош в \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_."

13. Определите навыки, которым вы научились. Просмотрите составленный вами список и обратите внимание, каким навыкам этого человека вы научились, и поблагодарите за то, чему вы научились, даже если процесс изучения этого мог быть неприятным. "Я хорошо научился у тебя, как \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_. Большое спасибо за то, что научили меня этому".

14. Определите навыки, которым вы не научились. Еще раз

просмотрите составленный вами список и обратите внимание, каким навыкам этого человека вы не научились, и оцените их. “Ты также действительно хорош в \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_, а я так и не научился делать это хорошо” .

15. Спросите, не хотел бы голос помочь вам. “Были бы вы готовы помочь мне в ситуациях, когда эти навыки были бы мне полезны?” ...

Предполагая, что он говорит "да", проведите тест, подумав о прошлой ситуации, в которой вы могли бы воспользоваться такого рода помощью, и выясните, что говорит вам голос. ...

Предполагая, что все пройдет хорошо, представьте будущую ситуацию, в которой вы могли бы воспользоваться такого рода помощью, и узнайте, что говорит вам голос. ...

(опционально) Если голос все еще несколько затруднен для прослушивания, и вы хотели бы изменить его так, чтобы вам было удобнее его слышать, выполните следующие действия.

16. Определите надежного друга. “Подумайте о своем особом друге — в настоящем или в прошлом — того же пола, что и голос, который, как вы знаете, заботится о вас и имеет позитивные намерения, о ком-то, кого вы бы внимательно выслушали, что бы она или он ни сказали”. ...

Если вы не можете его найти, спросите: “Если бы у меня действительно был такой надежный друг, как бы звучал голос этого человека?” ...

17. Послушай голос этого друга. “Прислушайтесь к качествам голоса этого человека — его тональности, громкости, темпу, колебаниям и так далее, и особенно обратите внимание на уникальные качества, которые отличают этот голос от всех других голосов, которые вы когда-либо слышали”. ...

18. Перенять тональность голоса друга. Спросите этот голос, который беспокоил вас: “Не хотели бы вы попробовать использовать этот голос моего надежного друга, которого я бы внимательно слушал, что бы он ни говорил? Я не предлагаю

отказаться от какого-либо старого выбора, только предлагаю новый. Если я плохо слушаю, ты всегда можешь вернуться к использованию голоса, который ты использовал в прошлом". ...

Если голос не согласен с этим, должно быть, на более раннем этапе произошло какое-то недоразумение; сделайте резервную копию одного или нескольких шагов, чтобы прояснить это, прежде чем снова двигаться вперед.

19. Тестирование. Предполагая, что вызывающий беспокойство голос согласен, попросите: "Пожалуйста, попробуйте использовать этот голос прямо сейчас, чтобы узнать, насколько хорошо он работает". ...

Предполагая, что это так, обратите внимание, как вы реагируете по-другому, и искренне поблагодарите голос за желание внести это изменение. ...

Если вы считаете, что это было бы полезно, попросите голос внести любые дополнительные изменения, которые вы хотели бы внести в то, как он разговаривает с вами, используя голос вашего друга. Например, если голос слишком громкий, вы могли бы попросить его говорить немного тише. Или, возможно, вы хотели бы настроить, когда он общается с вами, так, чтобы он разговаривал с вами перед каким-либо действием или после него, но не во время действия, потому что это отвлекло бы вас от того, что вы делаете, и так далее. ...

20. Репетиция и тестирование. "Подумайте о будущей ситуации, в которой этот голос мог бы сказать вам что-то полезное, и выясните, что произойдет". ...

Если тест неудовлетворителен, выполните резервное копирование на один или несколько шагов, чтобы изменить то, как или когда голос обращается к вам, а затем вернитесь снова.

21. Проверка соответствия. "Есть ли у какой-либо части меня какие-либо возражения или озабоченность по поводу каких-либо внесенных изменений?" ...

Если вы заметили что-либо в ответе на этот вопрос в любой

сенсорной модальности (чувства, образы, слова или звуки), сначала выясните, действительно ли это возражение. Поговорите непосредственно с ощущением: “Если у вас есть возражения против принятых нами мер, пожалуйста, увеличьте это ощущение; если у вас нет возражений, позвольте ощущению уменьшиться”, и выясните, что происходит. Если наблюдается увеличение, указывающее на возражение, то сделайте все необходимое, чтобы уточнить, в чем заключается возражение. “Пожалуйста, позвольте этому чувству трансформироваться в образ или набор слов, которые прояснят, в чем заключается ваше возражение.” Затем удовлетворите возражение, чтобы достичь соглашения и устранить любое вмешательство в внесенные изменения.

Существует три различных фундаментальных способа удовлетворить возражение:

**а.** Скорректируйте изменение таким образом, чтобы оно больше не мешало одному или нескольким другим важным результатам, которые у вас есть. “Выберите голос другого надежного друга и узнайте, работает ли это лучше для вас” .

**б.** Тщательно контекстуализируйте изменение, чтобы оно не происходило в каком-либо контексте, в котором оно могло бы повлиять на какой-либо другой важный результат. “Это изменение может быть уместно только в вашей личной жизни, но не в вашей профессиональной, где оно может вызвать проблемы” .

**в.** Переосмыслите или перекатегоризируйте значение либо изменения, либо возражения против изменения, чтобы больше не было никакого конфликта между их результатами. “Вы возражаете против того, чтобы этот человек говорил голосом вашего друга, потому что считаете, что можете потерять представление о реальности. Но на самом деле это признак вашей креативности и гибкости; сумасшедшие люди очень жесткие и нетворческие. И до тех пор, пока ты никому больше не расскажешь об этом голосе, это их не коснется”.

Или, конечно, вы можете использовать любую комбинацию из трех описанных выше видов модификации — либо одновременно, либо последовательно.