

Разум пещерного человека. Метафоры!

PRACTICAL TIPS FOR ACT THERAPISTS

By Dr. Russ Harris



Метафоры разума пещерного человека.

В АСТ мы часто говорим о том, что "наш ум развился думать негативно" или думать таким образом, что это часто приводит к страданию. Есть достаточно много вариантов для этой идеи и я их склонен отнести к метафорам разума пещерного человека. В основном, все они указывают на то, как был приспособлен наш разум к выживанию примерно в каменном веке. Безопасность была превыше всего! (избегание, уход от опасности, защита от вреда, гарантия того, что вы не будете отрезаны от группы, подготовка к будущим опасностям) поскольку эти идеи "могли иметь высший приоритет". Часто во время подготовки клиента к данной метафоре мы можем задать следующие вопросы: Что пещерный человек должен был высматривать для того, чтобы выжить? Если бы разум пещерной женщины не способен был предсказывать, замечать или избегать опасности, чтобы с ней произошло? Мы выясняем, что чем лучше справлялся мозг со своей работой, то тем дольше он жил. А это значит, что именно такой мозг мог оставить больше потомства и тем самым, передать больше генов по имени "держи себя в безопасности".

Затем мы связываем, что именно установка "безопасность превыше всего"-- была передана и нам. Поэтому наши умы продолжают выполнять бессмысленную работу. Мы также можем отметить, что наши умы также реагируют на сложные мысли, воспоминания и чувства, точно также, как и ум пещерного человека реагировал на опасность.

И после этого, мы стараемся проделать мост к опыту клиента и связать его с данной метафорой.



Примеры:

ПЕЩЕРНЫЙ РАЗУМ: "Берегись! В этой пещере может быть медведь. Тебя могут съесть!"; "Берегись! Вон та тень на горизонте. Это может быть враг другого клана. Тебя могут пронзить копьем!"

СОВРЕМЕННЫЙ РАЗУМ: беспокойство, катастрофа, предсказание худшего, избегание всего, что пугает.

ПЕЩЕРНЫЙ РАЗУМ: "Берегись! В прошлый раз на том холме был саблезубый тигр. Прошла всего неделя. Он может вернуться."

СОВРЕМЕННЫЙ РАЗУМ: Проецирования болезненного прошлого в страшное будущее.

ПЕЩЕРНЫЙ РАЗУМ: вы пережили встречу с медведем и волком, значит для вас будет полезно вспомнить все снова, чтобы вы были лучше подготовлены к следующей встрече.

СОВРЕМЕННЫЙ РАЗУМ: мы снова и снова возвращаемся к болезненным воспоминаниям, останавливаемся на них, переживаем их заново, даже, если нет ничего полезного или урок уже достаточно хорошо изучен и понят.

Практический совет: мы чаще в терапии после описания чаще всего спрашиваем "Делает ли это твой ум?"/ "Это звучит похоже для тебя?" После 200 000 лет эволюции наши умы постоянно занимаются подобными вещами!



ЕЩЕ ПРИМЕРЫ:

ПЕЩЕРНЫЙ РАЗУМ:

Вы должны вписаться в группу. Если ты останешься один тебя съедят на завтрак волки! Если вы выживете, то на обед тебя уе съедят медведи! И ваш ум начинает сравнивать с другими членами группы: "Вписываюсь ли я в группу?", "Делаю ли я достаточно, следую ли правилам? Делаю ли я что-то такое из-за чего меня могут выгнать?"

СОВРЕМЕННЫЙ РАЗУМ: сравнение себя с другими, боязнь негативной оценки, страх осуждения и страх быть отвергнутым.

ПЕЩЕРНЫЙ РАЗУМ: при столкновении с реальными физическими угрозами, например, опасными животными, плохой погодой, неизвестной местностью, соперничающими племенами, мозг говорил: "Берегись! Ты можешь получить травму! Держись подальше! Прячься!"

СОВРЕМЕННЫЙ РАЗУМ: когда сталкиваешься с чем-то, что вызывает дискомфорт, мы реагируем на него так же, как пещерные люди на реальную опасность.

Итак, когда наш ум начинает рассуждать, придумывать все новые способы или причины почему я не могу этого сделать, не должен это делать, это наш ум старается защитить нас от опасности.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПРИМЕРОВ:

ПЕЩЕРНЫЙ РАЗУМ: сохранение физических ресурсов жизненно важно для человек каменного века. Если эта задача или вызов сопряжены со значительными расходами времени / энергии и есть хороший шанс неудачи, тогда безопаснее не делать этого. Не браться за это!

СОВРЕМЕННЫЙ РАЗУМ: любит вызывать в воображении страх неудачи. И они вместе порождают безнадежность ("нет смысла пытаться-- я все равно потерплю неудачу"). Особенно, если в прошлом были неудачи. Также, отсюда появляется и то, как ваш ум легко просит вас сдаться, едва начав идти по новому пути, особенно, если вы не получаете быстрых или легких результатов.

Практический совет: вышесказанное очень помогает для депрессивных пациентов, слитых с чувством беспомощности и страхом неудачи.

ПЕЩЕРНЫЙ РАЗУМ:

вам нужно больше еды, воды, лучшее оружие, лучшее укрытие!

СОВРЕМЕННЫЙ РАЗУМ: жадность, неудовлетворенность, желание. Этого никогда не бывает достаточно! Мне нужно больше, больше, больше!

ПЕЩЕРНЫЙ РАЗУМ: говорит вам избегать физических угроз, таких как, волки и медведи. Ты будешь в безопасности!

СОВРЕМЕННЫЙ РАЗУМ: относись к болезненным мыслям и к чувствам так, словно они, волки и медведи! Избегай их!



РЕФРЕЙМИНГ:

Все эти послы сводятся к одному:

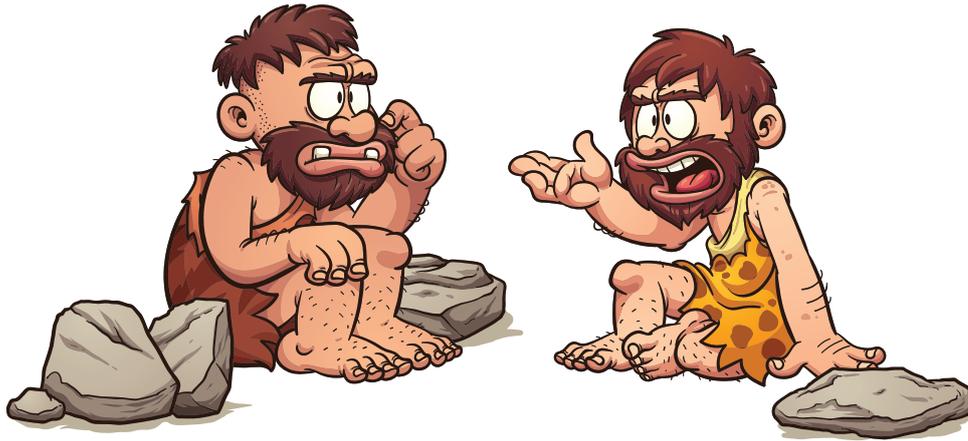
Ваш ум пытается вас спасти от боли!

Так что, именно поэтому существуют все эти бесполезные, на первый взгляд, действия вашего разума. Но не потому, что он хочет сделать вашу жизнь трудной, а именно потому что его работа номер 1 это:

Пытаться держать вас в безопасности

Пытаться спасти вас от боли.

Ваш ум не дефектен или не неправилен. Он был развит для этой работы.



Еще один мощный Рефрейминг:

Мне особенно нравится его переформулировать таким образом: Значит твой ум подобен чересчур услужливому другу, как один из тех людей, которые не умеют помочь: так стремясь к этому они сами по себе становятся помехой. Эта идея обычно важна для клиентов.

Вы можете изучить поведение его разума, как этого друга:
"Как ты думаешь, чем твой разум может помочь тебе здесь?"

Например: самокритика и самоосуждение-- это то, что ваш ум пытается помочь вам стать лучше. Или беспокойство о будущем-- таким образом, ваш ум вас готовит к будущему.

Преимущества использования данной метафоры:

Обязательно сделайте мостик к опыту или к проблеме клиента!

Нормализация: Это нормально. А не признак того, что ваш ум дефектен или вы неполноценны.

Все умы это делают. И мой тоже!

Принятие: наши умы будут продолжать так себя вести, они эволюционировали, благодаря этой работе.

Разделение: Ага, вот вновь "голос разума пещерного человека!" или "Спасибо! Я знаю, что ты хочешь помочь" или : "Ах, это мой чересчур услужливый друг!"

Самосострадание: можем ли мы признать, что наше страдание создано против нашей воли и вне нашего контроля в результате эволюционного наследия. И осознавая это, можем ли мы быть чуточку добрее к себе?

Насколько это возможно, свяжите метафору конкретно с основным клиентом.проблемы: страх ... неудачи, отвержения, нежелание выглядеть глупо, быть осмеянным, не вписываются, совершают ошибки; избегают мыслей, чувств, эмоций, воспоминаний, людей; места, события, действия и т. д.

Совет: Всегда проверяйте, чтобы убедиться, что ссылка ясна.

Спросите клиента: "так что же все-таки этот разговор о пещерных людях как-то связан с тобой?"





ВОВЛЕКИТЕ КЛИЕНТА В СОЗДАНИЕ МЕТАФОРЫ!

Вместо того, чтобы дать клиенту метафору, как достаточную информацию, вы можете задать вопросы клиенту, которые помогут вам вместе прийти к этой метафоре и даже создать ее.

Например: "Какие были вещи опасные для пещерных людей?"

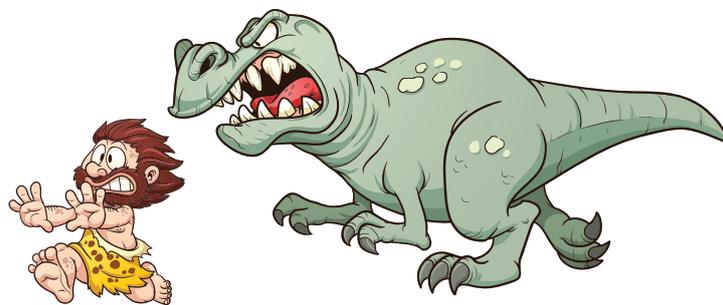
"Что же за людьми в тот момент присматривало?" , "Какие животные представляли опасность в то время? ", "Что было бы с пещерной женщиной, если бы ее выгнали из пещеры?", "Как долго она продержалась бы одна? Что ей нужно сделать, чтобы ее группа не выгнала?".

"Что случилось с пещерными людьми, которые не умели хорошо высматривать опасность? Или не были готовы к охоте: например, забыли копья дома?", "Если пещерная женщина увидела бы медведя и выжила будет ли ей какая-то польза от того, что она вспоминает, что с ней происходило в тот момент?"

Чрезмерно услужливый друг.

Снова и снова, на протяжении все терапии, мне нравится возвращаться к этой идее. Простой, но мощный рефрейминг: "Ваш ум подобен чрезмерно услужливому другу. Когда он говорит, что нам нужно избежать этих мыслей, чувств, в основном это попытка спасти вас от боли. Это его работа, вот для чего он эволюционировал. "

Я призываю вас использовать данный рефрейминг для нормализации, легализации, для развития самосострадания и обучению когнитивной диффузии и принятия.



Не съеденная машина!

Основываясь на этой идее, Келли Уилсон, пионер АСТ, называет ум: "несъеденная машина ", так как работа номер один звучит так "Не дай себя съесть!".

Другие имена:

Не убитая машина

Безопасность любой ценой!

Машина, которая защитит вас от боли

NB: Ben Sedley's book, '**Stuff That Sucks**' does an excellent job of riffing on this topic in a teen-friendly way!