

Коли клієнтам складно помічати думки

Якщо когнітивна сплутаність не є суттєвою проблемою для клієнта, ми можемо перейти до інших частин моделі: уникання досвіду, втрата контакту з цінностями тощо. Але, коли це найголовніша складність, першим кроком до роз'єднання є вміння усвідомлено помічати когніції.

Більшість людей може легко це зробити, але інколи клієнти кажуть, щось на кшталт : «Я не маю думок» чи «Я не знаю, про що наразі думаю». Отже, якщо в клієнта спостерігається нестача здатності усвідомлено спостерігати їх когніції, існує вісім практичних порад:

#1 Поясніть дуже просто, чим є думки

Т: Все, що ви говорите чи пишете є думкою. Коли ви говорите думки в голос – ми називаємо то мовою; коли ви записуєте їх – ми говоримо, що це текст; коли ми тримаємо їх всередині нашої голови, не проговорюючи і не записуючи – ми звемо це когніції або думки.

#2 Наслідуючи ідею з #1, коли клієнт говорить вголос щось, що сигналізує про когнітивне злиття, ми можемо маркувати ці ствердження, як думки.

Розберемо приклад:

К: Я такий дурний

Т: Тобто, щойно вистрибнула думка «я дурний». Як часто ви маєте подібні думки?

К: Я такий невдаха!

Т: Отже, ще одна думка: «Я невдаха». Чи помічали, як часто ваш розум атакує вас цими думками?

К: Якщо А, тоді В може статись

Т: Це вкрай лячна думка, чи не так? Ваш розум намагається привернути вашу увагу до чогось важливого.

К: Я не можу це зробити, бо АБВ

Т: Наразі ми бачимо приклад типових думок, що зветься «обґрунтування». Наш розум придумує цілком вагомні причини, чому ми не в змозі робити важливі речі

К: Я побоююсь АБВ

Т: Це приклад тривожної думки

К: Це все марно

Т: Тобто, «Це все марно», - це думка яка з'являється прямо зараз? Чи є якесь почуття, яке з'являється разом з нею?

К: Чого я маю продовжувати робити це?

Т: Це вкрай важлива думка. Ваш розум наразі задає дійсно корисне питання. Давайте поглянемо, чи можемо відповісти на нього.

Ця техніка може бути ще потужнішою, якщо ми записуємо думки на аркушах або онлайн дошці, як підготовку до перших кроків в тренування навичок відчеплення.

Т: Чи не маєте заперечень, якщо ми запишемо деякі з цих думок, щоб ми потім змогли з ними працювати?

#4 Проведіть для клієнтів вправи, розроблені, щоб допомогти їм «почути» або «поспостерігати» за своїми думками, наприклад «листя в струмку» або «прислухатися до своїх думок».

#5 Запропонуйте клієнтам мовчки заспівати пісню або повторити добре відому приказку — і в процесі звернути увагу, як вони можуть «почути» або «відчути» це у своїй голові.

#6 Якщо клієнтам важко визначити когніції, зосередьтеся на тих, які з'являються протягом сесії. Замість того, щоб змушувати їх пригадати, про що вони думали в різні моменти поза сеансом.

#7 Іноді у клієнтів так багато швидкоплинних думок, що загалом все перетворюється на кашу. Якщо ви запитаете їх, про що вони думають, їм буде важко відповісти або висловити це простим твердженням. У цьому випадку (залежно від клієнта та контексту) корисними будуть коментарі на кшталт:

Т: Отже, зверніть увагу, як багато думок влаштовують перегони в вашій голові.

Т: Тобто, наразі багато всього відбувається. Це добрий приклад того, що ви розумієте під... (використовуйте клієнтську термінологію, прикладом, «хвилювання», «стрес», «нервовий», «збентежений», «накручування», «на межі» тощо)

Т: Здається, ваш розум генерує суцільний потік думок зараз. Чи є тема, що їх об'єднує? Щось, що стосується їх всіх?

Пам'ятайте, якщо ви працюєте з технікою роз'єднання «помітити та назвати», клієнту не потрібно висловлювати одну конкретну думку, як у класичній техніці: «Мені здається, що АВС». Вони можуть використовувати твердження, які відносяться до цілої купи думок, наприклад: «Я помічаю, що мої думки скачуть», «Я помічаю швидку зміну думок», «Ось мій розум переключається з одної на іншу», «Ось тривога», «У мене гнівні думки», «Ось тема безнадійності» тощо.

#8 І останнє, але не менш важливе, будьте гнучкими. Якщо думки не є проблемою або якщо клієнт не може їх ідентифікувати, ви можете переключитися на роботу з емоціями, почуттями та відчуттями. Тобто, працюйте «знизу вгору». Пізніше поверніться до когніцій.