

Разрешение внутренних конфликтов при помощи техники «Восьмерка бесконечности»

*Отрывок из новой книги Джека Макани «Self-коучинг:
7 шагов к счастливой и осознанной жизни»*



Иногда мы можем заметить, что внутри нас существует сильное разделение. Как будто на сознательном уровне мы чего-то хотим, но наше бессознательное заставляет нас делать что-то совершенно противоположное, и мы сами саботируем свою цель.

Например, вы в очередной раз можете взорваться и выплеснуть гнев на партнера, после того как приняли решение, что будете стараться сохранять мирные и гармоничные отношения. Или вы можете знать, что завтра предстоит важный и ответственный день,

перед которым важно выспаться, но несмотря на это ложитесь поздно или долго не можете заснуть.

И, возможно, вам знакома ситуация, когда вы очень хотите реализовать какую-то цель, но что-то внутри вас останавливает. С одной стороны, вы хотите уйти с неперспективной работы и устроиться на новую, но с другой стороны, вы не уверены, что сможете найти что-то лучше. Конечно, вы понимаете, что пора заняться своим здоровьем, начать снова ходить в бассейн и правильно питаться, но прямо сейчас у вас так много работы или вы так заняты детьми, что на это не остается энергии.

Можно привести множество похожих примеров внутренних противоречий. Такие ситуации означают, что вы тратите свою энергию на разрешение конфликта между своими внутренними частями, и соответственно **энергии на реализацию ваших целей у вас остается меньше.**

К счастью, вы можете понять, что стоит за подобными внутренними конфликтами, а значит, можете их разрешить и сделать так, чтобы все части вашей личности работали как единый слаженный механизм.

Глава из книги Джека Макани «Self-коучинг: 7 шагов к счастливой и осознанной жизни»

Что такое части личности?

Мы живем в мире, где все имеет свою противоположность. Например, это день и ночь, свет и тьма, холод и жар. Если бы не существовало света, не было бы и тьмы, если бы не было дня, не было бы и ночи. Однако мы воспринимаем жизнь в позиции «или-или» (с позиции дуальности), все в жизни мы оцениваем в зависимости от того, нравится нам это или нет. Лето нам нравится больше, чем зима, а день больше, чем ночь.

Мы видим что-то хорошее только в одной из противоположностей, а проявления второй подавляем и сдерживаем

Точно так же мы проживаем и ощущаем психологические состояния. Мы отдаем предпочтение одним состояниям и отрицаем другие, например: злость **или** бессилие, радость **или** грусть, добрый **или** злой, энергия **или** спокойствие, и т.д.

Мы хотим, чтобы у нас все время было много энергии, или хотим совершать только хорошие и добрые поступки. При этом мы не замечаем качества и ресурсы, которые есть в отрицаемой нами части, и забываем о том, что мы можем использовать обе части одновременно, и на самом деле являемся чем-то большим. Люди не плохие и не хорошие, потому что они всегда являют собой что-то большее.

Способ воспринимать мир «или-или» передается от родителей еще в раннем детстве. Наши хорошие, «правильные» проявления взрослые поощряли, а за плохие, «неправильные» нас наказывали и ругали. В результате мы начали подавлять некоторые проявления нашей личности, вместо того чтобы давать возможность этим частям расти вместе с нами, и естественным образом интегрироваться в нашу жизнь.

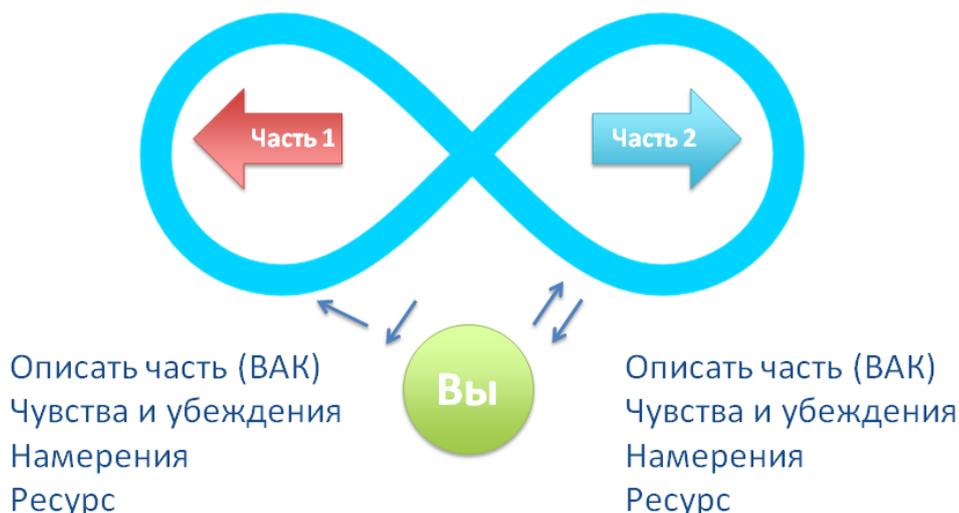
Например, если родители замечали и поддерживали в ребенке доброту и желание помогать, то человек вырастает внешне любящим и поддерживающим, однако внутри у него может быть много эгоизма и подавленного гнева, которые могут проявляться в самые неподходящие моменты жизни.

Когда нам удастся интегрировать противоположные части и разрешить внутренний конфликт, мы высвобождаем огромное количество энергии, которую мы можем направить на реализацию своих важных целей

Мы можем помочь себе и своим клиентам расширить свои представления о себе и интегрировать противоположные части своей личности, позволяя их ресурсам поддерживать нас, вместо того чтобы создавать проблемы и сопротивление. Именно в этом и заключается развитие и рост.

Чем больше мы подавляем одну из частей нашей личности, тем больше она на нас давит. Это происходит потому, что у этой части есть для нас очень важное послание

Техника «Восьмерка бесконечности» для гармонизации внутренних конфликтов



1. Исследуем 1-ю часть

- a. Выберите свой поведенческий паттерн или привычную эмоциональную реакцию, которая мешает вам в реализации цели или желаемых жизненных изменений. Представьте, что внутри вас существует часть, которая отвечает за этот паттерн. Определите, где в теле она находится. Достаньте ее и разместите где-то на полу: слева или справа от вас. Опишите эту часть:

* *Визуально*: Если бы вы могли представить эту часть, то как бы она выглядела?

* *Аудиально*: Издает ли часть какие-либо звуки? Если бы часть могла сказать вам что-то, то что бы это могло быть?

* *Кинестетически*: Если бы вы могли ощутить эту часть на ощупь, то какой бы она была: теплой или холодной, гладкой или шершавой, легкой или тяжелой, и тд?

2. Намерение и ресурс этой части

- a. Следующий шаг, который вы можете сделать, - это спросить часть о намерении, которая она в себе несет. Какое позитивное намерение у этой части?
- b. Когда вы получите ответ, вы можете спросить еще раз, какое намерение стоит за этим намерением?

- c. Вы также можете спросить, что является еще более важным намерением по отношению ко всем предыдущим намерениям.
- d. Даже если вам не нравится поведение этой части, продолжайте спрашивать себя о ее намерении, пока не выйдете на позитивное намерение, которое она в себе несет.
- e. Теперь вы можете посмотреть на свою часть и определить тот важный ресурс, который у нее есть. То хорошее, что она может вам дать. Осознав, какие важные ресурсы есть у этой части, поблагодарите ее за то хорошее, что она для вас делает
- f. Сделайте шаг и войдите в эту часть. Ассоциируйтесь с ней и потратьте столько времени, сколько необходимо, чтобы полностью наполниться важными ресурсами, которые в ней есть.
- g. Выйдите из части.

3. Исследуем 2-ю часть

- a. Теперь расположите где-то на полу противоположную часть.
- b. Опишите эту часть визуально, аудиально и кинестетически.

4. Намерение и ресурс части 2

- a. Определите позитивное намерение этой части.
- b. Продолжайте спрашивать о намерении за намерением, пока не выйдете на действительно важное позитивное намерение.
- c. Обратите внимание на то, что на самом высоком уровне обе части вашей личности имеют для вас одно и то же позитивное намерение.
- d. Теперь вы можете определить, какой важный ресурс есть у этой части. Что хорошее она вам дает. Осознав, какие важные ресурсы есть у этой части, поблагодарите ее за то хорошее, что она для вас делает.
- e. Сделайте шаг и войдите в эту часть. Ассоциируйтесь с ней и потратьте столько времени, сколько необходимо, чтобы полностью наполниться важными ресурсами, которые в ней есть.
- f. Выйдите из части.

5. Балансировка и гармонизация частей:

Посмотрите на две важные части, которые вы расположили перед собой. Как только вы будете готовы, вы можете начать описывать восьмерку бесконечности вокруг этих частей, представляя, как вы зачерпываете часть энергии из одной части и привносите эту энергии в другую часть.

Также обращайтесь внимание на то, что, по мере того как вы ходите, части преобразуются и гармонизируются, и начинают все больше поддерживать вас в том, что вы делаете, и вы можете замечать, что на самом глубоком уровне обе части поддерживают вас одновременно, и что одной части не существует без второй, равно как и второй не существует без первой.

В то время как вы проходите вокруг каждой из частей, обращайтесь внимание на то, как меняются ее субмодальности, и как изменяется ваше состояние. Вы можете двигаться в левую или правую сторону, время от времени останавливаясь посередине, чтобы понять, что изменилось. Вы можете продолжить движение и описывать еще столько «восьмерок», столько, сколько вам необходимо. Через какое-то время вы можете заметить, что части сбалансировались и теперь они обе поддерживают вас.

6. Подстройка к будущему

Сделайте несколько шагов в будущее, представляя три ситуации в будущем, в которых обе эти части поддерживают вас одновременно. Обратите внимание на то. Как вы ощущаете и ведете себя в этих ситуациях.

Эта техника – одна из нескольких, которые работают с двумя конфликтующими частями. Цель техники – сделать так, чтобы каждая из частей узнала, что у них есть общее намерение и взаимодополняющие ресурсы для реализации этого намерения.

Эта техника очень мощная, не только потому, что она **изменяет смысл поведения**, но и потому, что **позволяет найти ресурс** даже у части с нежелательным поведением.

Эту технику можно так же выполнять в парах, когда один человек ведет другого.

*Удачи вам в достижении ваших важных целей
и разрешении внутренних препятствий!*

Джек Макани