

Как выйти из тупика. 16 слов для устранения внутреннего ступора



Бывало ли у вас такое, что результат, которого вы хотите достичь, вас мотивирует, все шаги распланированы, но что-то внутри останавливает от действий — и совершенно непонятно, что? Например, есть четкий план, как заработать денег, есть силы, и деньги действительно нужны, но вы никак не можете заставить себя начать...

Или так: какое-то дело вас увлекало, а потом вдруг начало угнетать. Например, прекрасный продавец вдруг разлюбил продажи, вдохновленного учителя стало раздражать ведение уроков, а хорошего студента — учёба...

Если вы хотите знать, почему это происходит, а главное, что с этим делать — то эта статья для вас.

Мой личный опыт

Я выросла в бедной семье, в провинции, и прошла через многие жизненные кризисы, включая банкротство, проблемы со здоровьем, переезд и полную смену деятельности:)

Я знаю, что возможность оплатить помощь коуча (а то и психотерапевта) есть далеко не у всех и не всегда — и хочу поделиться с вами моей любимой «палочкой-выручалочкой», которой я пользуюсь в ситуациях ступора и самосаботажа или когда перестаю понимать саму себя.

И это не просто личный опыт. Технику, которую я хочу вам предложить, я активно исследовала на протяжении двух с половиной лет с привлечением более двухсот участников. Так что за качество отвечаю :)

Почему мы вдруг впадаем в ступор

Часто причина в скрытых ассоциациях и внутреннем эмоциональном заряде.

Мое спонтанное, начавшееся как эксперимент и внутренняя игра, исследование, привело к знакомству с современной нейробиологией и когнитивной лингвистикой.

Вот что они говорят об устройстве нашего мышления:

Наш мозг устроен так, что когда требуется что-либо запомнить, это кодируется набором визуальных образов, информацией от органов чувств и связанными со всем этим эмоциями и ощущениями в теле — то есть тем, что уже есть в нашей долговременной

памяти. Все эти «кусочки памяти» тоже, в свою очередь, закодированы подобным набором, из-за чего активация одного из воспоминаний активирует целые цепи. Так работают ассоциации и цепочки ассоциаций.

Добавьте к этому знание о том, что лучше всего мы запоминаем то, что окрашено эмоционально. Позитивная это окраска или негативная — для мозга не так важно, главное наличие самой эмоции. Этот механизм выработан эволюцией за миллионы лет: если что-то пугает или радует — значит, это важно и надо реагировать, а о нейтральном можно не беспокоиться и не тратить на него ресурсы.

Чтобы выявить причины внутреннего ступора и суметь его преодолеть самостоятельно, я предлагаю выявить глубинные ассоциации к нужному понятию или ситуации и посмотреть, какой эмоциональный заряд они в себе несут.

Упражнение «16 ассоциаций» помогает сделать это быстро, мягко и хитро. Ведь наш мозг обожает выстраивать психологические защиты, чтобы уберечь нас от по-настоящему неприятных и болезненных для психики вещей. Это упражнение, основанное на методе свободных ассоциаций Юнга, а здесь еще и дополненное мной теми фишками и ключами, которые я нашла в ходе своего исследования.

Каких результатов ждать?

В узком смысле это упражнение направлено на поиск глубинной ассоциации к какому-то одному важному именно для вас слову, понятию или образу. Если брать более широко (я люблю делать именно так) — это способ переписать «ментальный код», перепрограммировать собственное мышление.

С помощью «16 ассоциаций» можно:

- построить карту своих ассоциативных связей
- отловить деструктивные ассоциации, словно компьютерные вирусы
- увидеть корень проблемы
- усилить осознанность
- получить инсайт

Вам понадобится лист бумаги, ручка и около получаса свободного времени в тишине.

Лист расположите горизонтально и проставьте слева столбиком цифры от 1 до 16 — это поможет вам сфокусироваться и не запутаться при выполнении упражнения.

Первый этап

Создайте запрос. Для этого опишите словом или словосочетанием проблему или задачу, которая вас волнует, и решение которой улучшит качество вашей жизни в ближайшей перспективе. Сформулируйте ее одним словом или коротким словосочетанием. Например, вы никак не можете сесть за написание диплома — тогда возьмите слово «диплом». Ваша текущая работа начала вызывать негатив — возьмите слово «работа».

Чтобы сделать результат более глубоким — выпрямите спину, сделайте пару глубоких вдохов и выдохов и переведите внимание внутрь, в низ живота. Поверьте, это работает.

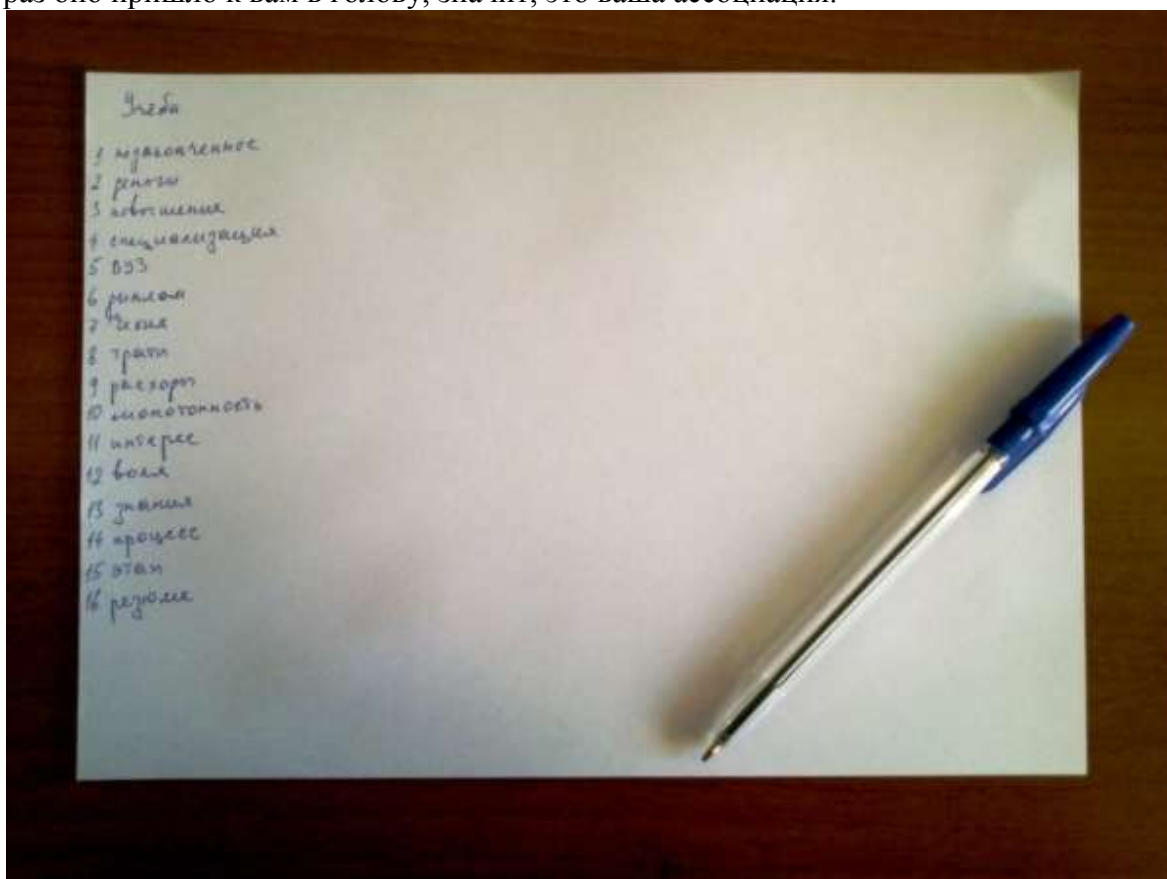
Первый вопрос для самокоучинга: что меня сейчас волнует больше всего?

Запишите в верхней части листа слово, которым вы описали вашу проблему/задачу.

Второй этап

Вдохните-выдохните и посмотрите на написанное слово. Подумайте об этом понятии —

как о том, что имеет отношение лично к вам, и как об отвлеченном понятии. А теперь запишите 16 ассоциаций к этому слову, которые приходят к вам в голову. Отпустите себя, запишите все слова. Не выбрасывайте слово, даже если оно кажется вам неподходящим — раз оно пришло к вам в голову, значит, это ваша ассоциация.



Третий этап

Теперь соедините слова попарно, как на фотографии: первое со вторым, третье с четвертым и так далее.



Именно сейчас начинается настоящая работа. В ней два правила, и первое — это честность. Чем честнее, чем искреннее вы будете с собой, тем более мощный эффект получите в результате. Второе правило — слова не должны повторяться. Если какое-то слово будет возникать в ходе упражнения два или более раз, запишите его отдельно внизу страницы. Потом я расскажу, что с ним сделать.

Когда слова объединены, начинайте работать с каждой парой отдельно, без привязки к основному слову (тому, которое обозначает ваш запрос).

Для каждой пары слов найдите общую ассоциацию — слово, которое объединяет эти два лично для вас. Помните про внутреннюю честность? Ищите ту общую ассоциацию, которая будет именно вашей. Прислушивайтесь к себе — и к своему телу. Найденное слово вам откликается? Это именно оно — или можно сформулировать точнее?

Используйте существительные, глаголы и наречия.

Как помочь себе, если объединяющая ассоциация не находится

Визуализируйте — представьте каждое слово из пары в виде образа, мысленно отойдите назад и посмотрите на них со стороны. Что их объединяет? Может быть, они являются (или не являются) частью чего-то большего? Может быть, в каждом из этих образов есть общий кусочек, общая часть? Какой это образ? Как назвать его одним словом?

Прислушивайтесь к ощущениям в теле — выпрямите спину, расслабьте плечи, переведите внимание в низ живота и в ноги. Если вы плохо визуализируете, то можно искать объединяющую ассоциацию через ощущения: почувствуйте, какие ощущения в теле вызывает первое слово из пары? А теперь — какие ощущения вызывает второе слово? Что общего между этими ощущениями? С чем они ассоциируются? Опишите это одним словом.

Проверка на честность

Когда объединяющая ассоциация для пары слов нашлась, прислушайтесь к себе и к своим ощущениям в теле: это то самое слово? Или есть более точное — именно для вас?

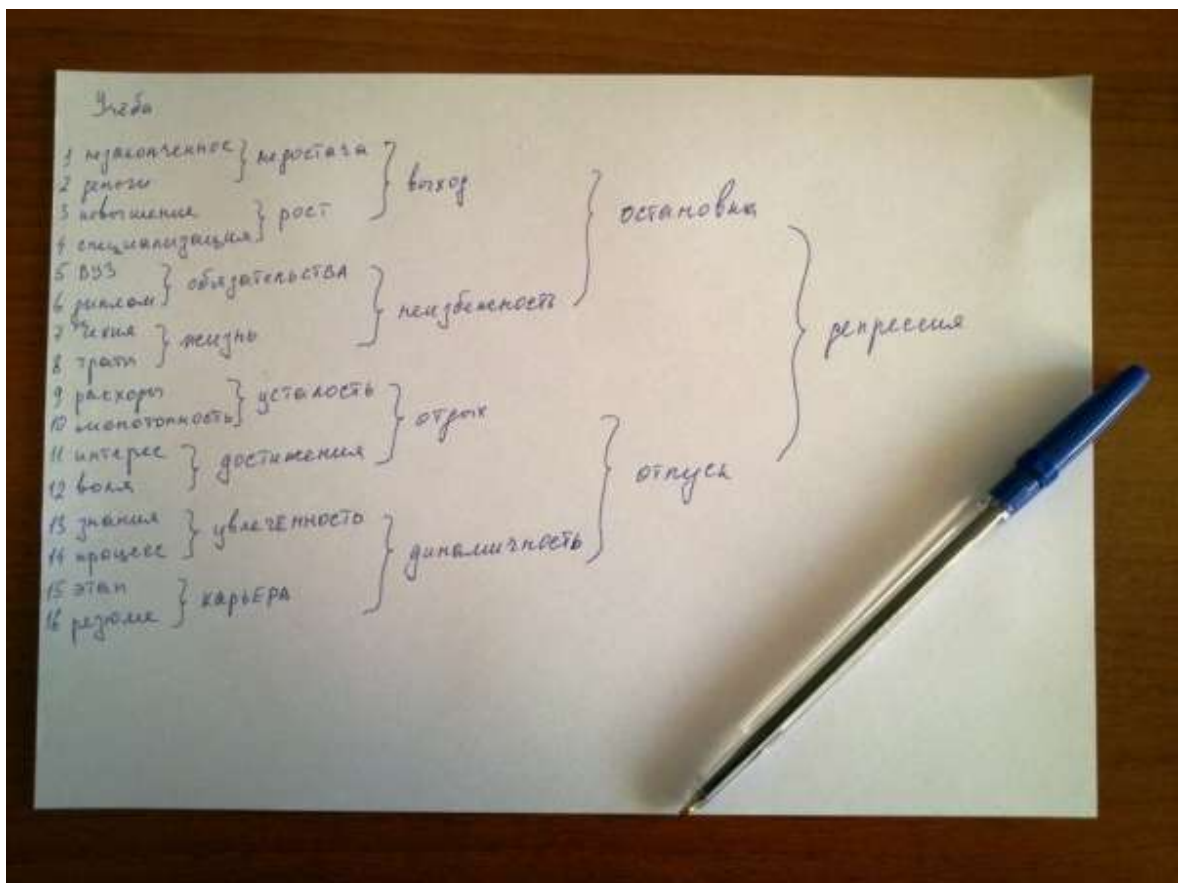
Четвертый этап

У вас получилось восемь слов. Объедините их снова скобками попарно и повторите то же самое, что и в третьем этапе. Помните, что слова не должны повторяться (если слово повторяется — запишите его внизу и ищите еще одну ассоциацию). Ищите именно ваши слова.

Когда у вас получится четыре слова, повторите то же самое. Обращайте внимание на возникающие ощущения в теле и эмоции. Фиксируйте их, как сторонний наблюдатель, и продолжайте работу.

Теперь объедините получившиеся два слова в одно.

Это последнее слово и есть ваша глубинная ассоциация.



На всех фотографиях — мой реальный запрос. Я привела свой личный пример.

Некоторое время назад я поймала себя на том, что приходящая мне на почту рассылка с объявлениями об интересных мастер-классах и вебинарах стала портить мне настроение. А еще я никак не могла заставить себя позвонить в университет, чтобы узнать подробнее о новых программах...

Я сделала свои любимые «16 ассоциаций» и получила глубинную ассоциацию — депрессия!

Упс, какой неожиданный результат! Да, это имело смысл — учеба стала вызывать у меня депрессию. Это именно то, что я чувствовала.

О'кей, и что с этим делать?

Давайте посмотрим.

Как работать с результатами:

Первое и главное — разделять «мух» и «котлеты». Помните, что все эти слова — всего лишь ассоциации. Депрессия на самом деле не имеет ничего общего с учебой.

Второе — посмотреть на финальное слово и задать себе вопрос: мне комфортно с такой глубинной ассоциацией или нет? Если для меня учеба ассоциируется с депрессией, то как это влияет на меня и мои действия?

Финальное слово может быть и позитивным — и тогда оно может стать ресурсом: той ассоциацией и тем образом, который придает вам сил и желания действовать.

Глядя на результаты упражнения, вы можете осознать, что влияет на ваше восприятие и подсознательное отношение к ситуации. Уже одно это, как правило, дает трансформационный эффект.

Третье — определить негативные и позитивные ассоциации в каждом столбце.

Напомню, их пять, последний — из одного слова. Что обозначает каждый из столбцов?

Первый (16 слов) — это стереотипы и убеждения, сформированные в процессе воспитания или под влиянием окружения и среды.

Второй (8 слов) — это ментальный уровень: подсознательные мысли.

Третий (4 слова) — уровень эмоций. Обратите отдельное внимание на эмоциональную окраску каждого из этих четырех слов.

Четвертый уровень (2 слова) и финальное слово составляют то, что я называю «треугольником решения».

Финальное слово является глубинной ассоциацией, а пара слов, из которых оно появилось, может быть стратегиями решения запроса или ключевыми вопросами, которые необходимо решить, или нести информацию о выборе, который необходимо сделать.

Посмотрите, в каком столбце больше негативных ассоциаций? Что их вызвало? Откуда происходят негативные ассоциации?

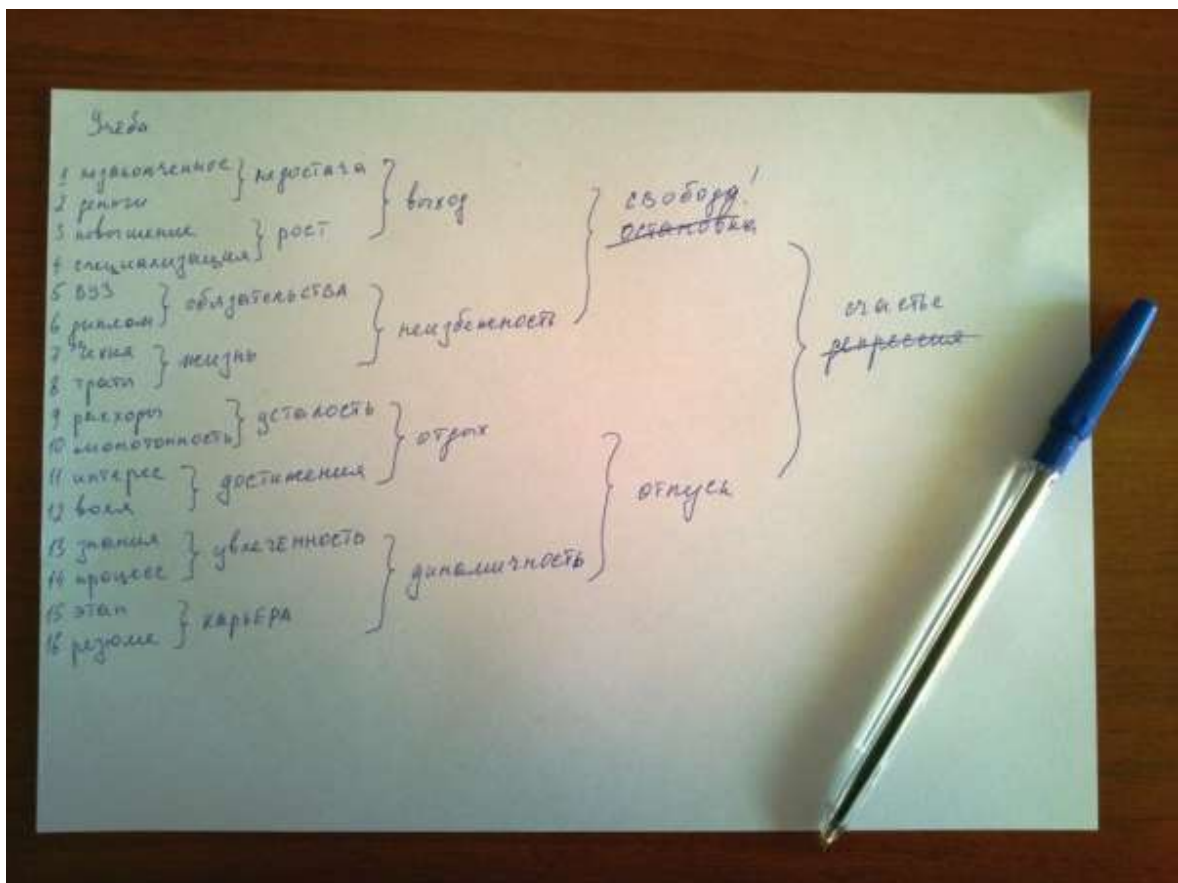
Где больше позитива? Как эти позитивные ассоциации могут помочь вам в решении вашего запроса? Да-да, уже пошли коучинговые вопросы :)

Четвертое — перепишите «деструктивный код»

Чем больше новых ассоциаций мы приложим к слову, означающему запрос, тем сильнее изменится запускаемая этим словом ассоциативная цепь. Чем ярче будут позитивные образы, чем приятнее они будут для нас (в том числе телесно — мурашки, покалывание, ощущение свободы в плечах и т.п.), тем сильнее будет эффект «перезаписи».

Можно просто подчеркнуть негативные слова и заменить их на позитивные.

Эффект будет сильнее, если найти на нашей карте «поворотные точки» (первые негативные слова в горизонтальной цепочке), заменить их на позитивные и вывести новые объединяющие ассоциации вплоть до замены финального слова.



Еще более мощный эффект будет, если перед тем, как искать новые объединяющие ассоциации, вы войдете в ресурсное состояние (например, с помощью медитации). Мне нравится этот способ, и в случае с «учебой» я пользовалась именно им. «Перезарядив» себя медитацией, я нашла новую объединяющую ассоциацию взамен негативной — и вывела заново всю цепочку от нее и до финального слова. И уже на следующий день с удовольствием участвовала в вебинаре.

Пятое — посмотрите на позитивные ассоциации и спросите себя, не ограничивают ли они вас? Что я имею в виду: например, вы работали с запросом «деньги» и получили в финале слово «достижения» и ощущение, что вот да, получение денег для вас — признание достижений, а достижения — приносят доход... Но как еще можно получать деньги? Не упускаете ли вы денежные подарки, находки, выигрыши и другие способы? Например, на своем мастер-классе я предложила участникам написать самим себе письменное разрешение на разрешение получать доход разными способами, а перед этим мы покреативили на тему, какими эти разные способы могут быть. Этот способ помогает расширить сознание и убрать рамки.

Шестое — зафиксируйте позитивные ассоциации. Например, с помощью яркого коллажа или рисунка. Кстати, создание коллажа на тему найденных позитивных ассоциаций гарантированно добавит вам инсайтов на тему вашего запроса.

Действуйте!

Совет: сохраните исписанный лист, поставив на нем дату, и выполните «16 ассоциаций» заново с тем же словом-запросом месяца через три — так вы сможете отследить, что поменялось.

Шеф, а что делать, если в ходе упражнения какое-то слово появлялось два раза или чаще?

Например, вы работали со словом «деньги», и у вас повторялось слово «сила».

Мой опыт и мое исследование показывают, что когда слово повторяется, это означает, что запускаемая им цепь ассоциаций оказывает влияние на восприятие основного слова

(запроса). В приведенном примере внутреннее восприятие силы влияет на отношение к деньгам.

Проделайте упражнение еще раз, но уже с этим (повторявшимся) словом в виде запроса, и посмотрите на результаты.

И напоследок:

Современные ученые утверждают, что, вспоминая о событии, мы активируем те же самые нейроны, которые участвовали в его запоминании. Чем чаще что-то вспоминаем — тем сильнее нейронные связи (и ассоциативные цепи). Отсюда следует, что, меняя одно из звеньев цепи, мы меняем и всю цепь. А когда мы делаем это осознанно, то в буквальном смысле перепрограммируем наше собственное мышление — и тренируем мозг!

Все участники моего исследования, которые стали самостоятельно и регулярно пользоваться техникой «16 ассоциаций», отмечают существенные изменения к лучшему в каждой из прорабатываемых сфер. А когда я спрашивала своих клиентов по коучингу «Какое упражнение или техника дали вам первый мощный толчок в продвижении вперед?» — все они называли «16 ассоциаций».

Конечно, выполнять эту технику вместе с коучем эффективнее — хотя бы потому, что он будет независимым взглядом замечать ваши реакции и, обращая на них ваше внимание, задавать полезные вопросы и помогать войти в ресурсное состояние для «перезаписи».

Но, как я уже говорила в начале статьи, далеко не у всех есть возможность пойти к коучу. Поэтому я и делюсь здесь с вами моими любимыми «шестнашками» — при обычном самокоучинге (когда мы задаем вопросы сами себе) бывает сложно обойти внутренние психологические защиты. А с помощью «16 ассоциаций» это можно сделать мягким и экологичным для психики образом, даже если тема болезненная. К тому же они задают фокусировку на конкретном запросе, конкретной теме.

Лично для меня «16 ассоциаций» стали надежным инструментом саморазвития и самоисследования.

Меняйте свое мышление, получайте инсайты и действуйте!