

ШКАЛИРОВАНИЕ БОЛИ

1. Загляните в уголок собственного разума и определите степень испытываемой вами боли по шкале от 1 до 10.
2. Допустим, вы увидели цифру 8.
3. Теперь смотрите на эту цифру... смотрите, пока она не начнет постепенно блекнуть.
4. Смотрите, как она тает вдали, а на ее месте появляется новая цифра – 7.
5. Смотрите на цифру 7 и в течение нескольких минут осознавайте ее.
6. Теперь смотрите на эту цифру... смотрите, пока она не начнет постепенно блекнуть.
7. Смотрите, как она тает вдали, а на ее месте появляется новая цифра – 6.
8. Смотрите на цифру 6 и в течение нескольких минут осознавайте ее.
9. Теперь смотрите на это число... смотрите, пока оно не начнет постепенно блекнуть.
10. Смотрите, как она тает вдали, а на ее месте появляется новая цифра – 5.
11. Чем меньше становится цифра, тем слабее ваша боль.
12. Смотрите, как цифра 5 разбивается на кусочки и исчезает с глаз.
13. Появляется новая цифра – 4.
14. Цифра, которую вы видите, – это цифра, которую вы чувствуете. Цифра, которую вы чувствуете, – это цифра, которую вы видите.
15. Некоторые цифры сливаются, словно вам удастся избавляться от боли быстрее, чем планировалось.
16. Возможно, цифра 4 исчезнет в клубе дыма, а на ее месте появится грациозный белый лебедь, скользящий по водной глади.
17. Грациозно изогнутая шея лебедя напоминает цифру 2.
18. Цифра 2 постепенно исчезает из виду и приходит цифра 1.

Упражнение «ТЕХНИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БОЛИ»

Представьте, что боль – это какой-то образ, отдельный от вас. Диссоциируйтесь от него и внимательно изучите его.

- Если у этого образа есть цвет – какой это цвет?
- Если у него есть форма – какая это форма?
- Если есть плотность – какая она?
- Размер – какой?
- Если этот образ звучит – что это за звуки?
- Если он движется – что это за движение?

Измените все сигналы в сторону уменьшения, ослабления. Например, если это звук – приглушите его.

Можете представить, что вы убавляете звук радиоприемника, или ставите между собой и звуком звуконепроницаемую стену.

Если это движение – измените его характер на более спокойный, а затем остановите, или сделайте мягким, плавным, приятным.

Измените цвет на такой, который нравится вам и кажется успокаивающим. Измените консистенцию на менее плотную.

Измените контуры и очертания на размытые.

Если это образ какого-то существа, представьте, что его облик меняется на приятный вам. Можете мысленно поговорить с ним, спросить о том, чего оно хочет от вас. Подсознание в такие моменты может дать очень точные ответы о причинах боли, а также советы о том, как решить проблемы, вызвавшие ее.

Оцените, изменилось ли ощущение боли. В какой-то момент оно может даже усилиться, но по мере того, как вы будете менять сигналы, боль начнет терять свою интенсивность.

Затем представьте себя сидящим в зрительном зале. Мысленно спроецируйте образ боли на экран. Затем мысленно перенеситесь в будку кинемеханика, или представьте себя сидящим на балконе или в ложе кинозала, откуда вы видите себя – сидящего в первом ряду и смотрящего на образ боли на экране. Так вы войдете в состояние двойной диссоциации.

Оставаясь в нем, мысленно уменьшите образ на экране. Уменьшайте его до тех пор, пока он не превратится в точку. Потом представьте, что и точка исчезла.

Оцените, насколько уменьшилась боль.

Если изменений нет, сделайте все еще раз. Попробуйте разные варианты изменения цвета, звука, формы, и т. д. Остановитесь на тех сигналах, которые реально будут способствовать уменьшению боли. Например, вы «перекрасили» образ в голубой цвет – если не помогло, попробуйте зеленый, сиреневый, желтый.

Меняйте также кинестические ощущения – например, добавьте образу прохлады или тепла, сделайте его гладким или шершавым, и т. д.

Здесь нет правильных или неправильных вариантов, ориентируйтесь только на свои ощущения, выбирайте то, что реально будет приносить вам облегчение.

Вместо исчезающей точки также возможны другие варианты: например, воздушный шарик, улетающий в небо; тающий на солнце лед; капли дождя, уходящие в песок; разлетающийся пух одуванчика; стгорающие искры пламени, и т. д.