księgarnia internetowa

one press

książkiklasybusiness

IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

Do koszyka

Do przechowalni

Nowość

Promocja

TRANSFORMACJA. HIPNOZA DLA KAŻDEGO



Autor: Richard Bandler
Tłumaczenie: Marcin Machnik
ISBN: 978-83-246-2122-4
Tytuł oryginału: Richard Bandler's Guide to Trance-formation / Hypnosis for Everybody
Format: A5, stron: 320

Życie w kontrolowanym transie

- Rozpoznawanie schematów postrzegania rzeczywistości
- Nauka wchodzenia w trans i wykorzystywania pełni własnego potencjału
- Praktyczne sposoby i techniki wprowadzania trwałej zmiany

Książka Richarda Bandlera będzie dla Ciebie interesująca pod warunkiem, że pragniesz być szczęśliwszy i cieszyć się nieograniczonymi sukcesami, całkowitą wolnością oraz głębokim wewnętrznym spokojem. Jeśli nie — to nie jest książka dla Ciebie.

dr Robert Holden,
autor Happiness NOW i Inteligencji sukcesu

Wolność to umiejętność wykorzystania świadomego umysłu do kierowania nieświadomymi zachowaniami

W mniejszym lub większym stopniu wszystko jest hipnozą. Ludzie jednak nie są wprowadzani w trans i wyprowadzani z niego, tylko przechodzą płynnie z jednego transu w inny. Każdy ma swoje transe w pracy, związkach z ludźmi, jeżdżeniu samochodem, wychowywaniu dzieci... i cały zbiór transów z problemami.

Witaj w rzeczywistości, w której rządzi najlepszy hipnotyzer świata — jeden z najbłyskotliwszych umysłów w dziedzinie rozwoju osobistego. Richard Bandler. Człowiek, którego pasjonuje odkrywanie granic tego, co możliwe. Jak sam twierdzi, na razie nie doszedł do kresu swych poszukiwań.

Dzieląc się swoją niezwykłą, sprawdzoną w praktyce wiedzą, pomaga usunąć pozornie bardzo skomplikowane dolegliwości i zniwelować kryzysy psychiczne czy emocjonalne. Uczy metod rozwiązywania problemów już istniejących, a także tych, które dopiero mogą się pojawić. Pokazuje, jak łatwo możemy zmienić swoje życie, pozbyć się blokujących nas lęków, fobii i obsesji. Czy to możliwe? Tak, ponieważ jesteśmy jedynymi maszynami, które potrafią programować się same. Jesteśmy „metaprogramowalni".

Obok wiedzy teoretycznej książka zawiera intrygujące studia przypadków, rozmowy z pacjentami oraz ćwiczenia. Znajdziesz tu także zestaw materiałów dodatkowych — przeznaczonych głównie dla tych, którzy nie mieli wcześniej do czynienia z pracą Richarda Bandlera.

one press

Onepress.pl Helion SA
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. (32) 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
redakcja: redakcjawww@onepress.pl
informacje: o księgarni onepress.pl

Spis treści

Przedmowa 11

Wprowadzenie 13

CZĘŚĆ I

SCHEMATY PRZETWARZANIA
I WYWOŁYWANIA STANÓW

Jak ludzie tworzą swoją rzeczywistość i skąd czerpiemy wiedzę

1. Schematy, uczenie się i zmiana
   Jak przejąć kontrolę nad swoim umysłem 19

2. Rób to, co skuteczne
   Sekret łatwej zmiany 23

3. Reprezentacja „rzeczywistości”
   Narodziny wolności osobistej 33

4. Język i zmiana
   Subtelna sztuka rzucania zaklęć 45

5. Zamierzenia i rezultaty
   Planowanie sukcesu 63

6. Co kryje czarna skrzynka
   Wzrokowe wskazówki systemu reprezentacji, predykaty i strategie 75

7. Submodalności
   Różnice, które nas wyróżniają 89

8. Potęga przekonań
   Różowy pudel i efekt placebo 101

CZĘŚĆ II

SCHEMATY INDUKCJI

Hipnoza i wywoływanie stanu szybkiego przyswajania wiedzy

9. Rozwijanie swoich umiejętności
Zmiana stanu, hipnoza i uczenie się z pasją 113

10. Hipnoza i panowanie nad sobą
Sukces jest rodzajem transu 125

11. W głąb i w dół
Schematy trans-formacji 135

12. Głębsze i szybsze wyciszenie
Błyskawiczna indukcja i techniki pogłębiania transu 151

13. Zapamiętany spokój
Uzyskiwanie dostępu do wcześniejszego transu 161

14. Kreatywność stanu konfuzji
Przerywanie schematów, piętrzenie rzeczywistości i Nested Loops 165

15. Zaawansowane submodalności
Wolność, zabawa i rozmycie zmysłów 177

CZĘŚĆ III

SCHEMATY ZMIANY

Korzystanie z narzędzi trans-formacji

16. Powrót do przyszłości
Zmiana historii osobistej 189

17. Odpychanie ograniczeń z przeszłości
Niezdecydowanie i próg, za którym kryje się wolność 205

18. Przeprogramowanie przeszłości
Magia fałszywych wspomnień 219

Część IV

TRANS-FORMACJA W DZIAŁANIU: *sesje z klientami*

19. Struktura trans-formacji 1 229
Struktura trans-formacji 2 235
Proces trans-formacji 1: *Lęk przed igłami* 241
Proces trans-formacji 2: *Lęk przed lataniem samolotem* 259
Trans do przestudiowania 272

20. Podsumowanie 279

Słownik 287

Materiały dodatkowe 291
Materiały dodatkowe 1: *Kotwice i kotwiczenie* 291
Materiały dodatkowe 2: *Predykaty zmysłowe* 294
Materiały dodatkowe 3: *Niektóre submodalności* 296
Materiały dodatkowe 4: *Meta Model w skrócie* 297
Materiały dodatkowe 5: *Schematy modelu Miltona* 301
Materiały dodatkowe 6: *Wydobywanie i notowanie strategii* 311

Zalecane źródła pisane i audiowizualne 313
Książki 313
Płyty DVD i CD 314
Strony internetowe 315

CZĘŚĆ I



SCHEMATY PRZETWARZANIA I WYWOŁYWANIA STANÓW

JAK LUDZIE TWORZĄ SWOJĄ RZECZYWISTOŚĆ I SKĄD CZERPIEMY WIEDZĘ

Jeden

Schematy, uczenie się i zmiana

Jak przejąć kontrolę nad swoim umysłem

Napisałem wiele książek i opowiadałem o NLP i hipnozie setkom tysięcy osób, lecz mimo tego wciąż istnieje wiele niejasności w kwestii podobieństw i różnic między tymi dwoma zagadnieniami. W tej książce zamierzam uprościć całą sprawę. Mój pogląd jest taki, że w mniejszym lub większym stopniu wszystko jest hipnozą. Ludzie jednak nie są wprowadzani w trans i wyprowadzani z niego, tylko przechodzą płynnie z jednego transu w inny. Każdy ma swoje transe w pracy, w związkach z ludźmi, w jeżdżeniu samochodem, wychowywaniu dzieci i cały zbiór transów z problemami.

Jedną z charakterystycznych cech transu jest jego schematyczność. Trans jest powtarzalny lub nawykowy. Stanowi także sposób, w jaki przyswajamy wiedzę.

Gdy przychodzimy na świat, mamy do przyswojenia olbrzymią ilość wiedzy i doświadczeń — począwszy od chodzenia, mówienia i samodzielnego jedzenia, a skończywszy na decyzji, co zrobić z resztą swojego

życia. Nasze mózgi szybko uczą się automatyzacji zachowań. To oczywiście nie znaczy, że umysł automatyzuje wyłącznie „dobre" zachowania — dość często uczy się wykonywać pewne czynności w sposób, który sprowadza na nas nieszczęście lub nawet wpędza w chorobę.

Uczymy się przez powtarzanie. Czynność wykonana odpowiednią ilość razy wytycza własną neuronową ścieżkę w mózgu. Gdy kolejne neurony nauczą się łączyć ze sobą i przekazywać impulsy, zachowanie zostanie ustalone.

Sen to ważny element procesu uczenia się.

Freud postrzegał sny jako jedynie „spełnienie pragnień" — i być może dla niego tylko tym były. Ja uważam, że sen to nieświadoma próba. Jeśli robię coś po raz pierwszy, zazwyczaj idę do domu, kładę się spać i ćwiczę to przez całą noc. To jedna z funkcji fazy REM snu (fazy, w której występują szybkie ruchy gałek ocznych). Stanowi ona sposób, w jaki nieświadomy umysł przetwarza to, czego doświadczyliśmy w ciągu dnia. To po prostu ćwiczenie przez powtarzanie na poziomie neurologicznym w celu opanowania nowej wiedzy. Dużą rolę odgrywa tu jakość informacji i materiału. Jeśli umysł nie ma niczego konkretnego do opanowania, przetwarza nonsensy.

Jeśli chcesz przejąć kontrolę nad procesem uczenia się, musisz zrozumieć, że znaczenie ma nie tylko samo powtarzanie, lecz także jego szybkość. Umysł potrafi rozpoznawać schematy, lecz kolejne kroki muszą być przedstawione w odpowiednim tempie, aby całość została uznana za schemat.

Większość z nas rysowała na marginesach zeszytów szkolnych serie postaci z kresek, a następnie wertowała zeszyt, aby uzyskać wrażenie ruchu. Na każdej stronie znajdował się nieruchomy obrazek, lecz umysł odczytywał schemat — w tym przypadku ruch — dopiero wtedy, gdy obrazki przesuwały się wystarczająco szybko.

Gdyby nie ten proces, nie bylibyśmy w stanie cieszyć się oglądaniem filmów. Gdybyśmy potrafili rejestrować tylko jedną klatkę dziennie, nie zrozumielibyśmy fabuły.

We śnie przebiegamy więc w myślach to, czego mamy się nauczyć, a cały proces nie odbywa się w czasie rzeczywistym. „Wewnętrzny" czas tym różni się od normalnego, że możemy go rozciągać lub kondensować. Uczymy się z niezwykłą prędkością — ośmiogodzinną pracę jesteśmy w stanie przerobić w pięć minut przed przebudzeniem. Badacze snu potwierdzają tę koncepcję. Z badań aktywności neuronowej wynika, że osoby, które twierdzą, że miały długie i złożone sny, śniły je w epizodach po kilka minut lub nawet sekund.

Wynika z tego, że sen jest jednym ze sposobów, w jaki się programujemy lub przeprogramowujemy. Jeśli nie wierzysz, że także to potrafisz, spróbuj wykonać w nocy następujące ćwiczenie:

Gdy już ułożysz się do snu, spójrz na zegarek i kilka razy stanowczo powiedz sobie, że obudzisz się o określonej godzinie. Możesz ustawić budzik, ale i tak obudzisz się kilka sekund przed jego uruchomieniem.

Z tym zjawiskiem zetknąłem się w wielu różnych kulturach. Niektórzy ludzie delikatnie uderzają głową w poduszkę tyle razy, ile wynosi liczba oznaczająca godzinę, o której chcą wstać.

Inni stukają się w głowę lub przedramię, aby ustawić godzinę pobudki. Niezależnie od metody, zasada jest taka sama — w jakiś sposób „wiesz", że masz wewnętrzny zegar, który możesz ustawiać za pomocą specjalnego rytuału i który obudzi Cię równie skutecznie jak zwykły budzik, choćbyś spał jak zabity.

Jeśli możesz się zaprogramować na wykonanie jednej prostej czynności — na przykład obudzenie się bez budzika — możesz to zrobić także w odniesieniu do innych działań. Weźmy taki wyjazd do supermarketu. Załóżmy, że potrzebujesz chleba, mleka, masła orzechowego i kilku soków w kartonie. Możesz potem przejechać kilka kilometrów, przejść obok tysięcy produktów, a nawet rozmawiać z kimś przez komórkę i mimo tego wciąż pamiętać o soku, maśle orzechowym, mleku i chlebie.

Naukowcy akademiccy często żądają ode mnie czegoś, co nazywają „dowodem". Pytają o teorię, która kryje się za tym, co robię, i chcą, żebym ją wyjaśnił, najlepiej z odniesieniami do odpowiednich badań

naukowych. Zdarzało mi się nawet, że ludzie żądali właściwych cytatów, potwierdzających to, co wymyśliłem. Ja to postrzegam tak, że nie muszę udowadniać, ani nawet rozumieć wszystkiego, co dotyczy pracy umysłu. Niezbyt mnie interesuje to, dlaczego coś powinno działać. Chcę jedynie wiedzieć, *jak* działa, bo dzięki temu mogę pomagać innym wpływać na to, co pragną zmienić.

Prawdą jest, że jeśli odkryjesz, jak coś jest wykonywane, możesz to z łatwością zmienić. Jesteśmy w znacznym stopniu istotami programowalnymi — co wciąż jeszcze jest bardzo niepopularnym pomysłem w pewnych kręgach. Gdy zacząłem używać pojęcia „programowanie", ludzie wpadali w prawdziwą wściekłość i mówili takie rzeczy jak: „Porównujesz nas do maszyn, podczas gdy jesteśmy istotami ludzkimi, a nie robotami".

Tak naprawdę jednak moje słowa oznaczały coś wręcz przeciwnego. Jesteśmy jedynymi maszynami, które potrafią programować się same. Jesteśmy „metaprogramowalni". Potrafimy ustawiać celowo wymyślone, zautomatyzowane programy, które odpowiadają za wykonywanie nudnych, prozaicznych zadań, uwalniając nasz umysł dla innych, bardziej interesujących i kreatywnych zajęć.

Jednocześnie, jeśli robimy automatycznie coś, czego nie powinniśmy robić — objadamy się, palimy papierosy, boimy się wind lub świata zewnętrznego, wpadamy w depresję lub pożądamy żony sąsiada — możemy zaprogramować w sobie zmianę. To nie oznacza, że jesteśmy robotami, tylko że zyskujemy coraz większą wolność.

Dla mnie wolność to umiejętność wykorzystania świadomego umysłu do pokierowania swoimi nieświadomymi działaniami. Nieświadomy umysł jest potężny, ale potrzebuje instrukcji. Bez nich możesz skończyć, próbując chwycić się brzytwy… a potem odkryć, że nigdy nie było żadnej brzytwy.

Dwa

Rób to, co skuteczne

Sekret łatwej zmiany

Virginia Satir, terapeutka rodzinna, powiedziała kiedyś coś, co utkwiło mi w pamięci na długie lata: „Wiesz, Richard, większość ludzi uważa, że wola przetrwania to najpotężniejszy ludzki instynkt, ale to nieprawda. Najpotężniejszym instynktem jest trzymanie się tego, co znane".

Miała rację. Spotkałem ludzi, którzy chcieli popełnić samobójstwo, ponieważ nie potrafili znieść myśli o życiu bez partnera, który umarł lub odszedł z kimś innym. Już na samą myśl o tym, jak wszystko się zmieni, czuli przygniatający strach.

Istnieje powód takiego zachowania. Jednym ze sposobów tworzenia modeli rzeczywistości jest uogólnienie. Nasze przeżycie i rozwój zależą od oswajania rzeczywistości, lecz ta postawa rodzi jednocześnie pewne problemy.

Każdego dnia natrafiasz na nowe drzwi, lecz na poziomie praktyki wiesz, że każde z nich to po prostu drzwi. Nie zastanawiasz się, co to jest i jak to otworzyć. Wymieniasz uścisk dłoni z tysiącami osób, lecz

mimo iż za każdym razem jest to inna ręka, nie jest to nowe doświadczenie, ponieważ w jakiś sposób uczyniłeś je „takim samym". Jest ono przechowywane w przegródce w umyśle opisanej jako „uścisk dłoni".

Jeśli jednak pojedziesz do kraju o innych tradycjach — na przykład Japonii — i wyciągniesz rękę, a ktoś pokłoni się w odpowiedzi, jego działanie zupełnie złamie Twój schemat. Musisz wtedy znowu użyć zmysłów, aby rozszyfrować odpowiednią reakcję w tej nowej sytuacji.

Tak to powinno wyglądać. Właściwe myślenie polega na tym, że trzymamy się tego, co znane, dopóki schemat jest skuteczny. Gdy przestaje działać, sprawdzamy go i poprawiamy swój sposób myślenia.

Czasem jednak kurczowo trzymamy się znajomych strategii mimo tego, że przestały odnosić skutek, przez co nasze życie staje się niefunkcjonalne. Zamiast na nowo określić sytuację i wymyślić nowe zachowanie, wciąż robimy to samo, tylko bardziej uporczywie!

Popularni psychologowie mówią o „strefie komfortu", podczas gdy powinni raczej mówić o „strefie oswojenia". Ludzie trwają w skrajnie nieprzyjemnych sytuacjach tylko dlatego, że się przyzwyczaili. Nie wiedzą, że mają wybór, lub przedstawiają go w tak przerażający sposób — na przykład bycie samotnym do końca życia po opuszczeniu brutalnego partnera — że opierają się przed zmianą.

Psychologowie zamęczyli przez lata ogromną ilość szczurów, zmuszając je do takich zadań jak przechodzenie przez labirynt w poszukiwaniu sera. Interesujący w tym eksperymencie jest fakt, że kiedy badacze zmieniali położenie sera, szczury sprawdzały znaną ścieżkę najwyżej trzy – cztery razy, po czym zaczynały szukać innej. Gdyby na ich miejscu umieścić człowieka, chodziłby w nieskończoność znaną trasą, licząc na to, że jeśli powtórzy to samo wystarczającą ilość razy, osiągnie pożądany rezultat.

Ten eksperyment, poza wykazaniem, że szczury są bystrzejsze od ludzi, pokazuje, że często zmieniamy swoje nawyki tylko wtedy, gdy jesteśmy do tego zmuszeni… lub umieramy, kurczowo broniąc się przed zmianami.

Jeśli chcę coś zmienić, postępuję zgodnie z jedną prostą zasadą. Sprawdzam, co działa, a co nie działa, a następnie wycinam to, co nieefektywne, i uzupełniam strategię nowymi, skuteczniejszymi stanami świadomości. To naprawdę jest tak proste.

W moim mniemaniu trwała zmiana wymaga trzech kroków:

1. Człowiek musi poczuć się na tyle źle ze swoim problemem, że naprawdę zapragnie zmiany.
2. W jakiś sposób musi zobaczyć swój problem z innej perspektywy.
3. Musi znaleźć lub stworzyć nowe i przekonujące możliwości, a następnie do nich dążyć.

Jak stwierdziła Virginia, jeśli ludzie mają wybór, wybierają to, co najlepsze. Problem polega na tym, że często nie mają wyboru.

W takich przypadkach z pomocą przychodzi hipnoza. Już z samej definicji, aby zrobić coś nowego, musimy zmienić stan swojej świadomości. Hipnoza nie tylko to umożliwia, lecz pozwala także zminimalizować lub zniwelować wpływ przeszłych doświadczeń oraz stworzyć i zainstalować w ich miejscu nowe, bardziej przydatne stany. Za jej pomocą pomagamy ludziom odkrywać i sprawdzać nowe możliwości. A ze względu na to, że dla zjawiska zwanego „transem" charakterystyczne jest podobne jak we śnie zaburzenie czasu, możemy robić to bardzo szybko. Uczenie się w odmiennych stanach pozwala na oswojenie danego zjawiska poprzez nowe doświadczenie w ułamku czasu, który byłby potrzebny w normalnym, świadomym stanie umysłu.

Aby to osiągnąć, musimy najpierw zredukować wpływ negatywnych doświadczeń z przeszłości na dane zjawisko. W ten sposób tworzy się miejsce na nowe i skuteczniejsze sposoby postrzegania siebie i swojego świata. Moje metody (i techniki opisane w tej książce) umożliwiają osobie, która była więźniem własnej przeszłości, stworzenie miejsca na zmiany.

Niektóre techniki z tej książki pozwalają ludziom „przeżyć na nowo" swoją przeszłość, natomiast inne umożliwiają im postrzeganie jej tak, jakby nie całkiem należała do nich.

Jeśli jednak chcemy to robić naprawdę twórczo, musimy rozumieć, jak ludzie konstruują swój obraz rzeczywistości, a także jak możemy im pomóc w tworzeniu nowych i bardziej przydatnych alternatyw. To, dlaczego zachowują się tak, jak się zachowują, jest dużo mniej ważne niż to, *co* robią, aby wejść w problemowy stan, i *jak* go utrzymują. Gdy to odkryjemy, możemy znaleźć rozwiązanie nawet najbardziej złożonego problemu.

Gdy zaczynałem swoją praktykę, spytałem kilku psychiatrów, jaki jest ich najtrudniejszy problem w pracy klinicznej. Większość z nich bez wahania odparła: „Fobie".

Łatwo zrozumieć tę odpowiedź. Człowiek z fobią zawsze i od razu doświadcza tej samej reakcji opartej na strachu. Nigdy o niej nie zapomina.

Ludzie często twierdzą, że mają „fobię", podczas gdy w rzeczywistości doświadczają swego rodzaju stanów niepokoju. Taki człowiek musi się przygotować do ataku niepokoju, natomiast człowiek z fobią nie musi. Wystarczy, że zobaczy *windę*, lub nawet tylko o niej pomyśli, aby natychmiast wywołać reakcję: *„Aaaa!"*. Nigdy nie pozwala sobie na wyjątek od tej reguły.

Fobii możesz się nauczyć na przykład od rodzica czy opiekuna lub momentalnie ją przyswoić wskutek jakiegoś emocjonalnie przygniatającego zdarzenia. Jest to obrazowy dowód na zdolność mózgu do bardzo szybkiego uczenia się — często w jednym podejściu.

Zajęcie się fobiami zaintrygowało mnie z kilku powodów. Nie tylko byłem gotów zmierzyć się z „niemożliwym", lecz także zdawałem sobie sprawę, jak bardzo ludziom przydałaby się umiejętność wykorzystywania zdolności umysłu do szybkiego uczenia się i łatwego przyswajania bardziej pożytecznych reakcji. Pomyśl, jak bardzo zmieniłoby się życie osoby, która nauczyłaby się momentalnie czuć absolutny zachwyt za każdym razem, gdy spotyka swojego partnera — i vice versa.

Chociaż ludzie są często unieruchomieni przez swoje fobie, przejawiają niezwykłą kreatywność i poświęcenie, aby je posiadać. Muszą doświadczyć wyjątkowego bodźca, przeprowadzić skomplikowany

proces decyzyjny i wywołać reakcję w czasie krótszym, niż trwałby opis danej fobii. Jeśli obawiają się wysokości, muszą dokładnie wiedzieć, jaka „wysokość" wywołuje reakcję.

Z jednym z najdziwniejszych lęków wysokości spotkałem się w Michigan. Zapytałem trzysta osób o to, czy ktoś ma jakąś naprawdę szokującą fobię, na co podniósł rękę dystyngowany pan około pięćdziesiątki i powiedział: „Ja mam lęk wysokości".

Jego fobia nie sprawiała wrażenia zbytnio szokującej, lecz kiedy zaprosiłem go na scenę, która miała około metr wysokości, zaczerwienił się i odparł: „Nie wejdę".

Wyciągnąłem rękę i powiedziałem: „Wejdź chociaż na jeden stopień", lecz pod nim natychmiast ugięły się kolana i cofnął się o krok. Jak dla mnie to była prawdziwa, silna fobia. Zszedłem przed słuchaczy, odwróciłem go, przeprowadziłem przez „Szybkie leczenie fobii" (patrz rozdział 16.), a potem zapytałem, czym się zajmuje.

„Jestem pilotem", odpowiedział. Coś w mojej reakcji lub wyrazie twarzy sprowokowało go do dodania: „Wiem, co sobie myślisz, ale w samolocie to coś zupełnie innego".

Wyjaśnił, że nie jest w stanie wejść do kokpitu po schodach. Mógł więc latać tylko w takich samolotach jak Boeing 747, do których wchodzi się po rampie. Opowiedział też, że gdy służył w powietrznych siłach zbrojnych, musiał zamykać oczy, kiedy podciągano go tyłem do kokpitu. Gdy tylko znalazł się w środku F-16, wszystko było w porządku. Nie potrafił wejść po drabinie do samolotu, ale bez problemu latał z podwójną prędkością dźwięku i zrzucał napalm w Wietnamie.

Jego problem sprowadzał się do przeprowadzanego w umyśle rozróżnienia, które określało, jak wysoka była dana „wysokość". Nie miało ono nic wspólnego ze wznoszeniem się, lecz ze spoglądaniem w dół. Gdy znalazł się wystarczająco wysoko, czuł się w porządku. Stwierdził nawet: „Jeśli wsiądę do windy i wyjadę na ósme czy dziewiąte piętro, mogę wyglądać przez okno lub balkon i czuję się dobrze. Wystarczy jednak, że wysiądę na pierwszym piętrze i już mam problem".

Gdyby jechał jedną z tych szklanych wind, nie potrafiłby się rozglądać. Nie byłby w stanie spacerować i wyglądać z pierwszego piętra, lecz czułby się najzupełniej bezpieczny, gdyby jego pokój znajdował się na szesnastym. Musiałby jedynie wjechać na górę plecami do okna, patrząc na drzwi lub ścianę.

Przypuszczam, że to, jak rozwinął tak elegancką fobię, było bardzo skomplikowane, ale nie miało to żadnego znaczenia. Liczył się fakt, że przeprowadzał rozróżnienie polegające na tym, że z pewnej wysokości mógł spaść, lecz jeśli znalazł się odpowiednio wysoko, był bezpieczny. Gdy tylko osiągał właściwy pułap, fobia zwyczajnie się wyłączała.

Gdzieś w jego umyśle był wyznaczony jej punkt początkowy i końcowy — oba ściśle określone i oba funkcjonujące całkowicie poza jego świadomością. Początkowy impuls wyzwalający fobię był najniższym pułapem, z jakim się kiedykolwiek spotkałem.

Gdy odszedł z wojska i stał się zawodowym pilotem, nie miał problemu z lataniem z ludźmi Boeingiem 747, lecz nie potrafił wejść na pojedynczy stopień. Oczywiście zrobiłem to, co trzeba, żeby jak najszybciej mu pomóc. Nie chciałbym, żeby w kokpicie mojego samolotu siedział jakiś szaleniec. Wolałbym, aby byli tam ludzie, którzy nigdy nie panikują i mają wyostrzone zmysły, dzięki czemu dokładnie wiedzą, gdzie zaczyna się i kończy prawdziwe niebezpieczeństwo.

Interesujące jest to, że fobie często są w jakiś sposób sensowne. Ludzie zazwyczaj zaczynają się bać czegoś, co w określonych okolicznościach faktycznie może zrobić im krzywdę. Gdy przychodzą do mnie osoby, które mówią: „Chciałbym w ogóle nie bać się pająków" lub „Chciałbym już nigdy nie martwić się wysokością, niezależnie od tego, na jakim pułapie się znajdę", każę im się cofnąć i popatrzeć realnie na to, czego żądają. W Australii lub Afryce brak lęku przed pająkami byłby skrajną głupotą, ponieważ niektóre z nich bywają bardzo jadowite. Człowiek z lękiem wysokości, który stwierdził, że chciałby móc bez strachu zatańczyć na balustradzie balkonu na czwartym piętrze, także potrzebował konfrontacji z rzeczywistością.

Wynik leczenia fobii powinien zawsze uwzględniać fakt, że część mózgu danego człowieka już przed leczeniem skutecznie chroniła go przed niebezpieczeństwami. Problemem jest przesadna reakcja, a umysł potrzebuje nowej perspektywy, aby móc dokonać zmiany.

W czasach, gdy zająłem się badaniem fobii, wszyscy spierali się o właściwe podejście do psychoterapii. Istniały dziesiątki, jeśli nie setki, różnych szkół psychologii, które walczyły ze sobą o rację. Interesujące jest to, że żadna z nich nie mogła pochwalić się sukcesami. Żadna nie wyprowadziła nikogo z jego problemów. Wydało mi się to szczególnie głupie, że ci ludzie nie potrafili zrobić tego, o co się kłócili, a co byłoby najlepszym sposobem na rozwiązanie sporów.

Ci terapeuci byli ograniczeni przez własne nieświadome schematy, które przyczyniały się do porażki. Skupiali się na *treści* doświadczenia klienta — zadawali pytania typu „dlaczego" — aby odkryć, co było nie tak, i znaleźć sposób na naprawienie błędów. Zbyt wielką wagę przykładali do próby interpretacji słów klientów i nie zauważali ich działań.

Ja podszedłem do tego inaczej. Dałem ogłoszenie do gazety, że szukam ludzi, którym udało się wyleczyć z fobii, i oferuję zapłatę za to, że siądą ze mną i porozmawiają o swoich doświadczeniach.

Nie oczekiwałem więcej niż kilku osób, ale okazało się, że istnieje bardzo wielu wyleczonych z fobii, którzy z przyjemnością porozmawiają o sobie.

Wszyscy opowiadali mniej więcej podobną historię. Mówili coś w rodzaju: „Pewnego dnia miałem po prostu dosyć. Powiedziałem sobie: »Starczy tego! Nigdy więcej!«". Po czym dodawali: „Spojrzałem na siebie i nagle zobaczyłem, jak głupio było zachowywać się w taki sposób, po czym zacząłem się śmiać…" i po tym zwykle następowała zmiana.

Zauważyłem, że gdy dokonywali zmiany, przełączali się na *obserwowanie* własnego zachowania. Ci, którzy pozbyli się fobii, nie postrzegali tego doświadczenia jak własnymi oczyma, tylko dosłownie przywoływali je z innej perspektywy — obserwatora. Niezależnie od

tego, jak przerażająca była ich fobia, nie miała już na nich takiego wpływu z tego oderwanego lub „obiektywnego" punktu widzenia. Niechcący odkryli, jak zdystansować się od problematycznego przeżycia.

Z kolei ludzie, którym nie udało się pozbyć fobii, patrzyli na pająki, samoloty czy windy tak, jakby w rzeczywistości tam byli. Ponieważ konstruowali wyobrażenia tak, jakby uczestniczyli w danym doświadczeniu, część mózgu reagowała tak, jakby faktycznie je przeżywali, i pogrążała ich w jeszcze dotkliwszym stanie paniki.

Chociaż historia każdej fobii była inna, jedyną prawdziwą różnicą, jaką dostrzegłem, był sposób, w jaki przedstawiali sobie doświadczenie, które wzbudzało ich lęk. Postanowiłem więc wykorzystać na kilku osobach z fobiami to, czego się nauczyłem. Poleciłem im, aby „stanęli obok" swojego ciała i obserwowali jego reakcje tak, jakby byli w drugim końcu pokoju. To okazało się skuteczne — dość szybko pozbywali się swoich lęków. Umysł po prostu zmieniał sposób, w jaki postrzegali sytuację, i problem znikał.

Psychiatrzy w odpowiedzi przysyłali do mnie coraz więcej osób z fobiami. Niektóre z nich przejawiały niezwykłą kreatywność i pomysłowość w wymyślaniu problemów. Pewien człowiek na przykład wykształcił w sobie lęk przed opuszczaniem miejscowości Huntington w Ohio. Mógł bez problemu jeździć po mieście, lecz gdy tylko dojeżdżał do znaków końca miejscowości, gwałtownie hamował i wpadał w panikę. Nie potrafił opuścić miasta od czterech i pół roku.

Ponieważ zawsze szukam jak najłatwiejszych i jak najszybszych metod działania, poleciłem mu, żeby wyobraził sobie, że jest Supermanem. Powiedziałem, żeby uniósł się ponad swoje ciało i leciał obok, obserwując, jak prowadzi swojego pickupa. Leciał tak przez kilka kilometrów, aż zobaczył, jak on za kierownicą robi się nerwowy, wciska hamulec i wpada w panikę… *lecz mimo to leciał dalej!*

O zmianie zachowania zadecydował pewien trik. W swoim umyśle nie tylko był spokojny, gdy latał wokoło, lecz także po raz pierwszy od lat opuścił miasto. Ponieważ część mózgu odbierała *to* doświadczenie jako prawdziwe, mogłem zebrać razem wszystkie bodźce, których do-

świadczał w związku z pożądaną reakcją. Wysłaliśmy go na przejażdżkę. Nie było go kilka godzin, a gdy wrócił, nie mógł wyjść ze zdumienia. Powiedział, że pojechał do znaków końca miejscowości, potem na most, którym wyjeżdża się z Huntington, przez cały czas czekając na atak fobii — lecz nic się nie stało i pojechał dalej.

Nie muszę mówić, że niektórzy psychiatrzy byli bardzo sceptyczni. W dalszym ciągu twierdzili, że zmiana musi być powolna i bolesna, lecz ja odpowiadałem na to: „Cóż, ja miałem inne doświadczenia. Wielokrotnie dokonywałem szybkich i bezproblemowych zmian".

Tak naprawdę każdy z nas to robił. Być może czytałeś książkę, która w ciągu sekundy zmieniła Twoje życie. Albo ktoś powiedział coś, co zmieniło natychmiast nie tylko Twoje działania, lecz także całościowy sposób postrzegania danego przeżycia. Nagle i nieświadomie wydarzyło się coś, co wyłączyło problem i aktywowało rozwiązanie.

Zafascynowało mnie to, że między tymi walczącymi frakcjami znalazło się kilku rozsianych po całym kraju terapeutów, którzy zdawali się działać jak prawdziwi agenci zmiany. Byłem bardzo ciekawy, jak to robili. Taką miałem zasadę, którą kieruję się do dziś: jeśli chcesz się dowiedzieć, jak robić coś, czego jeszcze nie potrafisz, znajdź ludzi, którzy potrafią, i zapytaj ich. Dzisiaj nazywamy to „modelowaniem", a niektórzy ludzie zrobili z niego niepotrzebnie rozwlekły i skomplikowany proces.

Gdy po raz pierwszy zacząłem badać modelowanie, zdumiało mnie, że ludziom, którzy odnieśli sukces, pochlebiają pytania o to, jak do niego doszli, i zazwyczaj z przyjemnością o tym opowiadają. Jedyny problem polega na tym, że nie zawsze wiedzą, w jaki sposób stali się tym, kim są.

ĆWICZENIE: ZMIEŃ UCZUCIA PRZEZ ZDYSTANSOWANIE SIĘ

1. Przywołaj doświadczenie, które wciąż Cię dręczy lub smuci. Przypominaj je sobie tak, jakby zdarzyło się jeszcze raz. Zobacz je własnymi oczami, poczuj własnym ciałem towarzyszące mu uczucia i emocje. Zwróć szczególną uwagę na dźwięki; to mogą

być słowa wypowiedziane przez Ciebie lub innego znaczącego uczestnika tego zdarzenia. To może być także Twój głos wewnętrzny. Zapamiętaj mniej więcej, w jakim stopniu to wspomnienie wciąż sprawia Ci ból.

2. Następnie udaj lub wyobraź sobie, że stajesz obok i możesz obserwować siebie, który doświadcza tego przeżycia, tak jak na ekranie. Odepchnij tę scenę daleko od siebie, coraz dalej i dalej, obserwując, jak wraz z powiększaniem się dystansu kolory zaczynają się zlewać i zanikają szczegóły. Odepchnij ekran tak daleko, aby zauważyć znaczącą różnicę w sposobie przeżywania tego doświadczenia.

Uwaga: Jeśli szczególnie zależy Ci na tym, aby doświadczenie już nie wróciło, możesz je zostawić tam, gdzie jest — a nawet wyrzucić w przestrzeń i sprawić, aby eksplodowało w słońcu.