Правило устойчивых изменений



Наконец, я созрела оформить в статью то, что регулярно проговариваю своим клиентам на консультациях. Эта та вещь, без которой даже самая глубокая, наполненная невероятным ресурсом сессия, не приведет к значительным изменениям в реальной жизни. Это внутренняя работа клиента вне кабинета психолога.

Объясню, что имею ввиду.

Работая в процессуальном подходе, как терапевт я создаю условия для того, чтобы клиент мог найти внутренний ресурс для решения своей проблемы.

Мы, люди, склонны искать любовь, счастье, богатство, решение проблем во внешнем мире. И как же сильно мы удивляемся и радуемся, когда понимаем, что **все что нам нужно, все что мы ищем во вне уже заложено внутри нас**.

То есть все возможные качества человека заложены в каждом из нас, разница только в степени развития этих качеств у каждой отдельной личности.

И если человек относит себя, скажем, с трусливым и робким, это означает, что где-то в его бессознательном есть потенциал смелости и отваги. **И если он хочет, то может:**

найти фигуру смелости внутри себя,развернуть ее, почувствовать в теле как это быть смелым,найти блокирующие установки, которые не позволяют фигуре проявляться в реальной жизни,начать проявлять это качество в реальной жизни.

В ходе терапии клиент получает опыт проживания этой фигуры, а также заменяет блокирующую установку на новую, более адаптивную, тем самым разрешая самому себе быть любым: и смелым и трусливым в зависимости от ситуации и потребностей. Эти два качества объединяются в одно, делая личность более целостной.

Получив позитивный опыт на консультации, клиент может привнести свое новое качество в реальную жизнь. однако, с этим могут возникнуть сложности из-за уже сложившейся системы взаимоотношений, которой придется меняться, если привнести в нее это качество. Система как правило не хочет меняться и сопротивляется, заставляя человека вернуться к прежнему качеству существования.

Именно поэтому новое качество (в моем примере это смелость) нужно тренировать:

проявлять его сначала в безопасной обстановке,затем потихоньку понемножку в простых делах и при знакомых людях,а когда качество уже будет сформировано, освоено и присвоено, проявлять его где угодно,когда угодно с кем угодно в зависимости от желания и целей.

Это как учиться ходить: сначала малыш учиться вставать, затем стоит, придерживаясь, затем шагает, придерживаясь, и так далее, пока не побежит со скоростью ветра.

Таким образом, чтобы сформировать нужное качество себя, нужно вырабатывать устойчивую «привычку» проявлять себя в этом качестве.

**Теперь давайте разберемся, как внедрить новое качество себя в реальную жизнь.**

В основе любой формы проявления себя лежит нейронная связь, как протоптанная тропинка, по которой следуют наши реакции.

Нейроны – это клетки нервной системы. Последовательно соединенные нейроны, выполняющие определенную задачу, образуют нейронную связь, которая от частого использования укрепляется (в нашем примере, это трусость, которую человек проявляет в определенных жизненных ситуациях).

Радость состоит в том, что **мы можем создавать новые нейронные связи.**

Так на консультации клиент проживает опыт смелости и тем самым создает тонкую цепочку новых нейронных связей. И если он начинает  регулярно возвращать себя в фигуру смелого человека и что-то делать в этом состоянии, цепочка укрепляется.

Когда нейронная связь нового действия (проявления смелости) становится крепче старой нейронной связи неадаптивного действия (проявления трусости), то в стандартных ситуациях человек начинает автоматически, без применения сознательных усилий проявлять новое качество.

Но здесь есть подвох, который заключается в том, что старая нейронная связь хоть и зарастает травой, как тропинка по которой не ходят, но полностью не исчезает.

*Есть такая пословица: «нельзя бросить привычку «курить», можно выработать новую привычку — «не курить».*

Так сколько же времени нужно для выработки нового способа проявления себя?

Вы, наверняка, слышали, что для того, чтобы сформировать привычку, нужно следовать ей 21 день. Но это не совсем верно.

Действительно, чтобы сформировать привычку нужен 21 день, но чтобы привычка стала автоматической, не требующей сознательных усилий, нужно минимум 90 дней.

**Рассмотрим этапы формирования привычки:**

За 21 день заканчивается процесс формирования привычки. Привычка закрепляется сознанием. Новые связи сформировались, но и старые пока никуда не делись. В любой момент мы находимся на развилке: пойти по той дороге, старой, привычной или по вновь проложенной? Для того чтобы поддерживать новое поведение, мы должны сознательно себя направлять.

* 21 день- первая веха на новом пути.

Чтобы устойчиво принять новую привычку, нужно еще примерно столько же времени, чтобы ослабели те связи, которыми перестали пользоваться. Нам уже меньше, но все еще нужно сознательно себя направлять.Это происходит за 40 дней. За 40 дней старая привычка начинает «зарастать травой», ведь вы больше не ходите этим путем. Вы уже сживаетесь с новой привычкой, но она всё равно ещё не работает «на автомате», требуется некое усилие, чтобы следовать ей. Это период закрепления привычки.И, наконец, третья веха - 90 дней. Если вы её преодолеете, то новая привычка устойчиво войдет в вашу жизнь. Вам уже не нужно напрягаться, чтобы ей следовать. Действие становится автоматическим.

**Это правило действует во всех сферах жизни.**

Именно поэтому я говорю каждому клиенту, что мало испытать новый, пусть даже очень сильный и яркий опыт проживания нового себя на консультации. Без ежедневной длительной работы по формированию нейронных связей, это новое качество не сможет проявляться в реальной жизни с ожидаемой силой.

Успехов Вам и желанных устойчивых изменений!!!

 **Автор статьи**

****[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna) - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.