

Чеклист. Как вылечить себя от паруреза и начать жить полноценно?

Для начала я хочу чтобы вы осознали 2 важных вещи:

Первое: Парурез – это чисто психологическая проблема. Если у вас парурез, значит все с вашими органами в порядке и вы не смертельно больны.

Второе:

Ваш парурез — это не враг с которым нужно бороться. Борьба приведёт только к усилению проблемы

Потому что то, на что вы направляете внимание, то вы и кормите. Ровно поэтому вам намного тяжелее сходить в туалет, когда вы начинаете напрягаться по этому поводу и насильно выдавливать из себя что-то.

В этот момент вы поступаете неестественно. Никто не напрягается когда ходит в туалет. Это происходит легко и естественно.

Проблема в ваших мыслях

В КПТ мы используем формулу ABC, для того чтобы продемонстрировать клиенту в чем заключается проблема.

Например:

А - нейтральная ситуация. Вы пошли в туалет в торговом центре.

В - наши мысли о ситуации. “Блин, тут столько людей”.

С - эмоции возникшие из-за мысли. Тревога.

*Мысли запускают эмоцию и вам становится тревожно.
Проблема не в самой ситуации, а в ваших мыслях о ней.*

Что стоит за мыслями?

Возьмем например такую мысль: “Нельзя издавать туалетные звуки”.

Давайте разложим ее с помощью японской техники “5 почему?”

1. Почему нельзя издавать туалетные звуки? Ответ: потому что надо мной будут смеяться.
2. Почему они будут смеяться надо мной? Ответ: *потому что это неестественно и значит со мной что-то не так.*
3. А почему это неестественно? Ответ: потому что... мне так говорили и раз я издаю такие звуки, значит я фрик.

Мы с вами только что докопались до **глубинного убеждения** о себе: «Издавать естественные звуки – неестественно». «И если я их издаю, то значит со мной что-то не так»

В обычном состоянии мы даже не замечаем насколько абсурдно то, на чем держится наша тревога. И этот корень мы только что с вами увидели.

Как же его выдернуть?

Для того чтобы это убеждение больше не мешало вам жить и вызывало только улыбку, нужно наполнить его **положительным опытом** (вытеснив негативный, если у вас такой имеется)

Когда вы например сходили в туалет в деревне и все прошло удачно. Или когда сходили в туалет в который была большая очередь и у вас все легко и быстро получилось.

Как сделать положительный опыт возможным?

Это золотые правила, которые нужно выучить как таблицу умножения

1. Расслабьтесь. Не нужно ни на чем пристально концентрироваться.

2. Спокойно наблюдайте за тем что твориться у вас в голове и ничего не оценивайте.
3. Отпустите все напряжение и посмейтесь над своими убеждениями. Смех вызывает радость и перезаписывает негативные представления.

1 шаг – расслабьтесь

Не нужно напрягать себя и подгонять быстрее что-то сделать. Иначе у вас ничего не получится. Также не нужно применять какие-то особые техники дыхания. Это все неестественно и не приведет к избавлению от проблемы.

Расслабиться важно как на этапе когда вам захотелось в туалет, так и на этапе непосредственного нахождения в горячей точке.

Техника дерефлексии

Эта техника очень проста и максимально эффективна, если правильно ее делать.

После того как вы немного расслабились, еще сильнее отвлечься поможет вам переключение внимание.

Подумайте о том, что вам действительно интересно. О том что вас захватывает. Книга? Последняя серия любимого сериала?

Это что-то должно быть ненапряжным. Ни в коем случае нельзя думать о работе и всем том, что вызывает тревогу или любые другие яркие эмоции.

Эта техника так эффективна потому что она естественна. Никто не сидит в туалете и не думает о том, правильно ли он все делает. Это неестественно. Люди думают обо всем на свете, но не об этом.

Переключение внимание должно быть легким, не нужно изо всех сил фокусироваться на предмете.

Легко и ненапряжно.

2 шаг – наблюдение и принятие

Наблюдайте что происходит в вашей голове. Какие мысли в ней бушуют?

Если вы чувствуете тревогу, то вспомните о корне этой тревоги. Какое убеждение/убеждения стоит за этими мыслями?

Окиньте волной внимания свое тело. Не напрягитесь ли вы?

3 шаг – отпускание

Это самая интересная и веселая часть. Высмейте свое убеждение. Доведите до абсурда.

Бойтесь, что все услышат ваши туалетные звуки? Так пожалуйста, я могу и погромче. Сейчас как начну пердеть, что меня на весь ТЦ будет слышно.

Поищите гиперболизированные формулировки (доведенные до абсурда), которые будут наиболее вам смешные.

Вам должно стать поистине весело и смешно.



Это основано на том принципе, что 2 эмоции не могут уживаться вместе на одинаковом уровне. Одна скинет другую. Так пусть же это будет веселье, а не тревога.

После этого просто переведите внимание на что-то что вам интересно и сохраняйте в себе это юморное состояние.

Я еще раз донесу до вас суть всего этого:

Мы должны сделать естественным то, что сейчас вызывает трудности. Делаем мы это через такие же естественные вещи, перезаписывая негативные представления и опыт на позитивный - через расслабленность, смех и радость.

Алгоритм из 3 шагов обязательно, слышите? Обязательно выучить. Он должен просто отскакивать от зубов, чтобы вы применяли его не задумываясь.

Выучите алгоритм + потренируйте немного = забыли о проблеме.