

Как находить хорошее в ...плохом???

В практической психологии много интересных приемов, методик, «фишек», цель которых – помощь в решении самых разных психологических проблем. Один из таких способов – техника рефрейминга. Не пугайся страшному и непонятному слову: в переводе с английского языка «frame» – «рамка», а выражение «toreframe» означает «поместить в новую рамку» (картину или фотографию). Помнишь знаменитое «Не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней»? Вот это как раз и есть рефрейминг. Благодаря ему ты увидишь что-то в своей жизни, что кажется тебе плохим, неудачным, глупым, под совсем иным углом зрения. Иначе говоря, придумаешь для своей ситуации «новые рамки» и избавишься, наконец, от привычных старых, мешающих тебе справиться с твоими страхами и негативными эмоциями.

Человек вообще склонен мыслить стереотипами. Он частенько не задумывается об иных вариантах выбора, кроме одного-двух. Мы буквально «загоняем» себя в тесные оковы своих представлений о том, как «должно быть». И потом сами же страдаем от собственных узких взглядов на происходящее. Рефрейминг помогает выйти за эти рамки.

Как применять эту технику? Всякий раз, когда с тобой происходит какая-то неприятность, сосредоточься не на минусах («Почему у меня все так ужасно??? В чем я провинился???»), а на поиске позитивных моментов в том, что случилось. Вот некоторые приемчики, как же это сделать:

1. Сравни свою ситуацию не с теми, у кого она лучше (что мы обычно делаем), а с теми, кому сейчас хуже, чем тебе. Ты удивишься – оказывается, у тебя далеко не худшее положение дел на планете. Очень помогает осознать ценность того, что ты имеешь. Ведь у кого-то нет и сотой доли всех тех благ, которыми ты обладаешь. Например, ты живешь в полной семье. А кто-то – в детдоме или его родители бьют/пьют. Или, скажем, у тебя украли телефон. Спасибо, что не избили, что тоже бывает.
2. Используй слово «зато»:

– да, ты высокая девушка по сравнению с твоими одноклассниками, и порой тебе не удается найти подходящую по размеру одежду. ЗАТО ты всегда в центре внимания, тебя всегда

«видят». И еще ты запросто дотягиваешься до вещей на верхних полках;

– да, ты бываешь слишком эмоциональна. ЗАТО благодаря этому легко «заводишь» любую публику, вдохновляешь, ведешь за собой как лидер. И еще ты искренний человек, не двуличный, все твои чувства как на ладони. Искренность – такая редкость, она ценится на вес золота.

Потренируйся в рефрейминге прямо сейчас. Предложи по 2-3 варианта того, что позитивного можно найти в следующих ситуациях/проблемах:

- 1. Предательство лучшего друга**
- 2. Переход в новую школу (в старой был дружный класс, много друзей)**
- 3. Слишком застенчив, неуверен в себе**
- 4. Получил двойку за контрольную работу по алгебре**
- 5. Сорвалась долгожданная поездка на море летом, останешься в городе**

Всякий раз, когда тыловишь себя на мысли, что все хуже некуда, переключайся на поиск того хорошего, что содержит в себе это «плохое». Ведь у каждой медали есть две стороны. Вспомни те проблемы, которые уже случались с тобой раньше, и переформулируй свое отношение к ним. Ответь себе на вопросы: чему меня научила та неприятная ситуация? какой полезный урок я получил, который поможет мне избежать ошибок в будущем? что меня, несмотря на все произошедшее, тогда порадовало или могло порадовать?

Напоследок – история, отлично иллюстрирующая технику рефрейминга:

«Одна довольно известная фирма по производству обуви приняла проект о начале экспорта своей продукции в Индию. Для того, чтобы изучить рынок, руководство фирмы отправило двух самых лучших экспертов в эту страну. Они разделились и поехали по провинциям для того, чтобы собрать информацию о потенциале будущего рынка сбыта.

Прошло несколько дней и один из экспертов вернулся со словами:

— Здесь никто не носит обувь. Не тратьте зря время на освоение этого рынка!

Второй эксперт все еще находился в Индии и ничего не знал о выводах сделанных его коллегой. Через некоторое время в компанию пришел факс от него: «Господа, количество предполагаемого экспорта можно увеличить в три раза. Здесь еще никто не носит обуви!».