

Психоматическая консультация

Работа со страхами, фобиями,
утратами

Как работаем с данным тестом (В..Либин):

- 1. Диагностическая фаза: Определяем мотив для работы с помощью теста «Конструктивный рисунок человека». Диагностируем ощущения, связанные с переживаниями, уточняем их локализацию в организме. *1. Нарисуйте человека из элементов прямоугольной, треугольной и округлой формы, общее количество элементов в фигурке – 10. Подпишите возраст персонажа.*
- 2. *Происходило ли что-то особенное в вашей жизни в возрасте, который указан рядом с персонажем рисунка?*
- Слишком много подробностей не требуется. Сколько лет данному человеку?

Комментарии к тесту

- Тест конструктивный рисунок человека является проекцией самоощущения испытуемого.
- Геометрические элементы , используемые при выполнении тестового задания, были осмыслены как средства передачи испытуемым ощущений большей или меньшей наполненности различных частей тела при переживании им тех или иных состояний.

- Использование рисунка дает возможность быстрого выхода на актуальную тему в психотерапевтической работе .

2. Что значат фигуры: обилие треугольников в рисунке означает силу процессов возбуждения нервной системы, обилие прямоугольников - силу процессов торможения, обилие круглых форм - потребность в энергии.



- Группа А(предпочитают треугольные формы)-быстрые, решительные, с повышенным уровнем притязаний, устойчивые к стрессовым факторам, склонны к организаторской деятельности.
- Группа В (предпочитают прямоугольные формы): интровертированы, трудно переключаются с одного вида деятельности на другой, избегают неудач.
- Группа С (предпочитают округлые формы): легко устанавливают обширные, но поверхностные контакты, быстро истощаются, астеничны, легко заражаются идеей, но также легко «остывают».

- *3. Какие ощущения оставило это событие или этот период жизни?*
- *Ощущения могут быть приятными или неприятными. Если они исключительно позитивные, то прочувствуйте их во всей полноте. После этого вы можете нарисовать новый рисунок или просто задать вопрос: «Что было после?»*
- *Если ощущения связаны с негативным опытом, перейдите к следующему пункту.*
- *Нередко бывает, что возраст персонажа – это граница*
- *между благополучным и неблагоприятным периодами жизни.*

- *4. Где обнаруживаются эти ощущения:*
- *- вне организма, на расстоянии от вас?*
- *- на уровне головы?*
- *- на уровне груди, живота или еще где-либо?*

- Если это жизненное затруднение, которому вам удастся противостоять, то, ощущения, связанные с ним, будут выявляться на отдалении от вас или в голове. Если это более серьезная проблема, давления которой вы не выдержали, то связанные с ней ощущения могут оказаться внутри тела. Может обнаружиться сразу несколько мест в организме или пространстве, которые «сигналят» в связи с исследуемым переживанием.

- «Опредмечиваем» ощущения – уточняем их форму, размер, консистенцию и т.д.

- *5. Что представляют собой ощущения?*
- *Это что-то...*
- *- большое или маленькое?*
- *- тяжелое или легкое?*
- *- свет, газ, жидкость, масса?*
- *- острое или тупое?*
- *Спокойно выявите эти и другие характеристики всех компонентов переживания.*

- В составе ощущений могут быть компоненты, связанные с действием фактора, провоцирующего напряжение или травму, и компоненты, связанные с реакциями вашего организма на эти воздействия. В первую очередь нужно работать с фактором, причиняющим расстройство, «инородной субстанцией», где бы он ни находился.

- Различаем травму и реакцию организма на неё

- 6. Что собой представляет фактор, который вызывает напряжение? Этот предмет «висит в виде темного облака» перед вами, «торчит» в теле как что-то инородное, попал туда в виде «пыли» или ощущается еще как-то?
- Могут быть разные варианты ощущений

- *7. Как ощущается реакция на это вторжение?*
- Здесь вы более детально различаете то, что попало в поле вашего сознания извне как инородная субстанция или предмет и то, что образовалось внутри организма как его реакция на внешнее воздействие.

- Определяем, какому переживанию соответствуют эти ощущения

- 8. Какому состоянию или переживанию соответствует это сочетание ощущений:
- - жизненному затруднению и беспокойству по поводу него?
- - неопределенности будущего и тревоге в связи с этим?
- - испугу и страху, который он спровоцировал?
- - агрессии и раздражению в ответ?
- - разочарованию и обиде?
- - злости/гневу в ответ на предательство или измену?
- - утрате и горю?

- - чувству вины из-за совершенной оплошности
- - ощущению перегруженности из-за давления обстоятельств
- - еще чему-либо?

- Теперь вы лучше понимаете природу переживания, с которым работаете.
- При этом важно иметь в виду, что ощущения бывают разной природы, в том числе вызванные состоянием позвоночника, внутренних органов или нервной системы. В данном алгоритме эти ощущения мы не рассматриваем.

- Фаза оценки и решения

Оцениваем сложившееся состояние, решаем, требует ли оно переработки

- 9. Сколько процентов энергии это переживание держит на себе?
- Бывает, что оно поглощает почти все силы человека.
- 10. Служит ли это интересам жизни? Не настало ли время дать состоянию обновляться?
- От этой оценки зависит то, какие решения вы примете и в отношении фактора, вызвавшего расстройство и в отношении стихийно возникшей реакции.

Терапевтическая фаза

- Наблюдаем за восстановлением целостности и равновесия. Помогаем организму очиститься от чужеродных «вещей в теле» и успокоиться

- 11. Если речь идет о болезненной реакции организма – дайте энергии возвращаться в жизненный оборот. Если это попало извне, дайте этой «вещи» уходить из организма, туда, откуда пришла, через то, через что вошла.
- - при испуге черный дым уходит из солнечного сплетения через верх головы
- - при разочаровании обломки мечты «перевариваются в душе»
- - нож предательства выпадает из спины и т. п.
- Работает глубинная мудрость организма, осознанное внимание помогает ей. В это время происходит обратное развитие болезненных симптомов.

- 12. Наблюдайте процесс «очищения» организма до конца. Освободившиеся силы распределяются по организму в виде света, тепла или другой приятной субстанции.
- Уделите этому процессу столько времени, сколько необходимо. Обычно это занимает 5-10 минут.

2.1 Диагностика обновляющего ресурса

- Сопровождаем знание-опыт в телесность. Находим знания, необходимые для дальнейшей жизни и заботимся о том, чтобы они заняли оптимальное место в организме

- 13. Теперь, когда организм ближе к равновесию и наполнен освободившейся силой, подумайте, в чем состоит опыт той ситуации, которую вы пережили. Сформировалось ли у вас понимание, как можно эффективно действовать в обстоятельствах, которые когда-то представлялись трудными или даже тупиковыми?
- Если опыта в какой-то сфере у вас недостаточно, обратитесь за консультацией к профильным специалистам (педагогам, психологам, медикам, юристам и т.д.).

- 14. Где у вас знание, как можно «по-взрослому» вести себя в подобных случаях? Оно находится...
- - в пространстве около головы?
- - в голове?
- - ещё где-либо?
- Часто это знание, по ощущениям, находится в пространстве около головы («на подходе») или в самой голове, но не в теле.

15. Что напоминает эта субстанция знания?

- - свет, «солнышко»?
- - облачко?
- - еще что-либо?
- Иногда знания предстают в виде плотных субстанций (например, смолы). В данном случае такой их внешний вид не является негативным признаком, а говорит о высокой концентрации накопленных знаний. По мере продвижения в тело они будут становиться менее плотными и хорошо усвоятся организмом. Может сходить мед, может сыпаться серебряный песок и др.

2.2 и 2.3 Оценка-решение и наблюдение за реализацией решений по поводу обновляющего знания (терапевтическая фаза 2)

- *16. Если знание уже в голове - в виде света, газа, жидкости, массы или даже кристалла - может быть, дать ему сходить в тело, туда, где больше места: в грудь и живот? Наблюдайте за процессом до конца. Голова становится легче, тело наполняется.*
- Нередко знание в виде света, воды или более густой субстанции входит через верх головы и затем сливается в организм. Какая-то часть может впитываться всей поверхностью тела. Бывают и другие пути движения полезных знаний. Приоритетным «местом хранения» компетентности является область солнечного сплетения. Все тело может стать носителем знания.

3.1-3.3. Диагностика вторичных образований и решения по поводу них.

- Наблюдаем, как растворяются последние остатки напряжения
- *17. Проверьте, не осталось ли вокруг головы или другой, ранее переполненной, части тела что-то, причиняющее дискомфорт (например, повязка, обруч или каска)? Нужно поблагодарить этот «предмет» за службу и дать ему раствориться. Наблюдайте за ощущениями: куда они отходят, в виде чего.*
- Это так называемое вторичное образование, которое оберегало переполненную часть тела от «разрыва». Теперь оно стало лишним.

3.3. Терапевтическая фаза 3.

- *18. Голова возвращается в свои естественные границы.*
- Иногда этот процесс сопровождается легким головокружением. После чего голова становится ясной.

Моделируем новое поведение

- 19. Прочувствуйте итоговое состояние целостности, сбалансированности и наполненности опытом. Сохраняя это ощущение, представьте, как именно вы можете жить по-новому, и на что вы направите освободившуюся энергию. Теперь вы можете вести себя по-новому в тех ситуациях, которые ранее были трудными для вас.

Развиваем успех

- 20. Используйте этот алгоритм столько, сколько необходимо, чтобы полностью обновить свое состояние и поддерживать его в хорошем виде.