

День 1

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

**«ВОССТАНОВЛЕНИЕ
СПРАВЕДЛИВОСТИ»**



Регламент работы группы

- Общий скайп чат для всех
- Скайп чат по группам (кураторам)
- Работа с куратором после выполнения домашки, вопросы в чат на любом этапе
- Разбиваемся на пары для отработки
- Куратор, который будет собирать вопросы и передавать мне
- Личные кабинеты и домашки
- Срочные вопросы с пометкой срочно на следующее занятие
- Выкладываем через ЛК (видео – под видео «ваш ответ», прикрепить файл, отправить)
- Если что-то не получается выложить, [не работает видео – пишем Олегу **faust_i.o.p.**
- Если проблема со входом в ЛК, забыли пароль пишем **yulia28197 >**

День 1

ОСНОВЫ ПСИХОСОМАТИКИ

- **Основные понятия теории психосоматики**
- Различия между привычным пониманием психосоматики и тем, как на самом деле срабатывает физика на психические переживания
- Разбор примеров от начала возникновения психического аспекта до возникновения болезни
- Диагностика психосоматики. Как диагностировать зависимость физики от психики
- Внутренняя картина болезни. Что не видно внешнему взгляду и куда на самом деле нужно смотреть, чтобы распознать болезнь
- Основные принципы консультирования психосоматических больных

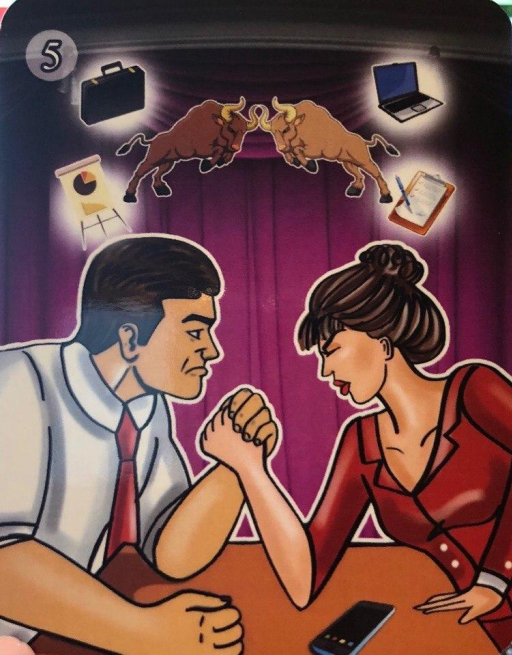
Упражнение 1

Что мы получаем в наследство от мамы

- Правила, инструкции, мораль
- Эмоциональные привычки (довольство, недовольство, неудовлетворенность)
- Мамины надежды как мамину цель. Как ориентир благополучия.
- Способ выживания
- Способ расслабления
- Способ жаления себя
- Способ взаимодействия с миром
- Мимику, тело с учетом застывшего эмоционального рисунка на лице
- Страхи, ограничения, запреты
- Рэкетные чувства (обиду, вину, стыд, разочарование)
- Способ саморазрушения (алкоголь, никотин, еда)
- Игры с людьми
- Детское решения определяющее судьбу

Сюжеты, которые повторялись в нашей жизни и оставили эмоциональный след

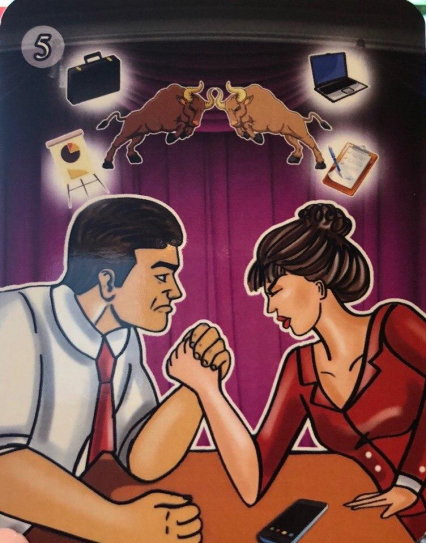
- Выписать часто повторяющиеся сюжеты, события, ситуации, которые повторялись в детстве чаще всего
- Из колоды «МАМА», «Приказания и решения», «Личные границы», «Из сундучка прошлого», «Про тебя», любой другой сюжетной колоды выбрать ситуации, которые наиболее уязвимы для восприятия.
- Выписать, глядя на картинки, **Какие жизненные стратегии мне достались от моей мамы?**
- В каждом сюжете мама что-то делает относительно ситуации.



Подписываем каждую карту, что делает мама (глаголы

пишем)





Файтится с папой
Защищает мужчину



Сама справляется с задачами

Снимает стресс



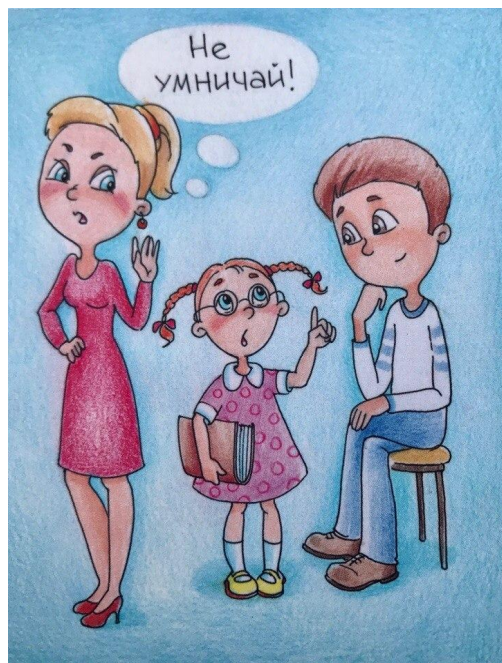
Расстраивается если не первая

Бегает по делам



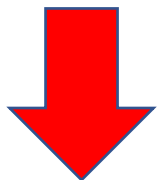
Всех спасает
Разочаровывается, наезжает, от досады,
что ничего не может сделать





- Задача посмотреть реакцию и решение мамы на то, чтобы справиться с жизненными обстоятельствами
- Если бы каждая карта озвучивалась бы маминым голосом, то какое послание от мамы можно было бы получить
- Какой бы совет можно было бы получить от мамы, если интерпретировать каждую карту маминым голосом
- **Например:** мужчинам нельзя доверять. Чтобы быть сильной, надо, чтобы кто-то рядом болел или страдал. Надо справляться самой, потому что рассчитывать не на кого.
- Какие программы-послания мы получили от мамы?
- Программы-послания звучат, начиная со слова НАДО делать так-то, надо быть такой-то, надо реагировать так-то
- Какие решения мы приняли в связи с посланиями от мамы

С какой эмоцией мама решает проблемы?



Передача по наследству эмоциональных привычек

- Смотрим на каждую карту, с какой эмоцией идет послание.
- Когда мама не может справиться с ситуацией, как она реагирует?
- Передался ли этот эмоциональный фон нам?
- Подписываем на каждую карту эмоцию
- Что каждая картинка через мамин голос нам рекомендует чувствовать?



Файтится с папой



Сама справляется с задачами



Расстраивается если не первая



Всех спасает

Защищает мужчину



Снимает стресс

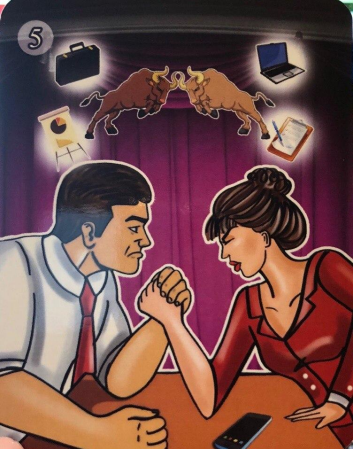


Бегает по делам



Разочаровывается, наезжает, от досады, что ничего не может сделать





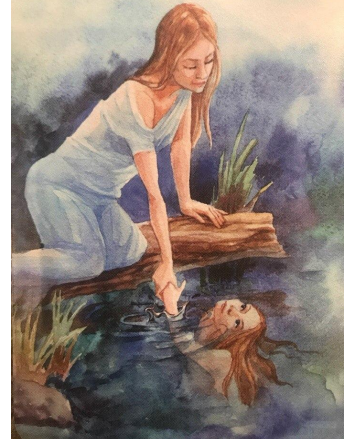
**Раздражен
ие**



**Гордын
я**



**Завист
ь**



**Жалост
ь**

**Досад
а**



**Разочарован
ие**



**Агресси
я**



**Потеря надежды, желание все
бросить**



- Мама эмоционально реагирует так-то потому, чтобы реализовать какую-то свою жизненную потребность. То есть реакция идет на не реализацию потребности.
- Выявляем мамину потребность. Как должно быть? Должно быть так-то....
- Подписываем потребность мамы на каждую ситуацию



Раздражение



Гордыня



Зависть



Жалость

Досада



Разочарование

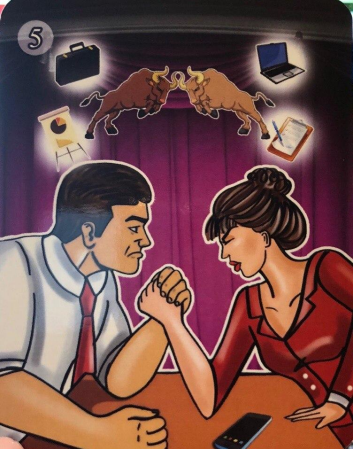


Агрессия



Потеря надежды, желание все бросить





Быть лучшей



Быть значимой



Быть первой
Быть



Быть востребованной

Быть нужной



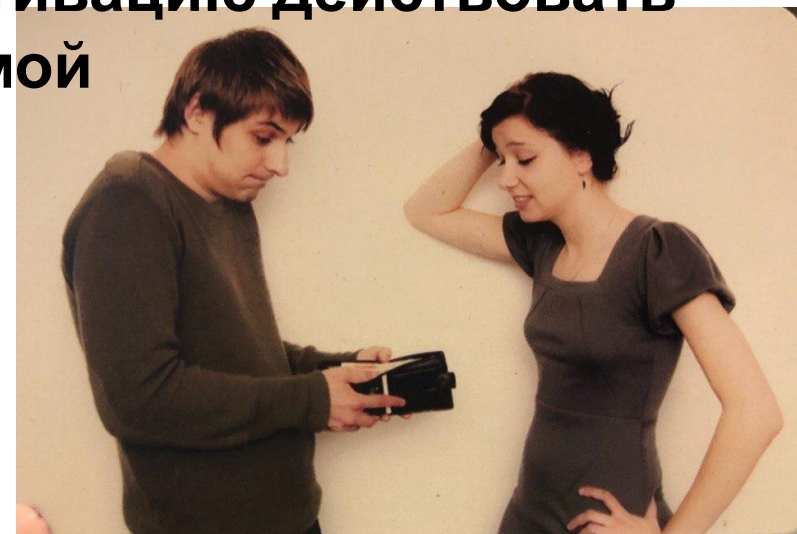
Наказать себя, чтобы другие не наказали



незаменимой

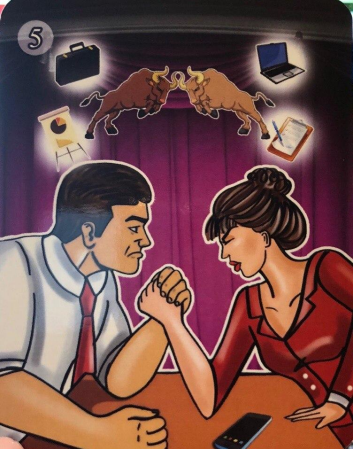


Разочароваться, чтобы получить мотивацию действовать самой



Какие стратегии я использую для тех же самых ситуаций?

- Подписать собственные стратегии при возникновении подобных ситуаций?
- Совпадают ли наши стратегии со стратегией мамы?
- Для клиента спрашиваем – совпадает ли ваша стратегия с маминой стратегией
- Задача – найти свои стратегии и мамы, чтобы увидеть, что не наше, что нам в наследство досталось от мамы?
- Подписываем свои стратегии и эмоции. Схожи ли они с мамиными



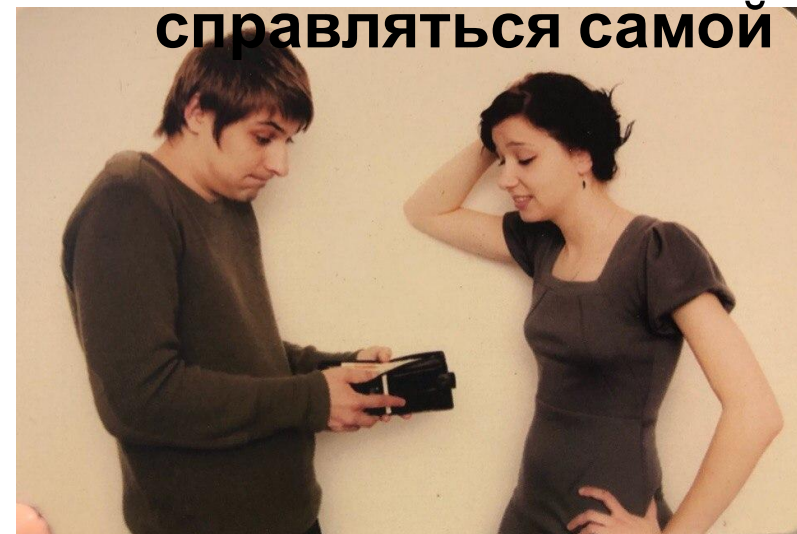
**Быть
востребованной
Помогаю**

**Быть
лучшей
Доказываю
Быть нужной
Делаю все
сама**

**Быть
значимой
Убиваю
сильных
Наказать себя,
чтобы
другие не
наказали**

**Быть первой
Делаю больше
положенного
Быть незаменимой
Пашу и беру все на
себя**

**Разочаровываюсь,
чтобы
остаться одной и
справляться самой**



Что мне дают выбранные стратегии?

- Что мне дает придерживаться данной стратегии?
- Какую потребность я закрываю, используя данную стратегию?
- Какую эмоцию я испытываю, удерживая данную стратегию?
- Прописываем четкую ассоциацию стратегии и эмоции

Пример:

- Быть лучшей = разочаровываться в мужчинах
- Быть важной = рядом должны быть слабаки
- Быть независимой = наказывать себя через обжорство

Домашнее задание к упражнению 1

- Прописываем четкую ассоциацию стратегии и эмоции

Пример:

- Быть лучшей = разочаровываться в мужчинах
- Быть важной = рядом должны быть слабаки
- Быть независимой = наказывать себя через обжорство

Упражнение 2

Как мы наследуем восприятие ситуаций?

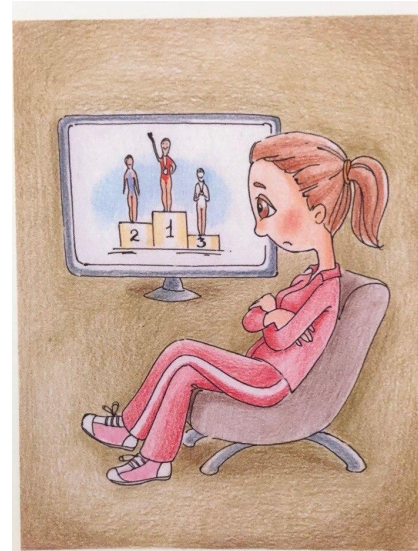
Восприятие мира

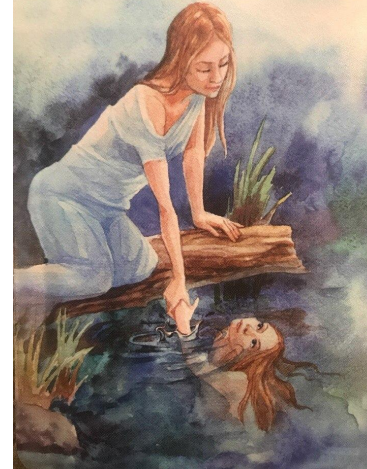
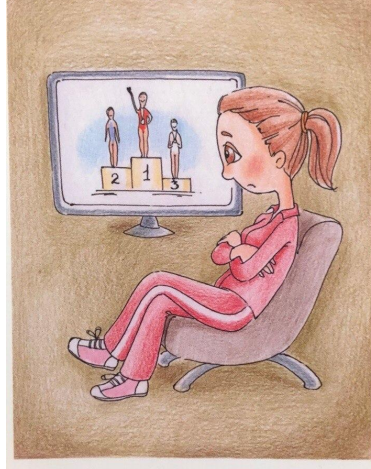
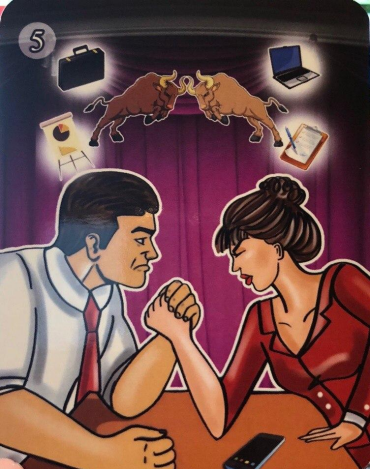
- На наше восприятие влияет наша жизненная позиция
- Какие мы получили нравственные нормы, запреты, указания, предписания, сценарии, шаблоны
- Оставляем все те же карты и через них продолжаем диагностировать
- Какое восприятие мира мы наследовали от мамы, либо от того, кто нас воспитывал
- Обратите внимание на позу, мимику, жесты в каждой карте. Выберете **каждую** позу, которую мы видим на картинках и зафиксируйтесь в этой позе.
- Правильно зафиксируйте позу через положение тела. Прочувствуйте эмоцию в каждой позе. Зафиксируйте позу именно через эмоцию. Где как тело напряжено, где отвернуто, где искажено

- Находясь в этой позе почувствуйте «какая я сейчас».
- Те, кто рядом со мной – «они какие»
- Когда я такая, то «мир какой»?

- Я обиженная, обделенная
- Они гады, не заботливы, не понимающие
- Мир несправедливый

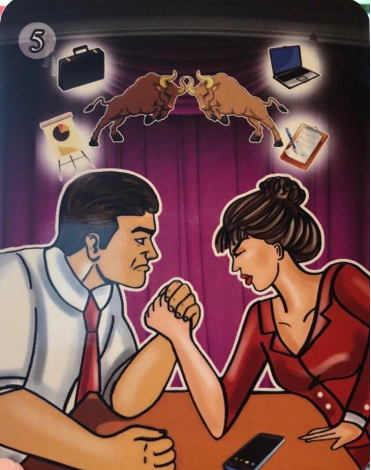
- Я жалкая
- Они обманщики
- Мир не интересен





Диагностируем каждую позу и называем ситуацию как-то так, чтобы понимать, что это за ситуация





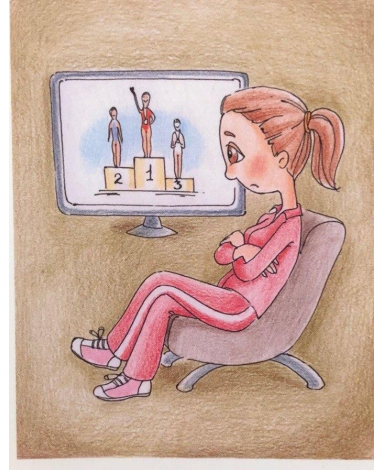
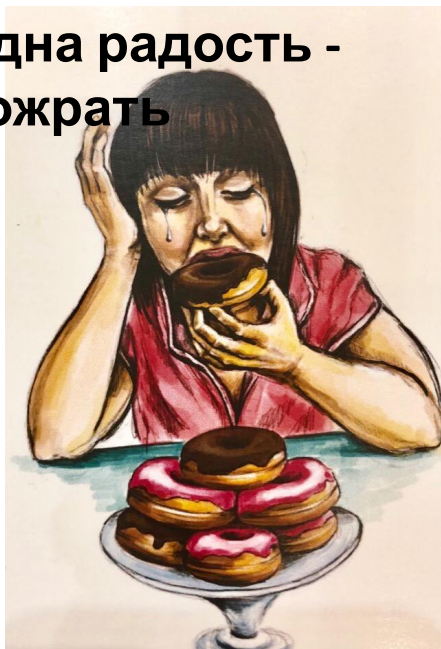
Меня не слышат

Мужики обмельчали



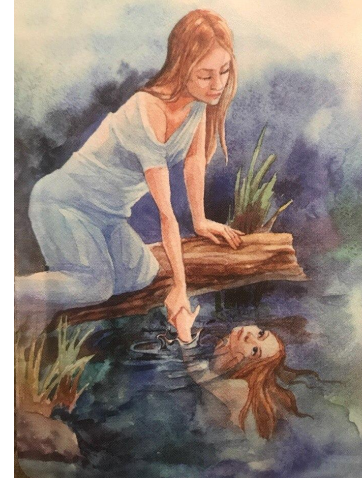
Вечно беспомощные

Одна радость - пожрать



Опять не тот результат

Одна за всех



Ничего без меня не могут

Опять не тот



Из своего мировосприятия мы даем шаблон ситуации, который замыкает круг «ситуация-реакция»

- Куда привела нас данная ситуация, к какому результату
- Какое жизнеутверждение мы получили от мира

Домашнее задание для Упражнения 2

Написать свою историю, исходя из анализа урока.

Например: мама работала трудно, ее жизненная стратегия – пахать!

Я переняла эту стратегию, из-за этого развился

Сценарий «не доверять и делать все самой».

Теперь мир я воспринимаю как «нет

возможностей» и «нет подходящих мужчин»