

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

5.1. МЕТОДИКА «ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗ»



Рис. 5.1. Как прочесть мысли и чувства человека по движению глаз?

1. *Анамнез:* история болезни пациента.
2. *Подготовка:* создание раппорта; дать больному информацию о методе; определить ожидания пациента; выявить рентную установку (выгоду); до проведения этой методики обучить пациента методам релаксации.

3. *Определение предмета воздействия:* симптом; попросить пациента подумать о своей боли, отследить возникший образ; попросить больного осознать негативное представление о себе, связанное с этим состоянием; сформулировать антипод негативного состояния (противоположное состояние: «я слабая» — антипод «я сильная») и озвучить его.

4. *Десенсибилизация — глазодвигательная методика.* Полное двустороннее движение глаз. Движения можно совершать по вертикали, по горизонтали (усиливает тошноту, головокружение, поэтому лучше использовать по вертикали), по диагонали. Базовое повторение делать 24 раза, можно 36, но одну сессию не меньше 24.

Пациента попросить сконцентрироваться на симптоме, на образе и повторять про себя негативное представление. Консультант: «В это время вы будете концентрировать свое внимание на моем пальце (либо предмете) и водить глазами строго за предметом».

Сделав сессию, взять обратную связь. Задача: свести симптомы почти к нулю, когда у человека появляется образ.

5. *Инсталляция (установка чего-то нового).*

Просим пациента сосредоточиться на этом образе и проговаривать про себя антипод (позитивное представление о себе). И здесь повторяем глазодвигательные стратегии.

После небольшого отдыха перейти к пункту 6.

6. *Сканирование тела.* Пациенту необходимо удерживать образ и отсканировать свое тело, то есть отследить ощущения и выяснить, есть ли еще напряжение. Если напряжение осталось либо всплыл еще один образ, повторить десенсибилизацию. Если нет — переходить к следующему пункту.

7. *Завершение сеанса:* дать задание отслеживать ощущения, вести дневник.

8. *Переоценка.* Анализ домашнего задания и произошедших событий от встречи до встречи. Это будет первым пунктом следующей встречи.

5.2. МЕТОДИКА «ДЫХАНИЕ СИЛЫ»

Эта техника поможет вам подключить свои внутренние ресурсы для решения проблемных ситуаций и использовать внутренние ресурсы для достижения своих целей (рис. 5.2).



Рис. 5.2. Представление «Дыхание силы»

Этапы

1. Запомните свое настоящее состояние.
2. Погрузитесь в проблемное состояние.
3. Затем вновь вернитесь в свое настоящее состояние.
4. Вспомните хотя бы одно событие, когда вы были внутренне довольны собой, находились в комфортном состоянии, когда все внутри вас ликовало и радовалось. Погрузитесь в это состояние. Вновь испытайте эту радость, чувство внутренней гармонии, обратите особое внимание на то, как вы дышите. Вновь вспомните это дыхание сильного, уверенного в себе человека. И когда вы в полной мере насладитесь этим дыханием сильного, уверенного в себе человека, сожмите в кулак свою правую руку. И затем, сохраняя дыхание сильного, уверенного в себе человека, подумайте о своей проблеме. Оцените теперь свое отношение к ней, определите, как

именно вы теперь относитесь к своей проблеме. И теперь всегда (если вы только добросовестно выполнили упражнения), как только вы будете сжимать в кулак правую руку, вы подсознательно будете вспоминать это дыхание сильного, уверенного в себе человека, и это даст вам силы в самых сложных и болезненных ситуациях.

5.3. МЕТОДИКА «КРУГ СОВЕРШЕНСТВА»

Цель техники: восстановить, описать, стабилизировать, дополнить ресурсные состояния тела и психики и добавить их к тем контекстам, от которых вы хотите больше совершенства.

1. *Идентифицируйте совершенное состояние.* Выберите опыт совершенства из своей личной жизни — тот опыт, в котором все ресурсы были доступны, что позволило вам быть в наилучшем состоянии, действовать и поступать в полную меру своих способностей.
2. *Создайте «круг совершенства»:* на полу мысленно нарисуйте круг и в центр этого круга перенесите всю энергию и силу, которые вы взяли из того события прошлой жизни, которое вы только что вспомнили. Это будет круг вашей силы. Войдите в него. Представьте, что энергия этого круга как бы окружает вас со всех сторон. Определите, что вы чувствуете (рис. 5.3).
3. *Находясь в круге, достигните вновь состояния совершенства:*
 - переживите вновь ваш опыт совершенства, как будто это происходит сейчас;
 - опишите-осознайте свою позу, дыхание, внутренние образы, звуки;
 - дополните, если ощущения не совсем полные. Дополняйте их до тех пор, пока не получите сильного и полного переживания. Идентифицируйте наиболее сильные ощущения (чувства, дыхание, образ и звук).
4. Выйдите из круга и вернитесь в ваше обычное состояние.
5. Проверка: теперь вступите в круг и проверьте, получите ли вы спонтанно все физиологические ощущения совершен-

ства. Щелкните пальцами правой руки. Выйдите из круга. Теперь, как только вы щелкнете пальцами, достигнете состояния совершенства.

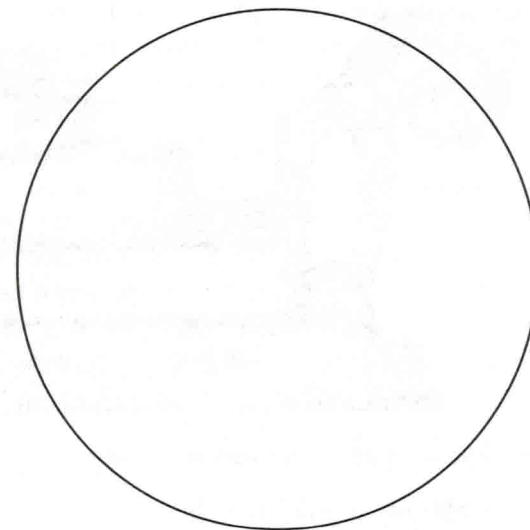


Рис. 5.3. Представление «Круг совершенства»

Определите контекст или ситуацию, которая обычно бывала для вас проблематичной, где бы вы хотели быть способным в любой момент автоматически получить чувство совершенства. Найдите начало этой ситуации. Щелкните пальцами — автоматически вы создаете круг совершенства. Находясь в круге совершенства, с самого начала проиграйте проблемную ситуацию. Определите, что происходит сейчас, когда вы думаете о том, что обычно проходит для вас плохо.

5.4. МЕТОДИКА «СПЕЦИФИКАЦИЯ ЦЕЛИ» («ФРЕЙМ КОНЕЧНОЙ ЦЕЛИ»)

Китайская мудрость: «Если мы не знаем, куда мы идем, то как мы узнаем, что мы туда дошли?».

Правильно сформулированная цель приводит к изумительному результату: она легко достигается, часто даже без наших сознательных усилий (рис. 5.4).

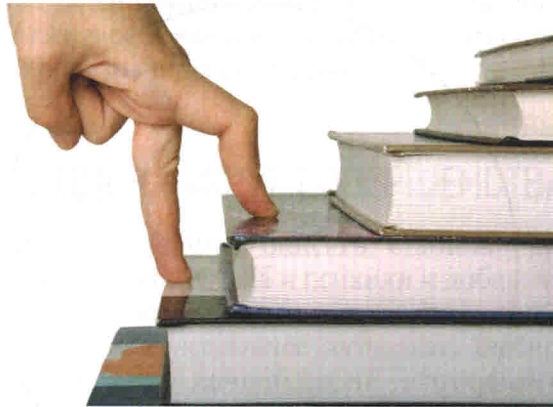


Рис. 5.4. Представление «Фрейм конечной цели»

Как правильно сформулировать цель?

Правила

1. *Цель должна быть сформулирована без отрицаний.* Попробуйте не думать о желтой обезьяне. Что происходит? Когда мы исследуем, что может пойти не так, очень полезно быть несогласным. Однако если мы ставим перед собой цель, должно быть только позитивное утверждение. Для нашего подсознания нет частицы «не». Достичь цели мы можем, только если двигаемся к визуальному образу. Вопросы «Что вы хотите?» вместо «Чего вы не хотите?».
2. *Находиться под собственным контролем индивидуума, им же инициироваться и поддерживаться.* Цель должна быть в сфере контроля. Результат должен быть в принципе достижим. Если проблема или цель вне нас, мы не получим результат. Передние рубежи роста: где находится область, в которой вы можете достичь результата? Перефразировать проблему так, чтобы было возможно достижение результата. Процедура проверки: «Как бы вы могли достичь этой цели?», «Как бы вы узнали, что вы ее достигаете?», «Что вы

сами собираетесь сделать, чтобы ее достичь?». Проверка уместности и значимости: «Соотносится ли это с тем, чего вы хотите?». Проверяйте уместность и значимость информации в терминах, которые клиент использовал для формулировки результата. Это позволит ему не отклоняться от цели. Клиент должен понимать, что необходимо, а в чем необходимости нет.

3. *Цель должна быть сформулирована в сенсорных ощущениях и записана в категориях внутреннего опыта.* Когда цели записаны, они заинтересовывают подсознание. Вопросы: «Что вам нужно, чтобы достичь цели?» (ресурсы), «Какой первый шаг вы в состоянии предпринять уже сейчас?». Процедура проверки: «Как вы узнаете, что...». Фрейм [(англ. frame — кадр, рамка) — в самом общем случае данное слово обозначает структуру, содержащую некоторую информацию] «как если бы...»: «А если бы вы могли...», «Предположите только...» Перейдите в будущее, как будто бы клиент уже достиг своей цели. Используйте это как более крупный фрейм, внутри которого можно собирать информацию и проверять, хорошо ли сформулирована цель.
4. *Цель должна быть визуализированной и диссоциированной.* Мы мотивированы в достижении цели, когда видим себя со стороны в достижении результата. Тогда подсознание начинает относиться к этому как к уже достигнутому. Поэтому цель следует записывать в настоящем времени, как будто она уже достигнута.
5. *Должна иметь подходящий контекст.* Где, когда, с кем, в каком окружении я хочу достичь этого результата и к какому сроку.
6. *Быть экологичной.* Каковы будут последствия при достижении цели не только для меня, но и для домашних, коллег; не возникнет ли проблем дома, в семье, на работе?
7. *«Барьеры».* Что мешает мне достичь цели? Задать себе вопрос «Почему я до сих пор не достиг цели?».
8. *Ресурсы.* Что необходимо для достижения цели? Какие навыки, способности, деньги, время и т.д.? Где я могу найти эти ресурсы?

9. «Флажки». С чего я начну? Какие мои первые действия по достижению цели? Два-три пункта. Проверьте все последствия достижения цели. Необходимо, чтобы они не нарушали общего плана (краткосрочных и долгосрочных целей) индивидуума или группы.

Цели очень заманчивы, поэтому нам необходимо уметь не соглашаться с собственными целями.

5.5. МЕТОДИКА «САМОРЕГУЛЯЦИЯ ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ»

В настоящее время очень популярна регуляция психического состояния с помощью НЛП. Самочувствие и состояние человека имеют предел ресурсов психического здоровья. Чтобы весь год эффективно жить, необходимо мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнять, восстанавливать. Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределять свои силы в течение каждого дня, недели, месяца и целого учебного года (рис. 5.5.).



Рис. 5.5. Представление «Саморегуляция внутреннего состояния»

Одним из распространенных стереотипов житейской психологии является представление о том, что лучший способ отдыха

и восстановления — наши увлечения, любимые занятия (хобби). Число их обычно ограничено, так как у большинства людей есть не более одного-двух хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы, и следующие упражнения помогут это сделать любому, кто захочет воспользоваться ресурсами своей психики.

УПРАЖНЕНИЕ 1

1. Выпишите три вида деятельности, при выполнении которых вы хорошо себя чувствуете.
2. Попробуйте ответить на следующие вопросы по каждому из записанных вами видов деятельности (или попросите кого-либо задать вам эти вопросы).
 - Выполняется ли эта деятельность вместе с другими людьми, или она осуществляется в одиночестве?
 - Где выполняется эта деятельность, каковы окружающие факторы, какие из них помогают вам, а какие мешают осуществить эту деятельность?
 - Имеет ли эта деятельность внешний или внутренний фокус (требует ли она больше внимания за внешними событиями или требует внутренней сосредоточенности)?
 - Является ли она преимущественно визуальной (зрительной), аудиальной (звуковой), кинестетической (связанной с телесными ощущениями)?
 - Требуется ли эта деятельность каких-либо материальных условий, средств, реквизитов?
 - Какие из ваших органов чувств получают преимущественный отдых во время этой деятельности?
 - Какие аргументы и контакты с другими людьми нужны вам, чтобы заняться этой деятельностью?
3. Ответив на эти вопросы по каждому из трех видов деятельности, найдите значимые компоненты, которые дают вам удовлетворение от занятий данной деятельностью. Запишите их, сравните с компонентами, которые дают удовлетворение в других видах деятельности.