

ТРЕНИНГ «Исцеление от горя»

Софья Петлякова.
Группа 4Б

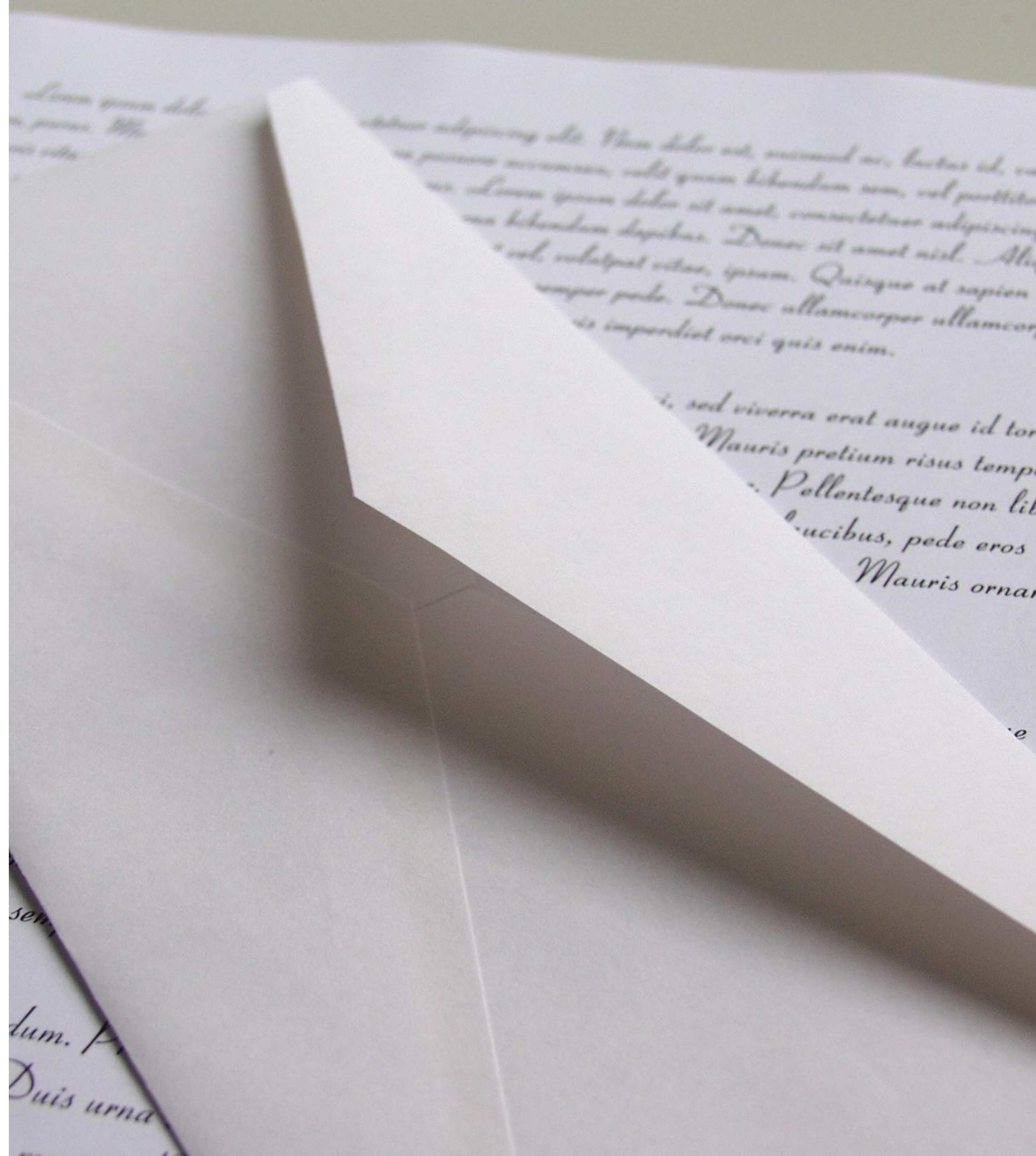
Тула,
2017

Данный тренинг состоит из двух этапов, первый из которых служит прояснению чувств утраты, а второй скорее их реорганизации и ре-ориентации с целью поиска иных возможностей и новых направлений в жизни.

Этап 1. «Работа с письмами»

Хороший результат при терапии реакции утраты дает работа с письмами. Они служат средством поиска решений в трудных ситуациях, средством выражения и завершения «работы горя». Они помогают людям понять и выразить значимые мысли и чувства. Письма способны поглощать страх перед сильными ощущениями и недопустимыми мыслями и часто становятся своеобразными «пробными действиями».

Перед тем как приступить к этому тренингу, участники должны овладеть навыками релаксации и визуализации воображаемых предметов и событий. Перед составлением каждого письма консультант просит участников закрыть глаза и сосредоточиться и дает им инструкцию в форме легкого внушения для групповой медитации, делая паузы, во время которых участники визуализируют услышанное. Упражнения данного тренинга разработаны на основе работ Ковалева, 1999; Фопеля, 2000.



«Письмо, в котором, я говорю тебе «спасибо»»

Очень часто люди воспринимают любовь, понимание и поддержку других как данность, никак этого не отмечая, или же испытывают чувство благодарности, но стесняются выразить его. Если мы научимся легко и свободно говорить другим, что мы замечаем их внимание к нам и рады этому, то сможем чаще испытывать приятное чувство от того, что и другие нас ценят.

Детям свойственно выражать благодарность непосредственно и открыто. Взрослые же делают это обычно осознанно и преднамеренно, показывая тем самым другому человеку, что ценят сделанное им добро.

Напишите письмо благодарности умершему человеку. Скажите в нем все, что хотели, но по какой-то причине не высказали раньше. Может быть, вам удастся передать в этом письме радость, удовольствие и другие положительные эмоции, которые вы испытали благодаря ему. У вас есть для этого четверть часа.



Реорганизация и ре-ориентация, с целью поиска иных возможностей и новых направлений в жизни.

Этап 2. «Исцеление»

На данном этапе тренинга используются представления о фиксированных идеях и ресурсных состояниях. Избавление от фиксированных идей, связанных в данном случае с утратой и скорбью, и нахождение новых ресурсных состояний позволяет клиенту быстрее и с меньшими потерями завершить «работу горя».

Сам факт, что скорбь в разных культурах регулируется по-разному, свидетельствует о том, что это состояние динамично, не фиксировано. Ирландцы, например, проводят поминки, где в течение трех дней друзья и родственники говорят об умершем, и после этого торжества все оставшиеся в живых как бы «оправляются от горя». У некоторых народов вдова должна скорбеть по своему умершему мужу в определенное время года или все время. Нет никакой необходимости в определенном периоде времени для оплакивания, все, что вам нужно, – это понимать психическую структуру печали и потери, и тогда вы будете знать, как следует поступить, чтобы добиться изменения.



Фиксированная идея – это обычно решение или вывод, которое сам человек сделал в какой-то момент и тем самым установил автоматический способ обращения с жизнью, не требующий его присутствия. Это какая-то конкретная идея, которую человек считает очень ценной, но не сознает, что использует ее. Он использует ее как истину, и ему кажется, что она отлично ему служит. Это фиксированный неразумный способ справляться с жизнью. Это способ быть правым.

При раскрытии фиксированной идеи отчасти оспаривайте клиента. Но помните о том, что вам нужно сохранять взаимопонимание. Не пытайтесь доказать, что человек в чем-то неправ. Играйте в игру. Он старается дать логичные причины, а вы стараетесь поймать его на использовании основной нелогичности. Не просто на какой-то ошибке мышления, а на конкретной фиксированной идее, которая является основой его способа мышления и действий в жизни.

Техника 1. «Общее расфигирование»

Основные способы расфигирования идеи. Определите способы, которыми фиксированная идея служила клиенту.

- Исследуйте последствия использования и неиспользования идеи.
- Поместите идею в ситуацию.

«Определение пользы фиксированной идеи»

Часто в ответ на некоторые вопросы человек выдает длинный список того, в чем фиксированная идея полезна для него. Это как бы автоматическое явление, которое способствует высвобождению идеи. Поэтому, если такое происходит, просто дайте клиенту перечислить все свои обоснования. Если вопрос не вызывает особой реакции, попробуйте другой.

«Чего _____ помогла тебе достичь?»

«Что _____ помогла тебе предотвратить?»

«Что _____ позволяет тебе делать?»

«Что _____ позволяет тебе иметь?»

«Кем _____ позволяет тебе быть?»

«Что правильно в _____?»

«Какие преимущества _____?»

«Как можно использовать _____ против других?»

«Ставит ли _____ других в невыгодное положение?»

«К чему _____ тебя привела?»

«От чего _____ тебя отвела?»

«Решением чего была _____?»

«Что _____ решила?»

Техника 2. «Работа с чувством потери»

1. Сначала нужно выяснить, что вы представляете, думая об утрате. Многие люди думают о потере, представляя себе образ человека парящим, размытым, нечетким, плоским, прозрачным, либо вместо умершего человека они могут мысленно видеть его могилу. Когда вы думаете о том, кого вы утратили, проанализируйте, какие образы вас посещают, как вы представляете себе этого человека, где в пространстве этот образ находится, его яркость, четкость, объемность, размеры, цвета, есть ли там движения и звуки.
2. Теперь подумайте о человеке, который уже ушел из вашей жизни, но при мысли о котором вы чувствуете себя хорошо. Вы ощущаете его присутствие или наполненность, но не пустоту. Так же как и в первом случае, проанализируйте эту картинку. Подумайте, чем этот образ отличается от первого. Выявите субмодальные отличия. Например, в первом образе нет движения и звуков, он нечеткий, серые цвета, а во втором образе есть голоса людей, движения, прикосновения, яркие приятные цвета, реальные размеры и т. д.
3. Теперь измените субмодальности первой картинке на субмодальности второй, исходя из тех отличий, которые вы обнаружили. То есть образ утраченного человека будет теперь расположен там же, где и вторая картинка, иметь те же цвета, звуки, движения, размеры, объемность, ощущения.
4. Теперь, думая о приятных моментах общения с этим человеком, постарайтесь понять, что важного, ценного было в ваших с ним отношениях. Что вы получали для себя от этих отношений. Например, одни люди ценят чувства надежности, защищенности, интимную сторону отношений, другие говорят о качествах взаимопонимания, доверия, творчества, чувства юмора.
5. Когда вы определите, что создавало ценность ваших отношений, поместите это на отдельной картине в другом месте. Ощутите присутствие в вашей жизни всех этих ценностей, как если бы это происходило с вами сейчас.
6. Теперь на картине, которую вы помещаете в новое место, представьте то, что из этих ценностей вы могли бы перенести в будущее. Каким образом те же самые ценности могут быть удовлетворены общением с другими людьми и какого рода занятия могут приносить вам эти хорошие чувства? Представление о том, каким образом вы можете ощутить те же самые ценности с другим человеком, направит ваше внимание на поиск новых отношений и занятий.
7. Эти новые отношения и занятия можно представить как некий фильм о себе на уровне образов, звуков, ощущений. Убедитесь в том, что эти новые отношения и занятия не приносят вреда вам и окружающим.
8. Теперь возьмите эту картину и размножьте ее, как если бы это была колода карт. При этом каждый раз каждую карту поворачивайте немного иначе, но сохранив при этом все те же приятные образы.
9. Когда вы получите множество картин, представьте, что вы бросаете их в будущее. При этом они рассеиваются повсюду в будущем, одни ближе, другие дальше. Чтобы вы могли почувствовать те ценные вещи, которые будете получать от них в будущем

Техника 3. «Работа с чувством зависимости»

Технику «Работа с чувством зависимости» полезно использовать вместе с методом «Работа с чувством потери», так как часто справиться с утратой, эмоционально отделить себя от человека мешает сильная эмоциональная зависимость. Найдите спокойное место, где вы сможете погрузиться в себя на 15–20 минут, чтобы пройти через данный процесс.

1. Определите другого человека. Представьте того, от кого вы, по вашему мнению, зависимы или кто наполняет все ваши чувства. Большинство людей представят родственника или возлюбленного.
2. Почувствуйте, что вы связаны с этим человеком. Представьте, что этот человек стоит рядом с вами. Притроньтесь к нему, чтобы почувствовать, какой он, проанализируйте, что вы ощущаете, находясь рядом с ним. Может быть, у вас возникает ощущение, что вы связаны физически? Обратите внимание на то, где происходит соединение. Многие люди ощущают эту связь в области желудка, груди или паха. Полностью ощутите эту связь, проанализируйте, как она выглядит и что вы при этом чувствуете.
3. Временная независимость. А теперь постарайтесь порвать эту связь, хотя бы на мгновение. Что вы при этом почувствуете? Вы можете сделать это, если представите, что ваша рука стала острой как бритва и вы перерезаете или рвете связывающую вас нить... Большинство людей чувствуют себя при этом очень неуютно. Это означает, что данная связь играла в их жизни важную роль. На данном этапе вам не следует еще действительно рвать эту связь, так как вы еще не нашли ей серьезную замену.
4. Найдите позитивную цель. Спросите себя: «Что я действительно хочу от этого человека? Приносит ли мне это удовлетворение?»
5. Развивайте ваше «Я». А сейчас повернитесь вправо (некоторые люди предпочтут повернуться влево) и создайте полный трехмерный образ себя, превзошедшего ваш уровень. Это тот же вы, но обогнавший вас в развитии. Вы можете обратить внимание на то, как он движется, какое у него выражение лица, как звучит его голос, вы можете прикоснуться к нему, чтобы почувствовать какой он, этот ваш более опытный двойник.

6. Трансформируйте связь с другим человеком в связь с собственным «Я». Вновь обратитесь к тому человеку, с которым вы связаны. После этого быстро порвите то, что вас связывает, и немедленно соединитесь со своим развитым «Я». Насладитесь возникшим чувством зависимости от человека, на кого вы всегда можете положиться: самого себя. Поблагодарите это ваше «Я» за то, что оно здесь, рядом с вами. Отныне у вас есть компаньон, который поведет вас за собой в будущее, прокладывая вам дорогу, охраняя вас.
7. Уважение к другому. Оглянитесь на человека, с которым вы были связаны. Обратите внимание на оборванные нити, соединявшие вас. Увиденное позволит вам почувствовать, что этот человек также выиграл от происшедшего, так как приобрел более сильное чувство собственной личности. Почувствуйте, как выиграли от случившегося ваши с ним отношения.
8. Усиление вашей связи с собственным «Я». А теперь вновь вернитесь к своему развитому «Я», с которым вы отныне связаны. Войдите в него и оттуда посмотрите на себя. После того как вы полностью насладитесь новым ощущением, вернитесь на свое прежнее место, сохранив в себе это чувство.
9. Перенесение в будущее. Обратите внимание на то, что изменится, если вы представите, что отныне вы связаны с людьми на более прочном основании. Представьте, что вы отправляетесь в будущее, взяв в качестве спутника свое новое «Я». Вы можете почувствовать, как это «Я» справляется с теми трудностями, которые возникают у вас на пути.

Техника 4. «Изменение образа жизни»

Ответьте на приведенные ниже вопросы:

1. Что значит для меня моя жизнь сейчас?
2. Что она могла бы значить?
3. Что моя жизнь значит для других сейчас?
4. Что она могла бы значить для других?
5. Что является для меня действительно важным?
(Укажите пять вещей, явлений и т. д., которые вы цените больше всего в жизни.)
6. Каковы приоритеты моих ценностей?
(Проранжируйте их в порядке важности или значимости.)
7. Насколько мой нынешний образ жизни отображает те ценности, которые для меня важны?
8. Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?
9. Что еще я для этого сделаю?
10. Какие обязательства придают моей жизни смысл?
11. Какие переживания придают моей жизни смысл?
12. Какие достижения придают моей жизни смысл?
13. Что заставляет мое сердце петь?
14. Что служит для меня неизменным источником радости?
15. Что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?
16. Что просто доставляет мне регулярное удовольствие?