
Применение техники «Ресурсное состояние»

ЛЫСЕНКО ИРИНА СЕРГЕЕВНА, КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, КАНДИДАТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

ТРЕНИНГ «ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ГОРЯ»

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

ЭТАП1. «РАБОТА С ПИСЬМАМИ»

(Упражнения данного тренинга разработаны на основе работ Ковалева, 1999; Фопеля, 2000)

«Исцеляющие письма»

«Письмо, в котором я говорю тебе «спасибо»

«Письмо умершему»

«Послание небес»

«Письмо из будущего»

«Письмо от своего Я»

«Письмо своему Я»

ЭТАП 2. «ИСЦЕЛЕНИЕ»

На данном этапе тренинга используются представления о фиксированных идеях (Фанч, 1997а,б) и ресурсных состояниях (Андреас, Андреас, 1994, 1997; Вагин, 2002, Дилтс и др., 1997). 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»

ТЕХНИКА 6. «Ресурсные состояния»

Упражнения данного раздела направлены на то, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы, имеющиеся у человека, для благополучного завершения «работы горя». Упражнения, взяты из работы (Вагин, 2002).

Ресурсное состояние

Ресурсное состояние — это совокупность показателей физического и психологического здоровья, которая проявляется в том, что у человека достаточно сил и желания для решения текущих задач, а также энергии, чтобы двигаться к намеченным планам.

Эмоционально такое состояние ощущается как душевный подъем, когда энергия бьет через край. Человек доволен собой и своей жизнью, позитивно смотрит в будущее.

Ресурсное состояние — это оптимальное внутреннее состояние.

Упражнение «Моя жизнь и смерть»

- Дерево весной цветет, летом – плодоносит, осенью – сбрасывает листья, зимой жизнь в нем замирает, весной – вновь пробуждается, тянется к свету и любви. Почувствуйте себя и цветущим деревом, и летним деревом, и осенним и постарайтесь пережить, что такое дерево зимой. Затем вновь почувствуйте себя расцветающим деревом.
- А теперь представьте себе необозримую океанскую гладь. Океан огромен, силен, могуч, а вы – одинокая капля в нем. Вас выносит на гребень волны и срывает ветром с поверхности океана. Солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, вы поднимаетесь вверх и соединяетесь с большим облаком. Ветром вас уносит вдаль, облако теряется среди заснеженных горных вершин, проливается дождем, и вы превращаетесь в маленькую льдинку. Яркое солнечное утро растапливает льдинку, и вы каплей воды уходите в землю и сливаетесь с подземной рекой. Родник выплескивает вас в горный поток, и река снова уносит вас в океан. И снова вы – капля воды в океане жизни. Но теперь уже вы знаете, что способны пройти свой путь в одиночку.

Упражнение «Работа со стихиями»

Закройте глаза и вспомните самый чистый легкий ВОЗДУХ, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох – и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох – и он выходит через руки. Вдох – воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха теперь свойства вашего тела: легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный легкий воздух. Представьте себе ласковую голубую ВОДУ. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох – и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох – и она выходит через руки. Вдох – и вода заполняет наши ноги, выдох – выходит через ноги. Вдох – и вода заполняет вашу голову, выдох – выходит. Вдох – и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Вы растворяетесь в ней. Свойства воды теперь свойства вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроницаемость. А теперь представьте бушующий ОГОНЬ. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, ноги, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем, и свойства огня – отныне ваши свойства. Представьте себе легкий серебристый МЕТАЛЛ. Медленный плавный вдох – и ваши руки и ноги заполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся вашими свойствами: прочность, надежность, стойкость. А теперь представьте тяжелую, рыхлую и надежную ЗЕМЛЮ. Вы лежите на земле и дышите всей поверхностью тела. С каждым вдохом вы втягиваете в себя землю и, наконец, растворяетесь в ней. И свойства земли теперь ваши свойства: стабильность, надежность, уверенность. И наконец, представьте себе мощное, красивое ДЕРЕВО. Вдох – ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох – и вы обретаете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность.

Упражнение «Техника волка»

Закройте глаза и представьте, что вы плавно погружаетесь в сон на своей постели. Вы проваливаетесь в глубины своего Я, опускаясь до опыта своей генетической памяти. Сумерки... Вы растворяетесь в темноте. Вы и есть эта темнота. Но вот далеко-далеко впереди забрезжил свет. Он становится все ярче и ярче, вы попадаете в зону света в бескрайней степи. Вы – волк. Вы чувствуете свои сильные лапы, острые клыки, гибкое тело. Вы крупный и мощный хищник. Вы несетесь по степи, и для вас она – дом родной. Но вдруг вы замечаете за собой погоню: вас преследуют три матерых волка. Сама смерть несется за вами по пятам. Вам не уйти от погони, и вы внезапно поворачиваетесь к ним с твердым намерением их уничтожить. Вы чувствуете сильнейший прилив энергии. Вы набрасываетесь на первого волка и разрываете ему горло. Наскакиваете на второго и перегрызаете ему лапы. Но самый мощный третий волк впивается клыками вам в бок. Вас захлестывают острая боль и злоба, которые мгновенно переходят в ярость, и вы загрызаете последнего противника насмерть. На степь уже опустилась ночь, и полная луна заливают леденящим светом округу. И вдруг вы, глядя на луну, начинаете выть древним воем мощного хищника, который вам самому жуток и непонятен. Вой переходит в дрожь. Но эта дрожь постепенно заполняет ваше тело и душу уверенностью и силой. Вы оказались сильнее трех могучих волков! Тьма сгущается. Вы ложитесь на землю и засыпаете. И просыпаетесь здесь и сейчас: сильным, ловким, уверенным в себе человеком.

Упражнение «Поплавок»

Жизнь не так проста, как кажется, и временами преподносит неожиданные сюрпризы. Ни один страховой полис не избавит вас от решения трудных задач, но, в конце концов, ведь каждому испытания посылаются по силам. Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выныривающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы – непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

Упражнение «Сила вашего рода»

Обретение силы своего рода – один из краеугольных камней обретения веры в себя, уверенности сверхвозможностей. Насколько хорошо вы знаете свою генеалогию? Какие качества родового характера вам присущи? Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представить их лица, вспомнить походку, интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место игдыгха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно. Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там же находятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу. Все вместе вы действительно похожи на дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И вы – одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены – ваши гены. А теперь определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Как он работал? Как он общался с людьми? Как он переживал победы и поражения? Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала вашей силой. А теперь попробуйте подойти к другим, избранным вами представителям рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой земле, и вы для кого-то станете ангелом-хранителем. И ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами. Так попросите эту силу сейчас у своих предков. Поблагодарите их и попрощайтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох – и вернитесь в этот мир.

Текст визуализации

«Спокойное (безопасное) место»

Сядьте поудобнее... закройте глаза....

Настройте дыхание. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и почувствуйте, как ваше тело расслабляется: руки..., ноги..., туловище..., лицо....

Спокойно дышите и слушайте мой голос.... Ничего вас не будет отвлекать во время этого упражнения и ваша задача следовать за моим голосом.... Вы расслаблены..., ваше тело отдыхает..., дыхание спокойное... и вы чувствуете себя комфортно.... .

А теперь представьте самое спокойное место на свете..... Это может быть любое место, которое вы захотите.... Реальное или воображаемое.... Из вашей прошлой жизни или придуманное вами... Это может быть природа.... Или какое-то помещение... это может быть взято из картинки или фильма....

Маленькое или большое....Любое место, где вы обязательно почувствуете себя спокойно и безопасно. Вы сами можете создать себе это место.... Внутри себя.... Вашим воображением....Кивните мне, если вы представили такое место. Очень хорошо...

Теперь рассмотрите это спокойное место со всех сторон.... Что находится в нем?.... Мысленно поворачивайте голову и рассматривайте детали вокруг себя.... Что находится справа?..... – затем поверните голову ... Что слева?.... Внимательно рассматривайте все детали, которые находятся в вашем спокойном месте.... Что спереди?..... Что сзади?....

Рассмотрите и ощутите все цвета..... может быть запахи..... может быть легкие движения ветра.... В вашем спокойном месте ВСЁ так как вы хотите.... Вам там комфортно..., приятно находиться....

Вы чувствуете себя расслабленным.... Вам хорошо здесь.....

Обратите внимание на ваши мысли, которые возникают здесь... - в вашем спокойном месте.... Почувствуйте свое тело.... Как оно отдыхает.... Как расслаблено.....как вам приятно.....

Обратите внимание на дыхание – вы дышите ровно и спокойно.... Вы расслаблены.....

А теперь Запомните это место... Вы в любой момент времени, в любой ситуации, когда захотите.... Сможете мысленно вернуться в свое спокойное место и ощутить себя в безопасности.... Комфортно И расслабленно.....

Чтобы вы могли в своем воображении в любой момент вернуться и побыть в этом спокойном месте... Назовите это место.....

Теперь вы в любой момент времени.... в любой ситуации мысленно.... Можете вспомнить и вернуться в это спокойное место и почувствовать себя хорошо.....

А сейчас мы будем возвращаться..... Я буду считать от 5 до 1.... Медленно.... А вы возвращайте в реальность..... 5.....4.....3.....2.....1.

Можете открыть глаза.

«Полдень» Ф. И. Тютчева

Лениво дышит полдень мгlistый,
Лениво катится река,
И в тверди пламенной и чистой
Лениво тают облака.

И всю природу, как туман,
Дремота жаркая объемлет,
И сам теперь великий Пан
В пещере нимф покойно дремлет.

М. Ю. Лермонтов

Когда волнуется желтеющая нива...
Когда волнуется желтеющая нива,
И свежий лес шумит при звуке ветерка,
И прячется в саду малиновая слива
Под тенью сладостной зеленого листка;
Когда росой обрызганный душистой,
Румяным вечером иль утра в час златой,
Из-под куста мне ландыш серебристый
Приветливо кивает головой;
Когда студеный ключ играет по оврагу
И, погружая мысль в какой-то смутный сон,
Лепечет мне таинственную сагу
Про мирный край, откуда мчится он,—
Тогда смиряется души моей тревога,
Тогда расходятся морщины на челе,—
И счастье я могу постигнуть на земле,
И в небесах я вижу бога.

Константин Фофанов «Под музыку осеннего дождя»

Темно, темно! На улице пустынно...
Под музыку осеннего дождя
Иду во тьме... Таинственно и длинно
Путь стелется, к теплу огней ведя.

В уме моем рождаются картины
Одна другой прекрасней и светлей.
На небе тьма, а солнце жжет долины,
И солнце то взошло в душе моей!

Пустынно всё, но там журчат потоки,
Где я иду незримою тропой.
Они в душе рождаются одиноки,
И сердца струн в них слышится прибой.

Не сами ль мы своим воображеньем
Жизнь создаем, к бессмертию идя,
И мир зовем волшебным сновиденьем
Под музыку осеннего дождя!..

Настройка

- Положение
- Дыхание
- Мысль только одна может быть по настоящему серьезной

Основная часть

- Приятное место
- Природная метафора
- Образы из стихотворений (ритмичность)

Сопровождение – музыка, приглушенный свет, спокойный и ровный голос.

Возвращение

- Счет
- Направление внимания
- Медленно открыть глаза
- Потянуть, зевнуть, подвигать руками и ногами, медленно двигаться в течении 30 минут.

Благодарю за внимание!

