



Центр
ПСИХОСОМАТИКА
краткосрочная психотерапия
0 800 33 1973



ПОСОБИЕ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С ПСИХОЛОГОМ



1

Как себя вести на встрече с психологом.

На встречу с психологом принято ходить с **Запросом**.

ЗАПРОС - это выраженная в словах просьба или жалоба. Чем лучше вы знакомы с сутью своей жалобы, тем легче обратиться к психологу.

Чем лучше вы понимаете себя, тем легче сформулировать запрос. Однако часто бывает так, что уже долго испытывается дискомфорт, а знание о его причинах так и не пришло.

Не беда. Делайте так, как здесь сказано, и все выйдет наилучшим образом. Самое главное — не комплексуйте, если переживаете страх перед психологом. Этот страх поможет быстрее решить вашу проблему. Он укажет путь и подскажет способы решения.

Страх перед психологом очень полезен для правильного диагноза и эффективной терапии. Старайтесь идти к психологу, когда испытываете самый сильный страх или другое сильное чувство-гнев, вину, стыд, печаль, растерянность и т.д.

Если ваш запрос так и не оформился в словах, используйте самый распространенный на все случаи жизни — **«СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК»**.

Самый популярный запрос на психотерапию — «Со мной что-то не так»



Обычно позвонив психологу или психотерапевту, человек теряется — «не знаю, что говорить». Причин тут несколько:

- ▶ Не знаю, как я устроен(а) и как устроены мои отношения и мои проблемы.
- ▶ Не знаю, что во мне важно, а что не важно.
- ▶ Боюсь сказать что-то не то.
- ▶ Боюсь повести себя не грамотно и испортить о себе впечатление.

На самом деле, начинать можно с любого места, потому что опытному психологу ничего не нужно рассказывать — он сам обо всем спросит.



Самое главное — сказать: «Со мной что-то не так»

Каждый человек на протяжении жизни создает свою собственную картину мира. Первые 7 лет жизни, до того момента, как он пошел в школу, ребенок тратит на то, чтобы обучиться нормам поведения, постичь нравственные законы, научиться играть и научиться учиться. К этому времени он мыслит образами. Его мышление так и называется — «наглядно-образное». Его образы яркие и динамичны. С некоторыми он может взаимодействовать — изменять, прятать, припоминать, создавать по своему усмотрению. Они являются продуктом его Произвольного воображе-



ния. А остальные живут сами — появляются и исчезают самопроизвольно. Они относятся к работе непроизвольного воображения. Большинство образов эмоционально окрашены, так как позволяют переживать либо приятные, либо не приятные эмоции.

Для обучения ребенка теоретическим понятиям и научным законам школа использует далеко не все образы, которыми мыслит ребенок. Большинство из них остаются в распоряжении человека. Они сопровождают его всю жизнь и составляют неотъемлемую часть его отношения к миру. В нашем обществе, к сожалению, не принято обсуждать эту часть духовного мира, потому что они считаются чем-то не продуктивным, признаком ненормальности. Эта «ненормальность» вытекает из большого разнообразия образов и простого устаревшего суждения: «ты не такой, как я, я тебя не понимаю, значит ты не нормальный».

Современная психосоматика считает такое разнообразие совершенно ЕСТЕСТВЕННЫМ И ЗАКОНОМЕРНЫМ и научилась широко использовать его в терапии различных эмоциональных состояний и психосоматических заболеваний.

ЭМОЦИИ — это психический процесс, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Эмоции характеризуются тремя компонентами:

- переживаемым или осознаваемым в психике ощущением эмоции;
- процессами, происходящими в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма;
- наблюдаемыми выразительными комплексами, в том числе изменениями на лице, жестами, характером голоса и т. п.



2

Как устроена психика



Чтобы Вам было понятно, о чем рассказывать на приеме у психолога, рассмотрим наглядную модель устройства психики человека.

ПСИХОСОМАТИКА изучает взаимодействие психики и тела

Фразу «Со мной что-то не так» можно сказать, когда почувствуете психосоматические проблемы. Это ощущается так, что

- ▶ в теле мешают странные ощущения-боли, спазмы, жжение, непроходимость, затруднения, ограниченность и т.д.
- ▶ в душе мешают переживания, с которыми ничего не можешь поделать-страдания, вина, гнев, обида, страх, агрессия, депрессия, разочарование, стыд, неловкость, низкая самооценка и т.д.

Давайте разберемся в таком вопросе: Что в это время происходит с вашей душой и с вашим телом?

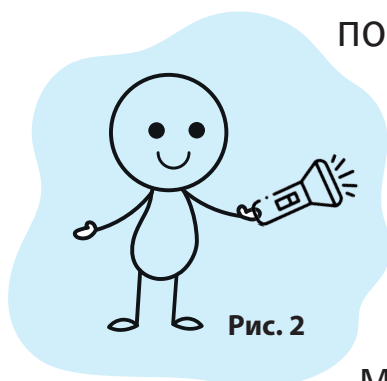
Для этого мы должны договориться, в виде чего мы представим психику.

Нам подойдет наглядная модель психики «Дом с подвалом».



Представьте себе дом на два этажа и подвал (Рис.1).

Назовем второй этаж «Сознание». На нем живет человечек (Рис.2), которого зовут «Я».

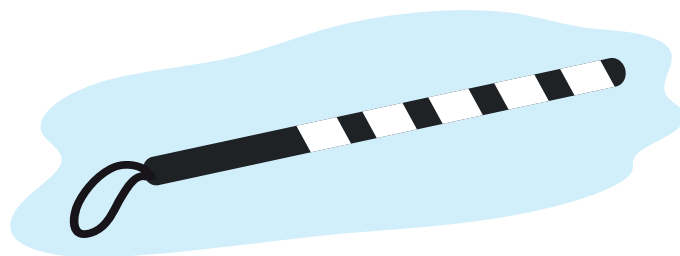


Он с лучиком фонарика ходит по второму этажу и руководит мышлением и поведением. В фокус лучика фонарика, который является «Вниманием» входит ограниченное количество предметов — от 5 до 9. Но не больше. Поэтому при

сложной работе лучик быстро бегает по этажу, выхватывая все, что нужно человечку.

То, что человечек «Я» решил сделать, он делает, управляя телом, мышлением, вниманием, воображением и памятью. Для того, чтобы управлять, у него есть «Воля» — та функция, которая сформировалась после рождения и с помощью которой он управляет собой, своими психическими и физическими способностями. Однако, не всеми. Тем, что находится в подвале, он управлять не может.

Нарисуем **ВОЛЮ**
для наглядности в виде
жезла – такого, как раньше
был у сотрудников ГАИ.

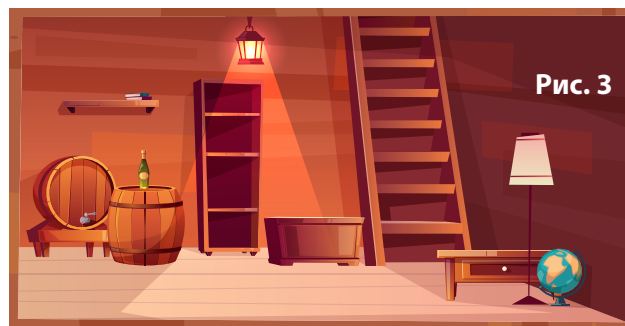


На 2-м этаже находятся опыт и знания, которые являются эмоционально нейтральным и эмоционально положительным. Это сделано для того, чтобы не отвлекать человечка от его сложной управленческой работы.



Подвал (Рис.3) назовем
«Подсознание».

Там живут
Образы и Состояния.



Там хранятся два вида опыта. Опыт травматический и опыт неактуальный- тот, что «на всякий случай, авось пригодится, мало ли». Травматический опыт хранится в виде образов внешнего мира и внутреннего состояния в моменты, когда была получена травма, либо опыт, который переживался как травма. Это такие кусочки «мультфильмов про травму», которые в бессознательном никогда «не выключаются» и всегда поддерживают человека в тонусе, на всякий случай, вдруг придется бежать от опасности. Если таких мультиков много, то тело выделяет адреналин и кортизол и переживает тревожность. Гормоны должны сгорать в работе мышц. Если при этом объективно никуда бежать не надо - например, при офисной или домашней работе-тогда они сгорают в работе гладкой мускулатуры стенок сосудов, перистальтики, желчевыводящих путей и т.д. либо блуждают по телу, выбирая органы, где будут утилизироваться или попросту расщепляться.

Негативные эмоции имеют свойство накапливаться в памяти, раздражать человека и продуцировать ряд излишних гормонов. Так возникают постоянные симптомы в конкретных местах тела-спазмы, боли, тяжести и иные дискомфорты. В медицине их называют «психические неврозы»



В целом **симптомы психического невроза** таковы:

- ▶ снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, спутанность мышления;
- ▶ нарушения со стороны ЖКТ — спазмы в животе, ухудшение аппетита;
- ▶ кожа начинает зудеть, могут появиться покраснения;
- ▶ расстройства сексуального характера;
- ▶ беспокойный сон или бессонница. У некоторых сонливость может сохраняться на протяжении всего дня;
- ▶ частые позывы в туалет;
- ▶ болезненные ощущения в мышцах, головные боли;
- ▶ нарушение артериального давления, беспокойство сердечного ритма;
- ▶ человеку во время приступа может не хватать воздуха.

За всем ПОДВАЛЬНЫМ хозяйством присматривает «Инстинкт самосохранения». Чтобы помнить все стрессы, но не отвлекать человечка со второго этажа, инстинкт построил крепкий пол между подвалом и первым этажом. В психоанализе он называется «Защита». Защита ограждает Сознание от тех негативных эмоций, которые сопровождают Образы Подсознания. Этот пол крепко держит всю травматическую память в подвале. Иногда он пускает сюда на экскурсию человечка «Я» посмотреть что-то полезное для себя. Но делает это во сне, отобрав у «Я» «Волю», чтобы человек не испугался во сне и не сделал что-то вредное и непоправимое исключительно по своему незнанию.

НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ: гнев, страх, вина, обида, тревога, печаль, ревность, зависть, стыд, горе, эмоциональная зависимость, навязчивые состояния. Они накапливаются в теле и проявляются в виде устойчивых **СИМПТОМОВ**.



Первый этаж (Рис.4) — этаж иллюзий. Это рабочая лаборатория, в которой творит человечек Я и встречается со своим



прошлым, настоящим и будущим. Здесь тоже живут Образы. Здесь он встречается со своими не травматическими, но существенными переживаниями, чтобы почувствовать себя живущим, любящим, страдающим, планирующим и наслаждающимся, ожидающим и верящим. Здесь он может встречаться со своими эмоциями и приходить к выводам. Чем реже он здесь бывает, тем более сух и логичен. Чем чаще-тем более эмоционален. Сюда он может спускаться со второго этажа, захватив с собой волю. Однако эмоции плохо поддаются волевому воздействию. Поэтому часто походы на первый этаж заканчиваются выводом навроде «Я грущу, но ничего не могу с этим поделать». Сходяв туда несколько раз безрезультатно, человек успокаивается и поскольку уж ничего не может поделать, смиряется со страданием и накапливает в теле поначалу эмоцию, потом спазм, а вскорости и заболевание органа, который не имеет достаточного кровоснабжения.



3

Итак

ЗАПРОС «**Со мной что-то не так**» можно сказать, почувствовав:

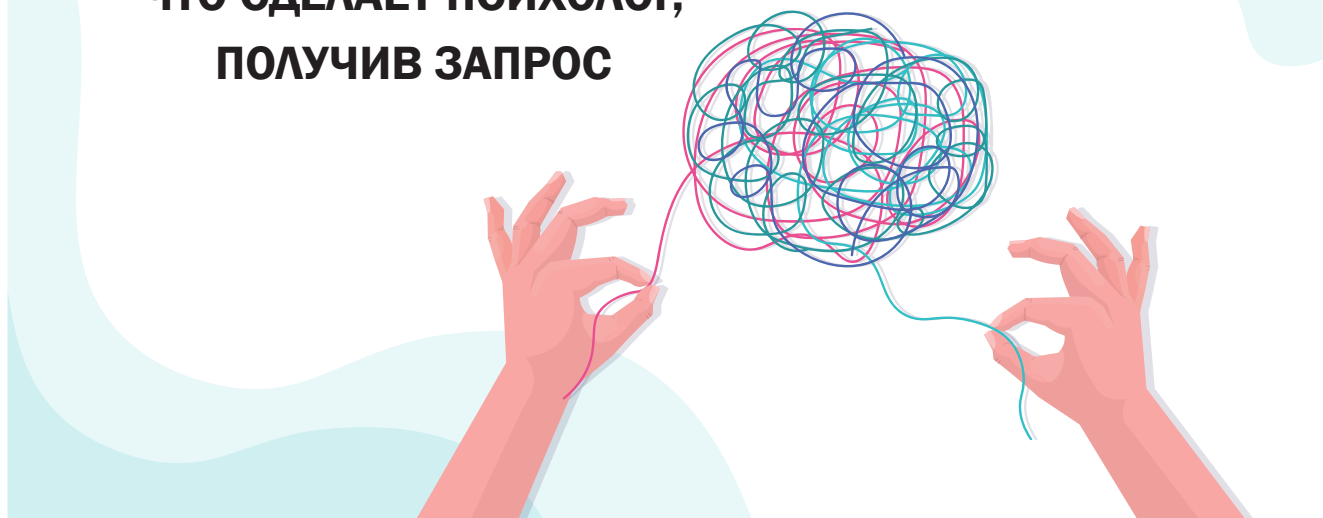
- ▶ В теле много неприятных эмоций;
- ▶ В теле есть лишние спазмы и боли, дискомфорты и негативные ощущения;
- ▶ В воображении есть негативные образы, вызывающие негативные состояния;
- ▶ В отношениях с окружающими все не очень гладко;
- ▶ Снятся некомфортные сны;
- ▶ Не приходит нужное решение;
- ▶ Что-то не дает достичь цели в сферах здоровья, бизнеса, личной жизни.
- ▶ Что-то просто не так.

Если вы переживаете дискомфорты или симптомы, значит количество негативных эмоций в вашем теле перешло ту грань, после которой оно становится опасным для здоровья и требует разрядки.

Самое важное для общения с психологом — это ваши состояния и самочувствия и ваш рассказ про них.



ЧТО СДЕЛАЕТ ПСИХОЛОГ, ПОЛУЧИВ ЗАПРОС



Психолог проведет диагностику, поможет сформулировать более точный запрос и предложит Вам сеанс эмоционально-образной терапии.

Он предложит представить эмоцию или чувство из подвала дома (из тела и из подсознания) в виде образа на первом этаже (в зоне свободного воображения). А потом поможет трансформировать образ и тем самым даст психике иной, неболезненный и комфортный способ переживания этой эмоции. Мозг, естественно, согласится делать то, что ему комфортнее. Процедура трансформации не длительна и удобна. С помощью специальных формул по согласованию с Вами вырабатывается терапевтическое решение, которое потом ложится в основу трансформации. Облегчение наступает сразу и, как правило, необратимо.



4

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНОЙ ТЕРАПИИ

- ▶ Вам достаточно сказать психологу фразу «Со мной что-то не так». Остальное он скажет сам и поможет сформулировать запрос.
- ▶ ЭОТ работает быстро и результативно.
- ▶ Улучшение наступает прямо во время сеанса.
- ▶ Продолжительность терапии ограничена. Один запрос — один сеанс.
- ▶ Удобство. Можно всю работу проводить дистанционно.
- ▶ Метод применим к ряду психосоматических (соматоформных) нарушений в качестве терапии и профилактики.





5

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если вы чувствуете, что «с вами что-то не так», если вам не приходилось обращаться к психологам, либо вы обращались, и это не дало улучшений, **ПРОЙДИТЕ НАШ УЧЕБНЫЙ КУРС** и начните работать со своей психосоматикой.

Вы научитесь видеть и любить свои личные образы.

Вы сможете определить любую свою психологическую проблему своевременно и многое проработать самостоятельно. А самое главное — вы сможете СМЕЛО обращаться к психологу по поводу своих запросов.

Психолог работает с вашими Образами. Приходите на наш курс, чтобы научиться их различать и помочь психологу. Этим вы существенно сократите сроки работы с вашей Психосоматикой. Вас приятно удивит эффективность и простота использования метода эмоционально-образной терапии.

Старайтесь проходить очистку подсознания одной-двумя сессиями раз в полгода. Это с успехом заменит Вам многие оздоровительные процедуры и уж точно сэкономит деньги на аптеку. Не забывайте, что внутренние эмоциональные конфликты не только отбирают силы, но еще и угнетают иммунитет и в целом понижают качество жизни.

Благодарим Вас за то, что вы скачали и прочитали данную брошюру.

ЭОТ — волшебный метод, у которого большое будущее. Он уже помог и помогает тысячам людей во всем мире.



<http://www.eot.in.ua>



г.Киев, Харьковское шоссе, 56