Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Обучающий видеокурс предназначен:

- для практических психологов и психотерапевтов, работающих с запросами по коррекции веса;
- для специалистов, желающих расширить свой арсенал методов работы с метафорическими картами;
- для тех, кто заботится о своем теле и хочет научиться приемам эмотивно-образной саморегуляции и конструктивного пищевого поведения.

Видеокурс включает 12 уроков, каждый из которых посвящен освоению отдельной темы.

В результате изучения курса вы:

- освоите техники и алгоритмы психокоррекции веса,
- познакомитесь с различными нюансами их использования,
- узнаете о путях преодоления возможных трудностей, возникающих в ходе работы с ними,
- на примерах получите представление об их практическом применении,
- овладеете системой комплексной работы по психокоррекции веса.

Уникальность этого курса заключается в:

- практической направленности,
- комплексном подходе,
- четкости структуры,
- логической последовательности и
- контроле эффективности коррекционных воздействий.

Содержание видеокурса:

Урок 1. Прояснение запроса.

Урок 2. Стабилизация эмоционального состояния.

Урок 3. Формирование и уточнение образа результата.

Урок 4. Выбор стратегии (алгоритм BASIC I.D.).

Урок 5. Проработка вторичных выгод: выявление и удовлетворение актуальных потребностей.

Урок 6. Формирование мотивации к изменениям.

Урок 7. Реформирование интроектов.

Урок 8. Создание и поддержание ресурсного состояния.

Урок 9. Дневники питания.

Урок 10. Осознанность и ответственность в принятии ситуации.

Урок 11. Коррекция деструктивных стратегий поведения.

Урок 12. Самоконтроль эффективности коррекционных воздействий.

Важно:

В данной презентации представлены базовые положения и описание техник и алгоритмов.

Видеоуроки содержат:

- ✓ базовые положения курса,
- ✓ описание техник и алгоритмов,
- ✓ рассмотрение примеров работы с клиентами,
- ✓ анализ особенностей применения описываемых приемов.

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 1: «Прояснение запроса»

В ходе урока 1 вы научитесь прояснять и уточнять запрос клиента на коррекцию веса.

Это – важный подготовительный этап.

Не прояснив запрос в самом начале, в дальнейшем мы можем столкнуться:

- с ошибочным представлением клиента о том, как будет осуществляться работа;

- с непониманием своей роли в этом процессе или

- с ложной мотивацией.

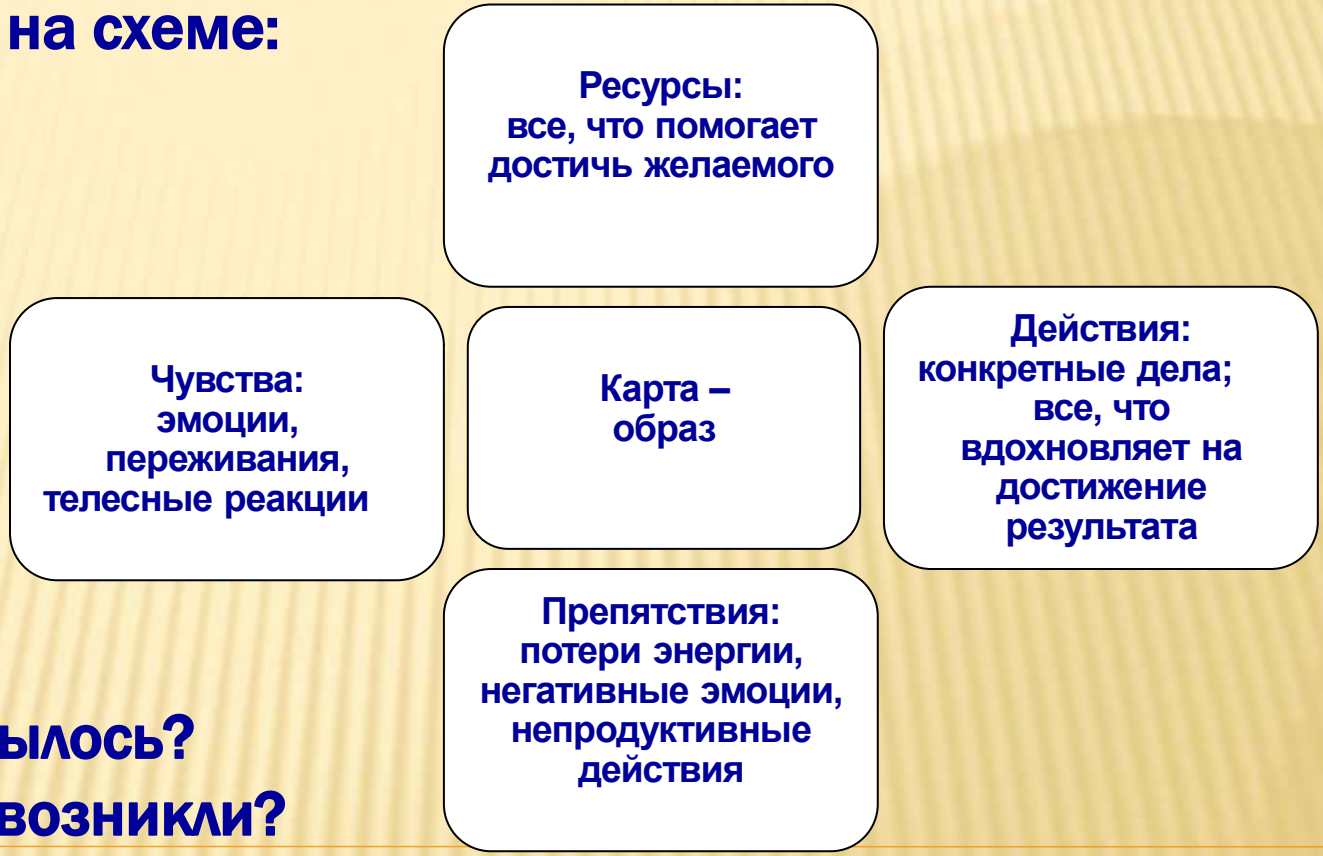
Техника «ПРОЯСНЕНИЕ ЗАПРОСА»

Алгоритм работы:

1. Предлагаем клиенту осознанно выбрать карту-образ, которая иллюстрирует его намерение снизить вес, и обсудить возникающие ассоциации.

Обсуждаем:
- что это за карта?
- о чем она?
- как вы представляете себе процесс снижения веса?
- какие мысли, чувства, ощущения в теле с этим связаны?

2. Дополнительно предлагаем «примерить» к образу несколько карточек-слов (взятых не глядя) и расположить их как показано на схеме:



Обсуждаем:

- что нового открылось?
- какие желания возникли?
- какие новые стороны открылись?
- какие появились новые смыслы?
- как изменилось отношение к запросу?

Можно предложить клиенту переместить карточки-слова относительно карты–образа и обсудить:

- как меняются смыслы и ассоциации?
- какие новые чувства возникают?
- как это проясняет ваше желание похудеть?
- с чего вам хочется начать?
- на что стоит обратить особое внимание?

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 2: «Стабилизация эмоционального состояния»

Урок 2 посвящен освоению техник, направленных на стабилизацию эмоционального состояния.

Обычно недовольство весом вызывает у клиентов широкий спектр депрессивных переживаний, злость и даже ненависть к себе.

Поэтому, стабилизация эмоционального состояния – важная часть работы.

Ведь человек, переживающий сильные негативные эмоции или склонный к резкой смене эмоций, мало способен к рациональному анализу и самоконтролю.

Умение психолога стабилизировать эмоциональное состояние, обучение клиента приемам эмоциональной саморегуляции поможет:

- сфокусироваться на значимых для клиента переживаниях;

- быстрее определить вторичные выгоды, связанные с фиксированными эмоциями и чувствами;

- ускорить переход к рациональному анализу и конструктивным изменениям.

Техника «ОТСТРАНЕНИЕ ОТ НЕГАТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ»

1. Предлагаем клиенту осознанно выбрать карту из сюжетного набора, ассоциирующуюся с его эмоциональным состоянием.

Обсуждаем:

- в каком виде оно (состояние) предстает перед вами?
- как выглядит?
- как его можно охарактеризовать?
- каково его значение для вас?
- в чем это вас ограничивает, чем мешает?
- что поможет от него отстраниться?
- как можно уменьшить значимость этого состояния?

2. Просим осознанно выбрать еще 2-3 карты из ресурсных наборов, на фоне которых значимость этого состояния снижается.

Обсуждаем:
- на фоне чего значимость переживаний уменьшается?
- что помогает отдалиться от этих переживаний?
- как можно уменьшить значение этих переживаний?
- что снижает их интенсивность?
- что приятное (позитивное) выходит на первый план?

Возможен выбор дополнительной карты – образа или карточки – слова.

При необходимости можно предложить организовать «диалог» с объектом, мысленно изменить его размер, цвет, качества и т.п.

Техника «САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ»

1. Обсуждаем с клиентом, что все эмоциональные состояния можно разделить на два полюса:
- приятны – не приятны,
- придают сил – лишают сил,
- помогают – мешают достижению результата и т. д.

Для каждого полюса предлагаем выбрать карту из набора.

Обсуждаем:
- чем вызван выбор именно этих карт?
- что именно приятно – не приятно?
- что придает – лишает сил?
- как это помогает – мешает достижению результата?

2. Предлагаем клиенту проанализировать возможности перехода от деструктивного (на его выбор) к конструктивному состоянию.

Обсуждаем:

- что поможет осуществить этот переход?

- каковы преимущества нового позитивного состояния?

- какой энергией (силой, удовольствием) оно наполняет?

- как поможет достичь поставленных целей?

При необходимости, предлагаем из ресурсных наборов выбрать карты «перехода».

3. Предлагаем клиенту погрузиться в новое состояние, привыкнуть и запомнить его.

Этот этап работы представляет собой сплав образной и поведенческой терапии.

Можно предложить :
- «войти» в карту – образ, оглядеться,
- наполниться новыми ощущениями и переживаниями, звуками, цветом – всем тем, с чем у него связано новое эмоциональное состояние.

Предлагаем побыть в этом состоянии несколько минут, вобрать себя и сохранить его внутри себя.

Техника «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ»

1. Обсуждаем с клиентом, какое эмоциональное состояние для него желательно, как поможет достижению результата. Предлагаем осознанно выбрать 10–15 карт и, с их помощью, подробно описать это состояние, включив в образ как можно больше деталей:

- какое оно – это состояние?
- какие ощущения вызывает?
- какие мысли с ним связаны?
- какой энергией (силой, удовольствием, уверенностью) наполняет?
- какие желания вызывает?

2. В качестве домашнего задания предлагаем клиенту несколько раз в день возвращаться к этому образу, дополняя его новыми приятными деталями.

Такую работу необходимо повторять ежедневно, пока у клиента не сформируется навык эмоциональной саморегуляции.

Этот навык может использоваться в случаях внезапного появления негативных эмоций.

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 3: «Формирование и уточнение образа результата»

Урок 3 посвящен формированию у клиента желаемого образа результата.

Значимость этой работы определяется тем, что приступая к психокоррекции веса, необходимо сформировать у клиента ясное и реальное представление о том новом образе себя, к которому он стремится.

Важно, чтобы желаемый образ содержал:

- адекватность самооценки,
- самопринятие,
- содержал конкретность и реалистичность.

Например, если клиентка описывает себя:

- "я стану тонкой как тростинка" или "у меня вырастут крылья",

то мы не можем это принять, т. к. это просто невозможно реализовать.

Не уделив достаточного внимания формированию образа, мы можем столкнуться:

- с ошибочным представлением клиента о том, как он будет чувствовать себя в новом весе,

- с трудностями самопринятия,

- с утопичностью поставленных целей.

Техника «ЖЕЛАЕМЫЙ ОБРАЗ»

1. Предлагаем клиенту осознанно выбрать карту из сюжетного или портретного набора, ассоциирующуюся у него с образом удовлетворенности своим весом.

Обсуждаем:

- что это за образ (чем характеризуется)?
- что делает его желанным?
- как именно проявляется эта желанность?
- с чем это связано?
- какими чувствами это вас наполняет?
- какие желания возникают?
- на что хочется обратить особое внимание?

2. Для более глубокой работы можно добавить к картам–образам 3-5 карточек–слов из ПСИ-кейса. Используем слова – определения (существительные) и характеристики эмоциональных состояний.

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 4: «Выбор стратегии» (работа с алгоритмом BASIC I.D.)

В ходе урока 4 вам предстоит освоение алгоритма BASIC I.D. – модели, предложенной А. Лазарусом и обеспечивающей комплексность психотерапевтического воздействия.

Эта модель базируется на положении, что все люди:

- **ведут себя определенным образом;**
- **испытывают и проявляют эмоции;**
- **ощущают;**
- **представляют (вообр. образы, ощущения);**
- **думают (генерируют мнения и убеждения);**
- **взаимодействуют с другими людьми.**

Если рассмотреть эти 6 модальностей:

- Поведение (Behavior),
- Эмоции (Affect),
- Ощущения (Sensation),
- Представления (Imagery),
- Мысли, когниции (Cognition),
- Межличностные отношения (Interpersonal)

и добавить седьмую – фармакологическую / физиологическую составляющую (Drugs/Biology), то из начальных букв английского алфавита образуется акроним BASIC I.D. (Базисная идентификация).

Прежде чем начать работу с клиентом,
проводится беседа, в ходе которой психолог выясняет, какие модальности для него приоритетны, а какие игнорируются.

В процессе анализа начинам с тех модальностей и в той последовательности, в которой они присутствуют в описании клиентом сложившейся ситуации,
а затем задаем дополнительные вопросы, чтобы понять – как ситуация проявляется в других модальностях.

Первоначально психокоррекционная работа сосредотачивается на наиболее значимых 1одной - двух модальностях.

Затем прорабатываются и остальные.

Если мы приступим к работе, игнорируя приоритетность модальностей, мы можем:

- принять ошибочное решение – с чего именно начинать коррекционную работу ;
- упустить значимые (для данного запроса) проявления или последствия в какой-то из модальностей.

Алгоритм «BASIC I.D.»

Сюжетные и ресурсные наборы карточки–слова (ПСИ-кейс)

1. Предлагаем клиенту выбрать карту, ассоциирующуюся с наличием избыточного веса, и подробно рассказать о возникающих ассоциациях.

Дополнительно предлагаем взять (осознанно или не глядя) 7 карт, разложить и описать их согласно модальностям.

! Клиенту предоставляется возможность описывать модальности в той последовательности, в которой они наиболее значимы.

Обсуждаем возникающие ассоциации.

Модальности	Вопросы для обсуждения
Behavior – Поведение	• в чем выражается ваше поведение при наличии такого веса? • что бы вам хотелось делать чаще? • каких действий хотелось бы избежать?
Affect – Эмоциональный отклик	• какие эмоции и чувства у вас преобладают? • какие чувства мешают? • какие могут заменить мешающие?
Sensation – Ощущения	• какие ощущения сопутствуют вашему состоянию? • что их вызывает? • от каких хочется избавиться? • какие хочется чувствовать чаще? • с чем это связано?
Imagery – Представления, фантазии	• какие фантазии и образы вас сопровождают? • какие возникают чаще всего? • как влияют на ваше поведение и эмоциональное состояние?

Модальности	Вопросы для обсуждения
Cognition – Мысли	• что вы думаете о себе? • каковы ваши мысли об окружающем мире? • каковы ваши установки и убеждения? • как это отражается на вашем эмоциональном состоянии? • какое влияет на поведение?
Interpersonal – Межличностные отношения	• как складываются ваши отношения с близкими и другими людьми? • как это влияет на ваше поведение, эмоциональное состояние, самочувствие?
Drugs / Biology – Биологические и фармакологичес-кие факторы	• как вы оцениваете свое физическое состояние? • насколько это для вас обычно, привычно? • что вам помогает поддерживать удовлетворительное состояние? • как ваше физическое состояние влияет на поведение, эмоции, самочувствие?

2. Предлагаем выбрать и описать карту – образ желаемого состояния (см. технику «ЖЕЛАЕМЫЙ ОБРАЗ»).

3. На следующем этапе предлагаем осознанно выбрать еще 7 карт, представляющих желаемое состояние для каждой модальностей, и снова описать их по схеме BASIC I.D.

Можно предложить клиенту выбор дополнительных карт из ресурсных наборов, которые «подскажут» как видоизменить ту или иную модальность в желательную для него сторону.

Для более глубокой работы (как на 1-м, так и на 3-м этапе) можно добавить к картам карточки-слова из комплекта ПСИ-кейс.

Используем все четыре категории:

- эмоциональные состояния,
- определения и обозначения,
- действия,
- признаки действий и состояний.

Акцентируем внимание на тех «проблемных» модальностях, которые могут потребовать дополнительных приемов работы.

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 5: «Проработка вторичных выгод: выявление и удовлетворение актуальных потребностей»

Урок 5 посвящен проработке вторичных выгод, связанных с лишним весом, а именно, выявлению и удовлетворение актуальных потребностей.

Если клиент и заявляет, что с тучностью он живет уже давно, и именно поэтому не может:

- получить желаемую работу;
- создать близкие отношения;
- заняться любимым делом;
- путешествовать и т.п.

то это повод задуматься – а ведь тучность дает клиенту определенные выгоды и преимущества.

Эти выгоды и называют вторичными.

Что же такое вторичные выгоды? Это – имеющиеся потребности, которые клиент не умеет удовлетворять по-другому, кроме как при помощи лишнего веса.

Ведь так удобно оправдать лишними килограммами:

- отсутствие необходимых профессиональных навыков;
- неумение любить и быть любимым;
- неспособность планировать свободное время;
- нежелание проявить инициативу, защитить свою точку зрения;
- нежелание брать ответственность за свою жизнь ...

Поэтому проработка вторичных выгод – необходимая часть коррекции веса.

Не определив эти нужды, мы не сможем помочь клиенту найти конструктивные пути их удовлетворения. А значит, вес останется для этого главным или единственным способом.

Техника
«ВЫЯВЛЕНИЕ ВТОРИЧНЫХ ВЫГОД»

1. Просим клиента взять, не глядя, 3 - 5 карт из сюжетных наборов и, ответить на вопросы по поводу своего веса.

Обсуждаем:

- какие приятные жизненные моменты связаны с вашим нынешним весом?
- что позитивное несет нынешний образ?
- каковы его преимущества?
- что вы получаете, сохраняя такой вес?
- чего неприятного помогает избежать?
- от каких тревог уберегает?

Продолжение обсуждения:

- какие важные потребности он помогает удовлетворить?

- какие желания помогает реализовать?

- а как по-другому можно воплотить их в жизнь (реализовать потребности)?

- какие еще есть пути для этого?

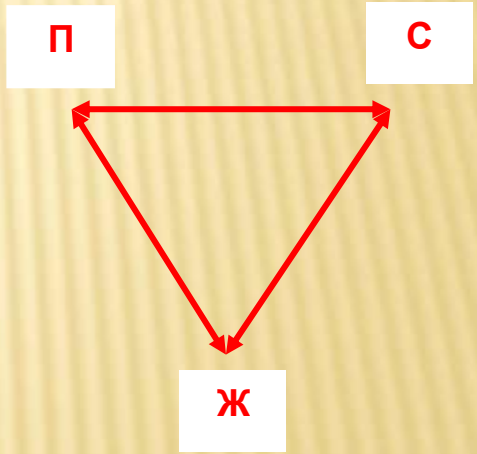
- какими чувствами это вас наполнит?

- какие новые мысли появятся?

- как это изменит вашу жизнь?

Техника «ТРЕУГОЛЬНИК СОСТРАДАНИЯ»

1. Предлагаем клиенту выбрать 3 карты, ассоциирующиеся с:
Самообвинением (П);
Самоотречением (С);
Состраданием и жалостью к себе (Ж).



Обсуждаем каждую позицию:
- что дает нахождение в этой позиции?
- каковы ее преимущества (выгоды)?
- каковы ее ограничения?
- как это отражается на вашей жизни?
- какая из позиций наиболее предпочтительна (фиксирована)?
- какие потребности удовлетворяете, находясь в этой позиции?

2. Прорабатываем вторичные выгоды, связанные с фиксированной позицией. Для этого предлагаем клиенту осознанно выбрать 4 карты и разложить их по четырем квадрантам:

Что желательное я получаю, оставаясь в этой позиции?	Что нежелательное я получаю? С чем негативным мне приходится иметь дело?
Чего позитивного (желательного) я лишаю себя?	Чего нежелательного я избегаю (хочу избежать)?

Обсуждаем :

- а как, по-другому, можно реализовать эти потребности?

- какие еще есть пути для этого?

- что нежелательное, в этом случае, исчезнет из вашей жизни?

- что новое в ней появится?

- какими чувствами это вас наполнит?

- какие новые мысли появятся?

- какие новые возможности откроются?

Возможен выбор дополнительных карт, которые подскажут новые пути удовлетворения этих потребностей.

Трансформационная методика «ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ»

Зеркало рэкета и вымогательства:

- проработка позиций и переключений;
- выход на истинные потребности и желания;
- нахождение конструктивных способов реализации желаний;
- выход на аутентичное (искреннее) отношение к ситуации.

В методическом описании подробно изложена структура проработки вторичных выгод.

Подробнее:

youtu.be/P_4f3lmApWA
youtu.be/2oFYFT7FrZ8

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 6: «Формирование мотивации к изменениям»

В ходе урока 6 вы усвоите приемы развития и поддержания мотивации клиента к реальным действиям, направленным на снижение веса.

Без этого работа с клиентом может превратиться в нескончаемые разговоры о необходимости и желательности похудения. А наличие лишь негативной мотивации превратит его существование в тотальный негатив и самобичевание.

Формирование конструктивной мотивации усложняется рядом причин:

1. Человеком движет одновременно несколько мотивов.

2. Не во всех мотивах он готов признаться.

3. Не все из них человеком осознаются и

4. Мотивы меняются в зависимости от изменения жизненных реалий.

Поэтому, рекомендуется начинать с выявления мотивов, наиболее значимых для клиента.

Техника «ВЕДУЩИЕ МОТИВЫ»

Перед началом работы знакомим клиента с какой-либо классификацией мотивов.

1. Предлагаем определить 3-4 наиболее значимых мотива похудения; взять (не глядя) соответствующее количество карт и соотнести с каждым из озвученных мотивов.

Обсуждаем каждый мотив:

- в чем суть данного мотива?
- как эта карта раскрывает данный мотив?
- что выступает на первый план?
- с чем придется иметь дело на пути его реализации?
- что поможет достичь цели?
- что хочется изменить?
- что можно сделать прямо сейчас?

При необходимости:

1) возможна замена карт на те, которые, по мнению клиента, больше «отзываются» на актуальные мотивы,

2) выбор дополнительных карт, если в ходе работы выявляются еще и другие мотивы.

2. Определяем иерархию мотивов.

Для этого просим проранжировать мотивы по значимости.

Обсуждаем:

- как эти мотивы распределены по значимости?

- пронумеруйте их по значимости (1, 2 и т.д.)?

- что изменится, если один или несколько перестанут быть актуальными?

- как изменится ваша жизнь при удовлетворении одного / нескольких мотивов?

- что придет им на смену (какие новые мотивы актуализируются)?

Дальнейшая работа – проверка на экологичность, выбор стратегий достижения и анализ нового качества жизни.

Техника «МОТИВАЦИЯ К ИЗМЕНЕНИЯМ»

Предлагаем клиенту выбрать или взять, не глядя, 5-7 карт-пиктограмм и рассмотреть их как мотивирующие образы.

Обсуждаем:

- что значит для вас – обрести желаемый вес (похудеть)?

- что побуждает вас к этим изменениям?

- каковы преимущества желаемого веса?

- как похудение повлияет на вашу жизнь (отношения, профессиональную сферу, увлечения, хобби и т. п.)?

Продолжение обсуждения:

- на чем основывается такой вывод?
- что придется учитывать, принимая решение похудеть?
- что поможет справиться с этим?
- какие чувства это вызывает?
- какой энергией наполняет?

Для более глубокой работы можно добавить 2-3 карточки – слова из комплекта ПСИ-кейс (определения и действия).

Техника «ПОМОЩНИКИ И НАБЛЮДАТЕЛИ»

Предлагаем клиенту взять (не глядя) 5-7 карт-портретов (Persona) и представить их как персонажей, которые:

1) будут сопровождать на пути к цели, помогут и поддержат в нужный момент;
2) будут наблюдать со стороны; станут сторонними наблюдателями;
3) могут препятствовать и противодействовать достижению поставленной цели.

Обсуждаем каждую группу:

- каковы их личные качества?

- в чем именно и как можно получить от них помощь и поддержку?

- чем вызвано желание быть сторонними наблюдателями?

- как именно они могут противодействовать достижению цели?

- чем вызвано такое решение?

- чего можно от них ожидать?

- как убедить наблюдателей и противников стать вашими союзниками?

- чем они будут вам полезны?

- каким опытом обогатят?

- какие новые стороны продвижения к цели откроют вам?

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 7: «Реформирование интроектов»

Урок 7 посвящен приемам работы с интроектами.

Что же представляет само понятие интроекта?

Когда мы были маленькими, наши родители, бабушки и дедушки, воспитатели и учителя (возможно, из самых лучших побуждений), с помощью фраз, взглядов, мимики или жестов транслировали определенные нормы и убеждения, определяющие наши взаимоотношения с едой и питанием.

Например:

Жесткие приказания:

- не доешь, из-за стола не встанешь!

- ешь что дают!

- бутерброды не еда; ешь борщ!

- ты – член общества чистых тарелок!

Фразы формирующие чувство вины:

- мама старалась, готовила, а ты…

- ты – член общества чистых тарелок!

- за папу, за маму, а за бабушку? Она же обидится!

или чувство стыда:

- как не стыдно оставлять хлеб на тарелке…

- в Африке дети голодают, а ты…

Запугивающие высказывания:

- ешь быстрее, а то Баба Яга придет и все съест...

- ешь, а то не вырастешь (в армию не возьмут, замуж не выйдешь...)

Приемы отвлечения внимания:

- ой смотри, какая птичка прилетела (и ложку в рот!)

Торг:

- будешь хорошо себя вести – получишь конфету!

- съешь борщ – получишь конфету!

- съешь 2 котлеты – получишь 2 конфеты!

И т.д. и т.п.

Подросток, взрослый способен логически это проанализировать и задать вопрос – почему?
Или настоять на своих желаниях.
А у ребенка такой возможности нет.
Навязываемые нормы и убеждения принимаются как аксиома, не подверга-ются критике и осмыслению, усваиваются и образовывают фундамент для его собственных пред-ставлений.
Это и есть интроекты.
В приведенных примерах – родительские.
Но есть и другие, например те, что диктуются средствами массовой информации, культурной средой или модой.

Представьте, девушка очень хочет стать стройной, спортивной, начинает работу над собой. А в подсознании «висит» фраза «*ешь, а то замуж не выйдешь*!».

И стройной быть хочется, и замуж хочется...

Вот так и возникает неразрешимый невротический конфликт.

И если не помочь клиенту в его разрешении, конфликт будет только усиливаться и может привести к срыву – отказу от поставленной цели самообвинениям или депрессии.

Для предотвращения этого и существует поэтапный алгоритм реформирования интроекта.

Этап 1. Диагностика происхождения интроекта

Обсуждаем:

- что из вашего детства вспоминается вам по поводу еды?
- какие воспоминания – самые яркие?
- какие оставили наиболее глубокий след?
- какой именно была установка?
- в чем заключался интроект?
- кто говорил (или демонстрировал) это?
- в какой ситуации это было (или повторялось)?

Выявив наиболее значимую фигуру, предлагаем выбрать карту-портрет, которая ее символизирует.

Дополнительно (для ассоциации с ситуацией внедрения интроекта), предлагаем выбрать карту-портрет себя в том возрасте, когда внедрялись эти установки.

Этап 2. Анализ чувств

Обсуждаем:

- какие эмоции вы испытываете по этому поводу?

- какие чувства вызывает у вас эта фраза?

- что чувствуете к человеку, передавшему интроект (к тому, кто принуждал вас делать это, вести себя в соответствии с его ожиданиями, ставил жесткие условия, манипулировал вами, определял условия принятия и любви только таким или такой)?

Предлагаем клиенту осознанно выбрать 3-5 сюжетных карт, соответствующих актуальным чувствам и отношению к интроекту и интроектору.

Обсуждаем возникающие смыслы и эмоции.

Этап 3. Вхождение в образ интроектора

Говорим : *Чтобы больше узнать о мотивах интроектора побуждать вас в детстве вести себя именно так, попробуйте сейчас «стать» им и высказываться от его имени*.

Предлагаем обратиться к образу интроектора, прорабатываем следующие вопросы («обращая» их к нему):
- что побуждало вас внушать вашему ребенку (далее – формулировка интроекта – например, «мама старалась, готовила, а ты»)?
- что было причиной, вынудившей вас именно так интроецировать его?
- что вы чувствовали, говоря это?
- чего в тот момент для него хотели?
И, обращаясь к клиенту:
- что чувствуете вы по отношению к интроектору?

Этап 4. Диалог с интроектором

Просим обратиться к образу интроектора в тот период жизни, когда внедрялись эти установки и вспомнить:
- сколько ему (интроектору) было лет в момент, когда это происходило?
- как он выглядел, как себя вел, когда говорил это?
- какие чувства вы испытываете к нему теперь (в настоящее время)?

Предлагаем организовать диалог с ним.

Обсуждаем:
- что он хотел до вас донести?
- что выразить, какую заботу проявить?
- каким / какой он хотел видеть вас в будущем?
- что (из детской позиции) вы можете ему ответить?

Просим клиента отвечать и «за интроектора» и «за себя», обменяться с ним желаниями и чувствами.

Этап 5. Актуализация Взрослого состояния

Просим клиента принять роль стороннего наблюдателя по отношению к состоявшемуся диалогу – т.е. актуализировать состояние внутреннего Взрослого.

Предлагаем выбрать соответствующую карту-образ.

Обсуждаем:

- как сейчас вы воспринимаете этот диалог?
- как, из Взрослой позиции, относитесь к происходящему?
- что думаете по этому поводу?
- что вы будете делать теперь, осознав, что деструктивные ситуации создавали не вы, а «голос» вашего интроектора?
- как по-другому будете поступать теперь – после освобождения от интроекта?

Этап 6. Желаемые изменения

Просим клиента вновь обратиться к трем картам-образам (себя в детстве, родительской фигуры и Взрослого состояния).
Обсуждаем:
- как теперь, зная истинные намерения интроектора, вы относитесь к нему?
- что чувствуете, осознав, что его поведение было вызвано стремлениями заботы и любви?
- какие слова признательности за это можете ему выразить?

Эффект психотерапии заключается в осознании клиентом аутентичных (искренних) чувств, мыслей и действий как интроектора, так и собственных.

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 8: «Создание и поддержание ресурсного состояния»

Урок 8 посвящен освоению приемов формирования и развития ресурсного состояния, т.е. такого состояния, которое поможет клиенту преодолеть трудности и достичь намеченной цели, сохраняя и поддерживая комфортное самочувствие.

Под комфортным самочувствием мы будем понимать психологический эмоциональный и душевный комфорт клиента.

Значимость формирования и поддержания психологического комфорта заключается в том, что если клиент:

- ощущает психологическое равновесие;

- умеет находить и применять соответствующие моменту ресурсы и силы;

- обладает внутренним стержнем, придающим ему уверенности в достижении цели, то и такая его реальная работа как:

- пересмотр системы питания,

- изменение образа жизни,

- увеличение физических нагрузок

будет позитивно эмоционально окрашена.

Не уделив внимания развитию ресурсов, мы можем прийти к тому, что реальная работа:

- будет восприниматься как самоистязание,

- приведет к излишней усталости,

- потере физического и психического тонуса,

- к эмоциональному и физическому истощению.

Мы рассмотрим несколько универсальных техник развития ресурсных состояний и специфику их применения в психокоррекции веса.

Техника «ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ»

1. Обсуждаем, на какие группы можно разделить спектр ресурсов, необходимых для достижения желаемого веса.

2. Предлагаем взять, не глядя, 12-20 карт, рассмотреть и разложить их по соответствующим категориям.

Обсуждаем:

- как наполнилась каждая из категорий?
- чем конкретно они наполнены?
- где преобладание?
- где нехватка?
- чем можно ее восполнить?
- что не учли?
- чего еще хочется?

Анализируем возможности достижения желаемого состояния.

Техника «МЕСТО СИЛЫ»

Обсуждаем, что у каждого из нас есть особые места, где мы можем восстанавливать свои силы, когда грустно или одиноко; когда наваливается усталость или хандра; когда возникает желание бросить то, чего очень хотелось достичь...

Предлагаем выбрать 5-7 карт и обсудить каждую:

- какие чувства вызывает эта карта?
- в чем помогает?
- какой силой наполняет?
- как эту силу применить?
- где использовать?
- что еще не учли?
- чего еще хочется?

Анализируем возможности достижения желаемого состояния.

Техника «ТОЧКА ОПОРЫ»

Предлагаем взять 3-5 карт, рассмотреть и определить свои «точки опоры».

Обсуждаем каждую карту:

- что для вас является точками опоры?
- с чем или с кем они связаны?
- какая из них – ваша внутренняя точка опоры?
- какой силой она вас наполняет?
- как помогает двигаться по пути к снижению веса?
- о чем помогает помнить на этом пути?
- как поддерживает?
- что помогает предусмотреть?

Анализируем возможности достижения желаемого состояния.

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 9: «Дневники питания»

В ходе урока 9 вы научитесь приему формирования конструктивного контроля питания.

Задача ведения «Дневников питания» – психологический анализ процесса питания клиента.

Это – классический прием поведенческой психотерапии.

Мы предлагаем клиенту в ходе работу по снижению веса в обязательном порядке вести своеобразный дневник.

Его можно вести как в произвольной форме, так и в виде таблицы, где необходимо отвечать на вопросы или заполнять определенные графы.

Делать это необходимо ежедневно, вечером.

Ключевые фразы / вопросы «Дневника питания»

1. Что я сегодня ел(а)?
2. Когда это происходило?
3. Я ел(а) в одиночестве или с кем-то?
4. Насколько мне хотелось есть в тот момент?
5. В каком темпе я ел(а)?
6. Каков был вкус еды?
7. О чем я думал(а) во время еды?
8. Каким были ощущения после приема пищи?
9. Что я думаю о каждом приеме пищи?
10. Какие чувства возникают в связи с этим?

1 день, 20 февраля

1–й прием пищи. Завтрак

1. Что я ела?

Чашка кофе с сахаром, бутерброд с сыром и йогурт.

2. Когда я ела?

Это было в 8.30 утра перед уходом на работу.

3. С кем ела?

Я ела одна на кухне

4. Хотелось ли мне есть в тот момент?

Особо есть не хотелось, ела по необходимости

5. В каком темпе я ела?

Ела очень быстро, т.к. опаздывала

6. Каким был вкус еды?

Не помню, обычная

7. О чем я думала в это время?

О том, что нужно еще успеть погладить блузку и о том, как бы не опоздать на электричку

8. Каким были ощущения после этого?

Никаких

9. Что я думаю о своем завтраке?

Что это было формально, но необходимо, потому что на работу нельзя уходить голодной – плохо для здоровья.

10. Какие чувства возникают в связи с этим?

Двойственные. Я позаботилась о здоровье – это приятно. А по поводу того что еда была формальной – неудовлетворение.

1 день, 20 февраля

2–й прием пищи. Чаепитие

1. Что я ела?

Чашка чая без сахара, 2 кусочка торта (100-150 гр), 5 шоколадных конфет

2. Когда ела?

Это было в 10 часов, коллега принесла угощение по поводу ее дня рождения

3. С кем ела?

Ела с коллегами по отделу

4. Хотелось ли есть?

Есть не хотелось, но коллега пригласила попробовать торт домашней выпечки и нельзя было отказаться

5. В каком темпе я ела?

Первый кусочек съела очень быстро, второй ела медленно, а конфеты съела не заметно для себя

6. Каким был вкус еды?

Торт был очень вкусный, конфеты тоже

7. О чем я думала пока ела?

О том, что рассказывали коллеги, о кулинарных способностях именинницы

8. Каким были ощущения после этого?

После того, как разошлись по своим местам немного начало подташнивать

9. Что я думаю об этом чаепитии?

Что я съела слишком много торта и конфет

10. Какие чувства возникают в связи с этим?

Досада и злость на себя, что не удержалась от второго куска торта и от того, сколько съела конфет

30 день, 21 марта

1–й прием пищи. Завтрак

1. Что я ел(а)?

70 гр. вареной курицы, рисовую кашу с курагой (150 гр.), чай без сахара

2. Когда это происходило?

Завтракала в 8.15 утра перед уходом на работу

3. С кем я ела?

С мужем на кухне

4. Хотелось ли есть?

Я привыкла плотно завтракать, поэтому чувствовала легкий голод, а курица с веточкой петрушки и каша, украшенная курагой, его немного усиливали

5. В каком темпе я ела?

Ела медленно, чтобы почувствовать вкус и насладиться каждым кусочком

6. Каким был вкус еды?

Было очень вкусно разжевывать кусочки слегка подсоленного куриного мяса.

Сладкая курага в сочетании с рисовой кашей создавала интересное сочетание вкуса, а чай с мятой добавлял свою особенную нотку

7. О чем я думала?

О том, как все вкусно. И о том, что когда готовлю одежду вечером и встаю на 15 мин. раньше, то успеваю и замечательный завтрак приготовить и с удовольствием его съесть и обсудить с мужем предстоящий день

8. Каким были ощущения?

Ощущение бодрости и в меру наполненного желудка

9. Что я думаю о своем завтраке?

Что он был замечательным – малокалорийным и очень вкусным. И что завтра приготовлю любимую гречневую кашу

10. Какие чувства возникают в связи с этим?

Чувствую удовольствие от еды и от самой себя.

Техника «КАРТА ДНЯ»

Предлагаем клиенту дополнить каждый прием пищи иллюстрировать одной или несколькими осознанно выбранными картами. А день, в целом, завершать – картой дня (иллюстрирующей его отношения с едой).

Обсуждаем выбранные карты:

- что она символизирует?

- с какими ощущениями она связана?

- какие мысли и чувства вызывает?

- какое название (девиз) можно ей дать?

- чему она учит?

- какой несет жизненный опыт?

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 10: «Осознанность и ответственность»

Урок 10 посвящен усвоению приемов усиления осознанности осуществляемых действий и формированию ответственного отношения к сложной и продолжительной работе.

Если мотивация побуждает к действию, то осознанность и ответственность помогают делать – последовательно, постоянно, учитывая физическое и психическое состояние, и, главное, формулу «Не навреди!».

Есть много примеров безответственной работы с весом. Например,

- когда за несколько часов в парной сбрасывают по 3-4 килограмма, не задумываясь о сердце;
- когда садятся на жесткую несбалансированную диету;
- прописывают себе промывания желудка, не задумываясь ни о том, чем промывают, ни о последствиях.

Причем человек может не отдавать себе отчет ни в частоте, ни в продолжительности этих действий, а принимает как данность – это помогает.

Без осознания – как именно оно ему помогает и какова «обратная сторона медали».

Напротив, хорошо продуманные действия помогают:

- выстроить систему работы,

- попробовать, как это работает,

- при необходимости – внести изменения (что-то добавить, изменить или исключить);

- регулярно контролировать результаты и вносить новые изменения.

И, в ходе всего процесса работы – отслеживать свое состояние, помнить, что похудение равно здоровому, а не обезвоженному и анорексичному состоянию.

Т.е., относиться к себе ответственно.

Трансформационная методика «ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ»

В основе работы с «Кривым зеркалом» – положения транзактного анализа об искажении реальности.

К основным типам искажения относятся:

- игнорирование – оставление без внимания, пренебрежение или отрицание.
- преувеличение – придание чрезмерно важного значения, представление в увеличенных размерах.
- обесценивание – приуменьшение значимости, важности или полезности.

1. Предлагаем клиенту выбрать карту, описывающую какую-то проблему, связанную с коррекцией веса.
Обсуждаем возникающие смыслы и переживания.

2. Предлагаем взять (не глядя) три карты, рассмотреть и определить:
- что, в контексте проблемы, преувеличивается,
- что обесценивается,
- что не замечается, игнорируется.

Обсуждаем по каждой карте:
- как это проявляется?
- в чем выражается?

3. Также по каждой карте просим ответить на вопросы:

- что это дает?

- что помогает удовлетворить (желания, потребности, какие надежды и чаяния)?

4. Предлагаем осознанно выбрать карты, которые помогут осуществить эти желания, потребности и надежды более конструктивно и ответственно.

Для упрощения задачи это можно предложить клиенту сформулировать это в виде утверждений:

- **Я могу достичь желаемого – …**
- **Мои новые установки или моя новая позиция по отношению к этому – …**
- **Я отдаю себе отчет в том, что – …**

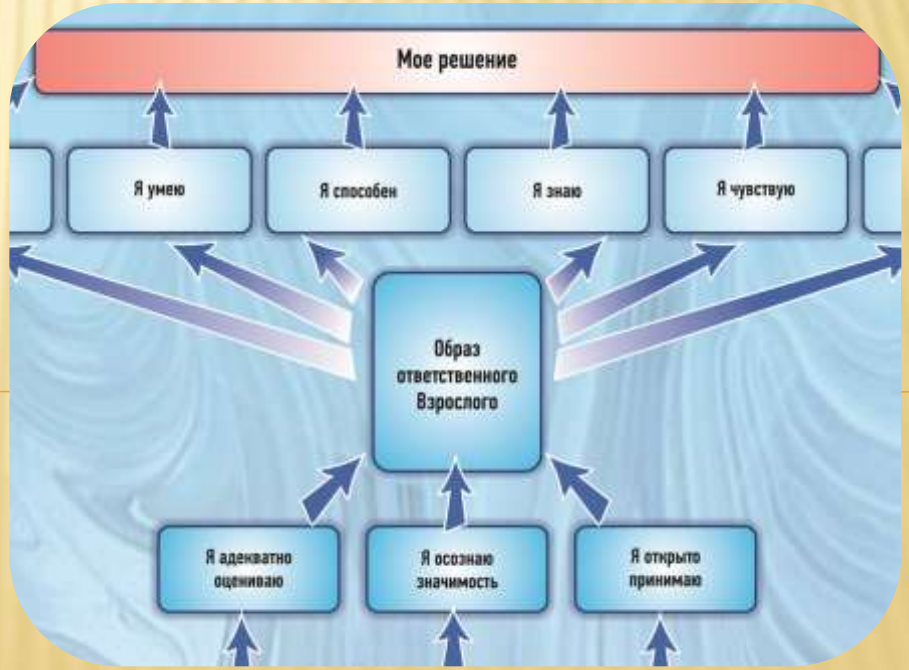
5. Переходим к закреплению ответственного отношения к реальности. Предлагаем выбрать еще три карты, направленные на прояснение ситуации:

- Я адекватно оцениваю то, что ...

- Я осознаю значимость того, что ...

- Я открыто принимаю то что ...

6. Можно предложить выбрать карту – образ ответственного Взрослого и дополнить его конструктивными личностными характеристиками.



Итог работы – принятие осознанного и ответственного решения.

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 11: «Коррекция деструктивных моделей поведения»

Урок 11 посвящен освоению приемов коррекции деструктивных стратегий поведения и формированию ассертивности.

Конечно, нам бы хотелось, чтобы наши клиенты следовали в точности с тем, как мы обсуждаем это в ходе сессий, отдавали себе отчет в выборе способов и средств достижения целей.

И все же, в практике бывает по-разному.

Что-то не получается. Что-то получается, но не так, как планировалось.

И на все это человек реагирует тем или иным способом.

Поэтому важно уметь анализировать конструктивность стратегий поведения и (при необходимости) осуществлять их коррекцию.

Техника «АНАЛИЗ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СТРАТЕГИЙ»

1. Знакомим клиента со способами (стратегиями) реагирования на различные ситуации:

- пассивная
- агрессивная
- пассивно-агрессивная
- ассертивная

Стратегия поведения	Результат
Пассивная – игнорирование; делание вида, что ничего не произошло.	Стратегия **не эффективна**, т. к. ошибки будут повторяться снова и снова.

Стратегия поведения	Результат
Агрессивная – беспощадное самообвинение, унижение, навешивание ярлыков	Стратегия **не эффективна**, т. к. снижает самооценку, формирует страх реализации новых возможностей.

Стратегия поведения	Результат
Пассивно-агрессивная – косвенное самонаказание (например, переедание, самоизоляция)	Стратегия очень **вредная**, т. к. ведет к череде новых ошибок и формирует непонимание того, какая именно ошибка была первичной.

Стратегия поведения	Результат
Ассертивная – честность по отношению к себе; открытое принятие результата; отношение к ошибке как к недостаточной проработке имеющихся ресурсов и возможностей.	Стратегия **конструктивная**, т. к. дает возможность сохранить самооценку и проанализировать, что конкретно можно сделать по-другому.

Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

2. Предлагаем клиенту выбрать открыто или взять, не глядя, 10-12 карт из сюжетных наборов и распределить в соответствии с его стратегиями достижения желаемого веса.

Обсуждаем по каждой стратегии:

- как эти карты характеризуют данную стратегию?
- в чем (как конкретно) это проявляется?
- в как влияет на движение к поставленной цели?
- в к каким последствиям приводит?

Если стратегия неконструктивна, переходим к ее коррекции:

- **что конкретно вы не учли в сложившейся ситуации?**
- **какая установка оказалась ошибочной?**
- **что поможет открыто принять полученный результат?**

(при необходимости возможен выбор дополнительной ресурсной карты)

- **какой другой подход (другой взгляд) поможет избежать этой ошибки?**
- **каким будет ассертивное поведение?**
- **какими чувствами это вас наполнит?**

Другой вариант работы с техникой:

предложить клиенту рассмотреть 5-7 карт, соотнести их с конкретными ситуациями и проанализировать – какой в каждом случае была его стратегия поведения.

Видеокурс Наталии Буравцовой

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ (МАК) В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»

Урок 12: «Самоконтроль эффективности коррекционных воздействий»

Урок 12 направлен на освоение приемов того, как:

- помочь клиенту концентрироваться на изменениях,
- как закреплять их,
- как сохранить достигнутый вес.

Как показывает практика, не так сложно обрести желаемый вес, как «удержаться» в нем.

Поэтому столь важно помочь клиенту овладеть навыками самоконтроля эффективности, которые помогают не только физически, а еще и психологически зафиксировать достигнутые изменения на длительный временной период.

Техника «ФИКСАЦИЯ ИЗМЕНЕНИЙ»

Предлагаем выбрать открыто или взять, не глядя, 5–7 карт из сюжетных наборов и 7-9 карточек–слов из набора ПСИ-кейс (определения и действия).

Обсуждаем:

- как вы поймете, что желаемые изменения достигнуты?
- какие возникают чувства, мысли, ощущения в теле?
- что поможет стабилизировать такое состояние (такой вес)?
- что поможет его поддерживать?
- что значит для вас – уметь контролировать свой вес?
- что новое станет (уже стало) привычным в вашей жизни?
- как это меняет (или уже изменило) вашу жизнь (отношения, профессиональная сфера, увлечения и т.п.)?
- какой энергией и силой это вас наполняет?

Техника «СФЕРЫ ИЗМЕНЕНИЙ»

Предлагаем осознанно выбрать 7–9 карт из сюжетных и портретных наборов и составить «Коллаж жизненных изменений».

Обсуждаем:

- **что для вас значит начало реальных изменений?**
- **как вы поймете это?**
- **как это будет проявляться?**
- **как конкретно это изменит вашу жизнь (профессиональную сферу, отношения, хобби, свободное время, что-то еще)?**
- **какими чувствами это вас наполнит?**
- **какие новые мысли появятся?**
- **какие новые желания станут реальными?**
- **какие жизненные цели реализуются?**

Техника «ЛИНИЯ БУДУЩЕГО»

Предлагаем выбрать 5–7 карт из сюжетных и портретных наборов, 7–9 карточек – слов (определения, действия) из ПСИ-кейса и выложить «Линию будущего» от настоящего момента на 3–5 лет вперед (и далее).

Обсуждаем возникающие смыслы и чувства.

В дополнение к технике «ЛИНИЯ БУДУЩЕГО» эффективно использование 4–го этапа методики «Зеркала реальности» – этапа развития личностной зрелости и ответственного отношения к реальности: алгоритмы «Я адекватно оцениваю...», «Я открыто принимаю...» и т. д.

Это поможет клиенту осознать и научиться использовать индивидуальный спектр конструктивных проявлений с учетом временной перспективы.

«МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЕСА»
Обучающий видеокурс Наталии Буравцовой

Дорогие коллеги!

В завершение обучения приемам и алгоритмам использования метафорических карт в психокоррекции веса, хочу подчеркнуть, что этот курс основан на комплексном подходе, включающем когнитивно-образную, психодинамическую и поведенческую психотерапию, последовательно выстроен и логически структурирован.

Уверена, что он станет эффективным инструментом как для психологов и психотерапевтов, так и для тех, кто заботится о своем теле и хочет овладеть конструктивным стратегиям пищевого поведения.

Будьте стройными!

Будьте успешными и счастливыми!

Всего вам доброго!

С уважением,
Наталия Буравцова

Официальный сайт: psycards.ru

Видеокурсы: psycards.ru/videokurs

Техники работы с МАК: psycards.ru/tehniki

По вопросам участия и организации семинаров,
приобретения книг и наборов ассоциативных карт

Наталии Буравцовой

обращайтесь по адресу: smalta.cards@gmail.com

@buravtsova_cards
#буравцова
#буравцова_мак
vk.com/nv_bur