



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

Модель работы в НЛП с принятием

Дубовец Жанна Васильевна
Психолог-консультант, тренер НЛП





Важно о принятии

Значение слова «принятие» в словаре В. Даля

«брать в уважение, во внимание или согласиться, слушать, верить».

Принятие – сложный процесс.

В его основе базовая открытость бытию и безоценочное восприятие реальности

Принятие – вершина саморазвития.

В нем заключено переживание подлинности жизни, мудрости

Способность к принятию -

признак целостной, зрелой личности с устойчивой идентичностью

Принятие- спутник осознанности

Это объективный взгляд на жизнь и на себя.

Противоположность принятию - неприятие

Отрицание, несогласие, борьба с собой и другими.

Клиентская иллюстрация и принятие как реальный факт



Женщина 36 лет. Индивидуальный предприниматель. Не замужем, есть 11-летний сын. Была в браке 5 лет, после развода были еще одни отношения в течение 4 лет, описывает как негативный опыт зависимых отношений. После этого работала в течение полугода с психологом.

В родительской семье – родители развелись, когда клиентке было 20 лет. В 13-летнем возрасте узнала об измене со стороны отца, матери не сказала, начались конфликтные отношения с отцом. На данный момент – общение с отцом – пару открыток-поздравлений на праздники. Пробовала во взрослом возрасте наладить контакт – не получилось, общение завершается конфликтом.

Запрос 1. – встретить мужчину для того, чтобы создать семью с гармоничными отношениями.

Запрос 2. - наладить отношения с отцом.

Проблема – «психолог сказала мне принять отца, умом я даже это понимаю, но на уровне эмоций и тела все во мне бунтует».

Принятие как реальный факт



Принятие как безоценочные суждения, из позиции наблюдателя.

1. Факты о биографии и судьбе отца (профессиональные роли, достижения, кризисы)
2. факты о чертах его личности (какие ключевые качества есть у отца)
3. Факты о себе и об отце (в чем вы похожи)
4. Факты о своих отношениях в связи со сложившимися взаимоотношениями с отцом.

Результат: клиентка смогла написать письмо-сообщение отцу, в котором впервые рассказала о том, как узнала о его измене, о своих чувствах. ОС- отец ответил на сообщение и признал, что рассматривает измену, как ошибку.

Ресурсный якорь – принятие неких реальных фактов по отношению к миру, другим людям, к себе.

Клиентская иллюстрация и принятие как сочувствие



Девушка 17 лет, в 15 лет был поставлен диагноз анорексия, булимия. Принимала медикаментозную помощь, помощь психотерапевтическая была периодической. Со мной занималась в течение полутора лет. Первые признаки нарушения пищевого поведения были в 12 лет.

Диагноз был поставлен в период развода родителей.

Часть работы, связанная с принятием, была построена по принципу «принятие, как сочувствие».

При работе с прошлым с помощью техник реимпринтинга упор делался на эмпатичное отношения к себе, своему телу, своему внутреннему ребенку. Постепенно переход совершался к сочувственному отношению к своему телу (вначале это было невозможно).

Результат- самоконтроль пищевого поведения, увеличение веса с 48 кг до 55 при росте 176 см.

Ресурсный якорь – эмпатия, сочувствие к другим – в итоге к себе.



Клиентская иллюстрация и принятие как любовь (интерес, радость)

Молодая женщина 28 лет. Замужем полгода, всего отношениям 2 года. В течение всего времени существует проблема «зажатости, стеснительности» в сексуальных отношениях с мужем, сопровождающаяся чувством вины, стыда и страхом, что из-за этой проблемы муж уйдет.

Мамой было сформировано убеждение «секс- это стыдно», в последствие при первых отношениях (в 20 лет) подкрепилось убеждением «секс нужен мужчине, чтобы меня использовать».

Первоначально работа велась по осознанию сексуальной части личности с помощью пирамиды логических уровней, с корректировкой убеждений. Работа, связанная с интеграцией и принятием сексуальной части личности, строилась через эмоцию интереса, подкреплялась радостью, нежностью, любовью.

Результат: улучшение взаимоотношений в сексуальной сфере.

Ресурсный якорь - интерес и радость.



Модель работы с принятием

1. Выбрать человека или часть личности, к которой/му клиент испытывает гнев, стыд, презрение, отвращение.
2. Информировать клиента о разных степенях и вариантах принятия.
3. Дать возможность осознанного выбора этих вариантов
4. Выбрав варианты, провести технику.

Техника «Принятие»



Упражнение «Принятие».

1. Представьте перед собой ту часть личности, либо человека, которую/ого вы хотите принять.
2. Опишите со стороны, отвечая на следующие вопросы: как она/он выглядит: поза, одежда, выражение лица, жесты, симметрия тела, тон голоса, тембр.
3. Станьте на место части личности, примите ее позу, жесты, позицию тела и определите ее положительный смысл, задавая следующие вопросы: что хорошего и полезного ты делаешь для меня? Что еще более важного и ценного стоит за этими ответами? Если работаете с человеком, определите позитивное намерение его поведения.
4. Вернитесь на свое место, осознавая позитивный смысл.
5. Взяв листочки бумаги, напишите на них выбранные пространственные позиции, такие как «принятие как реальность», «принятие как сочувствие», «принятие как любовь» и «нейтральная позиция» и расположите их в пространстве перед собой.
6. Создайте пространственные якоря для каждой точки/листочка. *Вспомните ситуацию, когда вы принимали некоторые что либо с точки зрения принятия реальности, как некий факт, спокойно и безэмоционально. Это будет точка «принятие как реальный факт». Став на эту точку «Осознайте кинестетические проявления в своем теле, ощутите, как телесно проживается принятие как реальный факт, что вы ощущаете в теле, что чувствуете?»*



7. Вспомните ситуации, когда вы принимали другого человека и его особенности с точки зрения сочувствия к нему, с точки зрения эмпатии, понимая и принимая мотивы его поведения. Это будет точка «принятие как сочувствие». Желательно не путать с жалостью. Став на эту точку «Осознайте кинестетические проявления в своем теле, ощутите, как телесно проживается принятие как сочувствие, что вы ощущаете в теле, что чувствуете?»

8. Вспомните ситуации, когда вы относились к другому с нежностью, лаской и любовью. Это будет точка «принятие как любовь». Став на эту точку «Осознайте кинестетические проявления в своем теле, ощутите, как телесно проживается принятие как любовь, что вы ощущаете в теле?»

9. Станьте в нейтральную позицию. Мысленно вернитесь (посмотрите на нее, послушайте, почувствуйте) к той части личности или тому человеку, которую/го хотите принять.

10. Станьте на точку «принятие как реальный факт», проживите ощущения в теле в соответствии с этой позицией, воспримите ту часть личности, которую хотите принять через призму «принятие как реальный факт» Заметьте изменения в мыслях, чувствах, ощущениях. Подумайте, хотите ли вы перейти на следующую точку принятия. Если ответ, «да», переходите. Если ответ «нет», можно завершить процесс и перейти на шаг 13.



11. Станьте на точку «принятие как сочувствие», проживите ощущения в теле в соответствии с этой позицией, воспримите ту часть личности, которую хотите принять через призму «принятие как сочувствие». Заметьте изменения. Подумайте, хотите ли вы перейти на следующую точку принятия. Если ответ, «да», переходите. Если ответ «нет», можно завершить процесс и перейти на шаг 12.

12. Станьте на точку «принятие как любовь», проживите ощущения в теле в соответствии с этой позицией, воспримите ту часть личности, которую хотите принять, через призму «принятие как любовь». Заметьте изменения.

13. Вернитесь в нейтральную позицию, осознайте все изменения.

14. Сделайте подстройку к будущему. Как, где, эта часть личности будет проявляться. Как изменятся отношения с другим человеком?



ast-academy.ru