



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

Применение модели Социальной панорамы в психотерапии

Фомченко Юрий





Фомченко Юрий Аркадьевич

- Руководитель Тренингового Центра «Сталкер»
- Врач
- Педагог-психолог
- Кандидат медицинских наук
- Сертифицированный тренер НЛП
- Психотерапевт
- Опыт психотерапевтической практики – более 25 лет



Модель Социальная панорама





Для ориентации в социальном мире нам тоже нужна своеобразная ментальная карта. Такой картой должно быть упрощённое изображение социальных объектов (людей) и связей между ними.





- Социальная панорама – это ландшафт социальных образов, которые в целом остаются на бессознательном уровне.
- Сами этого не замечая, мы проживаем жизнь в середине этой панорамы.
- Осознаем ли мы это или нет, но она функционирует как одна и единственная карта нашей социальной реальности.
- Это наш путеводитель в ежедневном путешествии через человеческий мир.



- Отношения равняются местоположению: участок в мысленном пространстве, на который человек проецирует кого-то, определяет эмоциональное качество отношений.
- Репрезентация доминирует над взаимодействием: образ человека, который вы построили, определяет, как вы будете взаимодействовать с этим человеком.
- Социальная панорама человека — это первичное представление его или её отношений; изменение в пределах социальной панорамы обязательно изменит включённые в неё отношения.
- Чем ближе образ к человеку, тем более значимые отношения; чем дальше образ, тем значимость и актуальность отношений теряется; взаимное расположение образов относительно друг друга также демонстрирует взаимодействие этих людей друг с другом, как они представляются в голове у человека;



- Расположение глаз: если глаза образа находятся выше собственных глаз, то этот человек обладает авторитетным влиянием, если глаза образа находятся ниже собственных глаз, то вы обладаете авторитетным влиянием на этого человека.
- Чем более освещённый образ, светлый, тем более приятные эмоциональные отношения с этим человеком, чем образ более затемнён, тёмный, неясный, тем менее приятные (негативные) эмоциональные отношения с этим человеком.
- Чем более часто контактируете с этим человеком, тем больше его образ будет стремиться занять срединное переднее местоположение, и наоборот: при уменьшении контактов образ будет постепенно уходить с центрального, срединного местоположения, смещаясь в сторону и вдаль.
- Зона близких людей до 1,5-2 метров, зона социального окружения – до 7-10 метров. Соответственно, те, кто входит в ближний круг считаются нами как «близкие» люди.



Особенности работы в социальной панораме



важно дать инструкцию, чтобы клиент представил обобщённый, внеконтекстный образ. Часто клиенты представляют другого в какой-то ситуации – это неправильно



важен поиск тех субмодальностей, которые кодируют характер отношений с этим человеком



лингвистика – важно говорить *«где появляется этот образ, где вы его видите»*. Не следует говорить *«представьте этот образ перед собой»*



представляемые образы могут нести и символическую нагрузку



Применение в психотерапии: диагностика отношений

Местоположение образа и демонстрирует степень близости или эмоциональной зависимости в отношениях.

Пример:

- бывший муж, который периодически появлялся на горизонте – образ был на расстоянии 1,5 метров, как будто оба были залиты в эпоксидную смолу и не могли двинуться
- зависимость от мнения матери во взрослом состоянии, сложные эмоциональные качели – образ матери на расстоянии 50 см, большой, нависает над клиентом



Применение в психотерапии: улучшение отношений

Изменение субмодальных характеристик образа: расстояния, чёткости, освещённости и др. приводит к изменению отношений.

Пример:

- бывший муж – образ был отодвинут за пределы 10 метров, уменьшен в размерах. Последующий разговор с ним привёл к изменению отношений – он больше не показывался.

- изменение образа матери – отодвинули, уменьшили, изменили одежду, выражение лица и направление взгляда (мимо клиента) – значительно облегчилась коммуникация, стало меньше раздражительности при контакте.



Применение в психотерапии: работа с авторитетными лицами

Изменение поведения рядом с авторитетным лицом. Авторитеты обычно представляются большими по размерам или просто находящимися выше. Иногда бывает, что образ другого далеко, но его высота выше роста клиента.

Примеры: наиболее часто работаем в отношениях с авторитарными родителями, при абьюзивных отношениях, при взаимодействии с родителями и подростков, когда они уже выросли, а родитель этого не принимает.



Применение в психотерапии: работа с самооценкой

Личная идентичность управляется двумя пространственными элементами: ощущением себя и образом себя (кинестетическим и визуальным компонентами)

Пример с клиентом и авторитарной матерью. Образ себя находился на расстоянии около метра и был достаточно «хилым и бледным». Произвели возврат образа в тело, восстановили ощущения себя внутри. После восстановления образа – принципиально изменилось ощущение себя при разговоре



Применение в психотерапии: работа с горем и потерей

После ухода близкого человека, его образ совершает эволюционное движение – он удаляется от человека на дальнейшее расстояние и может приподняться вверх или перейти за спину, как поддерживающий ангел-хранитель.

При нарушении проживания горя или затягивании процесса разрыва – «неотпускании» бывшего – образ задерживается в ближнем круге и постоянно тревожит своим присутствием. Мозг воспринимает его как живого рядом и постоянно к нему обращается, чем вызывает постоянные переживания



Применение в психотерапии: работа в семейной психотерапии

Все члены семьи расставлены в соответствии с внутренним представлением об отношениях в семье.

Там мы увидим все конфликтные паттерны, есть ли лица, входящие дополнительно в круг семьи (родители супругов), становится понятна близость отношений, местоположение указывает на особенности взаимодействия.

В рамках семейной терапии модель соц панорамы используется как хороший диагностический инструмент, так и как терапевтический инструмент по исправлению семейных паттернов реагирования и собственно отношений.

Инструмент оценки эффективности психотерапевтических изменений



- Модель социальной панорамы – это инструмент оценки эффективности терапии.
- Собрав данные об образах в начале терапии и потом через некоторое время, можно оценить внутреннюю работу психики клиента над заявленной проблемой.
- Критерий эффективности изменений отношений – это изменения в социальной панораме клиента.
- Можно оценить эффективность выбранного подхода и технологий для изменения клиента.
- Изменения соц панорамы клиента позволяют определить направления для дальнейшей работы и прогнозировать продолжительность консультаций.

Модель социальной панорамы Лукаса Деркса является эффективным инструментом для оценки действий психолога, оценки динамики изменения клиента, прогнозирования динамики изменений клиента, определения наиболее эффективных методик работы с конкретным человеком.

Также сами технологии социальной панорамы служат хорошим технологическим инструментом психолога, расширяющим и обогащающим его арсенал.



ast-academy.ru