

Надежда Цветкова

# ЛИЧНОСТНЫЙ АНАЛИЗ

ПСИХОЛОГИЯ: ПРОСТО О СЛОЖНОМ



# 10

шагов для

ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
САМОЦЕННОСТИ

Надежда Цветкова

ЛИЧНОСТНЫЙ АНАЛИЗ

# Демонстрационная консультация автора из Приложения в книге

---



## СТРАХ ПРИВЕТСТВИЯ

ПСИХОЛОГ: – Что считаете своей болью, трудностью, проблемой?

КЛИЕНТКА: – *Проблема: страх общения с людьми и приветствия в присутствии родителей. Я не замужем, без детей, тридцать два года, живу с родителями.*

ПСИХОЛОГ: – С чем связываете страх приветствия?

КЛИЕНТКА: – *Не могу понять, это же так просто – поприветствовать человека, поговорить с ним. Но включается барьер, который я не в силах контролировать.*

ПСИХОЛОГ – Можете подробно описать, что за чем происходит?

КЛИЕНТКА: – *Всё внутри замирает, любая эмоция на лице пропадает, ладони слегка потные, движения замедляются, мышление вовсе отключается.*

ПСИХОЛОГ: – А теперь давайте выстроим эти симптомы по порядку их появления. Начиная с того, когда Вы спокойны... и вдруг появляется Раздражитель.

КЛИЕНТКА: – *1) Мышление отключается (не понимаю, где я, и что вокруг), движения замедляются; 2) всё внутри замирает; 3) любая эмоция на лице пропадает; 4) ладони слегка потные. Всё происходит одновременно, и сложно проследить за последовательностью.*

ПСИХОЛОГ – Да, конечно. В этом и проблема. А нам нужно эту "одновременность" растянуть во времени, чтобы увидеть, как и что происходит. Лишь тогда придёт понимание причины, которую можно будет "отключить".

КЛИЕНТКА: – *Больше всего запомнила, что, когда всё замирает, есть ощущение, что ноги подкашиваются.*

ПСИХОЛОГ – А теперь давайте с пояснениями...

1. "Мышление отключается", как будто оно... (что с ним?).
2. "Всё внутри замирает", как будто...
3. "Ноги подкашиваются", как будто они...
4. "Любая эмоция на лице пропадает" (как Вы это знаете?), как будто для того, чтобы...
5. "Ладони потеют", как будто они...
6. "Движения замедляются", как будто... Продолжите каждое "как будто..."

КЛИЕНТКА: – Мышление отключается, как будто это не я. Всё внутри замирает, как будто оно – не моё. Ноги подкашиваются, как будто они не мои. Любая эмоция на лице пропадает, потому что такое чувство, что глаза расширяются, губы плотно сжимаются – то есть нет ни улыбки, ни спокойствия. Ладони потеют, как будто для того, чтобы меня не заметили. Движения замедляются, как будто они не мои. В этот момент не чувствую своего тела, и поэтому те движения, которые выполняла, продолжают выполняться уже неосознанно, а как остаточное последствие в замедленном темпе. Например, если я что-то печатала, то продолжаю печатать то же самое. Если рыхлила цветок – продолжаю его рыхлить по второму-третьему кругу.

ПСИХОЛОГ – На что это всё похоже? "Это не я... не моё... ноги не мои... чтобы меня не заметили... движения не мои, я не чувствую своего тела... движения продолжают выполняться, но уже неосознанно".

КЛИЕНТКА: – Что-то очень страшное? Правда, не знаю...

ПСИХОЛОГ: – Посмотрите на описание, придумайте, как будто...?

КЛИЕНТКА: – Как будто меня не существует...

ПСИХОЛОГ: – Да! Как будто Вы исчезаете из реальности, остаются лишь Ваши неосознанные движения, как "улыбка Чеширского Кота".

КЛИЕНТКА: – Похоже, из реальности я в такие моменты точно выпадаю.

ПСИХОЛОГ: – Значит, Ваша проблема в Вашем "выпадении из реальности"?

КЛИЕНТКА: – Получается, да.

