

Методы нейро-лингвистической психотерапии в профилактике травм и психокоррекции патологических состояний при беременности.

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №5.

Авторы: Наталья Рудольфовна Гулина

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия

Методы нейро-лингвистической психотерапии в профилактике травм и психокоррекции патологических состояний при беременности.

В настоящее время в нашей стране менее 20% родов протекает без осложнений. Эти статистические данные заставляют предположить, что назрела необходимость в формировании системы психологической и психотерапевтической помощи беременным. Своевременная психокоррекция патологических состояний при беременности приводит к значительному снижению процента осложнений в родах.

Важно отметить, что психокоррекция беременных является не только профилактикой травматичности самих беременных, но и будущего ребенка.

Учитывая особенности физиологических изменений и повышенную чувствительность к психологическим нагрузкам беременных и плода в работе важно соблюдать несколько принципов:

1. Личные пресуппозиции терапевта (Конгруэнтность). Убеждения терапевта о детях, родителях. Убеждения терапевта о протекании процессов с малым количеством обратной связи или в отсутствии таковой. Этот класс убеждений коррелирует с базовыми убеждениями о больших

системах, в которые включен человек (мир, вселенная, вся жизнь).

2. Построение системы многоуровневой коммуникации. Физиологические изменения беременных можно описать как изменения на уровне идентичности, которые могут приводить к дезинтеграции (Внутренним конфликтам) на высоких логических уровнях. В таком случае, задачей терапевта становится не только установление раппорта со всеми "частями" жизни беременной, но и интеграция при помощи раппорта этих различных сторон опыта. В такой работе, несомненно, важно многоуровневая обратная связь от всех систем клиента.
3. Пролонгированные изменения и построение будущего.
 - Установление "пролонгированного" раппорта, когда беременная между сеансами (или после окончания курса) будет мысленно находиться в раппорте с консультантом и сделает его референтной фигурой (фильтром) для принятия решений.
 - Построение желаемого будущего (создание мотивирующей синестезии), как следствия настоящего позволяет перераспределить внимание беременной на ресурсные переживания, создавая опоры и ассоциировать ее с успешными стратегиями и убеждениями.
4. Поэтапность и экологичность в работе. В психокоррекционных изменениях важна сбалансированность, которая достигается согласование любого нового опыта (например, навыка саморегуляции) со всеми внутренними системами и частями личности (например, сознательное и бессознательное обучение).
5. Комплексность изменений. (Изменения касаются всех логических уровней):
 - Рекомендации по организации своего домашнего окружения.
 - Обучение поведенческой релаксации и саморегуляции.
 - Обучение новым стратегиям питания, здоровья, распорядка дня, личной жизни.
 - Исследование иерархии ценностей беременной и работа с принятием ответственности за здоровье будущего ребенка на

- себя, работа с убеждениями.
- Формирование новой идентичности "мама", включающей в себя полезные убеждения, стратегии, навыки.
- Осознание себя частью большей системы "семья".

Результатом данной работы являются формирование личностных изменений эффективно соответствующих физиологическим изменениям и профилактике травматизации. Снижается количество конфликтов в семье, изменяются эмоциональные реакции беременной. Беременные отмечали исчезновение или снижение проявлений симптоматики гестозов, нормализация тонуса матки, хорошего протекания родов, быстрого восстановления в послеродовой период. Данная методика работы также эффективна при работе с беременными, пережившими психотравмирующие ситуации (ситуация острого горя, утрата близких). В таких случаях особенную значимость приобретает установление и поддержание раппорта. Кроме того, в подобных случаях появляется дополняющий вышеописанную работу этап, включающий в себя:

1. Работу с временными формами глаголов (перевод глаголов из настоящего времени в прошедшее),

2. Прерывание стратегий и рефрейминги.

3. Эффективной является работа с расширением временных фреймов с одновременным "увязыванием" их с убеждениями и ценностями, относящимися к будущему ребенку. Сигналом для перехода к работе, описанной для случаев психокоррекции эмоциональной лабильности, служит изменение субмодальностей у беременной. В некоторых случаях отмечался эффект "появления будущего" при отсутствии его до начала работы.

Гулина Наталья Рудольфовна,
к.пс.н., психотерапевт Европейского реестра, Директор Восточного
Проекта Института Консультирования ППИ Россия,
мастер НЛП

