**Домашнее задание к группе**

**по Архетипической трансперсональной психотерапии**

Для более эффективного выполнения домашнего задания используйте свою тетрадь с осознаваниями с семинара по Клинической трансперсональной психотерапии (КТП). Эту же тетрадь захватите с собой на семинар, и если там не осталось места, то еще одну.

**Ответьте на следующие вопросы:**

1. Какой запрос был к началу первой группы (10-дневная КТП)? Как запрос трансформировался в процессе группы? Какие были выражены намерения.
2. Какие осознавания и понимания пришли в процессе группы?
3. Какие изменения возникли уже в течение 10 дней к концу группы?
4. Какие осознавания возникали потом, после окончания группы?
5. Были ли сформированы новые запросы и намерения, каков результат?
6. Опишите выявленные у себя системы конденсированного опыта (СКО) опираясь на «яйцо травмы», а возможно и на более ранние события, о которых Вы знаете по рассказам родных. Дайте названия этим СКО по сходности событий или переживаемых чувств.

Далее Вам предлагаются примеры, они выделены синим цветом (подобные примеры предлагались Вам в домашнем задании на КТП).

Примеры взяты из разных высказываний клиентов. Названия своим СКО Вы даете сами. Например, у одного «отвержение», а у другого почти то же самое называется «предательство» и т. п..

**СКО – матрица угрозы жизни**

чувства, наполняющиет данную систему – страх за жизнь, брошенность, ненужность, беспомощность, бессилие, отчаяние, тревога, азарт, злость

***Родовое бессознательное родителей*:**

**можно дописать, что могли чувствовать родители, их родители**

* Первая мировая, гражданская и Великая отечественная войны – гибель близких родственников на фронте и как мирного населения во время войн.
* Участие в войне отца, ранения, контузия под Сталинградом.
* Мать в детском возрасте (с 4 до 5 лет) пережила Курскую дугу, постоянные бомбежки, немцы на глазах расстреляли детей, укравших новогодние подарки; угнали в Германию сестру и брата; младшего брата бабушка прятала в лесу.
* Отец заставил мать принимать таблетки, чтобы избавиться от 1-й беременности, плод погиб.
* Через год погиб ребенок в 7 дней (вторая беременность матери) – отец также не хотел детей.

***Индивидуальное бессознательное*:**

* Мать собиралась делать аборт в начале беременности мною. Фактически была угроза жизни
* Отец не хотел, чтобы мать меня рожала
* Затяжные, тяжелые роды у матери мною.
* Ложный круп и больница в 1,5 – 2 года. Чувств не помню, но могу предположить, что это были: страх, брошенность, ненужность, беспомощность…
* Во время ссор родителей, отец часто хватался за нож, угрожая матери (3-7 лет). Чувства: страх за себя, за мать, отчаяние от невозможности что-то изменить, бессилие
* Мать пыталась повеситься на глазах – мне 5 лет. Чувства: страх за мать, страх, что меня бросят, что я останусь одна – отец в расчет не шел, он и так был страшен, отчаяние от невозможности что-то изменить, бессилие
* Авария – «улетели» в канаву на мотоцикле (мне 8 лет) Чувства: азарт приключения и физическая боль в ушибленном колене.
* Уплыла к корабельному бую, а вернуться не могла (мне 13 лет). Чувства: азарт борьбы, преодоления большого расстояния, возможности достижения и одновременный страх утонуть.
* Шантаж суицидом со стороны матери с демонстративным уходом с бельевой веревкой (14, 15 лет и много раз потом). Чувства: страх за неё, отчаяние¸ чувство вины. Когда она вернулась – злость. Потом никаких чувств, кроме досады и злости не было
* Побеги из дома и ночевки на чердаках, в подвалах, на дачах, прислушиваясь к каждому шороху, с жутким чувством тревоги, страха, одиночества.
* Суициды в 16 и 17 лет (по 2 г. марганцовки) – чувство мести – «Вот вам. Я умру, а виноваты будете вы».

**Малоэффективное поведение, сформировавшееся под влиянием данной СКО** – нарушены базовые права: право на жизнь, на удовлетворение потребностей, на безопасность, на любовь (здесь еще сыграла роль и другая СКО). Неверие, что меня могут любить, что я достойна любви, нет полного удовлетворения, чувства удовольствия от полученного, сделанного, всегда находится нечто или что-то, что можно было бы сделать еще лучше, поучить еще больше или прекраснее. Не иду на близкий контакт, либо сама разрываю отношения, т. к. не верю, что меня любят.

Сформировался сверхконтроль, сверхбдительность, недоверие, подозрительность.

**На уровне тела.** Учитывая, что угроза жизни «бьет» по первой и второй чакрам, следовательно, потеря опор, заземленности, отсюда нет чувства безопасности. За счет заблокированной энергии второй чакры – снижение сексуального влечения и отсутствие оргазма. В молодости отсутствие заземленности приводило к социальной дезадаптации в виде ухода в «метафизическую интоксикацию», различные секты и духовные тусовки. Первый приход к дыхательным техникам был связан именно с этим.

Т. к. ситуации сопровождались тяжелыми чувствами, то было стремление эти чувства подавить. Постоянное подавление чувств (это шло и по другим матрицам) при «переполнении чаши» приводило к депрессиям, потом шел протестный «взрыв», энергия освобождалась, чувствительность частично восстанавливалась. Вместе с тем быстро обучилась диссоциироваться от тяжких чувств, от физической боли, от своего тела, что в итоге привело к «синдрому выключенного тела». Сформировалось «верхнее поперечное телесное расщепление». Термины используйте в том случае, если знаете, что это такое.

***Вторичные выгоды*** – отстраненность, невключенность, отсутствие необходимости сопреживать и эмоционально поддерживать, чувство превосходства, оправдание жесткости, агрессивности, ощущение силы и власти.

Проанализируйте, как менялось Ваше поведение от события к событию (либо какой отпечаток накладывало очередное событие на ваше поведение).

Какое **новое эффективное поведение** дает получение тех же выгод, но естественным путем?

**СКО – матрица потери** (чувства: боль, отчаяние, сожаление, бессилие, злость)

*Родовое бессознательное отца*:

* Во время первой мировой войны погиб один из старших братьев деда (в семье было 4 сына и 1 дочь).
* Во время Гражданской войны разграбили и сожгли дом, убили прадеда, его старшего сына, младший сын погиб на войне.

*Личные потери отца*:

* В Великую отечественную войну немцы сожгли заживо двоюродную сестру с её подругой, любимой девушкой отца (сестра была близка, т. к. воспитывалась вместе с отцом).
* Старший брат ушел на фронт и пропал без вести.
* У сестры маленький сын упал в колодец и погиб.
* Вернувшись с войны в 1944 г., сразу уехал из дома, работал в разных городах, домой больше не вернулся.
* Первый сын умер 7 дней от роду.

*Родовое бессознательное матери*:

* Семья бабушки была из дворян. После революции потеря состояния, статуса, привилегий, вышла замуж за необразованного крестьянина.
* У самой бабушки (матери моей матери) из 9 рожденных детей выжило всего 2-е.

*Личные потери матери*:

* В Великую отечественную войну старших брата (17 лет) и сестру (16 лет) угнали в Германию, где они пропали без вести.
* На глазах умер младенец-племянник (сын старшего брата) от отравления, винила себя всю жизнь, что «недоглядела», хотя ей было 10 лет.
* Отец заставил «вытравить» первую беременность, плод погиб на большом сроке.
* Вторая беременность закончилась родами, но ребенок погиб 7 дней от роду от аспирационной пневмонии.
* Аборты.
* Переезд в грудным ребенком в другой регион, в новое место «без ничего».

*Мои потери*:

* Отец ушел из семьи «умирать», якобы заболев раком (мне 8 лет).
* Смерть бабушки (матери отца), мне было 12 лет.
* В 14 лет потеря «гнезда» и отца (родители развелись, и мать со мной переехала с юга России в Сибирь)
* Я «сбежала» от матери в 20 лет, уехала в другой город. Потеря дома.
* Развод (22 г.), осталась одна с грудным ребенком на руках в чужом городе – потеря семьи, потеря «опоры».
* Смерть дяди, который меня любил больше, чем отец (отец не любил никого, кроме себя).

**Малоэффективное поведение, сформировавшееся под влиянием данной СКО** – вначале бросала, отвергала сама, но это все равно было больно. Теперь вообще не иду на близкий эмоциональный контакт, чувства «заморожены» чтобы потом не было больно. Избегание близкого эмоционального контакта, привязанностей, успеха, сверхконтроль, ригидность, удержание «любой ценой», накопительство − всего должно быть много, даже если не нужно,.

**На уровне тела:** боли в крестце, снижение сексуального влечения, отсутствие оргазма, при наличии сексуального возбуждения.

***Вторичные выгоды*** – ощущение безопасности, свободы, уклонение от ответственности, избегание боли утраты и чувства бессилия. Иллюзия контроля над неконтролируемым, оправдание отсутствия развития.

Проанализируйте, как менялось Ваше поведение от события к событию (либо какой отпечаток накладывало очередное событие на ваше поведение).

Какое **новое эффективное поведение** дает получение тех же выгод, но естественным путем?

**СКО – матрица отвержения** (чувства: злость, страх, обида, покинутость, одиночество, беспомощность, ощущение себя «чужой»)

*Родовое бессознательное*:

* Дед по линии матери с семьёй был раскулачен и выслан из родных мест.
* Семья отца во время войны вынуждена была покинуть родные места и уехать.
* Бабушка по линии отца отвергала мою мать, категорически была против брака отца с матерью.

*Индивидуальное бессознательное:*

* Мама думала об аборте, когда забеременела мной.
* Отец не хотел детей и в том числе и меня.
* Ждали мальчика, расстроились, когда родилась девочка.
* С 2 до 7 лет жила у бабушки, родители были заняты работой.
* Наблюдая во мне черты отца, мать открыто высказывала неудовольствие, разочарование, раздражение, после ссор могла долгое время не разговаривать со мной, часто критиковала мои поступки и внешний вид.
* Интернат при живых родителях, бойкоты в средних классах.
* Первая любовь - молодой человек стал встречаться с подругой.
* Первая и вторая свекровь категорически были против женитьбы на мне.
* Первый муж и его семья обвинили меня в «совращении» моего будущего мужа ради замужества (мне 20 лет, ему 31, у него было море женщин, я еще девочка).
* ………………..

**Малоэффективное поведение, сформировавшееся под влиянием данной СКО** – закрытость, не выражение своих чувств, особенно негативных, стремление к совершенству, обесценивание, обидчивость и отвержение других (по принципу «я отвергну тебя первая…»), настороженность, пассивность, стремление переложить ответственность за свои выборы на других.

**На уровне тела…**

***Вторичные выгоды*** – чувство превосходства, власти, особой ценности и важности, «право» быть требовательной к другим, жалость к себе, невиновность, пассивность. Оправдание проявления негативных чувств.

Проанализируйте, как менялось Ваше поведение от события к событию (либо какой отпечаток накладывало очередное событие на ваше поведение).

Какое **новое эффективное поведение** дает получение тех же выгод, но естественным путем?

СКО – матрица эмоционального насилия (чувства: боль, бессилие, отчаяние, беспомощность, злость)

* ………………..

СКО – матрица «предательства»

* ………………..

и т. д.

**СКО МОЖЕТ БЫТЬ МНОГО, ОНИ МОГУТ ПЕРЕСЕКАТЬСЯ И ПО ЧУВСТВАМ И ПО СОБЫТИЯМ.**

1. Воплощался ли прописанный в конце КТП сценарий нового поведения? Насколько было трудно удерживать осознавание и формировать новое поведение? Какие еще трудности встречались? Как часто «сваливались» в прежнее поведение и выбирались из него?
2. Какие телесно-ориентированные упражнения и техники, из предложенных на группе Вы можете выполнять или выполняете самостоятельно, чтобы разблокировать удерживаемую СКО энергию?
3. Воплощался ли прописанный в конце КТП сценарий нового поведения?
4. Насколько было трудно удерживать осознавание и формировать новое поведение? Какие еще трудности встречались?
5. Как часто «сваливались» в прежнее поведение и осоознанно выбирались из него?
6. Сформируйте запрос для психотерапевтической группы по Архетипической трансперсональной психотерапии.

**Если Вам сложно выполнить домашнее задание в полном объеме, то выполните его настолько, насколько сможете. Формирование запроса обязательно.**