

На чем основана имаго-терапия? Имаго

*латинское слово, обозначающее образ
(относится к бессознательному образу
знакомой любви)*

- Лидирующий психотерапевтический подход в семейной психотерапии.
- Способ превратить конфликт в возможность для роста.
- Способ понять первопричину конфликта.
- Имаго превращает конфликт в возможность для роста.
- Существует связь между разочарованиями, возникающими во взрослых отношениях, и опытом раннего детства.

Какова теория изменений Имаго- терапии?

Изменения происходят тогда, когда члены семьи научаются более чутко понимать чувства и детские раны друг друга.

В результате члены семьи могут двигаться к более осознанным отношениям, основанным на любовной связи.

Каковы основные концепции, связанные с имаго- терапией?

Человек переживает определенные травмы в детстве, на этапе воспитания и социализации.

Таким образом бессознательный разум развивает комбинированные образы положительных и отрицательных черт.

В результате человек находится в поиске идеальных отношений по «Имаго» или кого-то, кто «залечивает его детские раны».

Имаго-шаги

ШАГ 1. УСЛЫШАТЬ

Начнем с того, что убедимся: мы слышим друг друга без необходимости переходить на крик?

❖ **Правило:** ты говоришь - я слушаю.

Я откладываю все свои дела, сажусь лицом к тебе. Свои мысли, интерпретации, примеры, дополнения – откладываю до момента, когда придет моя очередь говорить. И слушаю человека. ЧТО ТЫ говоришь. Когда мы меняемся, то же самое повторяется в другую сторону.

Самый простой способ показать человеку, что я его услышал(а): повторить его слова.

Метод: зеркальное отражение- отражение того, что было сказано.

- Важно признать, что каждый имеет право думать так, как думает.

Не высмеивать его, не спорить, не осуждать.

- Таким образом мы создаем безопасное пространство друг для друга. Именно оно дает возможность раскрыться

ШАГ 2. ПРИЗНАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ

❖ **Задача каждого** – увидеть смысл, причину которая лежит в действиях другого.

Метод: подтверждение-сообщение другому партнеру о том, что сказанное было услышано.

ШАГ 3. УГАДАТЬ ЧУВСТВО

❖ **Важный инструмент диалога:** сделать предположение о чувствах партнера. «Когда ты говоришь мне об этом, наверное, ты волнуешься». «Возможно, ты злишься на то-то и то-то».

Метод: эмпатичное
слушание - позволяет
увидеть "я" в другом.

*Все эти инструменты:
активное слушание, «зеркало»,
называние чувств – способствуют
выстраиванию конструктивного
диалога.*

Каковы пять основных задач в рамках Имаго-терапии?

- + Представьте своего партнера по диалогу раненым ребенком.
- + Восстановите романтические отношения через признательность, сюрпризы, привязанность.
- + Преобразуйте жалобы в просьбы, чтобы уменьшить разочарование.
- + Уменьшите и устранили ярость.
- + Рассматривайте отношения как источник безопасности, радости и удовлетворения.

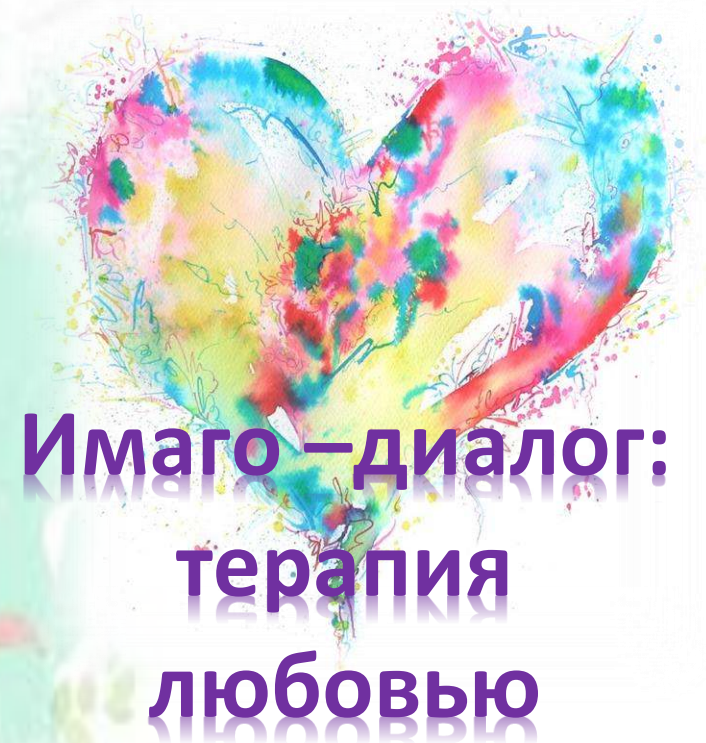
ВАЖНО!!!

- + Совместная коммуникация развивается, когда один раскрывает уязвимость, а другой выражает сочувствие в ответ.
- + Большая уязвимость создает более безопасные отношения.
- + Мы слушаем другого и стремимся понять, какие чувства направляют его переживания. Часто сама возможность услышать близкого и понять, что тебя тоже слышат, снимает напряжение.
- + Безусловно, выстраивание такого диалога требует времени и внимания.

Педагог-психолог Коринь Е.В.

(По возникшим вопросам обращаться по
Тел. 252-69-23)

ГКУСО РО
Ростовский центр
помощи
детям №7



2022