

9) 09. 10. 2022г.

Антон Огнёв

трансформационный коуч, психолог, семейный расстановщик, преподаватель школы развития эмоционального интеллекта, тренер-игропрактик, мастер шести психологических игр (Genesis, Карта Тамболии, Grator, ПсиХудейка, Ли́ла, Круг Жизни), автор книги-медитации «Человек из Утренней росы», автор первой трансформационной игры на шаманском бубне Круг Жизни
действительный член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ОППЛ)

Трансформационная ресурсная игра «Круг Жизни»

автор Антон Огнёв

Введение:

Игра Круг Жизни – это мягкое терапевтическое путешествие вглубь себя и своей жизни. Она направлена на раскрытие ресурсов личности, развитие эмоционального интеллекта и осознанности.

Введение в игру для участников содержит элементы сказкотерапии:

«Идя по дороге жизни, мы то и дело спотыкаемся о непрожитый опыт. Опыт настолько ценный, будто частичка нашей души! Та самая, которую мы оставляли в значимом прошлом: дарили важному человеку до расставания, теряли в страхах и переживаниях. И вот, события повторяются раз за разом, превращаясь в «замкнутый круг», узнаваемый сценарий. А старые истории всплывают в памяти, причиняя боль и отнимая силы. Потому что какая-то часть нашей души все еще там. Она страдает и просит помощи!

Мы вместе отправимся в Путешествие души по Кругу Жизни. Соберем этот бесценный опыт и вернем утерянные искорки света. Чтобы чувственный танец вашей жизни, в котором каждое следующее движение невозможно без предыдущего, продолжался легко и уверенно»

В игре нет привычных карточек с описанием ситуаций. Каждое её поле – это живая метафора. Она указывает на корень проблем, дает подсказку для их решения.

О чем трансформационная игра Круг Жизни?

- О том, почему мы «застреваем» на одном из участков Круга Жизни и начинаем конфликтовать: с миром, людьми и с самими собой.
- О том, как войти в гармонию с ритмом жизни и применять естественные законы развития во благо себе и близким.

В процессе игры участники работают над своими страхами и переживаниями, приходят к ресурсному состоянию и на его основе создают изображения личных метафорических карт. Которые с одной стороны служат якорем состояния, а с другой – четкой инструкцией к действию по его поддержанию. В дальнейшем эти изображения помогают быстро и просто убрать негативные эмоции и войти в ресурс.

Таким образом человек учится спокойно разрешать внутренние и внешние конфликты, чтобы быть в мире с собой настоящим, чтобы сделать шаг в свое лучшее будущее.

Методологическая основа игры Круг Жизни

В основе трансформационной игры Круг Жизни лежат принципы недирективной игровой терапии, арт-терапии и сказкотерапии. В качестве основного метода для работы с негативными состояниями применяются расстановки и феноменологический подход. Дополняют работу ряд коучинговых вопросов, работа с проективными методиками. Для работы с эмоциями применяются идеи о развитии эмоционального интеллекта.

1. Недирективная игровая терапия¹
2. Арт-терапия²
3. Сказкотерапия³
4. Расстановки и феноменологический подход⁴
5. Коучинг⁵
6. Эмоциональный интеллект⁶

¹ Кэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. — СПб.: Питер, 2001. — 416 с: ил

² «Интуиция, творчество и арттерапия. Мария Вальдес Одриосола»: Институт общегуманитарных исследований; Москва; 2012

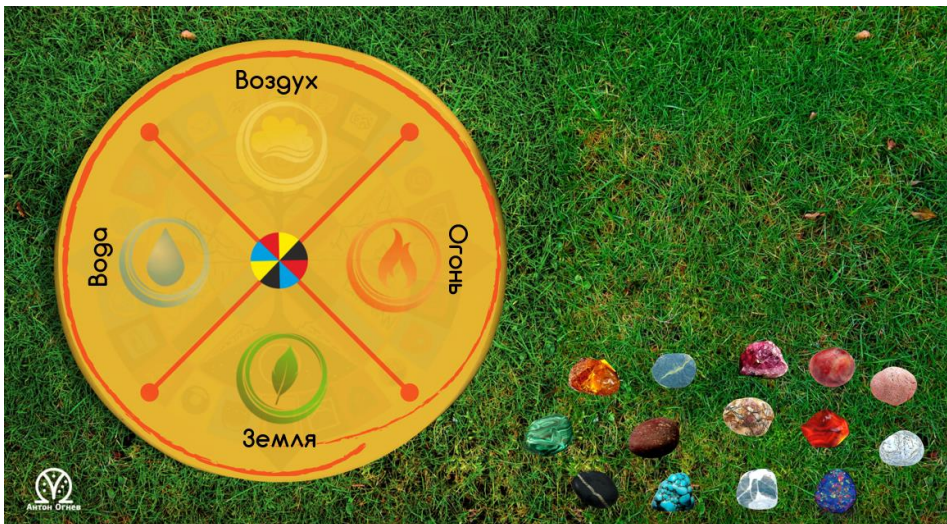
³ Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: ООО «Речь», 2000. - 310с

⁴ Составитель Гунтхард Вебер. Практика семейной расстановки. Системные решения по Берту Хеллингеру. – Москва: Международный институт консультирования и системных решений. Высшая школа психологии, 2004

⁵ Дилтс Р. Коучинг с помощью НЛП. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004. - 256 с

⁶ Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ

Слайды из презентации:



Слайд №1. Структура Круга Жизни

Четыре стихии – четыре объективных процесса природы: созидание, изменение, разрушение, стабилизация.



Слайд №2. Фрагмент игры: описание метафоры «Гора».

Стабильность и упорядоченность, подведение итогов, «раскладывание по полочкам» знаний и систематизация ресурсов. Постепенное замедление и остановка всех процессов.



Слайд №3. Фрагмент игры: расстановка на камнях. Противостояние «Ценности/Разрушение».

В данном случае участник встречает на своем пути противника.

Участник в состоянии «Эфир», он ориентирован на осмысление ценностей, морали, высоких идей и личной Миссии.

Противник в состоянии «Огонь». Ориентирован на разрушение старого, принятие волевых решений.

В процессе терапевтической беседы участник осознал, что для него это «борьба с самим собой», когда одна часть «витает в облаках» (со слов клиента), а вторая – стремится активно работать для обеспечения материального достатка.



Слайд №4. Создание личной ресурсной метафорической карты

Цель игры – получить опыт гармонизации внутреннего состояния и зафиксировать его с помощью рисунка. Каждый участник рисует свои изображения силы, сопровождает их ключевой фразой.