

Курс-система Елены
Киселевой

ДНК ПСИХОТРАВМЫ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ТЕСТ "КОД ПСИХОТРАВМЫ"



Диагностический тест показывает, как приобретенный травматический опыт влияет на разные сферы жизни. По результатам теста диагностируются сферы, требующие безотлагательной проработки.

В КАЖДОМ БЛОКЕ ТЕСТА СЕМЬ ВОПРОСОВ.

Нужно выбрать столько ответов, сколько соответствует реальной жизненной ситуации ("согласен, да").

Ответ на восьмой вопрос ("другое") предполагает пример личного уникального опыта, не описанного в вопросах блока.

Количество ответов "да" из каждого блока вносите на соответствующую шкалу рисунка кода.

По выполнении теста все точки, отмеченные на картинке кода, соедините (см.пример ниже).

Следующий этап работы с тестом предполагает оценку не только количественного (накопленного) травматического опыта, но и его эмоциональную интенсивность. Это можно отметить на картинке кода цветами (красный = интенсивный, крайне болезненный опыт, желтый = существенно повлиявший опыт).

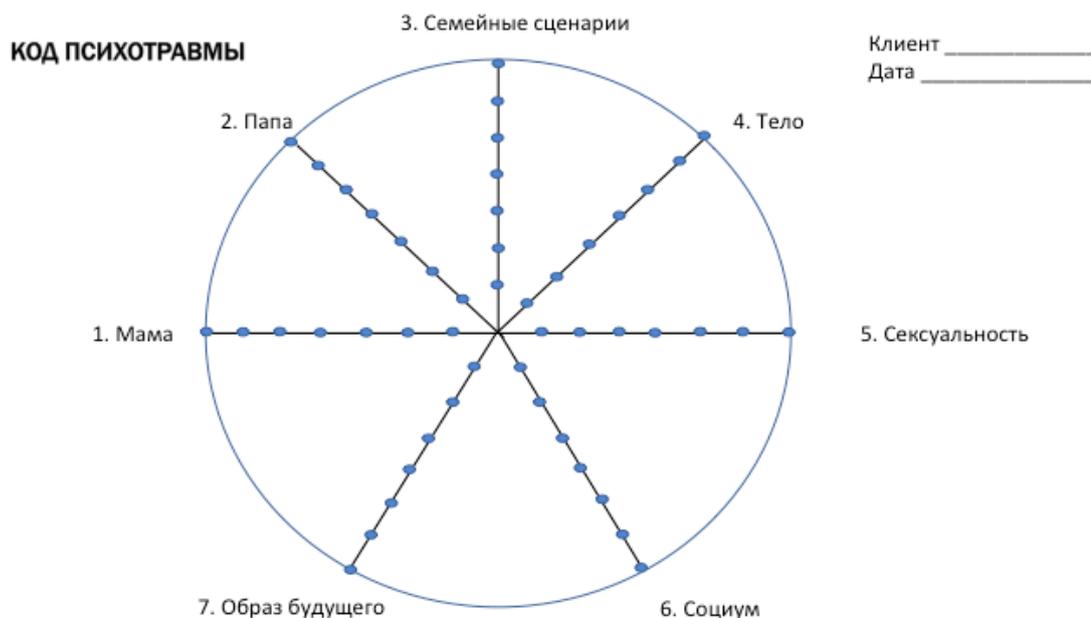
Обязательно фиксируйте самые эмоциональные моменты, которые будут всплывать по ходу теста - это будет первый "материал" для работы с психотравмой.

1 СДЕЛАТЬ КРУГ И РАЗМЕТКУ
Нарисуй такое "колесо"

2 ПО КАЖДОМУ БЛОКУ ВОПРОСОВ ОТМЕТЬ НА ШКАЛЕ, СКОЛЬКО ОТВЕТОВ "ДА" ВЫБРАНО
Отметь на "колесе" столько пунктов, сколько раз ответил(а) "да" на вопрос
НА ЭТОМ РИСУНКЕ ПОКАЗАНО, КАК ОТМЕТИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОТВЕТОВ "ДА" НА ШКАЛЕ ВОПРОСА 1

3 ПРОЙТИ ВСЕ БЛОКИ ВОПРОСОВ
На каждой из шкал точка будет на месте цифры количества ответов "да".

4 СОДИНИТЬ ВСЕ ТОЧКИ И ОТМЕТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ОПЫТА ЦВЕТОМ



БЛОК ВОПРОСОВ 1 ТВОИ ОТНОШЕНИЯ С МАМОЙ

- Мама критикует, обесценивает и программирует («можешь ведь лучше», «вот увидишь»)
- Ты чувствуешь, что даже во взрослом возрасте зависишь от мамы (от ее мнения, боишься ее огорчить)
- Мама - виртуозный манипулятор
- Тебе приходилось хранить мамины секреты и/или брать на себя решение взрослых проблем
- Мама была отстраненной и холодной, отказывала тебе в эмоциональной поддержке или вообще не присутствовала в твоей жизни
- У тебя самая идеальная мама, и отношения у вас «образцовые»
- Мама наказывала тебя физически или эмоционально (от шлепков и побоев – до полного игнора)
- Другое

БЛОК ВОПРОСОВ 2 ТВОИ ОТНОШЕНИЯ С ОТЦОМ

- У тебя был просто идеальный папа, образец достойного мужчины – и он по-прежнему «вне конкуренции»
- Отец не присутствовал или недостаточно присутствовал в твоей жизни (ушел, все время работал/уезжал, болел, вообще тебе неизвестен)
- Отец был слишком требовательным, критиковал, ждал от тебя достижений
- Отец постоянно обесценивал тебя
- Отец вел себя с тобой агрессивно, наказывал физически (побои) и/или эмоционально (игнор, крик, насмешки)
- Отец был против твоего рождения, ждал ребенка другого пола или отношения твоих родителей разрушились после твоего рождения
- Отец проявлял к тебе сексуальное влечение – открыто или это просто чувствовалось
- Другое

БЛОК ВОПРОСОВ 3 ТВОИ СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНАРИИ

- Ты замечаешь, что некоторые эпизоды твоей жизни повторяют сценарии жизни членов семьи или рода
- Близкие не замечали тебя, как будто тебя нет
- Ты точно не хочешь повторить отношения родителей
- Ты чувствуешь, что у тебя нет благословения на счастливую жизнь
- Твоя семья считалась «приличной», но внутри были ужасные отношения
- В семье ты до сих пор «белая ворона»

- Тебе говорили или давали понять, что «лучше бы тебя не было»
- Другое

БЛОК ВОПРОСОВ 4

ТВОИ ОТНОШЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ

- Ты быстро набираешь вес и сложно расстаешься с ним
- Ты мучаешь тело ограничениями и тренировками, которые не приносят тебе удовольствия
- У тебя есть явные проявления психосоматики, например, частые головные боли, тяжесть в плечах, болит спина, проблемы с кожей, пищеварением, сном и т.п.
- Твое тело никому не может понравиться
- У тебя есть претензии к своему телу или отдельным его частям
- В последнее время у тебя «притупились ощущения», ты не чувствуешь, чего хочет тело
- Если ты не в ресурсе, ты "забываешь" на тело
- Другое

БЛОК ВОПРОСОВ 5 ТВОЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

- С сексом все в порядке, но ощущения близости нет
- В постели ты скрываешь, чего на самом деле хочешь
- Если партнер просит чего-то, чего ты не хочешь, ты не знаешь, как отказать
- В последнее время секс для тебя является скорее стрессом, чем удовольствием
- Твой интерес к сексу угас, ты чувствуешь, что без секса вполне можно обойтись
- В твоей семье секс считался непристойным, неприличным занятием
- Ты считаешь, что душевная близость гораздо важнее интимной
- Другое

БЛОК ВОПРОСОВ 6 ТВОИ ОТНОШЕНИЯ С СОЦИУМОМ

- Ты стараешься контролировать все вокруг
- Люди постоянно нарушают твои личные границы
- Когда тебя обесценивают, критикуют, игнорируют – ты чувствуешь внутри закипающий гнев
- Ты боишься назвать свою достойную цену и это отражается на твоих доходах, с деньгами вечная проблема
- Ты не менее, а то и более способный и талантливый, чем другие, человек, но боишься проявляться и стыдишься выступать
- Тебе трудно начинать и выстраивать отношения с незнакомыми и малознакомыми людьми
- В последнее время у тебя все меньше контактов с друзьями, не хочется ни с кем встречаться и общаться

- Другое

БЛОК ВОПРОСОВ 7 ТВОЕ ВИДЕНИЕ ОБРАЗА БУДУЩЕГО

- Ты не видишь ни перспективы, ни радости в тех отношениях, в которых находишься
- У тебя нет сил и ресурса даже думать о новых проектах или отношениях, не то, что заниматься ими
- Ты постоянно ищешь смысл и предназначение, но эти «находки» быстро угасают
- Ты игнорируешь свой внутренний голос, а потом ругаешь себя, что нужно было ему следовать
- Ты сожалеешь о тех возможностях, которые были тобой упущены
- Планирование событий в твоей жизни ограничивается месяцем-двумя, дальше ты просто «не видишь»
- У тебя есть образ счастливого будущего, но он постоянно разбивается о разочарования, откладывание, неуверенность и другие препятствия
- Другое

СХЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ИСТОРИИ ПО ТЕСТУ:

Жил(а)-был(а) (Ваше имя)...

И выполнил(а) она практику «Код психотравмы»...

И увидела она, что... (в ее жизни большую роль сыграли отношения с...)

Из-за этого он(а) чувствовал(а), что...

И вот как это повлияло на сегодняшнюю ситуацию...

Из этого он(а) сделал(а) вывод, что...

*"... Работа с психотравмой -
ключ к исцелению и росту,
ключ к нашей внутренней
силе, благополучию
и счастью !"*

ЕЛЕНА КИСЕЛЕВА

