

Составитель:

Артем Федоров

Техника «Дерево»



ОБО МНЕ



АРТЁМ ФЁДОРОВ: Психолог | Гипнолог |
Тренер NLP | Бизнес-тренер | Специалист по
Терапии Полярностей ©, RPT, символдраме,
транзактному анализу | Коуч по иностранным
языкам | Переводчик-синхронист

«Он верит, что любой человек обладает огромным потенциалом, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Все перемены начинаются внутри. Его задача – помочь человеку раскрыть внутри себя этот потенциал, будь-то изучение иностранных языков или психологическая работа. Истории успеха его клиентов уже много раз подтверждали этот принцип».

- Автор и ведущий курсов «Эриксоновский гипноз», «Работа с эмоциональной зависимостью», «Раб еды», «Без паники на Титанике», «Стоп-тревога. Живи легко»
- **Ведущий тренер Терапии Полярностей ©,**
- **Сертифицированный RPT процессор**
- НЛП - Тренер (M. A. NLP. Certified NLP Trainer).
- Дипломированный Бизнес-тренер.
- Сертифицированный специалист по Эриксоновскому гипнозу.
- Сертифицированный специалист по кататимно-имагинативной терапии.
- Член Украинской и Европейской ассоциации транзактного анализа
- **Автор уникальных публикаций и книг**

Направления работы в области гипноза и психотерапии

- Кодирование вредных привычек
- Неврозы и стрессы
- Депрессии
- Психосоматика
- Фобии
- Зависимости
- Созависимые отношения
- Тревожные состояния и панические атаки
- Проблемы, связанные с самооценкой

Мотив "Дерево"

Возможности этого упражнения безграничны. «Дерево» может использоваться для работы с людьми, имеющими заниженную самооценку, кто «не такой, как другие» и испытывает в связи с этим внутренний дискомфорт и чувство одиночества. Также может работать с мужчинами с сексуальной дисфункцией.

Ведущий читает текст, предназначенный для активной визуализации:

1. Вначале необходимо расслабить клиента при помощи текста релаксации по Шульцу.

Сядьте, пожалуйста, поудобнее.Почувствуйте опору под собой.
Почувствуйте спинку кресла (стула),... на которую можно облокотиться.
Поставьте удобно ноги. Почувствуйте ногами пол
Удобно расположите руки (почувствуйте подлокотники).
Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться.
Расслабиться, снять накопившееся напряжение,
Так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть и попредставлять образы.
Начните расслабляться с мышц плеч. Представьте, как плечи становятся тяжелые, теплые и расслабленные. Плечи тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.
Представьте как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу.
Почувствуйте как тепло опускается из плеч в руки
Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти. Расслаблены запястья.
Расслабляются кисти рук. Расслабляется каждый палец на руках.
Руки расслаблены, провисли, вплоть до самых кончиков пальцев.
Руки становятся тяжелые и теплые.
Руки - тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые
А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным. Вам хорошо и приятно дышится.
Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе.
Представьте, как тепло из живота опускается в ноги
Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени. Расслаблены стопы и пятки. Расслаблены пальцы ног.
Ноги становятся тяжелые и теплые. Ноги тяжелые и теплые, тяжелые и теплые.
Теперь обратите внимание на спину. Почувствуйте как расслабляется поясница, расслабляется позвоночник. Почувствуйте лопатки.
Почувствуйте как расслабляется середина спины между лопатками.
Расслабляется шея, затылок. Вся голова расслаблена.
Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб, лицо.
Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок. Нижняя челюсть становится тяжелой. Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза.
Глаза расслаблены. Веки тяжелеют, ресницы слипаются.
Вы расслаблены... расслаблены, вы полностью расслаблены. И сейчас, когда вы расслаблены я попрошу представить Вас.....(описание приятного места).

2. Затем клиенту даются следующие инструкции.

(клиент с закрытыми глазами рассказывает о том, что ему представляется, гипнотизер при помощи наводящих вопросов помогает построить образ)

Представьте себе, что вы находитесь в саду, где растут разные деревья... Все они интересны, но одно из них привлекает ваше внимание... Все, что вы представите – это хорошо. Мы можем работать с любым образом...

Если вам что-то представится, то расскажите, что вам представляется...

1. Как оно называется?
2. Какое время года?
3. Где оно растёт? (в парке, в лесу, на горе и т.д.) В каких условиях оно растёт?
4. Одно растёт или среди других деревьев?
5. Возраст дерева?
6. Оно выше или ниже других деревьев?
7. Какой у него ствол, ветви?..

(вводим самого клиента в образ)

Где находитесь вы по отношению к дереву?

Как вы одеты?.. Что у вас на ногах?.. Попробуйте пошевелить пальцами ног... Как вы ощущаете обувь на ногах?.. Подышите животом... Как вы ощущаете одежду в области живота и талии?.. Пошевелите плечами... Как вы ощущаете одежду в области плеч?.. Как вы ощущаете одежду в области груди?..

(создаем атмосферу образа)

Какая сейчас погода?.. Какое небо?.. Какая температура воздуха?..

Какое сейчас время года?.. Какой месяц?..

Сколько сейчас времени?.. Который час?..

Как вы себя чувствуете?.. Какое у вас настроение?..

Что бы вам хотелось?.. Сделайте это, пожалуйста!

(взаимодействие с образом)

Попробуйте мысленно дотронуться до ствола. – Какой он на ощупь?.. Какой толщины ствол?.. Проведите мысленно по стволу рукой...какие эмоции вы ощущаете?

Потрогайте листья... Какие они на ощупь?.. ... Сравните свои ощущения...

Как вы ощущаете запах дерева?.. Что вы чувствуете?..

Обнимите дерево? Что чувствуете? Теперь мысленно прислонитесь спиной? Что теперь? Сравните ощущения?

Что вы ощущаете, когда взаимодействуете с деревом?.. Какие чувства он у вас вызывает?..

Если дерево превратить в человека, каким оно будет? (мужчина, женщина, старик, ребенок) – выход на актуальное для испытуемого состояние

Каков характер?

Что любит?

Чего боится?

Представьте, что вы становитесь этим деревом, ваше тело — это ствол, хорошо укорененный в земле, от ствола отходят ветви с листьями.

Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества... Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил...

Ваши ветви распрямляются, тянутся вверх, листья, цветы или плоды растут... Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло...

Вы чувствуете прилив сил и энергию внутри себя... Удержите это ощущение... А сейчас откройте глаза и вернитесь к группе, в эту комнату.

4. Завершение

А теперь запомните все, что вам представляется, и.....когда будете готовы, попрощайтесь с образом... Мысленно поблагодарите себя... Это Ваша работа... Ваше воображение....И сильно-сильно потянувшись как после хорошего сна, медленно открывайте глаза...

5. Последующее обсуждение

Как вы себя чувствуете?

Что было самое приятное в образе?

Что было менее приятно?

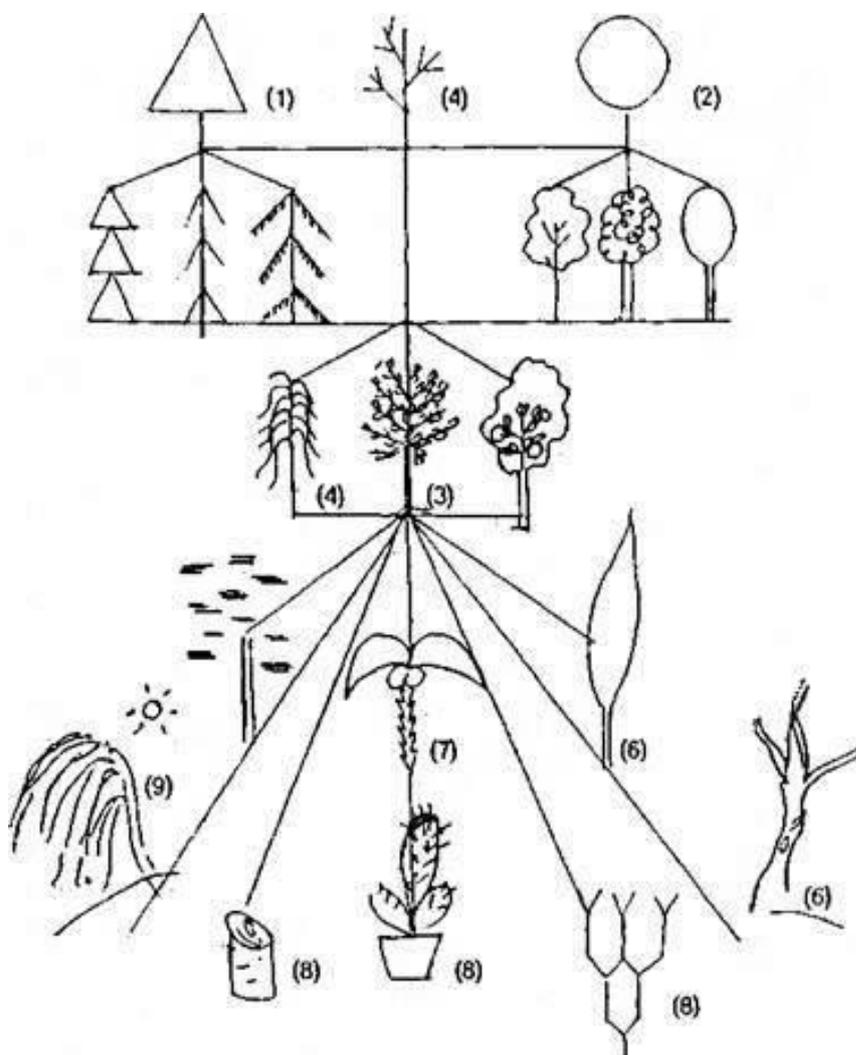
Что было неожиданным?

После завершения упражнения ведущий предлагает участникам нарисовать свои деревья на бумаге. Выполнив задание, члены группы делятся своими впечатлениями и при желании показывают рисунки друг другу. Психолог может интерпретировать рисунки и образ согласно нижеследующей интерпретации.

См. след.лист.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ МОТИВА И РИСУНКА

На листе бумаги нарисуйте дерево из мотива. И посмотрите интерпретации рисунков.



Интерпретация I («типология рисунков»)

Тип 1 — «ель». Изображение ели весьма разнообразно: от схематически представленной до детализированной, с множеством веток и вырисованных иголок. Для лиц, выполняющих рисунок ели, наиболее часто характерна склонность к доминированию, организаторские способности, активность.

Тип 2 — «синтетическое». Для рисунков дерева этого типа характерно отсутствие деталей. Дерево изображается в виде упрощенной схемы — это обычно ствол и крона. Наиболее часто такое выполнение рисунка дерева встречается у лиц, склонных к синтетическому когнитивному стилю, для которых детали большого значения не имеют, их более интересуют вопросы общего порядка. Чаще встречаются у лиц, имеющих философское образование или обладающих склонностью к философствованию.

Тип 3 — «педантичное». Этот тип рисунка противоположен второму типу. Дерево тщательно вырисовано, реалистично, с множеством деталей. Обычно люди, которые в изображении дерева прибегают к большому числу деталей, отличаются педантичностью, аккуратностью. Наиболее часто такое рисование дерева встречается у лиц, работающих бухгалтерами, экономистами, а также склонных к бухгалтерской деятельности, для которых каждая деталь имеет значение. Можно обозначить это как «аналитический когнитивный стиль».

Тип 4 — «зимнее». Для 4-ого типа дерева характерно изображение голых веток, отходящих от ствола. Наиболее часто такое дерево рисуют лица, у которых довольно сильно выражены черты детской непосредственности. Их умение удивляться и видеть все как бы впервые часто создает предпосылки для нетривиальных решений, проявления творчества. Чаше встречается у детей.

Тип 5 — «пикническое». Для этого типа характерно подчеркивание пышности кроны дерева. Это изображение дерева часто присуще лицам, имеющим пикническое сложение, но оно также встречается у лиц интуитивного типа.

Тип 6 — «эстетическое». Этот тип рисунка характерен для лиц, хорошо владеющих средствами изображения, развитостью эстетической формы, умением передать настроение, эстетическое переживание. Эстетический тип иногда имеет вид стилизации, очень лаконичный и в то же время своеобразный. Обычно такого рода изображение характерно для художников или любителей живописи, графики. Эстетический тип изображения может сочетаться с другими типами.

Тип 7 — «пальма», «экзотический тип». Обычно встречается у молодежи; у лиц, склонных к экзотичности и экстравагантности в одежде, поведении, живущих мыслями о путешествиях в дальние страны. Они экстравагантно одеваются, высказывают оригинальные, экстравагантные суждения, склонны к романтизму.

Тип 8 — «характерное дерево». Изображение дерева данного типа обычно крупного размера, обладает вычурностью, оригинальностью. На дереве могут быть изображены экзотические цветы и плоды, необычная крона с изломами и мощный ствол, а также множество неожиданных предметов, висящих на ветках: технические устройства, детали, игрушки. Встречаются у лиц, также обладающих оригинальностью суждений, необычностью характера, самобытной индивидуальностью.

Тип 9 — «сюжетный». Для данного типа характерно рисование пейзажа, на котором изображено одно или несколько деревьев, а также небо и на нем — солнце или луна; с дерева под воздействием ветра опадают листья, летят птицы. Дерево может быть изображено на склоне оврага с наклоненными вниз ветками. Обычно люди, выполняющие такой рисунок, склонны к придумыванию сюжетов, историй, написанию сценариев.

Смешанный тип. Наряду с деревьями, которые можно отнести к тому или иному типу, в рисунках встречаются деревья, содержащие элементы различных типов и относящиеся к смешанному типу. В этом случае рисунок может представлять собой соединения очертаний веток внутри схематично изображенной кроны, либо детализированное дерево, с ветками, листочками, окантованное линией кроны. Любой тип дерева может быть выполнен эстетически.

Интерпретация II

Высота дерева на рисунке – реальный возраст тестируемого. Сколько лет дереву – на каком возрасте ощущает себя человек. Противоречия здесь часто проявляются в формах поведения, особенно в стрессовых ситуациях от людей ждут поведения на один возраст, а они все время демонстрируют на другой. В результате возникает неправильная и противоречивая оценка личности человека.

1. Корни дерева – прошлое (семейные связи).

Связь с землей, с питанием, восстановлением, природой. Скрытый элемент дерева, но одновременно его основа, материальная опора. Сильные корни – проявляются в более пожилом возрасте, воспоминания о прошлом, семейных корнях, зависимость от семьи, у невротиков – акцентированный взгляд на прошлое. Влияние семейных сценариев. Эмоциональная и духовная связь с родственниками и предшественниками. Ощущает ли человек поддержку со стороны родни, испытывает ли потребность в поиске своих “корней” и их устойчивости.

Корни тонкие, не касаются земли или опираются на ее поверхность – подвешенное состояние, контакт с реальностью ограничен.

Размеры корней больше дерева – неуравновешенные, бессознательное превалирует над сознательным.

Нет корней – нет поддержки со стороны окружающих, ощущение одиночества, несмотря на наличие родни. В глубине души ощущает, что не может положиться на них в эмоциональных и практических вопросах, что они могут подвести. Отсутствие доверия даже к самому себе – высшая степень проявления символа – отсутствие корней и подчеркивание этого линией, отделение от почвы чертой – чувствует себя изолированным и несчастным.

2. Ствол – настоящее – тело

Ствол – личный потенциал. Стержневая основа личности, показывающая существование основных идей личности. Только ствол и крона – стремление к философствованию.

Ствол с заостренным верхом – наличие конкретной цели, которой посвящена и сознательно и бессознательно жизнь человека.

Скрытый листвою верх ствола – туманность конечной цели, она не просматривается или в этом нет необходимости. Направленность личности не определена.

Ствол отсутствует или очень тонкий, зачерненный – проблемы со здоровьем.

Слабый ствол – ощущение бестелесности, отрыв от земли, такие не выживают. Если при этом порода – дуб – то потребность в этом, идеал. Штриховка ствола – невротические тенденции.

Ствол искривлен – склонность к регрессии и сверх компенсаторной фиксации в будущем.

Пень или ствол с обрубленным верхом – надлом личности, связанный с потерей ориентиров душевного развития.

Сломанное дерево – надлом, ощущение пустоты существования.

Дерево наклонилось, почти касается земли – давление внешнего мира. Наклон – напряженное сомнение, может переходить от одного состояния к другому, эмоционально изменчив, может не выполнять рекомендации.

Дерево как замочная скважина, с кроной в виде круга или овала, место соединения со стволом может быть замкнутым или нет, ствол как две вертикальные линии, соединенные или нет в основании – сильная враждебность.

Продольные полосы на стволе – тревога. Общее напряжение, беспокойство, эмоциональные проблемы с родителями, тоска от покинутости, иногда злобность. Характерно для детей с эмоциональной депривацией в семье. Длинная штриховка со слабым нажимом – невротик, недостаточная уверенность в себе.

Дупло – развод, приход в семью отчима, чья-то смерть.

Сучья, обломанные ветви, дупло – разрывы, разводы, психотравмы.

3. Крона – будущее

Структура кроны – степень стремления к получению удовлетворения от окружающего мира. Если крона не прорисована – это незаполненное пространство.

Крона очерчена линией – попытка контроля эмоций, Если за линию вырываются отдельные ветки – попытка неудачна.

Персеверации как очерк кроны – взвинчивание мыслей, порожденное страхом, ненависть к принуждению, низкая самооценка, самокритика как поглощающий процесс, страх.

Персеверация – стереотипное повторение у человека какого-либо психического образа, действия, высказывания или состояния.

Много листьев, богатая крона как женские волосы – самоощущение: меня много, уверенность в себе. Высокая самооценка.

Бесплотное дерево – очень тонкие линии, ствол сходит на “нет” – отрыв от физического тела, от реальности, не стоит на земле, “такие не выживают”, если дерево – дуб – то компенсация, потребность в сильном партнере.

Солнышко над деревом – потребность в авторитете, в опеке.

Облака в небе – генерализованная тревожность, связанная с взаимоотношениями в окружающей реальности.

Тень дерева на земле – тревожность на сознательном уровне, переживание неудовлетворенных в прошлом отношений. Сознательный уровень, – так как тень на земле. Дополнительно, рассеянность – если тень есть, а солнца нет. Здесь солнце – это энергия.

Грибы, кусты, все, что под деревом – окружающая среда – семья, дети, то что снимает тревогу, не чувствует себя голым. Обустройство территории – желание окружить себя, защитить, снять тревогу. То чем себя окружает и себя контролирует.

Деревья или кусты рядом с деревом – люди, обычно члены семьи, расстояние до них – близость или отдаленность во взаимоотношениях.

4. Пейзаж вокруг дерева

Чувствительность к небольшим деталям, воображение и эмоциональность, эти люди чувствуют и реагируют на эмоциональные оттенки воздействия, а не на целостную картину. Глубокая неуверенность, умело маскируемая и введенная в систему защиты, чтобы окружающим было трудно разгадать его слабые точки. Боится раскрыть себя. Так как считает, что вызовет этим негативное к себе отношение.

Минимум деталей – минимальная степень контактности с внешней средой, или игнорирование традиций. Если вместе с минимумом деталей низкий качественный уровень пропорциональных пространственных отношений, – то низкая интеллектуальная работоспособность.

Потребность в количестве деталей – признак непреодолимой потребности в структурировании ситуации, чрезмерное беспокойство, связанное с окружающей средой – тревога, неуверенность в себе.

Одинокое дерево на вершине – одиночество и стремление к автономии, чувство ненужности, даже если вокруг изображен пейзаж.

Цветы, гнезда, лестницы – наблюдательность, легкий характер, эстетизм, тщеславие, любовь быть на виду, признанным окружающими, любовь к фантазиям и отдыху.

5. Линия земли

Признак незащищенности, потребность в структурировании, данная линия дает точку отсчета, обеспечивающую стабильность.

- 1) Поднимается вверх слева направо – предчувствие неизбежных трудностей в будущем
- 2) Опускается вниз слева направо – будущее сомнительно, таит опасность. Глубина чувства определяется степенью наклона
- 3) Вниз от рисунка в любую сторону – чувство одиночества и неуверенности.
- 4) Прямо – отделение животной части (корни) от разумной части личности, что отражает некоторую неуверенность и недоверие к эмоциональности, творческой или спонтанной деятельности, защиту от спонтанности путем проявления интеллектуальных способностей.

Прорисованная почва – потребность в опоре.

6. Верхушка дерева, ветви

Вилочка вместо макушки – неопределенные перспективы, может быть, открытые конфликты.

Голая зачерненная верхушка – страх перед будущим, пессимистические тенденции, личностный тупик.

Разветвленная макушка – выбор

Незаконченная макушка – неопределенность представлений о будущем - пессимистическая перспектива, ощущение тупика

Обломанные ветки – мог пойти по этому пути, но не пошел.

Ветви – сфера контактов, уровень активности в поиске удовлетворения. Степень гибкости ветвей, их количество и взаимосвязи – адаптивность, ресурсы личности. Посмотреть количество крупных ветвей – это проблемы, которые человек сейчас решает

Двумерные ветки, не скрывающие ствол – ригидность, бескомпромиссность, возможно, что готовность прямо и твердо смотреть в лицо любым обстоятельствам является реакцией, вызванной базовой незащищенностью

Ветви не соединяются со стволом – отклонение от нормы

Ветви выходят за контур - человек пытается контролировать свои эмоции

Червь точит дерево – соматическое заболевание (язва, гинекология) или сомнение, переживаемое на эмоциональном уровне.

Дерево на болоте или у воды, гниет – тенденция к алкоголизму

7. Времена года

Лето – норма, ровный фон настроения

Осень – депрессивные тенденции

Зима – сильная депрессия, эмоциональные проблемы, одиночество, недостаток контактов

Весна – на выходе из болезни, из соматического заболевания, ощущения новых сил при выходе из кризиса, надежд.

8. Породы

Сосна, ель, лиственница.

Высокая самооценка, потребность в высокой оценке. Желание чувствовать себя выше других. Высокие притязания, тенденция к интеллектуальному восприятию тела, пониженная чувствительность. Защитный характер. Человек склонен к доминированию, у него выражены организаторские способности и достаточно выражена активность действий.

Яблоня.

У мужчин – зависимость от матери, может быть, алкоголизация, если крупная яблоня с большими яблоками. Сценарий матери и сильная зависимость от нее, часто внутренняя. Внутренняя несвобода от матери. У женщины – несамостоятельность, незрелость, зависимость от матери.

Пальмы, фикусы.

Демонстративность, экзотика условий существования, которые требует человек создать для себя. Пальма – желание путешествовать.

Дубы. Эпилептоидность.

Береза. Тревога, астеничные тенденции. Ипохондрия. Заниженная самооценка.

Липа. Эпилептоидность. Ригидность, тенденция зализывать на чем-то

Плакучие, ива. Психастеник, если ветви направлены вниз – приглушенное состояние эмоций. Недостаток смелости, отчаяние, мотивированное или немотивированное жизнью

Кипарис. Шизоидность.

Клен. Демонстративность

Тополь, ясень. Мужская идентичность

9. Размеры рисунка

Очень маленький – чувство неполноценности, стремление избегания реальности, ограниченность взаимодействий с окружающей реальностью, состояния напряжения.

Очень высокое дерево – зависимость от окружающей реальности. Проявляет склонность к агрессии.

Огромная крона, маленький ствол – несамостоятельность, ощущение базовой неполноценности в сочетании с интенсивным стремлением получать удовольствие от окружающего мира. Крошечные молодые побеги, пробивающиеся из большого голого ствола – оздоровление.

Срез макушки краем листа – желание найти удовлетворение в фантазии, отказавшись от поисков его в реальности.

Дерево примыкает к краю страницы – проявление агрессивных-реактивных тенденций, которые могут быть либо подавленными, либо нет.

10. Положение рисунка на листе

Центровка – ощущение незащищенности и ригидности

Верхний левый угол – тревожность, регрессия, избегание нового опыта, стремление вернуться в прошлое

Срез левого края рисунка концом листа – фиксация на прошлом вместе со страхом перед будущим

Срез правого края рисунка концом листа – желание оказаться в будущем, чтобы уйти от прошлого.

Использование **нижнего края листа** как основания – генерализованная незащищенность, депрессивно - окрашенное состояние.

Использование **пространства слева** от центра листа – доминирование эмоциональной сферы.

Использование **пространства справа** от центра листа – доминирование интеллекта. Расположение на листе связано с уровнем притязаний – в верхней трети листа – высокие притязания, а в нижней трети - заниженные притязания. Адекватное – если большой рисунок находится в центре листа. Это свидетельствует об уверенности в себе, но не о собственной идеализации – о стремлении проявить себя, получить поощрение, высокую оценку, но не любой ценой.

Завышение над средней линией - стремление завысит собственную значимость вопреки недостаточному признанию со стороны окружающих.

Нижний край листа – неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, не заинтересованность своим положением в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

11. Тип линий

Жирные – напряженность, фиксация на отдельных деталях рисунка. Жирная линия земли – тревожность, вызванная взаимоотношениями в реальной жизни

Слабые – неполноценность, нерешительность, боязнь поражения, нежелание рисовать некоторые детали.

Отрывистые – аккуратность, скрупулезность, если рисует очень медленно – патолоформность

Жесткие прямые – внутренняя ригидность

Изогнутая – неприятие условностей и ограничений (В дереве должны быть изогнутые и прямые линии)

Сильно обведен контур – «броня», напряженность, стремление все держать под контролем.

Переворачивание листа – независимость ума, рассудительность, в терапии акцент на логическое обоснование и рациональный компонент эмоционального воздействия.

Много деревьев – детское поведение, не следование инструкции

12. Дополнительная символика

Вопросы о погоде, времени года и времени суток, как правило, символизируют:

- 1) общий фон актуального настроения;
- 2) эмоциональные отношения с матерью (и, прежде всего, на первом году жизни);
- 3) а также возможное сопротивление Клиента на прохождение сеанса.

Вопрос **об одежде** помогает Клиенту более ярко представить себя в образе, ощутить свое непосредственное присутствие в образе

Неудобная **обувь** (тесная или, наоборот, болтающаяся), то это может означать, что человек ощущает внутреннюю несвободу, невозможность двигаться туда, куда ему вздумается.

Если воображаемая **одежда** жмет в талии, там, где, по представлениям древних японцев, находится центр жизни «ХАРА» (четыре пальца ниже пупка), это может означать, что сдерживается, ограничивается жизнь Клиента.

Если воображаемая **одежда неудобна в плечах**, это может означать, что человек взвалил на себя слишком много ответственности, работы, обязательств и его спина, его позвоночник не выдерживают.

Если Клиентка в образе испытывает неприятные **ощущения в области груди**, это может означать, что субъективно она воспринимает себя как плохую мать, потому что грудь это символ материнства. Причем сдавливание бюстгалтера в образе может ощущать и нерожавшая женщина. В этом случае неприятные ощущения в области груди могут символизировать страх, что «я буду плохой матерью».

Значение времени говорит о фоне настроения.

Лето или весна – что говорит об оптимистичном фоне настроения.

Осень - пессимистические черты, сниженный фон настроения.

Зима – глубокую депрессию. Тоже может означать время суток.

Утро или день – высокая мотивация, готовность к работе.

Вечер или ночь – упадок сил, депрессивные тенденции.

Вопросы для обсуждения

1. Как оно называется?
2. Какое время года?
3. Где оно растет? (в парке, в лесу, на горе и т.д.)
4. Одно растет или среди других деревьев?
5. Возраст дерева?
6. Оно выше или ниже других деревьев?
7. Если дерево превратить в человека, каким оно будет? (мужчина, женщина, старик, ребенок) – выход на актуальное для испытуемого состояние
8. Каков характер?
9. Что любит?
10. Чего боится?

После окончания представления рекомендуется тактично выразить Клиенту поддержку и похвалу. Например, можно сказать: **«У меня сложилось впечатление, что у Вас хорошее воображение» – или – «У Вас живая фантазия.»**

Если образы были выражены менее ярко, можно похвалить Клиента, сказав о его «хорошей предрасположенности к представлениям» и возможности развития и тренировки врожденной способности к воображению.

Важно, чтобы Клиент получил положительную обратную связь и поддержку на уровне эмпатии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надеюсь, сведения помогли Вам посмотреть на себя со стороны и задуматься о некоторых экзистенциальных вопросах. Но всегда надо помнить, что любой тест, будь то строго научный или научно-популярный имеет всегда элемент погрешности и поэтому в нашей жизни все относительно.

Хорошего Вам настроения и будьте здоровы!

Артем Федоров

+38-067-255-79-21

<http://zazerkalie.net/>

<https://www.facebook.com/artem.fedorov.568>