

Leuner KIP tájékoztató:

Néhány mondat tájékoztató jelleggel a Leuner KIP-ről, és annak menetéről.

Kezdés: ellazult állapotban, csukott szemmel ön megkísérel elképzelni egy virágot, aztán megvizsgálja, hogy milyen virág az, hogy néz ki, mi tartozik hozzá, stb. A virág mindig az imagináló személyt szimbolizálja, hogy ő a jelenben milyennek látja és érzi önmagát.

Következő lépés: kisétál egy rétre és megfigyeli, hogy mekkora a rét, mi határolja azt, milyen idő van ott, van-e fű, ha igen, akkor milyen az, mekkora, illetve azt is, hogy tudna-e sétálni abban. A rét az életteret, illetve a gyermekkori (0-3 éves kor) anyja - gyermek kapcsolatát szimbolizálja. A réten megkísérel sétálni, és egy pihenésre megfelelő helyet találni, aztán megkísérel egy fát is találni - a fa az apa szimbóluma.

Ha ez is megvolt, akkor körülnéz a réten és megfigyeli, mi határolja azt, ha netán erdő, akkor az a konfliktusokat jelenti. Ennek kezelése az erdő előtt történik, úgy, hogy megfigyeli, ki, vagy mi jön ki az erdőből és azt a terapeuta utasításai szerint (etetéssel, szemfixációval) megbékíti.

A réten találkozhat azzal a személlyel is, akivel problémája van és ott megbékülhet vele, amihez segítő társat - társakat is elképzelhet. A réten általában akad hegy is, ennek a megmászása az önbizalmat növeli. A réten szokott lenni medence is, ez a szexualitást, illetve az ahhoz való viszonyulást jelképezi. De a rétről tovább indulhat egy színházba is, ahol a színpadon látottak az ön problémáját szimbolizálják. A különböző helyzetekben fellépő kellemetlen érzések, vagy netán félelmek esetén, annak helyét be kell azonosítani a testében, és el kell képzelni, hogy az adott érzést mi tudná okozni önnek, pl. ha tárgy vagy bármi más lenne, akkor mi lenne az. Ha ez megvolt, akkor azt a VAKOGÁS módszerével strukturáljuk.

VAKOGÁS módszere:

Vizuális - megszemléli, ha az adott érzés az tárgy, vagy bármi más lenne, akkor mi lenne az, és mekkora, milyen súlya, formája és színe lenne annak.

Akusztikus - megkopogtatja, hogy az elképzelt szimbólum milyen hangot ad.

Kinesztetikus - megfigyeli, hogy az adott dolog mit csinál a testében, (áll, forog, vagy végez-e bármely mozgást) és azt is, hogy milyen a felülete, és ha tudja, akkor végighúzza rajta a kezét, hogy milyen érzés annak a tapintása. Ha netán nem tudja, vagy nem akarja az elképzelt szimbólumot megérinteni, akkor elképzei az írtakat!

Olfaktorikus - ha tudja, megszimatolja, hogy milyen szaga lenne, ha nem akarja megszimatolni, akkor csak képzelje el, hogy ön szerint milyen szaga lenne!

Gusztatorikus - megkóstolja, hogy milyen íze lenne az adott szimbólumnak, ha nem akarja megkóstolni, akkor nem muszáj, az is jó ha elképzei, hogy milyen íze lenne.

Ha a vakogáson végigment, akkor újra és újra visszamegy az elejére és a Vizuális-tól a **Gusztatorikus-ig** újra és újra végigmegy, mindaddig, míg az adott szimbólum (tárgy, állat, ember) egészen kicsi és ártalmatlan lesz, ha ez megvolt, akkor kiemeli a testéből és elteszi egy **biztos helyre** (pl. a szekrény aljára egy dobozkába, ahol aztán bármikor megtalálja és az adott dolgot meg is tekintheti).

Az imaginált szimbólumok az adott helyzetet vagy problémát szimbolizálják, és a terapeutának szinte mindent elmondanak önről és a problémáiról, illetve azok gyökereiről!

Ez a módszer gyorsabb és hatékonyabb, mint az analóg (beszélgetős) terápia!

Budapest 2017.05.16