

Я хотела бы поделиться своими впечатлениями о знакомстве с новым подходом, методом в психологии - Логосинтез. Впервые о нем услышала, от коллег. Они поделились презентацией, которая помогает справляться с психологическим стрессом во время Коронавируса. Автор презентации - Уильям Ламмерс. Я слушала презентацию и повторяла все предложения, которые в ней содержались и получала психологическую поддержку и укрепление. И вот случайно удалось познакомиться с «голосом», а точнее с женщиной, которая озвучивала эту презентацию. Это Ирина Шпирги.

Оказывается, Ирина уже около 10 лет практикует Логосинтез и является опытным психологом в использовании метода. Я знала, что лóгос — понятие из древнегреческой философии, означающее одновременно «слово» (высказывание, речь) и «понятие» (суждение, смысл).

Меня заинтересовало опробовать силу «слова, высказывания» и влияние Логосинтеза непосредственно на сессии с Ириной.

Поначалу Ирина расспрашивала меня о беспокоящей проблеме, затем выстраивала предложения.

Сначала все показалось просто, я повторяла предложения, предложенные Ириной, вслед за ней.

Затем пришло время удивиться. Во время повторения я стала ощущать внутренние изменения. Это были новые ощущения, я бы назвала их расслабленность, облегченность, ощущалась гармония и спокойствие, исчезало напряжение и беспокойство. Я заметила, что меняется не только внутреннее состояние, но и отношение к беспокоящей проблеме. Похоже на то, что находишься уже не внутри нее, а наблюдаешь издалека, будто с мета-позиции. Трудно точно описать впечатление, но мне казалось, будто внутри сознания, а как оказалось потом, и бессознательного происходило перераспределение энергии. Это было очень необычно и приятно. Конечно, мои ощущения очень индивидуальные.

Удивление мое не ограничилось впечатлениями сессии. В последующие дни я обнаружила, что по отношению к заявленным на сессии вопросам, у меня появилось иной взгляд. Я воспринимала трудность уже не как проблему, а рассматривала ее спокойно, с интересом, видела возможные варианты выхода. Удивительно, что автоматическая-«старая» реакция как будто растворилась. Я смогла рассматривать и взвешивать различные решения, которые неожиданно приходили в голову.

Спокойствие, равновесие, баланс, гармония – вот, что я ощущала внутри себя в результате работы.

Ценно то, что Логосинтез позволяет обойти подробный разбор травмирующих фактов, обойти регресс. Как психолог, я знаю, что это порой очень важно в работе с клиентом. Метод действует как бы не «в лоб», не «напрямую», а мягко, опосредованно, но при этом проблема решается.

Мне очень понравилось. Я и удивлена, и восхищена! Рада, что получила такой новый и ценный опыт! Для меня была большая неожиданность увидеть такой эффект! Мне стало легче, спокойней, прошло напряжение, изменились чувства.

На самом деле, внутри будто воцарился новый миропорядок. Метод удивительный и очень эффективный!

Я очень благодарна Ирине за новый интересный опыт.

С благодарностью и уважением,

Елена Гамзина.