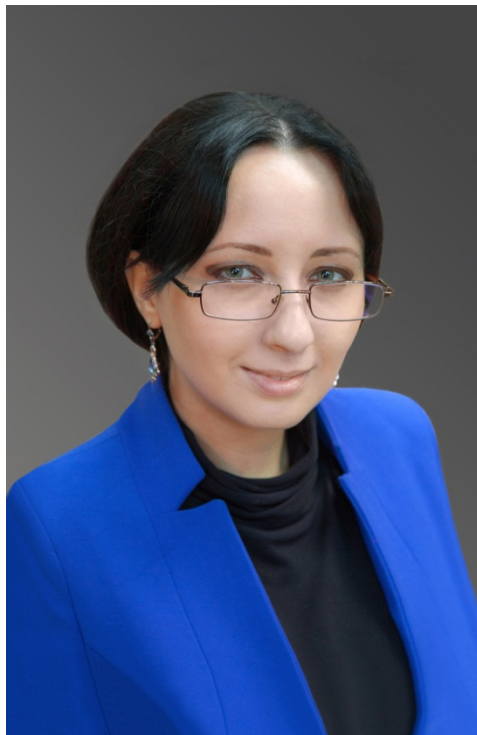


## ***10 авторских техник М.Минаковой для психологического консультирования<sup>1</sup>***



<https://vk.com/m.minakova>

**(добавляйтесь в друзья!)**

---

<sup>1</sup> Возможные совпадения с приемами и техниками других специалистов случайны.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ТЕХНИКА «ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ»</b> .....	<b>1</b>
<b>2. ТЕХНИКА ПОИСКА АЛЬТЕРНАТИВ «ПЕРСОНАЖ»</b> .....	<b>3</b>
<b>3. МЕТОДИКА «ПОМОГАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ»</b> .....	<b>6</b>
<b>4. МЕТОДИКА МОДИФИКАЦИИ АЛЬТЕРНАТИВ</b> .....	<b>9</b>
<b>5. МЕТОДИКА «ФИЛЬМ ОБ ИДЕАЛЬНОМ СВИДАНИИ»</b> .....	<b>11</b>
<b>6. МЕТОДИКА РАБОТЫ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ КАРТАМИ «9 ШАГОВ»</b> .....	<b>13</b>
<b>7. ТЕХНИКА «7 ГЛАГОЛОВ»</b> .....	<b>16</b>
<b>8. МЕТОД АДЕКВАТНОГО УСИЛЕНИЯ ЧУВСТВА БЕЗОПАСНОСТИ</b> .....	<b>19</b>
<b>9. МЕДИТАЦИЯ «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОВЕРИЯ К СЕБЕ»</b> .....	<b>24</b>
<b>10. МЕДИТАЦИЯ ПРИНЯТИЯ СЕБЯ</b> .....	<b>26</b>

## 1. ТЕХНИКА «ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ»

**Когда применять?** Применяется для работы с любовной зависимостью. Выполняется только в том случае, если завершены отношения с объектом зависимости и общих с ним детей нет.

### **Инструкция:**

#### **Этап 1. Расслабляем клиента для вхождения в трансовое состояние.**

Используйте любые известные Вам приемы расслабления и погружения в транс.

#### **Этап 2. Возвращаем клиента в момент его жизни до встречи с объектом зависимости.**

А сейчас вернитесь в тот период времени, когда Вы еще не были знакомы с X, за несколько дней или недель до той точки, в которой должна произойти встреча с ним. Выберите любой момент, который первым придет Вам в голову.

Где Вы находитесь? Как Вы выглядите? Кто в этот момент рядом с Вами? Что Вы чувствуете? Обратите внимание также на ощущение независимости и эмоциональной свободы. Ваша жизнь наполнена важными событиями, и они наделяют ее особыми смыслами. Вам хорошо и комфортно, потому что Вы - хозяйка(ин) своей жизни и своего сердца.

Сейчас, в этой точке, какие у Вас цели и планы? Какие желания? Что важно для Вас? Почему это важно?

#### **Этап 3. Помогаем клиенту перепрожить альтернативный вариант его жизни: от момента «до встречи» до настоящего момента - без объекта зависимости.**

Теперь представьте на секунду, разрешите себе представить, что Вы не встречали X. События сложились таким образом, что эта встреча не произошла. В день

возможной встречи произошло совсем другое событие. И Ваша жизнь потекла своим чередом – с другими смыслами и другими значимыми, интересными и глубокими событиями.

Сейчас возьмите время и перепроживите, пересмотрите свою жизнь от исходного момента времени, который мы выбрали отправной точкой, и до настоящего времени, но без встречи с X. В комфортном для вас темпе. Еще раз обратите внимание на свои желания и цели. Как Вы претворяете их в жизнь? Как достигаете поставленных целей? Помните, Вы стремитесь к счастью и достигаете его, Вы самостоятельно распоряжаетесь своей жизнью.

*Ждем, когда клиент выполнит перекодирование обозначенного фрагмента.*

#### **Этап 4. Фокусировка на значимых смыслах и целях ближайшего будущего без X.**

И вот за окном такой-то месяц такого-то года (*называем актуальную дату*). Вы чувствуете себя эмоционально независимым(ой), хозяйкой(ином) своего сердца, ощущаете внутреннюю гармонию и спокойствие», впереди - интересные планы и много сил для их реализации». Эта версия жизни Вам нравится, она интересна и полна приятных событий, знакомств и открытий. А если что-то не нравится на данном этапе – Вы готовы к активным переменам. Вы знаете, что у Вас получится задуманное, если приложить достаточно усилий. Сконцентрируйтесь на текущих задачах, на значимых целях. Подумайте, как Вы будете реализовывать их, какими приятными моментами наполните свою жизнь в ближайшее время.

Побудьте в этом приятном состоянии столько, сколько нужно Вам. И, взяв все самое ценное, возвращайтесь.

## 2. ТЕХНИКА ПОИСКА АЛЬТЕРНАТИВ «ПЕРСОНАЖ»

**Когда применять?** Применяется для работы с принятием решения, поиском новой стратегии поведения и др.

### **Инструкция:**

Выберите и запишите, как минимум, **10 различных персонажей** из книг, фильмов, мультфильмов, сказок или просто знакомых людей, личности которых вызывают у Вас симпатию.

Взяв необходимое время для выполнения этого упражнения, представьте последовательно, что **вместо Вас в Вашей ситуации оказался каждый из этих персонажей**. Внесите в своем воображении выбранного персонажа в контекст ситуации ярко и в деталях. Рассмотрите его.

**Подумайте и заполните следующую таблицу, ответив на вопросы:**

1. Как этот персонаж себя поведет и почему? (*уровень поведения*)
2. Что он в этой ситуации подумает и почему? (*уровень мышления*)
3. Что он в этой ситуации почувствует и почему? (*уровень эмоций*)

Начните заполнение таблицы с описания собственной стратегии (как Вы обычно реагируете в обсуждаемой ситуации).

*Пример заполнения таблицы (клиентка М., конфликтные ситуации со свекровью: выбор стратегии реагирования на обвинения в нехозяйственности).*

Персонаж	Поведение	Мысли	Чувства	Итоговый балл
<b>Я сейчас</b> (моя обычная стратегия)	«Молчание или неуверенные оправдания»	«Я не имею права спорить со свекровью. Это ее дом, и опыт у нее больше».	«Неуверенность, чувство вины, подавляемый гнев».	2 балла
<b>Колобок</b>	«Он просто покатится дальше. Он от дедки с бабушкой ушел – будет жить отдельно от свекрови, чтобы никто ему не указывал».	«Я независимый, никто мне не указ. Я сам решаю, как вести хозяйство. Это моя жизнь».	«Равнодушие к свекрови, желание перемен, чувство свободы и независимости».	5 баллов
<b>Мелани Гамильтон</b> (роман «Унесенные ветром»)	«Сначала молчание, чтобы дать свекрови высказаться. Затем спокойно объяснит причины с доброй грустной улыбкой взрослого человека, но не оправдываясь. И дальше продолжит делать это же».	«Наверное, свекрови сейчас очень плохо, раз она так гневается. Наверное, у нее что-то случилось. Не стоит накалять обстановку, надо пожалеть ее».	«Сочувствие и жалость к свекрови, грусть».	8 баллов
<b>Страшила</b> (сказка «Волшебник изумрудного города»)	«Немного постесняется и помолчит. А потом как возьмет – и как скажет что-нибудь умное. Например, из психологии конфликтов или о том, что для счастья в семье немного бардака как раз очень нужно и важно! И скажет он это по-доброму, а не как нравоучение».	«Стоит подумать, права ли свекровь. Может быть, я действительно мало времени и сил уделяю ведению хозяйства? Мне комфортно и моей половинке – тоже. Кроме того, я читал, что... (называет факты из литературы)».	«Познавательный интерес и желание разобраться объективно в ситуации».	7 баллов
<b>Дядя Алексей</b>	«Он жестко заявит свою позицию, скажет: «Мне и моему супругу достаточно, если Вам нет – убирайтесь и готовьте сами так, как Вы привыкли.»».	«Я прав, как обычно. Я всегда прав, и эта ситуация не исключение. Пусть свекровь считается с моим мнением. Потому что я в своем праве».	«Самоуверенность, храбрость, праведный гнев»	3 балла
<b>Белоснежка</b>	«Она будет во всем соглашаться со свекровью. Говорить: «Да-да, пожалуй, Вы правы» и даже просить советы в разных сферах ведения хозяйства!».	«Она будет в своих мыслях сконцентрирована не на свекрови, а на ведении хозяйства, поэтому для нее свекровь – это союзник, а не враг».	«Интерес, желание получить помощь свекрови».	9 баллов
<b>Трис</b> (кинофильм «Дивергент»)	«Она спокойная, но храбрая сердцем. Вступит в дискуссию со свекровью, отстаивая свое мнение, что она достаточно ведет хозяйство в своей семье. Не позволит нарушать свои границы, но сама нападать не станет – только защищаться».	«Я достаточно времени уделяю хозяйству. Ровно столько, сколько это нужно мне и мужу. Если свекрови это не нравится, если ей недостаточно – пусть сама делает больше. В своей ячейке общества я делаю достаточно».	«Уверенность в собственной правоте, смелость».	9 баллов

<p><b>Милагрос</b> (сериал «Дикий ангел»)</p>	<p>«Реакция похожа на Мелани, но более бунтарская. Тоже будет смотреть грустно и тоже сначала спокойно все разъяснит, но если собеседник не понимает – она проявит себя более агрессивно – и, бросив собеседнику обличающую фразу, уйдет в другую комнату».</p>	<p>«Я знаю, что я права. Моя задача – объяснить это свекрови. Если она не понимает, то мне остается только демонстративно обидеться и объяснить, за что именно. Хоть какой-то шанс до нее достучаться. А нет – значит, нам не место под одной крышей».</p>	<p>«Грусть, уверенность в собственной правоте».</p>	<p>10 баллов</p>
<p><b>Кролик</b> (мультипликационный фильм «Винни-Пух»)</p>	<p>«Он очень умный, взрослый и прагматичный. Попав в такую ситуацию, он будет оперировать только фактами и объективной информацией, отсылать к источникам (книгам) и цифрам. Например, к статистике уборок и готовок всеми членами семьи, к распределению ролей в семье и пр.».</p>	<p>«Я знаю, что в нашей семье муж уделяет готовке и уборке меньше времени. Свекровь делает то, о чем говорит мне, не чаще, чем я. Значит, не имеет права осуждать мои действия. Счет - 1:0, уважаемая свекровь. Для достижения равноправия предлагаю Вам завтра убраться. И ввести очереди».</p>	<p>«Спокойствие, уверенность, интерес к логическим размышлениям».</p>	<p>8 баллов</p>
<p><b>Подруга Виктория</b></p>	<p>«Творческая и неординарная. Находит нестандартные решения, совершает странные действия. Может подойти и неожиданно обнять свекровь. Или сказать шутку, разрядить обстановку вроде: «А у Вас молоко убежало!» и т.п.»</p>	<p>«А чего такие серьезные все, а? Улыбка продлевает жизнь. Так, с этим однозначно надо что-то делать. Какая шутка будет в тему? На что переключить ее внимание?».</p>	<p>«Удивление, веселье, удовольствие».</p>	<p>10 баллов</p>
<p><b>Доктор Ватсон</b></p>	<p>«Он – джентльмен. Поэтому с достоинством и терпеливо выслушает свекровь и, подняв голову, формально пообещает «устранить возникшие недоразумения». Как взрослый человек, он постарается не лезть на рожон и обходить острые углы в общении. Разделит обязанности по хозяйству с супругом, найдет способы облегчить себе выполнение, будет «хозяйничать» демонстративно и только на глазах у свекрови».</p>	<p>«Я живу с этим человеком, не стоит обострять наши отношения. Если она хочет, чтобы я уделял хозяйству больше времени, то я продемонстрирую это, ради супруга. Развлекаться и отдыхать буду, пока свекрови нет, а как только она вечером вернется домой – буду устраивать показательную уборку и готовку и просить у нее побольше советов. Это должно помочь».</p>	<p>«Уязвленное самолюбие, обида».</p>	<p>7 баллов</p>

### 3. МЕТОДИКА «ПОМОГАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ»

**Когда применять?** Применяется для стимулирования самостоятельного поиска решений и ресурсов клиентом в любой проблемной ситуации.

#### **Инструкция:**

1. **ЗАПРОС.** Сформулируйте проблему письменно (Что конкретно Вас беспокоит? Что хочется изменить в своей жизни?).
2. **ЧЕЛОВЕК С ПРОБЛЕМОЙ.** Представьте, что Вы живете в мире предметов, а не людей. Какой предмет окружающего пространства (или просто известный Вам) *напоминает Вам того, у кого есть эта проблема?* Это такой предмет, у которого как будто есть такая же проблема, как у Вас сейчас. Представьте себя этим предметом. Скажите вслух то первое, что захочется сказать из позиции этого предмета.
3. **САМА ПРОБЛЕМА.** Подумайте, какой предмет окружающего пространства (или просто известный Вам) *метафорически напоминает Вам саму проблему?* Представьте себя этим предметом. Скажите вслух то первое, что захочется сказать из позиции этого предмета.
4. **ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ.** Теперь подумайте, какие предметы *напоминают различные варианты решения проблемы?* Что это за решения? Последовательно представьте себя каждым из таких предметов. Скажите вслух то первое, что захочется сказать в каждом случае.
5. **«ГОВОРЯЩИЙ» ПРЕДМЕТ.** Осмотрите комнату. Какой-то из предметов *прямо сейчас хочет с Вами «поговорить» об этой проблеме.* Вы легко его узнаете. Он привлечет Ваше внимание, когда Вы на него посмотрите. Выслушайте его. Что он пытается Вам «сказать»?
6. **НОВОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ.** Теперь посмотрите на те предметы, с которыми Вы работали в предыдущих пунктах методики. *Расположите их в*



*пространстве и относительно друг друга как-то иначе. Что изменилось? Какие полезные мысли пришли Вам в голову? Как это приблизило Вас к решению сформулированной в п.1 проблемы?*

**Пример выполнения методики (клиентка Ольга, 24 года):**

1. «Беспокоят взаимоотношения с мужем. Не получается найти компромисс в отношении к деньгам. Мне хочется много тратить, а муж считает, что нужно больше экономить и откладывать, что мне не понятно, потому что я считаю, что жить нужно здесь и сейчас, а откладывать означает жить будущим».
2. «Предмет, который напоминает кого-то, у кого есть эта проблема – это **зеркало**. Оно говорит: «Я не хочу находиться в этой оправе, купите мне оправу красивее и дороже. Эта оправка не подходит мне, она слишком проста для меня»».
3. «Предмет, метафорически напоминающий эту проблему – **черный кожаный стул**. Он стоит в углу и все время мешается. От него хочется избавиться, но каждый раз кажется, что он все-таки зачем-то нужен. Представляя себя этим предметом, я хочу сказать: «Найдите мне применение»».
4. «**Столик** напоминает вариант решения проблемы – он выглядит очень сдержанно и лаконично, у него спокойный светло-серый цвет. Стоит сесть за него, друг напротив друга и попытаться поговорить спокойным тоном. Он говорит: «Я помогу вам решить проблему». Другой предмет – **диван в гостиной**. Он говорит: «Да расслабьтесь вы уже»».
5. «Говорящий предмет сейчас – это **ваза с цветами**. Она пытается сказать: «Вы любите друг друга, но слушаете каждый только себя. Постарайтесь выслушать и понять позицию друг друга. Поставьте себя на место партнера, у вас получится, ведь вам хорошо вместе»».

6. «Изменяю расположение этих предметов, и сразу **меняется внешний вид комнаты, она становится «веселее»**, то есть появляется чувство комфорта и хочется шутить и веселиться. Приходит мысль, что не стоит откладывать решение проблемы и думать, что она решится сама собой, нужно уже начать разговаривать и найти компромисс, потому что это нас обоих приведет к более комфортным отношениям. И, конечно, попытаться услышать позицию партнера. Я уже сегодня вечером готова это сделать».



## 4. МЕТОДИКА МОДИФИКАЦИИ АЛЬТЕРНАТИВ

**Когда применять?** Применяется в работе с ситуациями принятия решения, а также для поиска наилучших выходов из сложившейся ситуации.

### **Инструкция:**

1. Проведите классический метод мозгового штурма для первичного сбора альтернатив (А).
2. Попросите клиента оценить каждую альтернативу по 10-балльной шкале субъективной удовлетворенности данным вариантом (допустимо использование шкалы с иным числом баллов).
3. Задайте клиенту вопросы о том, почему тот или иной вариант не получил максимального балла (в чем его ограничения и недостатки, по мнению клиента). Зафиксируйте полученные ответы для каждой из имеющихся альтернатив.
4. Дайте задание клиенту модифицировать каждую из альтернатив (А) таким образом, чтобы преобразования привели к ее субъективному улучшению (то есть новая альтернатива (А') должна преодолевать описанные в п.3 недостатки и вследствие этого удовлетворять клиента больше).
5. Попросите клиента оценить модифицированные альтернативы по 10-балльной шкале субъективной удовлетворенности.
6. **Важно!** Пункты 3-5 при необходимости повторяются многократно для новых вариантов до тех пор, пока не будут получены альтернативы, удовлетворяющие клиента максимально (то есть на 10 баллов).

### **Пример применения методики:**

Клиент Виктор (31 год) обратился к психологу с проблемой выбора. Он принимает решение о том, переезжать ли ему от родителей к своей девушке в съемную квартиру, в которой она живет.

### **Варианты, которые клиент озвучил психологу (до применения методики):**

- 1) переехать к девушке, 2) не переезжать к девушке.

В таблице ниже представлены результаты поэтапного выполнения методики:

<b>Варианты, полученные методом мозгового штурма (А): результат этапа №1</b>	<b>Оценка варианта клиентом: результат этапа №2</b>	<b>Заявленные клиентом причины неполного удовлетворения: результат этапа №3</b>	<b>Модификация варианта и оценка модификации (А'): результат этапа №4-5</b>
Переехать к девушке в съемную квартиру	6 баллов	«Буду чувствовать себя нахлебником, я хочу сам обеспечивать жилье для себя и своей девушки»	Переехать к девушке в квартиру, но платить за нее полностью самому (8 баллов)
Предложить девушке снимать совместно новую квартиру и переехать в нее совместно	7 баллов	«Это затратно по финансам, т.к. придется организовывать 2 переезда. Плюс нужно искать квартиру и платить комиссию риэлтору за 1 дополнительный месяц»	Снимать совместно новую квартиру, при переезде попросить о помощи дядю, имеющего газель, а при поиске квартиры – попросить о помощи сестру девушки, работающую риэлтором (10 баллов)
Уговорить девушку переехать к нему и жить с его родителями	7 баллов	«Девушка не хочет жить с моими родителями. Она считает, что ей будет трудно ужиться с ними»	Познакомить девушку с родителями, предложить пожить у нас 3-5 уик-эндов и постараться убедить в том, что она сможет жить у нас (9 баллов)
Продолжать встречаться с девушкой, но жить при этом отдельно	5 баллов	«Ее это не устроит, она уже говорила мне, что хочет жить вместе. Я тоже этого хочу. Нам нужны дни вместе»	Жить отдельно, но на полные уик-энды по очереди ездить друг к другу в гости (6 баллов)
Отказаться от отношений с этой девушкой и жить с родителями	1 балл	«Я люблю эту девушку и хочу быть с ней. Для меня важны эти отношения»	Уехать на 1 год по обмену в Париж, найти жилье, затем перевезти девушку в Париж (5 баллов)

## 5. МЕТОДИКА «ФИЛЬМ ОБ ИДЕАЛЬНОМ СВИДАНИИ»

**Когда применять?** Применяется для работы с любовной зависимостью, определения неудовлетворенных потребностей, анализа эмоций, вызванных объектом привязанности.

### **Инструкция:**

#### **Часть 1. Создание и просмотр «фильма».**

Представьте человека, от которого у Вас любовная зависимость. Прямо сейчас у Вас появилась возможность провести **идеальное свидание с ним**. Самое лучшее из возможных, самое прекрасное. Даже если оно не осуществимо в действительности, а есть только в Вашей голове - разрешите Вашему бессознательному пофантазировать и быть смелым в своих фантазиях.

Посмотрите «фильм», который покажет Вам Ваше воображение. Как и где вы встречаетесь с этим человеком, что делаете, что происходит в дальнейшем, как именно это происходит. Какие слова при этом произносятся, какие действия совершаются. В деталях, в мельчайших подробностях посмотрите «фильм» об идеальном свидании.

#### **Часть 2. Анализ «фильма».**

Проанализируйте то, что Вы сейчас увидели:

- Какой или какие конкретно моменты в фильме были самыми приятными для Вас? Почему это было приятно для Вас?
- На какие Ваши психологические потребности указывают эти моменты?
- Какой (-им) Вы себя чувствовали во время свидания? Дайте, как минимум, 5 определений (например, «защищенной», «слабой», «женственной», «нужной» и т.п.).

- ✓ Подумайте, какие Ваши психологические потребности скрываются за каждым из этих самоощущений. Назовите их.

Анализ удобно выполнять, внося данные в следующие 2 таблицы:

**Таблица 1. Поиск потребностей в приятных моментах свидания**

<i>Самые приятные моменты воображаемого свидания</i>	<i>За этим скрывается моя потребность в...</i>
1.	
2.	
...	

Если клиент затрудняется сразу назвать неудовлетворенные потребности, психолог может помочь ему наводящими вопросами. Например, следующие:

- ✓ Почему это было Вам приятно?
- ✓ Какую потребность это поможет удовлетворить любому другому человеку, не обязательно Вам?
- ✓ Когда появляется еда, и мы особенно ей радуемся, то это связано с тем, что прямо сейчас не удовлетворена потребность в пище. А когда появляется ... (называем приятный момент свидания), и мы этому радуемся, то с какой неудовлетворенной потребностью это связано?

**Таблица 2. Поиск потребностей через самоощущение на свидании**

<i>На свидании я себя чувствовал(-а)... (каким(-ой)?)</i>	<i>За этим скрывается моя потребность в...</i>
1.	
2.	
...	

Обратите внимание клиента на то, что даже если самоощущение выглядит как нежелательное, согласно социальным стереотипам (например, «слабая», «глупая» и т.п.), то оно может заключать в себе неосознаваемую вторичную выгоду.

#### **А вот примеры «находок» от клиентов, выполнивших эту технику:**

- ☑ *«Мне удалось понять, что я хотела чувствовать себя особенной, и именно поэтому тянулась к этому человеку. Еще удалось осознать, что никакой он не джентльмен на самом деле, это все буйство моей разыгравшейся фантазии. И вот это осознание сразу дало много сил на борьбу с зависимостью» (Татьяна, 36 лет).*
- ☑ *«Я поняла, что этот мужчина дает мне возможность осознавать, что я интересна – такая, как есть, настоящая. И именно вокруг этой возможности я и построила свою зависимость» (Эля, 23 года).*
- ☑ *«В моем «фильме» она вела себя как слабая женщина, рядом с которой я – сильный независимый мужчина. А мне очень не хватало этого ощущения с детства, так как мать постоянно делала меня слабым в глазах других людей и в моих собственных» (Владимир, 41 год).*

## **6. МЕТОДИКА РАБОТЫ С МАК «9 ШАГОВ»**

**Когда применять?** Применяется для работы с любой темой запроса (техника универсальна). Подойдут такие колоды, как НАВИТАТ, Morena, Соре, «Из сундука прошлого» и любые др. колоды, на картах которых изображены сцены с участием нескольких (не одного!) объектов и их взаимодействий.

### Инструкция:

1. **Формулировка ключевого вопроса.** Сформулировать вопрос, который будете задавать картам (проверить на экологию).
2. **Выбор карты.** Вытащить вслепую одну карту из колоды, задавая при этом вслух или про себя вопрос
3. **Ассоциации.** Рассмотреть карту и собрать свободные ассоциации (задать клиенту вопрос: «Что Вы видите на этой карте?»)
4. **Поиск себя.** Помочь клиенту ассоциироваться с персонажем или любым объектом, с которым он себя ассоциирует (задать вопрос: «Где на этой картинке Вы? Есть ли на картинке Вы или части Вас?»). Если клиент себя не находит, то просим мысленно дорисовать картинку за ее пределы (кем или чем он мог бы там быть?)
5. **Ассоциирование.** Просим клиента в своем воображении «войти» в эту картинку, стать тем, с кем или чем он себя ассоциирует. Оттуда посмотреть на мир, глазами этого персонажа/объекта. Рассказать, как ему там, в этой ситуации. Как ему живется?
6. **Ассоциирование с оппонентом.** В случае, если в вопросе звучит другой человек, то выясняем, есть ли он на этой картинке, ассоциируемся с ним, анализируем его состояние, мотивы, мысли и пр.
7. **Итоговые вопросы на поиск ответа на ключевой вопрос через ассоциированного персонажа.** В зависимости от сути вопроса.

### Примеры:

- ☑ *Ключевой вопрос клиента: «Почему я одинока?»* - Вопросы психолога: «Что должна сделать лодочка, чтобы с ней дружили?/перестать плавать одной?/встретить другую лодочку и поплыть вместе?» и т.п.
- ☑ *Ключевой вопрос клиента: «Какое решение принять?»* - Вопросы психолога: «Какие варианты есть у лодочки? Что она может сделать в этой



ситуации, чтобы...? Что тогда произойдет? Хорошо ли это для лодочки? Как она будет себя чувствовать? Какой вариант наилучший?» и т.п.

☑ *Ключевой вопрос клиента: «Как помириться с мужем?»* - Вопросы психолога: «Что лодочка может сделать, чтобы помириться с мельницей? Как им снова прийти к взаимопониманию? Что должна понять лодочка про мельницу наконец? Какие шаги она может сделать уже сейчас?» и т.п.

☑ И т.д.

### **Бонусные факультативные этапы:**

8. **Эмоция.** Какую эмоцию у Вас вызывает эта карта? Как ее можно назвать одним словом?
9. **Провокация инсайта.** Возвращаем все ассоциации и мысли клиента ему. Если эта карта – ответ на Ваш вопрос, то какой? Сейчас я прочитаю Вам все Ваши ответы и ассоциации, все Ваши слова, а Вы отмечайте то, что будет важным с т.зр. ответа на Ваш вопрос.



## 7. ТЕХНИКА «7 ГЛАГОЛОВ»

**Когда применять?** Применяется для профессионального ориентирования (как с подростками, так и со взрослыми людьми). Техника проективная, поскольку человек неосознанно выбирает те аспекты работы специалиста, которые имеют для него субъективно наибольшее значение.

### **Инструкция:**

#### **Этап 1. Составление списка возможных профессий.**

Составьте список рассматриваемых с клиентом профессий, ориентируясь на:

- 1.1. Классический метод мозгового штурма (проведите его с клиентом),
- 1.2. Подсказки близких (задайте клиенту вопрос: «Какие профессии рекомендуют Вам рассмотреть Ваши близкие люди?» и т.п.),
- 1.3. Подсказки из прошлого (задайте клиенту вопросы: «Какие профессии приходят Вам в голову, когда Вы вспоминаете, чем любили заниматься в детстве? О чем Вы мечтали в детстве / подростковом возрасте / когда были моложе?» и т.п.),
- 1.4. Результаты уже проведенных профориентационных тестов (если тесты предложили конкретные варианты профессий).

#### **Этап 2. Образный прием «Погружение в профессию» + составление списка из 7 глаголов.**

Попросите клиента для каждой профессии из списка сделать следующее:

- 1.1. Выполнить образное погружение в профессию из списка («Представьте себе, что Вы просыпаетесь как ... (называем специалиста). Вы встаете с постели, делаете все свои утренние дела и затем идете на работу. И вот Вы

оказываетесь в кабинете ... (называем специалиста). Вам предстоит рабочий день.

1.2. Написать, как минимум, 7 глаголов с зависимыми словами, характеризующих рабочий процесс данного конкретного специалиста («Опишите его 7 глаголами от 1-го лица («Я делаю то-то...»)»).

**Пример:**

Вот какой список составила моя клиентка Анна для профессии «педиатр»:

1. Смотрит ребенка в присутствии контролирующей матери
2. Работает с не всегда приятными запахами и звуками
3. Слышит детский плач и видит улыбки
4. Заряжается детской энергией
5. Испытывает огромную ответственность за детей
6. Получает благодарность от матерей и нянь
7. Отвечает на сложные вопросы уверенно и с большой долей ответственности.



### Этап 3. Анализ и сопоставление полученных данных.

1.1. Попросите клиента оценить каждый пункт описания каждой профессии как желательный или нежелательный для него. Например, я использую в своей работе простые обозначения: «+» - желательный аспект работы, «-» - нежелательный аспект работы, «+/-» - в этом пункте сочетается субъективная желательность и нежелательность для клиента

1.2. Попросите клиента оценить каждый пункт описания каждой профессии как значимый или не слишком значимый для него. Например, я использую в своей работе такие обозначения: «!» - значимый аспект работы, «?» - не слишком значимый аспект работы.

Например, Анна следующим образом субъективно проанализировала аспекты работы педиатра:

-	!	Смотрит ребенка в присутствии контролирующей матери
-	?	Работает с не всегда приятными запахами и звуками
+	?	Слышит детский плач и видит улыбки
+	!	Заряжается детской энергией
-	!	Испытывает огромную ответственность за детей
+	!	Получает благодарность от матерей и нянь
+/-	!	Отвечает на сложные вопросы уверенно и с большой долей ответственности

### Этап 4. Выводы.

Попросите клиента оценить проделанную работу и сделать выводы. Не настаивайте на подсчете числа «минусов» и «плюсов», если клиент этого не хочет. Он может делать собственные выводы, основываясь на других критериях. Например, рассуждая о полученных в процессе анализа инсайтах или критической значимости определенных аспектов профессии. Иногда

значимость какого-то из аспектов такова, что приводит клиента к выводу о желании отказаться от рассмотрения профессии или, напротив, желанию сфокусироваться на рассмотрении именно этого варианта.

Обычно на данном этапе я задаю клиенту простой вопрос: «Какие выводы Вы можете сделать по результатам проведенного нами анализа?».

## 8. МЕТОД АДЕКВАТНОГО УСИЛЕНИЯ ЧУВСТВА БЕЗОПАСНОСТИ

**Когда применять?** Применяется для работы с ревностью, необоснованным недоверием, сверхконтролем.

### **Инструкция:**

В начале работы психолог осуществляет проверку запроса клиента на экологичность:

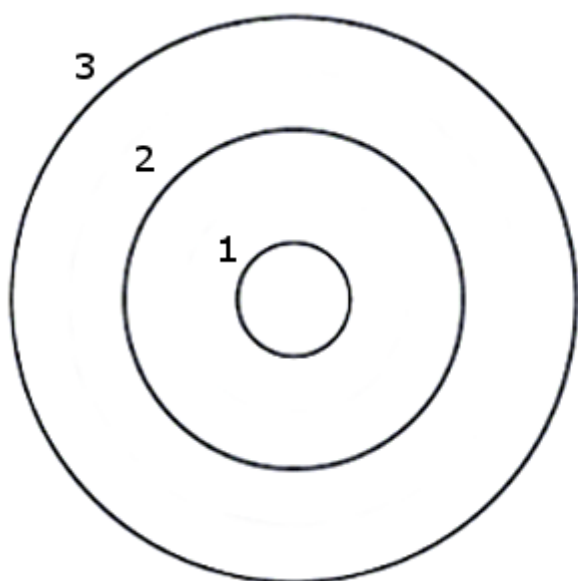
- Насколько недоверие к партнеру является обоснованным и соответствует реальности?
- Продолжает ли партнер лгать/изменять клиенту?
- Какие объективные признаки указывают на положительный и на отрицательный ответ на эти вопросы?

Дальнейшая работа проводится только в том случае, если установлено, что степень существующего доверия может и должна быть увеличена согласно принципу соответствия реальности.

## Первый этап: введение в работу метафоры круга.

Психолог предлагает клиенту нарисовать 2 круга различного радиуса с единым центром. Точки в круге и за его пределами - это жизненные ситуации. Круг - это индивидуальные границы доверия. Если какая-то точка (событие) попала в круг - она находится в пределах доверия для данного клиента, если точка находится за пределами круга - то это событие вызывает недоверие.

Психолог объясняет клиенту, что, согласно данной метафоре, круг чрезмерно маленького радиуса (1-й круг) имеет человек с *проблемой неадекватного недоверия*: многие, даже объективно нейтральные, события начинают настораживать его, вызывая недоверие к партнеру (см. рисунок ниже). Круг большего радиуса (2-й круг) имеет человек с *адекватным недоверием*: в него попадает значительно больше ситуаций, поэтому он больше доверяет партнеру. Однако в случае, если какое-то событие окажется за пределами круга, человек задумается и насторожится.



1 - неадекватное недоверие

2 - адекватное недоверие

3 - неадекватное доверие

Возможна также проблема, связанная с *неадекватным доверием*, когда круг клиента имеет чрезмерно большой радиус (3-й круг). В этом случае в жизни человека возникают ситуации, в которых действительно пора начать не доверять партнеру, но он не замечает очевидных признаков обмана или измены. Например, жена обнаружила очевидную ложь мужа, но проинтерпретировала это как случайную ошибку, недопонимание и пр.

### **Второй этап: расширение радиуса индивидуального круга доверия.**

Психолог помогает клиенту увеличить радиус его круга до *адекватного реальности*. Один из способов увеличения радиуса круга - обозначение точек «нормальной» окружности и сравнение их с аналогичными точками «маленькой».

«Точки» обозначаются клиентом и психологом в таблице из двух колонок: в первой описываются критерии недоверия, которые есть у клиента в настоящее время, во второй – адекватные критерии недоверия. Именно они и будут являться теми «звоночками», которые в дальнейшем помогут человеку увеличить радиус круга. Например, все «звоночки», описанные клиентом, могут начинаться фразой: *«Я начинаю не доверять и проверять своего партнера, если увижу/узнаю/обнаружу, что...»*.

<b><i>Мои критерии недоверия (сейчас)</i></b>	<b><i>Адекватные критерии недоверия</i></b>
...	...

Таким образом, клиент начинает понимать, в каких конкретно ситуациях он не доверяет неадекватно, понимает свои ошибки интерпретаций, что дает ему возможность увеличить радиус своего круга доверия.

### Пример заполнения таблицы (клиентка Тамара, 36 лет):

<i>Мои критерии недоверия (сейчас)</i>	<i>Адекватные критерии недоверия</i>
<i>Я начинаю не доверять и проверять своего партнера, если обнаружу, что он задержался на работе на час</i>	<i>Я начинаю не доверять и проверять своего партнера, если обнаружу, что он регулярно задерживается на работе не менее, чем на два часа, объясняя свое опоздание сомнительными причинами</i>
...	...

### Примеры нормальных «звоночков».

Один из клиентов написал перечень объективных признаков лжи («звоночков») в его взаимоотношениях с партнером, среди которых были следующие:

- «Я адекватно начну не доверять, если услышу явное противоречие в словах партнера» (первый звоночек),
- «Я адекватно начну не доверять, если партнер будет активно избегать контакта глаз...» (второй звоночек)
- И т.д.

Таким образом, клиент постепенно приходит к более адекватному доверию партнеру через усиление ощущения своей безопасности. Он принимает решение расслабиться и доверять партнеру до тех пор, пока нет сигнала от одного из «звоночков». Зная, что «звоночек» является первейшим сигналом о необходимости выполнить проверку на предмет обмана или измены со стороны партнера, клиент перестает находиться в состоянии постоянного напряжения и ожидания этого события.



### Третий этап. Разработка плана действий в случае, если «звоночек» сработал.

На следующем этапе психолог помогает клиенту разработать план проверки партнера на предмет лжи или измены. Сработавший «звоночек» - это всего лишь один из симптомов, его значение необходимо проверить. Например, избегать контакта глаз или иметь противоречия в своих высказываниях партнер может не только в тех случаях, когда лжет. Обнаруженный симптом нуждается в подтверждении своего значения другими объективными симптомами. Клиент разрабатывает план действий, напротив каждого «звоночка» обозначая его фразой: *«Если сработает такой-то «звоночек», я буду проверять его правдивость таким-то способом...»*.

<b>«Звоночек»</b>	<b>«План проверки»</b>
<i>Регулярно задерживается на работе не менее, чем на два часа, объясняя свое опоздание сомнительными причинами</i>	<ol style="list-style-type: none"><li><i>1. Позвоню несколько раз в то время, когда работа должна уже кончиться, послушаю, что скажет и возьмет ли трубку.</i></li><li><i>2. При необходимости – сославшись на какую-нибудь срочность, подъеду на работу к партнеру и выясню, что он делает в это время на самом деле.</i></li></ol>
...	...

Принцип действия метода сравним с будильником, который заведен на определенное время. Если человек знает, что будильник есть и заведен, он расслабляется и может спать спокойно. Если же будильника нет, или он не заведен, а человек обязательно должен проснуться в определенное время, то ему трудно расслабиться, он будет находиться в постоянном напряжении, боясь проспать и стремясь сознательно контролировать ход времени. Можно сказать,

что мы помогаем нашему клиенту с проблемой неадекватного недоверия завести его внутренний «будильник» и начать ему доверять.



## 9. МЕДИТАЦИЯ «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОВЕРИЯ К СЕБЕ»

**Когда применять?** Применяется для работы с недоверием к себе, излишней самокритичностью, навязчивым поиском проблем и ошибок на уровне тела, разума или духа.

## **Инструкция:**

### **Этап 1. Погружение клиента в медитативное, трансовое состояние.**

Используйте любые приемы погружения в транс, которые Вам известны. Вы можете прослушать и использовать мой вариант (см. аудиозапись).

### **Этап 2. Поиск внутри себя источника доверия к самому себе.**

Просим клиента выполнить поиск источника доверия к самому себе, обратиться к нему. Создаем образ этого источника. Детализируем образ источника (цвет, размер, место расположения, консистенция, агрегатное состояние). Сообщаем, что источник доверия к себе нуждается в преобразовании и развитии.

### **Этап 3. Поиск способов развития источника.**

Просим клиента задать вопросы самому себе, осуществить внутренний поиск способов, с помощью которых клиент может помочь своему источнику. Клиент в режиме реального времени выполняет модификации, которые считает необходимыми. Психолог дает подсказки о вариантах, которые существуют, не ограничивая клиента в поиске собственных вариантов. Акцент на экологии («то, что будет правильным для Вас, что будет хотеться сделать прямо сейчас»). Смотрим на результаты и обращаем внимания на собственные чувства. При необходимости – выполняем доработки. Фиксируем полученный результат. Благодарим источник за то, что он трудится ради клиента и поддался изменениям.

### **Этап 4. Аффирмации доверия себе.**

Попросите клиента повторять за Вами произносимые вслух фразы. Используйте наиболее результативные формулировки аффирмаций (замечательно, если Вы определите заранее, какие фразы работают наилучшим образом с данным

конкретным клиентом). Усиливайте уверенность в своих интонациях с каждой следующей аффирмацией.

#### **Этап 5. Благодарность телу, разуму и духу.**

Клиент повторяет за психологом слова благодарности своему телу, разуму и духу за их непростую ежедневную бесперебойную и работу. Делаются выводы о том, что все они заслуживают доверия.

#### **Этап 6. Повторное обращение к внутреннему источнику доверия.**

Производится повторная диагностика источника доверия, общение с ним в соответствии с сиюминутными потребностями и желаниями клиента. Дружба с источником.

#### **Этап 7. Выведение клиента из трансового состояния.**

Используйте любые приемы выведения из транса, которые Вам известны. Вы можете прослушать и использовать мой вариант (см. аудиозапись).

## **10. МЕДИТАЦИЯ ПРИНЯТИЯ СЕБЯ**

**Когда применять?** Применяется для работы с принятием себя, возвращением любви к себе.

#### **Инструкция:**

##### **Этап 1. Погружение клиента в медитативное, трансовое состояние.**

Используйте любые приемы погружения в транс, которые Вам известны. Вы можете прослушать и использовать мой вариант (см. аудиозапись).

## **Этап 2. Создание образа ресурсного места принятия себя.**

Попросите клиента вспомнить или создать безопасное место, где ему хорошо, приятно, комфортно. Его место. Попросите клиента просто побыть в этом месте, прочувствовать его ресурсность. Сделайте акцент на том, что в этом месте можно быть собой, не притворяться, быть естественным, без масок. И в этом месте тем приятнее, чем человек ближе к самому себе. Попросите клиента просто расслабиться и побыть самим собой в этом месте. Обратите внимание клиента на то, что в этом месте он заряжается энергией, а не растрчивает ее.

## **Этап 3. Сказка про Прекрасную Принцессу.**

Следующие 3 этапа техники посвящены терапевтическим сказкам (автор – Мария Минакова).

*«Сказка про Прекрасную Принцессу. Жила-была Прекрасная принцесса, которая не верила в то, что она прекрасна. И чтобы стать такой прекрасной в глазах других людей – принцев и придворных, короля и королевы – она обратилась к колдунье. Колдунья, выслушав ее проблему, дала ей волшебный порошок. И когда Принцесса приняла его, то каждый стал видеть ее такой, какой хотел видеть. Родители видели ее прилежной, воспитанной, достойной принцессой. Придворные склоняли головы, видя в ней идеальную принцессу.*

*А однажды приехал Прекрасный Принц. И когда он увидел Прекрасную Принцессу, то для него она была самой лучшей – и он, конечно же, влюбился. А потом он узнал, что Принцесса на самом деле заколдованная, что каждый видит ее такой, какой хочет видеть. И тогда Принц сказал: «Я хочу любить тебя по-настоящему, хочу видеть тебя настоящую. А где ТЫ?».*

*Принцесса расстроилась, совсем не такого результата она хотела от волшебного порошка. И вот прошло немного времени, и Принцесса решила... А что она решила?»*

Предлагаем клиенту придумать концовку сказки, но так, чтобы сказка имела счастливый конец.

#### **Этап 4. Сказка про ремесленника.**

*«Жил-был ремесленник, который так мечтал стать лучшим в своем деле и доказать всем свое первенство, что работал не покладая рук – с утра до ночи, изо дня в день. Он был отличным работником, но ему было мало, всегда недостаточно того, что он уже сделал. Он сравнивал себя с другими и всегда находил кого-то, кто казался ему лучше. Даже дома его не отпускала мысль о работе и необходимости улучшить свое мастерство.*

*Очень скоро жена и дети перестали получать его внимание, так как вся его жизнь была сфокусирована на достижении недостижимого результата, на том, чтобы доказать всем и себе, что он лучший в своем деле.*

*Он истязал себя, заставляя работать все больше и больше. А ночью ему снились прогулки с женой, рыбалка, веселые и беззаботные игры с детьми. Но разве мог он себе признаться в том, что его истинное счастье в этом?»*

Если сейчас ремесленник продолжит эту бессмысленную погоню, что ожидает его там – через 5, 10, 15 лет? Вы уже догадались – ничего хорошего. Придумайте сейчас продолжение этой сказки, но с другим, счастливым концом. Только будьте, пожалуйста, честны с собой. Итак, что же дальше было с ремесленником? Закончите эту сказку.

### **Этап 5. Сказка о не-такой девочке.**

*«Одной девочке мама с самого детства говорила, что она не такая, плохая, невоспитанная, глупая или неудачница. Что из-за нее у других людей проблемы. Девочка поверила, девочка запомнила. И теперь, когда она выросла и стала женщиной, то уже не сомневалась, уже была уверена, что она такая вот неправильная. Поэтому где-то в глубине души она решила, что не достойна в жизни счастья, семьи и благополучия. Такое вот наказание.*

*И вроде бы она хотела всего этого, делала что-то для этого, но обстоятельства всегда как будто случайно складывались не в ее пользу. Мужчины все не те попадаются, работа не та, друзья не те. И решила эта девочка-женщина...»*

А что она решила? Закончите эту сказку так, чтобы у нее был счастливый конец.

### **Этап 6. Анализ прослушанных сказок.**

Спросите у клиента, какая из этих сказок – про клиента или похожа на события из его жизни. Сообщите ему, что он может менять концовки сказок по желанию в дальнейшем.

### **Этап 7. Работа с качествами, которые клиент не принимает в себе.**

#### **Аффирмации.**

Попросите клиента подумать и перечислить качества, которые он в себе не принимает. Попросите повторять за Вами аффирмации принятия себя. Используйте наиболее результативные формулировки аффирмаций (замечательно, если Вы определите заранее, какие фразы работают наилучшим образом с данным конкретным клиентом). Усиливайте уверенность в своих интонациях с каждой следующей аффирмацией.

### **Этап 8. Возвращение в ресурсное место принятия и выведение из транса.**

Попросите клиента закрепить полученное на предыдущем этапе приятное ощущение, вернувшись в ресурсное место принятия. Побывать в нем еще столько, сколько он захочет. Поделаться именно то, что ему захочется. Сделайте акцент на том, что теперь он может делать это свободно, потому что принимает себя. Клиент постепенно возвращается к реальности.

Дорогой друг! Надеюсь, среди этих техник нашлись те, которые Вы с удовольствием с сегодняшнего дня начнете применять в Вашей практике или на самом себе.

А я буду рада продолжить наше знакомство, **добавляйтесь в друзья!**



<https://vk.com/m.minakova>

<https://www.facebook.com/100001078076737>

В Инстаграме - [@mariya.minakova](https://www.instagram.com/mariya.minakova)