



SMALTA

центр консалтинговых технологий

Психотерапия страхов с помощью метафорических ассоциативных карт



**Автор-составитель – Наталия Буравцова,
кандидат психологических наук, психолог - консультант,
профессор кафедры практической психологии НГИ,
доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ**



Здравствуйте, уважаемые коллеги!
Хочу предложить несколько техник по работе со страхами.
При незначительном изменении они будут эффективны и для работы с психотравмой.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ АКТУАЛЬНОГО И ЖЕЛАЕМОГО

Наборы: PERSONA, OH, ALLEGORIES, COPE, любые сказочные наборы и т.п.

Вариант 1: клиент работает с картами в открытую.

Алгоритм:

1. Предлагаем клиенту выбрать карту, с которой у него ассоциируется актуальное состояние, в соответствии с запросом. Если используются наборы карт-портретов – просим выбрать портрет человека, с которым ассоциируется актуальное состояние. Просим подробно описать все связанные с этой картой мысли, чувства, телесные ощущения.

2. Акцентируем внимание на следующих вопросах:

- где именно на карте (на каких объектах и т.п.) в наибольшей степени выражено ваше актуальное состояние?

- какую информацию «это» (этот объект) несет для вас?

- с чем, по-вашему, «это» связано в вашей жизни?

- как «это» влияет на вашу жизнь (взаимоотношения, поведение и т.п.)?

3. Предлагаем клиенту выбрать карту, ассоциирующуюся с его желаемым состоянием, просим описать связанные с ней мысли, чувства, телесные ощущения.

4. Акцентируем внимание на вопросах:

- в чем именно на карте вам видится желаемое состояние?

- какую информацию «это» (этот объект) несет для вас?

- как изменится ваша жизнь (взаимоотношения, поведение и т.п.), когда вы достигнете этого состояния?

Дальнейшая работа может быть направлена на поиск имеющихся и недостающих ресурсов и построение стратегии достижения желаемого состояния.

Вариант 2: карты из набора клиент берет не глядя (подходит для «подготовленных» клиентов).

**ФОРМИРОВАНИЕ ВЕРСИОННОГО МЫШЛЕНИЯ
(ТРЕНАЖЕР ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ)**

Наборы: 1001, HABITAT, ALLEGORIES, COPE, ОН, любые сказочные наборы.

Вариант 1:

Алгоритм:

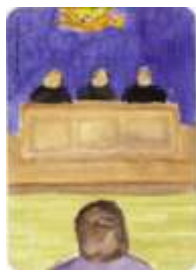
1. Предлагаем клиенту по очереди рассмотреть карты из набора и выбрать 15-20 карт, вызвавших негативные ассоциации.
2. Предлагаем клиенту найти приятное, позитивное, конструктивное в картах, которые изначально вызвали негатив.

Например, из высказываний клиентов:



Негативный аспект: страх одиночества

Позитивные аспекты: возможность обратить на себя внимание, заняться самооценкой, «взять себя в руки» и т.п.



Негативный аспект: страх публичных выступлений, страх оценки

Позитивные аспекты: возможность заявить о себе, удивить оригинальной манерой изложения, оригинальными мыслями, уникальными идеями.

Вариант 2:

1. Предлагаем клиенту не глядя выбрать из набора одну карту и придумать историю, происшедшую с человеком, переживающим аналогичный страх.
2. Предлагаем выдвинуть не менее 10-15 версий мотивов поступка или его возможных последствий.



SMALTA

центр консалтинговых технологий

Психотерапия страхов

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ НАШИХ СТРАХОВ

Наборы: 1001, ALLEGORIES, COPE, ОН, любые сказочные наборы и т.п.

Алгоритм:

1. Предлагаем клиенту выбрать карту, с которой у него ассоциируется актуальное состояние. Просим подробно описать все связанное с этой картой.

2. Для более глубокого анализа, предлагаем клиенту не глядя взять из набора несколько (3-5) карт, подумать и представить, за что отвечает каждая из них (мысли, чувства, ощущения в теле и т.п.). Можно предложить клиенту определить - в чем ограничивает его каждая из выбранных карт (т.е. определить «минусы» страха).

3. Говорим о том, что если этот страх у клиента есть, значит для чего-то он ему нужен. И нам важно выяснить – для чего. Предлагаем клиенту подумать над ответом, и не глядя взять из набора 3-5 карт, которые помогут найти ответы на этот вопрос.

Анализируем каждую из карт, акцентируя внимание на «плюсах»:

- чему научил вас этот страх?

- от чего уберег?

- что предотвратил?

Важно формулировать вопросы без частицы «не».

4. Для более глубокой работы можно предложить клиенту взять не глядя еще 3-5 карт, символизирующих выгоды и преимущества данного страха.

5. Задаем вопросы:

- какие новые мысли появились после проведенной работы?

- изменилось ли ваше отношение к этому страху и если да, то как?

6. Предлагаем клиенту сформулировать новое отношение к ситуации и, при желании, выбрать новую карту – отношение к страху; подробно описать связанные с этой картой мысли, чувства, телесные ощущения.

Если отношение к страху меняется недостаточно конструктивно, можно продолжить работу по идентификации желаемого состояния.

ПОСЛАНИЕ ОТ МИРОЗДАНИЯ

Наборы: 1001, HABITAT, ALLEGORIES, COPE, ОН, любые сказочные наборы и т.п.

Данная техника эффективна при работе с экзистенциальными страхами – смерти, одиночества, утраты смысла и т.п.

Алгоритм:

1. Предлагаем клиенту в открытую выбрать карту, с которой у него ассоциируется актуальное состояние. Просим подробно описать все связанные с этой картой мысли, чувства, телесные ощущения.

2. Предлагаем ему не глядя взять из набора карту и, представив себе, что это – послание от Мироздания в отношении к сложившейся ситуации, подумать и определить, в чем оно заключается.

Например, при работе со страхом смерти, клиентка – женщина, 79 лет, страдающая серьезным заболеванием, ассоциировала свое актуальное состояние с такой картой (ALLEGORIES):



В качестве «Послания от Мироздания» она, не глядя, взяла карту (см. ниже), по поводу которой сказала, что «возможно, путь, который меня так страшит, окажется прекрасной дорогой к Солнцу...»



Важно акцентировать внимание на активности и конструктивности такого «послания». Если клиент видит в послании один лишь негатив и безнадежность, используем алгоритм работы с «плюсами» из предыдущей техники.

ПИСЬМО МИРОЗДАНИЮ

Наборы: 1001, HABITAT, ALLEGORIES, COPE, ОН, любые сказочные наборы и т.п.

Техника является «зеркальным отражением» предыдущей.

Алгоритм:

1. Предлагаем клиенту в открытую выбрать карту, с которой у него ассоциируется актуальное состояние. Просим описать мысли, чувства, телесные ощущения.
2. Говорим клиенту о том, что все в мире взаимосвязано. И если Мироздание посылает нам сигналы, оно, в свою очередь, ожидает таких сигналов от нас. В связи с этим, предлагаем клиенту осознанно (в открытую) выбрать из набора карту, в которой он может сформулировать свои пожелания по поводу имеющихся у него страхов. Важно обратить его внимание на конкретность и конструктивность такого запроса.
3. Анализируем, уточняем, конкретизируем сформулированный клиентом запрос. Снова делаем акцент на взаимосвязи всего сущего и обсуждаем, как сам клиент может «помочь Мирозданию» в его выполнении.
4. Проводим работу по разработке стратегии достижения цели. При необходимости, анализируем – что получит клиент и чего лишает себя, используя выбранную стратегию.

ЦЕЛЬ - ПРЕПЯТСТВИЯ – РЕСУРСЫ

Наборы: SAGA, MYTHOS, 1001, ОН и др.

Алгоритм:

1. Предлагаем клиенту не глядя вытянуть три карты и ассоциировать их с его целью (в данном случае – освобождения от страха), препятствиями к ее достижению и имеющимися ресурсами (возможностями).
2. Проводим подробный анализ имеющихся у клиента возможностей, анализируем недостающие ресурсы и пути их достижения. Если клиент испытывает трудности при таком анализе – можно предложить ему не глядя или в открытую выбрать 3-5 карт, ассоциирующихся и такими возможностями и ресурсами.
3. Предлагаем клиенту осознанно (в открытую) выбрать еще одну карту, ассоциирующуюся с тем, каким он станет, когда достигнет цели – освободится от имеющегося страха).
4. Проводим работу по разработке стратегии достижения цели. При необходимости, анализируем – что получит клиент и чего лишает себя, используя выбранную стратегию.

СОВЕТ МУДРЕЦОВ

Наборы: PERSONA, другие портретные наборы

Эффективна для работы с клиентами, заявляющими, что они не знают как (не способны, не смогут и т.п.) справиться с имеющимся страхом.

Алгоритм:

1. Предлагаем клиенту сесть удобнее, закрыть глаза и расслабиться.
2. Говорим клиенту:
*«Представьте себе, как вы выходите из этой комнаты и, пройдя по длинному коридору, попадаете в помещение, где находятся самые мудрые и знающие люди нашего мира. Каждый из них обладает ценным даром – умеет оценивать сложившуюся ситуацию и способен предложить **конструктивное решение** выхода из нее.*
Сегодня у вас есть возможность пообщаться с семьей мудрецами. Кто эти люди – подскажут карты. Откройте глаза, возьмите семь портретов и узнайте ответ на актуальный вопрос (в данном случае – как освободиться от страха)».
3. Предлагаем клиенту не глядя взять из набора семь карт (можно – пять, тогда и мудрецов – пять) и от имени «мудрецов» сформулировать рекомендации. Если клиент испытывает затруднения в формулировке рекомендаций от имени каждого «мудреца», можно организовать их диалог, получить подсказку от кого-то еще и т.п. Важно – акцентировать внимание на конструктивности сформулированных рекомендаций.
4. Проводим анализ рекомендаций, способствуем осознанию клиентом того, что данные рекомендации сформулировал он сам, следовательно, он способен проявить активность и принять решение по поводу имеющегося страха.
5. Проводим работу по разработке наиболее эффективных стратегий.

ПУТЬ ГЕРОЯ

Наборы: ОН, SAGA, MYTHOS, 1001, ALLEGORIES и т.п.

Данная техника подробно представлена во многих источниках. В контексте работы со страхом целесообразно в качестве миссии предложить клиенту выбрать освобождение от страха, победу над ним и т.п.

СОЧИНЕНИЕ ИСТОРИИ

Наборы: ОН, SAGA, MYTHOS, 1001, ALLEGORIES и т.п.

Алгоритм:

1. Предлагаем клиенту выбрать 3-5 карт и сочинить сюжет истории (сказки) о человеке, освободившемся (преодолевшем) свой страх. Важно фиксировать внимание на названии = запросу клиента, задействовать его имя (например, сказка «Об Ангелине премудрой, сумевшей освободиться от страха умереть в одиночестве»).
2. Вместе с клиентом определяем и обсуждаем жизненную позицию и копинг-стратегии.
3. Анализируем ловушки, помогаем клиенту найти выход из них, проявив активные и конструктивные стратегии.
4. Предлагаем клиенту сопоставить сюжетные и реальные препятствия и способы их преодоления. Фиксируем внимание на эмоциональном самочувствии клиента, усиливаем позитивные составляющие.
5. Определяем сферы, в которых клиент может применить эффективные стратегии и пережить подобные позитивные эмоции.

БЫТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ОБЛАДАТЬ

Наборы: ОН, SAGA, MYTHOS, 1001, ALLEGORIES, Б.Д.О. и т.п.

Используется на завершающих этапах работы с клиентом.

Алгоритм:

1. Предлагаем клиенту самостоятельно выбрать три карты, ассоциирующиеся со следующими темами:
 - быть – что было до момента, как клиент обратился к нам с данным запросом
 - действовать – как теперь он будет поступать в ситуации переживания страха
 - обладать – каков ресурсный потенциал клиента (каковы имеющиеся ресурсы)
2. Вместе с клиентом анализируем - кто и что поможет реализовать стратегию. Проводим работу по разработке конструктивной стратегии.
3. Анализируем – что получит клиент и чего лишает себя, используя выбранную стратегию, акцентируем его внимание на конструктивной стороне и личной активности.