

Артем Федоров

50+ психологических техник  
на каждый день

Часть 7



18+

Артем Федоров

**50+ психологических техник  
на каждый день. Часть 7**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Федоров А. И.**

50+ психологических техник на каждый день. Часть 7 /  
А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Данное пособие - набор техник, методик, упражнений, которые могут быть полезны в работе психолога, консультанта или психотерапевта. Вы найдете богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

## Содержание

Вступление	5
1. Цикл насилия в отношениях	6
2. Формы и виды насилия	7
3. Терапия травмы насилия	8
4. Когда пора уходить	9
5. Договор о прекращении отношений	10
6. Освобождение от обета одиночества.	11
7. Механизмы забывания	13
8. Техника забывания	14
9. Как стереть себе память при помощи техники «Белого затмения»	15
10. Главная причина конфликтов в паре	16
11. Само-исследование	17
12. Психологический тест "Сценарий моей жизни"	18
13. Упражнение «Сад чувств»	20
14. Работа с энергетическими вампирами	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

## Вступление

Друзья, это пособие – продолжение уже нашедшей серии "50+ психологических техник на каждый день". Еще больше методик, упражнений для психологов, консультантов или психотерапевтов. Богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

## 1. Цикл насилия в отношениях

1 фаза. Рост напряжения

У агрессора: недовольства, оскорбления, придирки, гневливость, обидчивость.

У жертвы: попытки задобрить агрессора, смягчить напряжение, истощение, попытки оправдать поведение агрессора.

2 фаза. Насильственный инцидент

Вспышка острой жестокости и насилия. Открытые угрозы, запугивания и обвинения.

У жертвы: попытка спастись, получить помощь, страх.

3 фаза. Раскаяние

У агрессора: чувства вины, раскаяние, попытки переложить вину на жертву, обещания «Я больше так не буду».

У жертвы: от радости, что все закончилось, у жертвы гнев быстро переходит в фазу сочувствия и токсичной надежды.

Агрессор понимает, что ему все сошло с рук!

4 фаза. «Медовый месяц»

Агрессор ведет себя дружелюбно, сохраняются хорошие отношения. В то же время его посещают мысли: «Я, конечно, поступил нехорошо, но и она вела себя неправильно. С помощью таких мыслей агрессор освобождается от чувства вины. У жертвы: токсичная надежда и страх повторения. Жизнь в иллюзиях.

Последствия: Цикл насилия повторяется раз разом, в более тяжелом и жестоком варианте.

У жертвы развивается выученная беспомощность, страх одиночества, страх жить без агрессора, разрушенная самооценка, подавленная воля, потребность в насилии как в наркотике (мазохизм).

У агрессора – вера в свою «святость и праведность», безнаказанность, садизм.

## **2. Формы и виды насилия**

1. Пренебрежение нуждами и потребностями другого.
2. Моральная жестокость и жестокое обращение.
3. Демонстративное игнорирование.
4. Умышленное унижение чести и достоинства другого.
5. Угрозы, запугивания.
6. Экономическое и финансовое насилие и экономическое давление.
7. Сексуальное насилие.
8. Физическое насилие и наказание.
9. Принуждение и шантаж.
10. Моббинг и буллинг.

### 3. Терапия травмы насилия

1. Осознать, что попал цикл насилия. Признать, принять решение выйти из этого цикла во чтобы то ни стало.

Техники мотивационного интервью. Поиск мотивации выйти из цикла насилия.

2. Дать себе заботу, ресурс, поддержку.

Техники ресурсирования и восстановления личности. Восстановление собственного достоинства!

3. Начать видеть себя, а не только другого. Где я, а где не я. Где мое, где не мое. (Осознание и принятие своих потребностей).

Техники отделения себя от агрессора.

Техники отделение себя от агрессии и потребности в агрессии. Человек не рождается с потребностью испытывать на себе насилие – оно появляется со временем.

4. Отказаться от иллюзий о «святости и безупречности» насильника. Работа с треугольником карпмана.

5. Принять себя, понять себя, простить себя, полюбить себя! (Исцеление детского эго-состояние)

Работа с чувствами: вины, страхов, обидой, злостью, печалью

6. Влюбиться в себя! И принять решение в будущем осознавать и не входить в цикл насилия в дальнейшем! Ни как жертва, ни как агрессор!!!!

## 4. Когда пора уходить

Признак 1: когда пара рассказывает историю их встречи негативно или сухо.

Признак 2: когда пара не может найти никаких приятных эпизодов в их прошлом, не видит в своих половинках что-то хорошее, сильные качества и проч.

Признак 3: на вопрос "если дистанционироваться от конфликта, что в вашей паре идёт хорошо?" – пара не может найти ничего хорошего.

Признак 4: когда горячих конфликтов стало меньше, а стало больше холодных конфликтов (состояние "мне уже все равно"). Холодная ненависть.

Признак 5: разочарование в браке (отношениях) как таковых, вообще.

Признак 6: при отсутствии детей, на вопрос "видеть ли вы вашего партнёра как родителя ваших детей?" – ответ "нет"!

Признак 7: неоднократные предательства, измены, насилие в любой форме.

## 5. Договор о прекращении отношений

*Возьмите чистый лист бумаги. Напишите наверху заголовок, используя одно из более подходящих для вас слов: контракт, соглашение или договор. Далее рукой (не на компьютере) пишете текст примерно следующего содержания: (см. в приложении). Потом напишите второй экземпляр своей рукой от имени того партнера.*

*Во время практики могут подниматься разные чувства. Эти чувства можно и нужно брать в работу со своим психологом.*

### Контракт/Договор/Соглашение

Настоящим заключается Контракт/Договор/Соглашение между мной, ... (пишете своё Имя, Фамилию, Отчество) и ХХХ (пишете полное имя деструктивного партнера) об окончательном и безоговорочном завершении в одностороннем порядке гештальта и любого рода контактов между нами.

1. Предмет Контракта/Договора/Соглашения. Полное, окончательное, безоговорочное и навсегда завершение гештальта (отношений) с ХХХ.

2. Обязательства и ответственность

2.1. Я беру на себя всю полноту ответственности за завершение гештальта и с момента подписания Контракта/Соглашения/Договора считаю отношения с ХХХ завершёнными и не подлежащими восстановлению.

2.2. Обязуюсь никогда и ни при каких обстоятельствах (за исключением обстоятельств, угрожающих моей жизни) не интересоваться жизнью ХХХ, не заходить на его персональные страницы в интернет (в социальных сетях, его личный сайт и/или сайт его компании).

2.3. Обязуюсь никогда и на при каких обстоятельствах (за исключением обстоятельств, угрожающих моей жизни) не интересоваться жизнью каких-бы то ни было партнёров ХХХ (прошлых или настоящих), не заходить на их аккаунты в соцсетях и так далее.

2.4. Я накладываю запрет на любые формы и виды контактов и коммуникаций с ХХХ за исключением обстоятельств, угрожающих моей жизни или жизни моих близких.

3. Отмена ранее взятых на себя обязательств

3.1. Я отменяю все формы (эмоциональная, психологическая, ...) своей зависимости от ХХХ.

3.2. Своей волей я отменяю все ранее сказанные и написанные слова любви по отношению к ХХХ.

3.3. Я считаю исполненными все ранее данные ему слова и обещания, и освобождаю ХХХ от всех его обещаний и слов, данных мне. Считаю их теми, которые утратили силу и теми, в которых мне больше нет надобности.

3.4. ХХХ отныне и навсегда для меня переходит в разряд прошлого и не имеющего отношения к моей настоящей и будущей жизни объекта со всеми вытекающими последствиями.

4. Подпись. Я подтверждаю своей подписью полное и окончательное завершение гештальта и завершение любых отношений с ХХХ.

Подпись. Дата

## 6. Освобождение от обета одиночества.

Люди, которые боятся расстаться часто боятся не самого расставания, а возможного одиночества, связанного с расставанием.

В голове возникает куча мыслей – «Я сама не справлюсь!», «Кому я нужна?», «Одиночество – смерти подобно!»

Хотя если подумать логически – в мире огромное количество людей, разных возрастов, взглядов, наций и прочее. Сегодняшний мир позволяет общаться с любым человеком в любой точке планеты.

Соответственно можно сделать вывод, что человек сам принял некий обет одиночества и подсознательно руководствуется этим решением.

Пришла пора отказаться от обета одиночества.

Медитация избавление от обета одиночества

Прочитайте текст этого упражнения, а затем ненадолго отложите книгу, чтобы выполнить его.

1. Осознайте, что в мире огромное количество людей и возможностей.

*Закройте глаза и представьте, что вместе с вами читают эти строки многие-многие люди. Люди, которые также, как и вы интересуются этой темой. Ваши друзья, единомышленники. Вы пока еще не знакомы, а может уже знакомы, но, как и вам эти люди нуждаются в энергии любви, заботы, теплого внимания и понимания.*

*Мысленно направьте всем людям и ангелам, окружающим вас, свою любовь и пожелания добра. Вы почувствуете, как установилась связь между вашим Божественным «Я» и Божественной сутью всех, кому вы направили свою любовь. Эта связь всегда останется с вами.*

*Теперь представьте, сколько человек есть во вселенной. Мужчины, женщины, молодые, старые, разные расы, народы, национальности.*

*Подумайте, сколько человек говорит с вами на вашем языке. Сколько человек говорит с вами на языках, похожих на ваш.*

*Подумайте о том, как сегодня мир позволяет устанавливать контакты, общаться, знакомится: интернет, клубы по интересам, кружки, путешествия, во время прогулки на улице, занятиях в спортивном зале...*

*Сегодня мир дает все больше и больше возможностей.*

2. Попросите Бога снять с вас обет одиночества.

Обратитесь к Богу примерно с такими словами:

*Дорогой Бог, освободи меня от обетов одиночества, безбрачия, отшельничества.*

*Эти обеты лишь ограничивают меня, погружают меня в депрессию и удаляют от Тебя.*

*Я изъявляю твердое намерение с этого момента стать свободным от них.*

*С этого момента все обеты одиночества, отшельничества, безбрачия и им подобные не имеют надо мной власти.*

*Своей волей и волей Бога я лишаю их силы. Да будет так.*

3. Призовите в свою жизнь единомышленников.

*Снова представьте все множество людей, которые живут во вселенной. Со многими из них вы можете построить самые прекрасные взаимоотношения*

*Скажите вслух:*

*«Дорогой Бог, я выражаю намерение встретиться в материальной реальности с людьми, способными стать моими друзьями и единомышленниками.*

*Я выражаю твердое, чистое, непреклонное намерение, чтобы эта встреча состоялась. Да будет так».*

4. Подумайте, что вы можете предложить своим новым друзьям.

*Подумайте про все свои таланты, способности, увлечения, желания. Скажи себе:*

*Я есть источник любви. Я появляюсь, я несу любовь и свет безопасно. Я достоин любить и быть любимым. Это легко. Это приносит мне только радость.*

Завершите упражнения. Как вы чувствуете себя теперь? Какие выводы вы для себя сделали?

Как в вашей реальности вы можете способствовать Встречи с желанными для вас людьми?

## **7. Механизмы забывания**

Воспоминания содержат в себе эмоционально насыщенные детали.

Если вы постараетесь вспомнить приятный день на пляже, в памяти возникнет не только изображение море. Вы вспомните те детали, которые вызывали у вас приятные чувства.

Если в вашей памяти всплывают неприятные воспоминания, вы вспоминаете те детали, с которыми связаны эти негативные чувства.

Эмоционально окрашенные детали формируются в контекст.

Следовательно, чтобы забыть, нужно стирать из головы эмоционально насыщенные детали.

## 8. Техника забывания

1. Выберите эпизод, который важно забыть. Определите детали и элементы контекста от самых мелких и незначительных до важных.
2. Вспомните себя у школьной доски. Когда вы рассказывали какой-то урок, рассказали, получили свою оценку и забыли.
3. Представьте, что эпизод, который нужно забыть нарисован мелом на школьной доске.
4. Стирайте с доски мокрой губкой детали этого эпизода. Сначала незначительные, потом более значимые.
5. На чистой доске напишите новое слово «СВОБОДА»!

Проделывайте это упражнение несколько раз в течении дня и/или недели до полного забывания.

## 9. Как стереть себе память при помощи техники «Белого затмения»

Может быть, у вас есть что-то, что вы не можете выбросить из головы, что вызывает боль, страдания и сильные переживания. Часто эти воспоминания повторяются снова и снова, вне вашей воли.

Давайте попробуем эту НЛП-технику, чтобы помочь вам справиться с этими навязчивыми, неприятными воспоминаниями.

Как правило, мысли в голове похожи на картинку или фильм. Как и у любого изображения, эти воспоминания могут иметь цвет, яркость, резкость, насыщенность, и проч.

Обычно в НЛП предлагают уменьшать яркость, цветность, резкость, выключать или менять звуки. И это имеет место быть. Но в этот раз мы сделаем все наоборот.

Для снижения интенсивности переживаний мы сделаем обратное – мы парадоксально увеличим все параметры. Но!!!! Прежде, нужно сделать несколько важных моментов:

Во-первых, нужно очень быстро увеличивать яркость.

А во-вторых, нужно увеличивать яркость, пока изображение не станет полностью ярко-ослепительно белым.

Поэтому....

1. Выберите неприятное воспоминание.
2. Поместите его в рамку (так вы дадите мозгу понять, что ограничиваете его действие на вашу жизнь).
3. Очень быстро увеличьте яркость изображения в рамке до ослепительно ярко белого. Как будто картина превращается в ослепляющий стадионный прожектор.
4. Потом разрешите себе увидеть просто белую картинку, спокойное белое полотно, на котором вы видите какую-либо математическую формулу. Например:  $7 \times 3 = \dots$ . Быстро ответьте на вопрос!
5. Снова подумайте об этом неприятном воспоминании и сразу же проделайте предыдущие шаги.

Как только вы проделаете это 5 раз, сделайте перерыв на минуту, а затем снова подумайте о воспоминании и посмотрите, что произойдет.

Многие отмечают, что после 5 раз очень сложно вспомнить то воспоминание.

Повторяя этот процесс снова и снова, вы говорите своему мозгу, что вы больше не хотите иметь это воспоминание. Математический пример – метафорически дает вашему сознанию понимание, что у любой задачи есть решение.

После 5 раз. Возьмите паузу, отдохните.

Удачи!

## 10. Главная причина конфликтов в паре

Главная причина конфликтов в паре, что партнёры пытаются быть идеальными друг для друга.

"Вот смотри, как я для тебя стараюсь..."

"Я тебе все: и борщи, и уборка, и детей, а ты..."

Дилемма в том, что идеальными быть все время не выйдет.

Вторая причина: мы требуем, чтобы другой был все время идеальным для нас. При чем понятие об идеальном – сугубо субъективно.

Вторая дилемма в том, что другой никогда не будет всегда и во всем идеальным.

Быть идеальным – прямой путь к неврозу. Неврозу семейной системы.

Решение:

1. Разрешите себе быть не идеальной женой (не идеальным мужем)  
а хорошей женой (хорошим мужем).

2. Разрешите вашему партнеру перестать быть для идеальным.

Разрешите ему (ей) быть хорошим мужем (женой).

Разрешение не быть идеальным, а просто хорошим – снимает напряжение и даёт право дышать без страха сделать ошибку, за которую будешь наказан.

## 11. Само-исследование

### **Упражнение «Тотем»**

Представь себя в виде животного, насекомого или птицы или бактерии и проч.

Какой ты?

Как ты выглядишь?

Какая твоя среда обитания?

Чем питаешься?

Какими способностями ты обладаешь?

Какие твои сильные выживательные инстинкты?

Как ты поддерживаешь свою безопасность?

Что ты любишь?

Проанализируй все свои свойства, качества и способности и подумай, что говорят эти способности о тебе в реальной жизни?

Что нового ты узнал о себе?

### **Упражнение «Вопрос ко Вселенной»**

Если у тебя есть какое либо вопрос, задай его Вселенной: «Дорогая Вселенная, помоги мне понять, ..... ». Сделайте паузу, прислушиваясь к проходящим в голову мыслям.

## 12. Психологический тест "Сценарий моей жизни"

(Символдрама)

Тест можно записать на диктофон и прослушивать вместе с расслабляющей музыкой. Запишите медленно, с паузами, вам же надо многое просмотреть и понять.

Представьте, как вы заходите в зрительный зал. Вы там одна (один или есть кто то еще)?

Все торжественно и значительно. Сейчас вам покажут спектакль о вашей жизни.

На какой ряд вы садитесь?

Во что вы одеты? Обувь? Прическа?

Какие у вас сейчас эмоции, ощущения?

И вот открывается занавес. Что там происходит? Каково место действия?

Сколько действующих лиц? Есть ли вы?

Попробуйте определить жанр фильма (комедия, драма, боевик, мелодрама, психологический триллер, романтическая комедия, исторический фильм и т. д.), эпоху.

Спокойно наблюдайте за происходящим.

Вот занавес закрывается, меняются декорации, и вы созерцаете вторую сцену.

Рассмотрите все внимательно.

О чем спектакль? Чему он учит? Что режиссер хотел донести до зрителя? Какие эмоции переполняют вас?

Занавес закрывается снова, меняются декорации и перед вами предстает третья сцена. Что происходит? Как ведут себя герои? Сменилось ли место действия?

Каково название спектакля?

Кто режиссер?

Чем заканчивается спектакль?

Потом вы встречаетесь с режиссером (своей жизни).

Спросите, почему он создал этот спектакль? Что он хотел показать этой постановкой?

Что бы он хотел сам там изменить? Попросите его отдать вам право режиссировать свою жизнь. Что он отвечает? Какое напутствие дает?

После того как создали образ, не выходя из транса, сразу запишите все, что увидели и почувствовали. Можете зарисовать любую сцену.

После «включите мозги» и произведите анализ увиденного, сравните со своей жизнью. Совпадения – это элементы сценария.

### Некоторые расшифровки

- Насколько близко вы сидели к сцене – настолько смелы вы перед «лицом жизни».
- Насколько нарядно и торжественно были одеты – настолько серьезно вы подходите к своей жизни.
- Эпоха. Прошлое – на вас сильно влияет прошлое, память предков, может быть, вы немного сожалеете, что родились «не в то время», или чувствуете себя несовременной (несовременным). Возможно, вы запутались в прошлых ситуациях, и они «не отпускают вас. Будущее – основное вас ждет, как вы считаете, в будущем, вы целеустремлены и знаете, чего хотите достичь. Настоящее – вы ориентированы на «здесь и сейчас».
- Вас нет на сцене – увы, вы почти не принимаете участия в своей жизни, она проходит мимо вас. Или если вы на сцене пассивны и молчаливы – это может говорить о том же.
- Основная сюжетная линия спектакля – сюжетная линия вашего жизненного сценария.
- Чему учит спектакль – этому вам нужно научиться в жизни.
- Режиссер – человек, фатально повлиявший на вашу жизнь. Тут часто бывают незнакомые или полужнакомые лица, так как эта информация часто скрывается подсознанием.
- Режиссер не отдает вам право режиссировать спектакль – вы боитесь сами строить свою жизнь. Дает наставления – слушайте, это говорит ваше собственное подсознание.

## 13. Упражнение «Сад чувств»

Наши мысли, чувства, ощущения – это универсальная сигнальная система, которая пытается нам сообщить о чем то важном.

Например :

Страх говорит о том, что стоит позаботиться о собственной безопасности.

Гнев говорит, что пришло время постоять за себя или научиться прощать.

Печаль – о том, что что-то пора отпустить.

Тревога говорит о том, что пришла пора научиться больше доверять Вселенной и любить.

Ощущения в теле – это физические проявления чувств и мыслей в теле.

Если прислушаться, то со временем можно научиться читать послания, которые содержатся в эмоциях, мыслях и ощущениях. Это называется эмоциональный интеллект.

Для этого выполните следующее упражнение:

### Упражнение "Сад чувств"

1. Представь себе место природы или ландшафта, которое у тебя ассоциируется с твоим эмоциональным состоянием сейчас.

2. Представь себе место природы или ландшафта, которое у тебя ассоциируется с твоим с детством.

3. Представь себе место природы или ландшафта, которое у тебя ассоциируется с твоим будущим.

4. Представь себе место природы или ландшафта, которое у тебя ассоциируется с твоим отцом.

5. Представь себе место природы или ландшафта, которое у тебя ассоциируется с твоей мамой.

Нравятся ли тебе те места, которые ты видишь?

Как состояние каждого ландшафта описывает твоё отношение, твои эмоции и мысли?

Какой ландшафт самый приятный?

Какой наименее приятный?

Хочется, что-либо изменить в ландшафте? Как именно?

Сделай это

Поблагодари свои чувства, мысли ощущения.

Как изменилось твоё состояние сейчас?

Что нового ты узнал о себе?

## 14. Работа с энергетическими вампирами

Шаг 1. Пойми, кто крадет твои силы:

- Люди:
  - События (прошлого, настоящего или будущего):
  - Работа:
  - Негативные мысли и фантазии:
  - Негативные эмоции:
  - Вредные привычки:
- Запиши все это.

Шаг 2. Признай свое участие в этом:

Осознай, что ты сам выбрал кормить этих вампиров или паразитов, своей жизненной энергией. (Даже если тебе кажется, что это не так).

Шаг 3. Откажись продолжать кормить паразитов:

Обратись к энергетическому вампиру со словами: «Ты существуешь, потому что я позволяю тебе существовать. Я больше не буду кормить тебя своей жизненной энергией».

Представь, как та энергия, которая исходит от тебя к паразиту, в виде потока возвращается к тебе. В результате, паразит слабеет, а ты становишься сильнее.

Шаг 4. Заручись Божественной защитой:

Преодолей страх жить без паразита в твоей жизни, т.к. паразит может казаться угрожающим. Например: может возникнуть страх, что отказ выполнять неразумные приказы начальника чревато увольнением работы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.