

КОГНИТИВНО- ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ



КОЛЕНДО-
СМИРНОВА
АНАСТАСИЯ

16+

Анастасия Колендо-Смирнова

Волшебная таблетка это Я

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Колендо-Смирнова А.

Волшебная таблетка это Я / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-99542-0

Если бы я увидела на прилавке магазина книгу с таким названием, то, пожалуй, подумала бы, что автор слишком много о себе возомнил. Но могу и хочу ли я назвать эту книгу иначе? Пожалуй, что нет. Та самая волшебная таблетка, которую все мы жаждем найти, существует. Это правда! Эта книга для тех, кто еще не потерял надежду изменить свою жизнь. Для тех, кто готов найти и использовать волшебную таблетку. Эта таблетка – мы сами. А книга – лишь инструкция к ее применению. И эта инструкция, которую я бы хотела предложить вашему вниманию, - курс, посвященный методике когнитивно-образной терапии. Я уже давно и успешно работаю с ней, убедилась в ее эффективности и готова рассказать о ней своим читателям.

ISBN 978-5-532-99542-0

© Колендо-Смирнова А., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Введение.	5
Глава 1. Что такое КОТ.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Анастасия Колендо-Смирнова

Волшебная таблетка это Я

Введение.

Если бы я увидела на прилавке магазина книгу с таким названием, то, пожалуй, подумала бы, что автор слишком много о себе возомнил. Только форма моих мыслей была бы намного грубее. Но могу и хочу ли я назвать эту книгу иначе? Пожалуй, что нет.

Меня всегда удивляло, что некоторые так называемые психологи, имеющие образование, научные степени, дипломы и сертификаты, на практике ничем не могут помочь людям, которые к ним обращаются. Ни знание множества умных терминов, ни умение говорить долго и ни о чем эффекта не дадут!

Думаете, я буду рассказывать, какая я крутая в отличие от некоторых коллег, которые годами выкачивают деньги из несчастных людей? А те, в свою очередь, годами ходят на прием к психологам и не понимают, когда же им станет легче...

Вовсе нет! Я хочу поговорить с вами о другом. Как мне кажется, название лекарства, которым лечат, неважно. Важно, чтобы оно принесло пользу, действовало.

В наше непростое время людей, у которых не было бы совсем никаких проблем, крайне мало. Люди годами боятся выходить из дома из-за панических атак. Кто-то не может похудеть и наладить личную жизнь, кто-то – уйти от мужа наркомана или забеременеть. Страдающий человек находится в отчаянии, он ни во что не верит. Решение пойти к психологу – уже само по себе огромная работа над собой.

И вот человек на приеме у специалиста. Время идет, но результата нет! И все начинается заново: новый психолог, те же действия, те же ошибки, потерянное время.

Куда же направиться дальше? В церковь? К шаманам? К гадалкам? В свое время мне пришлось познакомиться с огромным количеством психологов, чудесных и душевных людей. Но считанные единицы из них были профессионалами высокого класса, которым удалось что-то изменить во мне. А ведь я разбираюсь в этом вопросе, могу отличить качественную работу от некачественной. Каково же простым людям, обывателям?

Самое удивительное: та самая волшебная таблетка, которую все мы жаждем найти, существует. Это правда! И она действительно работает. Есть немало людей, победивших смертельные заболевания. Есть женщины, которым ставили диагноз «бесплодие», и которые родили затем прекрасных детей. Есть преодолевшие мучительные страхи и фобии – благодаря психологии.

И существуют прекрасные профессионалы, которыми невозможно не восхищаться! Они буквально восстанавливают людей, учат жить заново.

Эта книга для тех, кто еще не потерял надежду изменить свою жизнь. Для тех, кто готов найти и использовать волшебную таблетку. Эта таблетка – мы сами. А книга – лишь инструкция к ее применению. Под «волшебной таблеткой» понимается сам человек. Но ведь и обычные таблетки принимаются не просто так, по собственному хотению. Их прописывают специалисты. Люди принимают лекарство определенным курсом. Это не какое-то разовое действие, после которого в жизни все чудесным образом изменяется (хотя и такие случаи бывают!).

И эта инструкция, которую я бы хотела предложить вашему вниманию, – курс, посвященный методике когнитивно-образной терапии. Я уже давно и успешно работаю с ней, убедилась в ее эффективности и готова рассказать о ней своим читателям.

Приятного вам чтения и скорейших значимых желаемых изменений!

Глава 1. Что такое КОТ.

Мне хотелось бы представить вам метод, который я активно применяю в своей психологической практике уже два года, сразу, с первых же строчек этой книги. В краткой форме он описан в одной из моих предыдущих книг «Бросаем курить или добровольное самоубийство». Теперь я хотела бы впервые детально познакомить вас с тем, как именно я работаю.

В моем арсенале психолога немало действенных методик. Среди них и гипнотические практики, и ДПДГ-метод (десенсибилизация и переработка движением глаз), и НЛП (нейролингвистическое программирование), и психокатализ. Но несмотря на их доказанную эффективность, не могу не признать, что наилучшие практические результаты приносит все же метод, который я назвала КОТ – когнитивно-образная терапия.

Для начала: что это за метод и какую пользу он может принести? Метод отлично подходит для практической деятельности тех специалистов, которые любят все «раскапывать» и выявлять те моменты, которые можно считать даже излишними.

Пример. К психологу приходит человек с конкретной проблемой – страхом знакомств. Его запрос именно в этом. Но специалист начинает «копать» глубже, находит какие-то древние психотравмы, непроработанные конфликты... Проще говоря, начинает затрагивать те пласты, которые к озвученной клиентом проблеме не имеют никакого отношения. Это может оказаться даже и вредным для него. Ведь далеко не все проблемы и травмы надо «вскрывать», вытаскивать на поверхность. Порой человек прекрасно с ними сосуществует.

Приведу аналогию: представьте, что к компьютерному мастеру обратился заказчик с просьбой починить выпавшую из клавиатуры кнопку. Мастер же вместо этого стал переустанавливать на его компьютере программы, считая, что их нужно обновить. Вполне вероятно, что программы действительно устарели и нуждаются в переустановке. Но человек пришел с другой проблемой, и по моему мнению, задача мастера – чинить кнопку.

Итак, метод КОТ помогает специалистам не углубляться чрезмерно в лабиринты психики клиента, а работать именно с тем запросом, с которым к нему пришли. Это удобно и для работы с психологами – они ведь тоже очень любят копаться в себе больше, чем нужно. Как студенты-медики на определенном этапе обучения находят у себя все болезни, которые приходится изучать, психологи порой поступают аналогичным образом. Они исследуют в себе те области, куда не обязательно, а иногда и вредно вторгаться.

Когнитивно-образная терапия является краткосрочным методом. Как правило, требуется 5-10 дней на проработку запроса. Могу судить по собственному опыту: КОТ действует даже там, где не всегда срабатывают гипнотические практики.

Пример. Клиент, 24 года, актер по профессии, обратился с жалобой на заикание, от которого страдает 20 лет. Первоначально в работе был применен регрессивный гипноз. Далее использовались и другие психотерапевтические методики (символдрама и т.д.) с целью снижения уровня тревожности. Речь стала более плавной, но заикание не ушло полностью. И, наконец, я предложила использовать метод когнитивно-образной терапии для самостоятельной работы.

Результат превзошел все ожидания. Через две недели клиент прислал мне видео выступления, где говорил без запинок. Предложенная методика оказалась крайне эффективной и помогла решить проблему, заявленную в начале работы.

Один из последних запросов, весьма интересный, на мой взгляд – страх любви. Хотела бы сразу сказать, что проблема была решена через неделю самостоятельных занятий по методу КОТ. Подчеркну, что в работе я не ставила целью досконально выяснить, что конкретно имел в виду клиент, что он понимал под «страхом любви». И без детальной проработки, «раскапывания» давних травм и длительных сессий запрос был удовлетворен.

Вот одна из наиболее значимых причин, почему я берусь рекомендовать данный метод. Мы просто берем проблему и получаем решение. Метод КОТ отлично подходит для работы с самим собой. Но здесь важно сделать оговорку: поскольку в ходе работы возможно сильное внутреннее сопротивление и эмоциональные трансформации, которые не сразу могут выходить на желаемый позитивный уровень, без должного обучения лучше данный метод самостоятельно не использовать. Отличные результаты показала работа с психосоматикой, межличностными отношениями, деструктивными мыслями, страхами... Спектр применения КОТ весьма широк!

К использованию этого метода я пришла, будучи уже достаточно «подкованной» теоретически и практически, имея всю необходимую базу и инструментарий для работы с клиентами. Меня впечатлила простота КОТ: это огромный плюс в работе... и в то же время, значительный минус! Не могу не упомянуть и о таком нюансе: часто клиенты, введенные в заблуждение легкостью выполнения заданий, просто забывали о них. Когда я осознала, что люди не воспринимают технику всерьез, я предприняла следующее – попросила их писать мне ежедневные отчеты по выполнению домашнего задания. И вот тогда появились реальные впечатляющие результаты.

Что ж, пора переходить к самому методу. Для начала немного теории.

КОТ – это метод когнитивно-образной терапии, созданный мною, Анастасией Колендо-Смирновой, на базе когнитивной терапии и различных направлений работающих с образами. Таких как Символдрама НЛП, Арт терапия и других. Представляет собой метод работы с подсознанием с помощью образов трансформирующих глубинные деструктивные убеждения.

Как я уже упоминала ранее, когнитивно-образная терапия относится к краткосрочным методам (в среднем, необходимо до десяти сеансов). Работа, как правило, строится следующим образом: первая встреча с клиентом происходит очно. Я принимаю запрос, даю задание и дальше человек работает самостоятельно, присылая мне домашнюю работу и отчеты. Очная встреча необходима для обучения. Если не пройти его и не разобраться в нюансах, то при выполнении можно запутаться. Поэтому я рекомендую сделать первое занятие все-таки очным. И далее вести клиента, если вы являетесь специалистом. Если же нет, то необходимо сверять свою самостоятельную проработку с мнением психолога, чтобы не усугубить имеющуюся проблему. Метод очень мощный, но неправильное его использование чревато ухудшением состояния. Чтобы убедиться в том, что вы все делаете верно, лучше для начала получить успешный опыт работы с профессионалом.

Например, одна моя клиентка с психосоматическим запросом не совсем правильно поняла задание и значительно ухудшила свое состояние. Хорошо, что я вовремя узнала об этом и объяснила ей, как действовать. В противном случае страшно даже представить, к какому эффекту это могло привести. Так что настоятельно рекомендую быть очень осторожным с таким действенным методом, которым является КОТ. Но если вы решились и уже начали прорабатывать какую-то проблему по этой книге, в случае ухудшения состояния – остановитесь!

Прочтите еще раз внимательно инструкцию к использованию. Но лучше обратитесь к профессионалу, использующему этот метод.

Метод КОТ позволяет прорабатывать любой запрос. Подчеркиваю – любой! Он применим в работе с людьми любого возраста. Единственно: на детях я этот метод не тестировала, поскольку в принципе не работаю с ними. Думаю, что и с детьми этот метод будет весьма эффективен, поскольку техника очень образная, творческая, а детское воображение очень богато. Но все же не могу не упомянуть о том, что апробации методики на лицах младше 16 лет пока нет.

Несколько слов о составляющих метода. По сути, он строится на теоретической базе когнитивно-поведенческой терапии и работе с образами.

Итак, рассмотрим это более детально. Когнитивная психотерапия или когнитивная терапия (англ. – cognitive therapy) представляет собой достаточно распространенную форму психотерапии. Эта форма основана на предположении о том, что в основе психологических проблем и психических расстройств человека лежит не что иное, как ошибки мышления. Когнитивная психотерапия направлена на изменение нелогичных или нецелесообразных мыслей и убеждений человека, а также дисфункциональных стереотипов его мышления и восприятия.

Вторая часть метода построена на обширном теоретическом и практическом материале психологических направлений работающих с образами. При его разработке использовались техники Арт терапии, нейро-лингвистического программирования, психоанализа, символдрамы и многих других.

Суть и находка метода в том, что работа с глубинными установками описанными в когнитивном подходе происходит через работу с образами.

У метода КОТ есть оговорки и противопоказания, о которых следует упомянуть.

Итак, противопоказанием к использованию метода является:

диагностированная шизофрения, бредовое расстройство, шизотипическое расстройство, паранойя, галлюцинации, ОРК (обсессивно-компульсивное расстройство),

возраст до 16 лет (причина приведена выше) и старше 60 лет,

тяжелая соматическая отягощенность (ярко выраженные эндокринные патологии, температура тела выше нормы 36,6 градусов, онкологические заболевания, заболевания крови, тяжелые генетические заболевания, последствия перенесенных инсультов в тяжелой степени, черепно-мозговые травмы, деменция, олигофрения, склонность к суицидальному поведению, употребление на момент запроса наркотических веществ, постоянное употребление гормональных и иммунных препаратов, недавно перенесенная химиотерапия, длительное лечение антибиотиками).

Теперь перейдем к основным этапам работы с методом КОТ. Это:

Запрос,
Убеждение,
Создание картинки для работы,
Терапевтическая трансформация,
Фиксация изменений.

Рассмотрим подробнее каждый этап.

Этап первый. Запрос.

Думаю, что вы уже ясно представляете для себя, что такое психотерапевтический запрос, и чем он отличается от жалобы. Но все же поясню этот момент для тех, кто, возможно, не вполне четко проводит границу между этими двумя понятиями.

Жалоба представляет собой выражение недовольства чем-либо или кем-либо. Это высказывание, основанное на эмоциях, из которого становится понятно, что человек испытывает чувство неудовлетворенности в одной (или многих) из сфер своей жизни.

Запрос показывает, какую именно помощь хочет получить человек, какого результата ждет от психолога или психотерапевта. Психолог помогает клиенту перевести жалобу в запрос, и именно с этого начинается терапия.

Пример. От человека ушла жена. Он расстроен или в гневе, эмоционально рассказывает о происшедшем. Это – жалоба. Вернуть любимого человека или по-иному наладить личную жизнь – это уже запрос.

Еще пример. Женщина жалуется на постоянные ссоры с мамой, с которой она проживает на одной территории. Это жалоба. То, что она конкретно хочет получить в ходе нашей с ней работы – это запрос. Если она хочет научиться сдерживать эмоции и не раздувать конфликт на ровном месте, это один вариант. Уметь выражать свою позицию и говорить нет – второй. Стать менее зависимой от мнения мамы – третий и т.д.

Задача специалиста состоит в переводе жалобы в запрос. Каким образом это можно сделать? Для начала мы выслушиваем жалобу обратившегося к нам человека. Таким образом он выражает свои эмоции и это уже терапевтично в какой-то мере. Далее помогаем сформулировать конкретный запрос. Для этого мы используем вопросы, помогающие конкретизировать пожелание клиента. Например: какую именно помощь в решении озвученной проблемы вы ждете от меня? К какому результату вы хотели бы прийти в ходе нашей с вами работы? Каким должен быть итог работы, чтобы вы поняли, что проблема решена? Что именно мы могли бы с вами проработать, чтобы решить этот вопрос? И т.д.

Пример. Антон жалуется на чувство вины по отношению к жене, которой он изменил. Также он эмоционально жалуется на то, что супруга перестала следить за собой и постоянно с ним ругается. Говорит, что не хочет возвращаться домой с работы и старается задержаться подольше, чтобы меньше скандалить с супругой. Это все жалобы.

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.