



Артем Федоров

Универсальные техники
в работе психолога

техники "на каждый день"

18+

Артем Федоров

**Универсальные техники
в работе психолога**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Федоров А. И.

Универсальные техники в работе психолога / А. И. Федоров —
«ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-95576-9

У каждого психолога должен быть свой рабочий инструментарий "на каждый день". В этом пособии, я хочу предложить Вам несколько проверенных и эффективных психологических техник, которые позволят Вам начать работу с клиентом прямо сейчас. Эти техники подойдут практически для любого запроса и для любого клиента. Они универсальны, доказаны и проверены временем. Данными техниками очень просто овладеть и пользоваться.

ISBN 978-5-532-95576-9

© Федоров А. И., 2021
© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Вступление	5
Якоря	6
Как ставят якоря	7
Виды якорей.	8
Якорение	9
Цепочка якорей	10
Коллапс якорей	11
Субмодальности	13
Как они могут быть полезны в психотерапии?	14
Какие бывают субмодальности	15
Упражнения на тренировку	16
Работа с травматическим опытом	17
Техника «Двух рамок»	18
Рисуем гнев	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Артем Федоров

Универсальные техники в работе психолога

Вступление

Друзья, это пособие – сборник самых известных методик, упражнений для психологов, консультантов или психотерапевтов. Данные техники универсальные и подходят 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

Якоря

Якоря – это своего рода условные рефлексы: связь стимула и состояния.

Помните: собаки Павлова, звенит звонок – течёт слюна...

И якоря очень хороши для того, чтобы запускать нужное состояние в нужный момент.

Как ставят якоря

Якорь формируется

1. На пике эмоционального состояния.

Тогда мозг связывает событие (действие, стимулом, триггером) и состояние – и получается якорь.

2. Стимул должен быть несколько необычный в данной ситуации – прикосновение, жест, тон голоса, специальный звук, положение в пространстве.

3. Стимул должен быть точный и легко повторимый. То есть вы воспроизводите якорь чрезвычайно точно: точно такой же звук или слово, произнесенное с точно такой же интонацией, точно такое же движение или прикосновение.

4. Данный стимул должен повторяться многократно. Якоря имеют время жизни : если якорь не закреплять, то он проживёт от часа до нескольких дней. Для закрепления якоря нужно повторить всю процедуру якорения 3-5 раз. После закрепления якорь как раз превращается в условный рефлекс.

Виды якорей.

Якоря можно разделить по сенсорном каналу, через который "срабатывает" стимул:

Визуальный – характерный жест, фотография, одежда.

Аудиальный – имя, песня, тон голоса.

Кинестетический – запах мандарин (новый год), место в пространстве, прикосновение.

Каждый тип якорей имеет свои преимущества и недостатки. Тактильные якоря самые надёжные, но не всегда есть возможность дотронуться до человека и не все это позволяют делать. В якорь установить проще, но человек может отвернуться или закрыть глаза.

Якорение

0. Определите состояние

Определите состояние, которое вы хотите использовать.

1. Вызов состояния

Получите доступ к состоянию: например, вспомните ситуацию в которой это состояние было. Усиьте до максимума.

2. Калибровка и установка якоря

Если вы получили доступ к нужному состоянию и вы действительно уверены, что это то что нужно – вы калибруете, то есть запоминаете невербальные признаки состояния, и ставите якорь. Помните, что якорь надо ставить на пике состояния.

3. Отвлечитесь

Посмотрите за окно, сложите 128 и 339, подвигайте компьютерной мышкой.

4. Проверка якоря

Воспроизведите стимул. Если состояние воспроизводится – якорь установлен. Только учтите, что в большинстве случаев, интенсивность состояния вызванное при помощи якорей несколько слабее интенсивность в момент установки якоря. Так что и внешние признаки, и внутренние ощущения будут не такими сильными.

5. Использование якоря

Запустите якорь в нужный момент – когда вам необходимо больше уверенности (если вы ставили якорь на уверенность) или нужно успокоить человека (если вы ему ставили якорь на спокойствие).

Цепочка якорей

Якоря достаточно удобно использовать для доступа к ресурсному состоянию в нужный момент. Например, в каких-то ситуациях вам могут потребоваться: спокойствие, бодрость, расслабление, сосредоточенность.

1. Установите на каждое из состояний якорь, прижимая пальцы левой руки к левой ладони: мизинец – спокойствие, безымянный – бодрость, средний – уверенность, указательный – «Я все могу». Теперь в ситуации, где вам требуется доступ к спокойствию, вам достаточно зажать мизинец.

2. Установив якоря, нажимайте по очереди каждый палец, при этом делая себе позитивные внушения: «Спокойствие, бодрость, уверенность, «Я все могу».

3. Сделайте так несколько раз.

Коллапс якорей

Коллапс якорей – объединение, слияние, якорей разной полярности, в результате которого происходит их взаимоуничтожение.

Техника коллапс якорей используется в тех случаях, когда необходимо убрать незначительные переживания, как правило, свежие, обычно сопровождающиеся кинестетической реакцией.

Обычно из рассказа клиента мы узнаем о том, что в какой-то конкретной ситуации ему не хватило определенного ресурса. Например, там, где он должен был казаться спокойным, он не смог этого сделать и чрезмерно волновался. Более того, даже сейчас, рассказывая об этом событии, он также продолжает волноваться.

Определив подобную нехватку ресурса, мы ищем в его личной истории ситуацию, когда обстоятельства были сходными, однако он сумел найти нужный ресурс и получил полярно противоположную реакцию. Например, был достаточно спокоен и в результате добился успеха.

Техника коллапса якорей достаточно проста и может служить как и самостоятельной техникой, так и составной частью других, более сложных техник.

Шаги техники

1) Подумайте о негативном событии, и сильно сожмите три пальца левой руки – установите якорь №1 (отрицательный).

2) Подберите стимул в той же системе восприятия, на который возникает позитивная реакция.

Например, если боитесь экзамена, подумайте о тех действиях, которые успокаивают. Например: люблю водить машину, люблю готовить, люблю танцевать.

Найдите минимум 3 (три) таких стимула.

3) Поочередно, погрузитесь в приятные воспоминания, и каждый раз зажимайте три пальца правой руки, и установите сильный позитивный якорь №2.

4) Одновременно запустите оба якоря, и скажите себе какое-то полезное внушение. Например: «Я спокоен и уверен в себе»

5) Встаньте и встряхнитесь, отвлекитесь на некоторое время.

6) Проверьте свою работу либо попросив клиента вернуться в проблемный контекст. Убедитесь, что теперь клиент чувствует себя нейтрально в данном контексте. И заякорите это новое состояние.

7) Попросите клиента представить себя в будущем в этом новом состоянии.

Сложности

В том случае, если после проведенной техники негативные эмоции все-таки возникают, возможно, что были допущены следующие ошибки.

Во-первых, вспомните, проверяли ли вы действия положительного и отрицательного, якорей, были ли эти якоря реально установлены.

Второе. Положительный якорь оказался слабее якоря отрицательного, и тем самым именно он был уничтожен в ходе коллапса якорей, а отрицательный якорь хоть и ослабел, но тем не менее сохранился.

Третье. Якоря не были противоположны друг другу – не являлись минусом и плюсом, абсолютными противоположностями, но это не было выявлено в беседе с клиентом. Например, отрицательным якорем было заякорено бессилие, а положительным – уверенность в себе. Безусловно, уверенность в себе убрала часть бессилия, которую составляла в ней неуверенность в собственных силах, но тем не менее силы это человеку не добавило, и для повторной работы нам нужно будет произвести еще один коллапс якорей, где в роли положительного якоря выступит ощущение собственной силы.

Четвертая ошибка, пожалуй, самая частая. Вы неверно определили проблему как локальную и незначительную. В ее основе лежат глубокие личностные свойства, и поэтому техника коллапс якорей достаточно слаба, чтобы справиться с ней. Вам нужно найти иную технику, более глубокую, для того чтобы продолжить психотерапевтическую работу.

Субмодальности

Любой опыт закодирован в нервной системе в виде образов, звуков, ощущений. В НЛП это называется модальности: визуальная, аудиальная, кинестетическая.

У каждой модальности, есть настройки, как в телевизоре – яркость, четкость, громкой, положение и проч.

Как они могут быть полезны в психотерапии?

Вы никогда не задумывались, каким образом вы узнаете, что во эту еду любите, а эту нет? В это верите, а в эту странную штуку совсем нет? Что вот эта ситуация из детства приятная, а этот человек нравится?

Мозг для кодирования отношения использует именно субмодальности. Например, неприятная ситуация в прошлом может быть тёмной, маленькой, расположенной слева внизу, статичной и прямоугольной. А приятная ситуация в прошлом – яркой, большой, овальной, находится прямо перед глазами и в ней может быть движение.

Управляя субмодальностями, мы можем управлять оценкой. То есть изменять оценку ситуации с неприятной на приятную (или наоборот), убирать навязчивости (например, переедание и курение – навязчивости), превращать замешательство в понимание, создавать и разрушать убеждения и ещё много-много интересных вещей.

Наше внимание управляется тоже при помощи субмодальностей. Это его "командный язык". Зная этот язык, можно делать с вниманием что захочешь.

Меня субмодальности восприятия текущей ситуации, можно сделать много весьма забавных вещей: контролировать своё состояние, убирать лишнее (например, не слышать мешающий шум), замечать то, что пропускают другие, настроиться только на то, что происходит снаружи или полностью погрузиться в себя.

К тому же субмодальности – это "командный язык" для управления нашими эмоциями и состояниями. Зная этот язык, можно вызвать у себя нужное состояние, создать новое или уменьшить интенсивность неприятной эмоции.

Какие бывают субмодальности

Визуальные представления

Контраст

Тусклый – яркий

Черно-белый – цветной

Яркость

Четкий – затуманенный

Трехмерный – плоский или двумерный.

Форма

Размер

Звуковые представления

Сtereo – моно

Расположение источника звука

Громкость

Тембр

Высота звука

Темп и скорость

Ритм

Мелодия

Качество звука: четкий – приглушенный

Кинестетические представления

Ассоциация – диссоциация

Движение – покой

Сильный – слабый

Сухой – мокрый

Температура: холодный – горячий

Давление и вес: тяжелый – легкий

Стоящий – движущийся

Ритм: регулярный – нерегулярный

Интенсивность

Упражнения на тренировку

«Мое-не мое»

Представьте, что на столе лежит десяток совершенно одинаковых ручек. Но одна из них ваша. Чем её представление отличается от остальных?

«Важно – не важно»

Представьте две вещи (ситуации, человека), одна из которых важна для вас, другая – совершенно не важна. Чем отличаются субмодальности первого и второго образа.

«Голос знакомого человека»

Представьте, что вы на вокзале. Шумно. Людно. В толпе вы слышите знакомый голос. Чем отличается голос знакомого человека от остальных?

«Нравиться – не нравится»

Представьте, что вы в мебельном магазине выбираете матрас. Из трех матрасов, вам нравится один. Что в нем особенного?

Работа с травматическим опытом

Цель: работа с травматическим событием, зависимостью, внутренними картинками.

Часть 1

Активировать (бережно) травматическое событие

Возможные вопросы:

«Что происходит, когда вы думаете об этом инциденте?»

«Когда вы думаете об инциденте / травматическом событии, что вы чувствуете?»

«По шкале от 0 до 10 баллов, где 0 – нейтральная оценка, покой, а 10 – наибольшее беспокойство и/или другие отрицательные эмоции, которые вы можете себе представить, насколько сильны в баллах негативные эмоции, которые вы испытываете сейчас при обращении к этому травматическому событию?»

«Какая картина представляет собой наиболее травмирующую часть инцидента?» «Просто подумайте об этом инциденте, вспомните его так, как получается».

«Какие слова лучше всего подходят для картины, которая выражает ваше негативное убеждение о себе сейчас?»

Часть 2

Далее проводится работа с субмодальностями. Выбирайте ту субмодальность, которая снижает переживания.

1. Зафиксируйте картинку.
2. Ограничьте ее рамкой
3. Сделайте черно-белой.
4. Теперь размытой.
5. Начните вращать по часовой стрелки, одновременно уменьшая и удаляя ее за линию горизонта.
6. Уменьшайте ее до точки.
7. Представьте, что точка взрывается и превращается в пепел.
8. Выберите слово-освобождение «Стёрто! Стёрто! Стёрто!

Делайте модификацию картинки 5-8 раз, потом возьмите паузу на сутки, на следующей день повторите. Выполняйте упражнение столько дней, пока травмирующий опыт больше не будет вызывать эмоционального отклика.

Техника «Двух рамок»

Цель: работа с любым симптомом. Запрограммировать подсознание на исцеление.

Представьте себе Рамку проблемы. Какого она цвета? Представьте, что в рамке вы видите фильм про вас и ваше проблемное поведение.

Скажите: **«это есть, я больше не хочу, чтоб так было».**

Начните стирать с картины в рамке то, что вы видите.

Поверните картину с рамной вверх ногами.

Поменяйте цвет на Цвет решения. Какой цвет у вас ассоциируется со словом «решение»?

Спроецируйте на картину новое поведение.

Добавьте красок, четкости, звуки и проч.

Войдите в картинку и станьте персонажем на картинке.

Скажите: **«я хочу, чтобы было именно так!»** Что чувствуете?

Соберите энергию в себя и заякорите.

Рисуем гнев

Мы часто удерживаем гнев, считаем эмоцией, которую стоит скрывать от окружающих. Он копится, мучает и грызет нас изнутри, что отражается на настроении и самочувствии. А жизнь – она одна, и проживать ее в качестве контейнера для собственного гнева чрезвычайно обидно. С этим чувством можно работать разными способами – мы предлагаем вам попробовать арт-терапевтический способ и технику из арсенала телесно-ориентированной психотерапии.

Нарисуй это

Вам потребуется два листа плотной бумаги А3 (бумага для акварели, черчения или белый картон), краски «гуашь» или краски для пальчикового рисования, широкие кисти, скотч (тот, который клеит, а не тот, который виски).

Возьмите лист бумаги размером с половинку тетрадного листа и попробуйте изобразить на нем свой гнев. Рисуйте чувство, которое испытываете к конкретному человеку, или отразите свое типичное переживание гнева.

Используйте те краски, к которым потянется рука.

Рисуйте так, как рисуется, ведь задача «сделать красиво» перед вами не стоит. Если вы почувствуете, что вам не хватает пространства, наклейте с помощью скотча «заполненный гневом» лист в центр чистого листа А3 и продолжайте.

Выполняйте задание, пока не почувствуете, что ваш гнев изображен точно и полно, даже если потребуется приклеить еще один лист.

Посмотрите на изображение: что оно вам напоминает?

Какие ассоциации рождаются, какие истории приходят на ум?

Чем вы можете откликнуться, глядя на «портрет» своего гнева?

Запишите получившуюся историю. После этого вы можете сделать из получившейся картины что-нибудь другое: запустить ее самолетиком или повесить в темный угол, использовать в качестве фона для новой картины, порезать или порвать на мелкие кусочки – привлечите ваше воображение.

Если вам удастся сделать что-нибудь полезное, будет и вовсе прекрасно, ведь в гневе обычно у нас много сил, и эту энергию можно извлекать и реализовывать в благих целях!

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.