

МЕТОД КОТ

КОГНИТИВНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ



В РАБОТЕ ПСИХОЛОГОВ

НАТАЛЬЯ ФЕОФИЛОВА

АНАСТАСИЯ МУРТАЗИНА

ВАЛЕРИЯ ЧЕЧЕЛЬНИЦКАЯ

ОЛЬГА ПАК

СУМЕНКО МАРИЯ

ИСТОМИНА НАТАЛЬЯ

ГУТОВСКАЯ НАТАЛЬЯ

ТАТЬЯНА ПАВЕЛКИНА

ЮЛИЯ ВАЙНБЕРГЕР

ОЛЬГА ПУЧИНА

СОЛОВЫХ ЯНА

ДЕВЯТЕРИКОВА ДАРЬЯ

БОБРОВНИЦКАЯ МАРИЯ

КАРАЧУН КСЕНИЯ

СУЛЕЙМАНОВА АЛЬФИЯ

МИРОНОВА НАТАЛЬЯ

ШМОНИНА НАТАЛЬЯ

ГЕРМАНЦЕВА ЕЛИЗАВЕТА

КСЕНИЯ СЛУШАЕВА

ЮЛИЯ М

КОЛЕНДО-СМИРНОВА АНАСТАСИЯ

16+

Мария Бобровницкая
Наталья Гутовская
Ксения Слушаева
Татьяна Андреева
Ольга Пучина
Ольга Пак
Татьяна Павелкина
Юлия М
Наталья Феофилова
Анастасия Колендо-Смирнова
Наталья Шмони́на
Валерия Чечельницкая
Альфия Сулейманова
Анастасия Муртазина
Мария Суменко
Дарья Девятерикова
Яна Соловых
Юлия Вайнбергер
Елизавета Германцева
Ксения Карачун
Наталья Миронова

Наталия Истомина

Метод КОТ (когнитивно-образная терапия) в работе психологов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66322628

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-94673-6

Аннотация

20 практикующих психологов поделились тем, как они используют метод КОТ в своей практике, а автор метода прокомментировал их работу. КОТ (когнитивно-образная терапия) – молодой, но весьма эффективный метод. Именно поэтому хотелось бы познакомить с ним как можно больше людей. В этом заключается цель данной книги. В ней собраны примеры использования метода в работе психологов, а также в самостоятельной проработке своих проблем. Книга позволит кратко познакомиться с методом, а для более глубокого изучения когнитивно-образной терапии есть специалисты, прошедшие специальное обучение и преподающие эту методику. Более подробно сам метод описан в книге “Волшебная таблетка – это я” или “КОТ – когнитивно-образная терапия”. Метод позволяет: помочь себе самостоятельно, без сопровождения психолога;

специалист-психолог может применять метод в своей работе как отдельный инструмент, а также совместно с другими методиками.

Содержание

5 этапов метода КОТ	7
Страх публичных выступлений	10
Непринятие тела. Страх отношений	18
КОТ в комбинации с метафорическими картами	31
Конец ознакомительного фрагмента.	53

**Анастасия Колендо-
Смирнова, Наталья
Феофилова, Юлия
Вайнбергер, Татьяна
Павелкина, Ольга
Пучина, Юлия М,
Альфия Сулейманова,
Валерия Чечельницкая,
Наталия Истомина,
Дарья Девятерикова,
Наталья Гутовская,
Мария Бобровницкая,
Ксения Карачун, Яна
Соловых, Наталья**

Перед тем как перейти к клиентским случаям моих учеников и коллег, хочу напомнить основные этапы метода КОТ. Более подробное описание метода есть в книгах “КОТ – когнитивно-образная терапия” и “Волшебная таблетка – это я”.

Этап первый – создание желаемой картинки.

На этом этапе создается запрос в виде воображаемого желаемого будущего. Этот этап можно пропустить при работе с деструктивными чувствами, но это не обязательно.

Этап второй – выявление негативных эмоций от желаемой картинки. За негативным чувством стоит глубинное убеждение. Мы не обязаны выводить это убеждение на сознательный уровень. Его достаточно обнаружить в чувствах.

Этап третий. На этом этапе создается так называемая “рабочая картинка” – метафора негативного чувства, обнаруженного в желаемой картинке.

Этап четвертый – Трансформация. Каждый день (иногда раз в три дня) в рабочей картинке меняется один элемент (конечно, по определенным правилам, которые подробно описываются в инструкции к методу).

Этап пятый. Фиксация изменений. Результат. Проверка. На этом этапе определяются изменения в чувствах, действиях и обстоятельствах жизни клиента. Затем проводится дополнительная проверка (диагностика), выясняется, не осталось ли что-то непроработанным.

ВАЖНО: НИКОГДА НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ КАРТИНКУ

НА НЕГАТИВЕ НЕ СДЕЛАВ ИЗМЕНЕНИЕ К ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ЧУВСТВАМ!

Классический вариант работы по КОТ описывает моя ученица Наталья.

Страх публичных выступлений

Наталья Феофилова, г. Тула (Россия).



Клинический психолог. Сертифицированный специалист в области психоаналитического консультирования. Член Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

Работа методом КОТ.

Клиентка – Анна, 45 лет Обратилась со страхом публичных выступлений и проведения занятий в небольшой группе из 10-15 человек.

Я предложила ей поработать проблему методом КОТ.

Первым заданием было представить желаемую ситуацию – в идеале.

Клиентка описала ситуацию: она выступает перед группой онлайн. Ей удалось справиться с техническими настройками и со своим волнением, группа внимательно ее слушает.

Вопрос психолога: какие чувства вы испытываете при этом?

Клиентка помолчала, сверяясь с собой. Ответ: я чувствую страх, даже ужас. Я не верю, что у меня получается.

Психолог: то есть, основные чувства – это страх и ужас, а ещё неверие, что это возможно?

Клиентка: да.

Психолог: давайте попробуем представить в виде метафоры чувство страха и ужаса.

Клиентка: Это как будто я тону в зыбучих песках. Меня засасывает, почва уходит из под ног. И я испытываю страх и ужас.

Психолог: хорошо, картинка есть. Давайте теперь начнем

постепенно менять эту картинку. Добавьте в нее одно позитивное изменение, что-то одно, чтобы картинка стала лучше.

Клиентка: появляется береза, и я хватаюсь за неё. Благодаря этому меня перестаёт затягивать. Процесс увязания прекращается, вернее, замирает.

Психолог: хорошо, значит, первое изменение – это появление березы, ваши руки обхватывают ее ствол. И тогда картинка изменяется, процесс увязания в зыбучих песках замирает.

Клиентка да, мне даже стало поспокойнее.

Психолог: чувства стали позитивнее, значит, изменение действительно подходит.

А теперь о том, как мы будем работать дальше. Сейчас вы зафиксируете себе в письменном виде окончательную картинку с изменением, которое мы провели. И через два дня вы вернетесь к этой картинке и внесете ещё одно изменение, обязательно проверив, действительно ли оно позитивное.

Встреча 2.

Клиентка: я добавила изменение – я начала вылезать по этой березе, а она сломалась, мои руки соскользнули. Я снова увязаю.

Психолог: как вы считаете, это может быть позитивным изменением?

Клиентка: нет, не может.

Психолог: значит, отменяем это изменение. Вы снова держитесь за склоненный ствол берёзы. Какое позитивное из-

менение можно применить сейчас?

Клиентка: прилетает вертолёт, мне бросают веревочную лестницу.

Психолог: хорошо, изменение – это прилетевший вертолёт со спущенной веревочной лестницей. Сделайте ещё несколько шагов в связи с этим изменением.

Клиентка: я хватаюсь за лестницу, но она рвётся, и я с грохотом снова падаю в зыбучие пески.

Психолог: какие у вас чувства при этом?

Клиентка: паника, разочарование, ничего не получается.

Психолог: значит, и это изменение не является позитивным. Отменяем его. Вы снова просто держитесь за березовый ствол.

Клиентка: да, так легче.

Психолог: посмотрите, какие ещё изменения могут быть? Может, происходящее – это просто рисунок, или фотография перед вами. Может, это снимают кино?

Клиентка: да, это снимают кино, но зыбучие пески настоящие. И тогда изменение будет такое: оказывается, справа есть твердая кромка. На ней стоит несколько человек, и мне протягивают руку, чтобы помочь вылезти.

Психолог: хорошо, какие несколько шагов происходят в связи с этим изменением?

Клиентка: Я хватаюсь за протянутые мне руки помощи и чувствую уверенность: меня спасут, скоро я буду на земле.

Психолог: отлично, оставляем это изменение. Запишите

для себя окончательную картинку. И снова через два дня добавьте ещё одно позитивное изменение.

Встреча 3.

Клиентка: я добавила изменение. Я выбираюсь на твердую поверхность, я среди этих людей, я стою на твёрдой земле.

Психолог: хорошо, какие несколько шагов происходят в связи с этим изменением?

Клиентка: Мы проходим с ними совсем чуть-чуть и оказываемся на поляне.

Психолог: что вы чувствуете?

Клиентка: я довольна, наконец-то я могу переодеться.

Психолог: переодеться – это уже следующее изменение. Не спешим. Психика усваивает только по одному изменению, примерно раз в два дня.

Клиентка: поняла! Значит, просто чувствую, что я в безопасности, подо мной твёрдая земля, я очень довольна.

Психолог: Изменение прошло проверку на позитивность. Оставляем его.

Запишите для себя окончательную картинку для следующих изменений.

Встреча 4.

Клиентка: мое изменение в этот раз: я сижу в кресле и что-то говорю людям. Чувство: что-то не так, тревога. Слышат ли они меня?

Психолог: чувства негативные, значит, это изменение отменяем.

Клиентка: я поняла. Я сейчас на этой поляне вижу класс с партами, а за ними дети. Я за учительским столом.

Психолог: то есть, изменение, что на поляне класс и вы перед ними. И какие несколько шагов происходят в связи с этим изменением?

Клиентка: они меня слушают, им интересно. И мне очень интересно, очень хочется с ними заниматься.

Клиентка (смеётся, не в силах скрыть радость): Я все поняла, ведь в группу приходят люди, которым нужно то, что я буду говорить. А я могу дать много. И это хорошо и для меня, и для членов группы. Как же это здорово!

Психолог: я очень рада за вас! У вас получилось полностью изменить в психике картинку выступления перед группой. Как теперь ощущается возможность вести группы?

Клиентка: радость, азарт, интерес. Конечно, все это немного волнительно, но мне так этого хочется! Спасибо вам большое!

Результат нашей работы: клиентка взяла группу из 14 человек и успешно вела ее в течении 3-х месяцев.

Вот ее отзыв:

«Наталья, от всей души благодарю вас за проведённую со мной работу. Я начала вести группы. Первая была сразу на 14 человек. И я справилась, у меня получилось! Даже не знаю, почему я раньше до ужаса этого боялась. Теперь это мое любимое направление. Буду вас обязательно рекомендовать, вы сотворили чудо!»

И еще одна классическая версия использования метода от Марии.

Непринятие тела. Страх отношений



Суменко Мария Анатольевна, г. Воронеж (Россия).

Дипломированный практикующий семейный психолог (работаю с семьей, парой, детьми-подростками), групповой терапевт (веду терапевтические группы), сертифицированный специалист по методу КОТ, ведущая психологических игр, арт-терапевт.

Я давно в своей работе использую разные методики, психологические игры, которые выходят из под пера Анастасии, поэтому на ее предложение обучиться ее новому авторскому методу КОТ откликнулась сразу, и не пожалела! Метод действительно очень эффективен и прост. Но необходимо все же учитывать некоторые нюансы.

Во-первых, важно определить запрос клиента. Предлагая использовать этот метод клиенту предварительно расскажите несколько примеров, которые проиллюстрируют метод, после пары примеров, клиент сразу понимает, что от него хотят. Но не смотря на это, некоторым клиентам важно чувствовать вашу поддержку, что все что они предлагают изменять в картинке – это правильно! (здесь ваша задача, как терапевта, чтобы ваша «родительская» фигура была поддерживающей и ободряющей, так вы даете прожить клиенту новый принимающий образ родителя, а это тоже имеет свой целительный эффект)

В-третьих- на первых этапах, важно контролировать клиента в выполнении задания!! Постепенно клиент сам, без напоминаний присылает свое домашнее задание)

В- четвертых -придерживайтесь правил метода! Нельзя в картинку вносить ситуации, объекты, которые уже были в прошлом клиента. При этом можно интегрировать этот опыт и чувства, что усилит и сделает ваш процесс еще более ресурсным! Ниже я описала, как раз такой случай, клиентка хотела внести в картинку, умершее животное, которое очень любила, после прояснения чувств, животное все же в картинке появилось, но новое. Этот момент позволил нам проработать печальный момент жизни моей клиентки, придать ему ценность и вспомнить те ресурсные состояния, которые ей дарило это животное.

В пятых – На мой взгляд, очень важно погружать человека в те изменения, которые он вносит и просить отследить чувства, которые он испытывает, уточнять эти чувства, дать возможность их осознать и прожить.

И наконец – Довериться клиенту, он знает сам, когда ему достаточно, не давите, именно он, а не вы меняет свою жизнь- в методе отлично видно, что именно клиент меняя картинку изменяет свое состояние и контролирует весь процесс, а Вы просто сопровождаете его на этом пути, придавая ему уверенности в том, что он все делает правильно, и ему это не показалось! Удачи всем коллеги) Привожу случай из своей практики, возможно кого-то он вдохновит на новые

Клиентка- стройная молодая девушка, 19 лет.

Жалоба: чувство неприятия своего тела, отвращение.

Запрос: изменить отношение к своему телу, принять его и почувствовать облегчение.

Всего было проведено 10 сессий, в работе применялись различные методики и техники, со 2 встречи применила метод КОТ. Этот метод очень мягко и экологично вписался в нашу работу, позволяя оставаться с клиенткой на связи даже вне консультаций, а к каждой новой встрече добавлял клиентке уверенности на пути принятия себя и своего тела.

С разрешения клиентки привожу на этих страницах путь трансформации от самого первого шага до момента, когда картина по ощущениям девушки стала законченной)

Желаемая картинка: Девушка увидела себя в зеркале в облегающих джинсах, топ по фигуре, красивая прическа, сама она спускается с лестницы.

На вопрос, что же не так в этой картинке, девушка ответила, что она чувствует страх отвержения от матери, которая тоже видит ее в зеркале и говорит, что она- выглядит, как женщина легкого поведения. (позже на консультациях станет известно об измене отца и его кратковременном уходе из семьи)

Рабочая картинка: Девушка видит – человека, он полностью одет, он стоит по колено в воде, как будто медленно

уходит под воду. Это озеро, оно не очень большое, виден его край, вокруг кусты и одна тропинка, которая ведет к этому озеру. По этой-то тропинке человек и пришел. Человек чувствует растерянность и безысходность.

Дальше мы с клиенткой работали в соц.сетях, она мне присылала свои изменения картинки, а вместе с картинкой менялись и чувства и отношение к себе. Для меня, как для терапевта, эти изменения давали тоже много интересной и полезной информации, которую я потом могла анализировать с клиенткой на очных сессиях. В некоторых сообщениях, клиентка сама отмечала, что стала более спокойнее реагировать на какие то стрессовые ситуации (на пример: ссора с подругой) и все это на фоне работы с картинкой. Так что, метод очень продуктивный не только для работы с конкретным запросом, но и с текущими жизненными ситуациями. В другом случае, где я также применяла этот метод, девушка достаточно стойко приняла разрыв отношений с парнем, так что метод каким то чудесным способом позволяет снизить тревожность и повышает стрессоустойчивость.

Трансформация картинки.

Добрый вечер!

Извините, что так поздно написала. Очень долго думала, что хочу поменять в придуманной картинке.

Я хочу сделать воздух по весеннему свежим. Такой воздух, который бывает вечером после первых жарких дней.

От такого воздуха человек из придуманной картинки чувствует воодушевление, спокойствие.

А еще я хотела бы уточнить. Я подумываю менять что-то через день, скорее всего

(Я) Добрый вечер! Договорились. Я правильно поняла, что человек стоит в воде видит что она прозрачная , успокаивается, а потом начинает вдыхать свежий воздух и с каждым глотком он становится спокойным и воодушевленным!)

(К) Да, думаю так

Хотя страх еще есть

(Я) Предлагаю не спешить с выводами и довериться себе.

(К) Да вот.. самой кажется будто я спешу, но постараюсь помедленней. Но работать буду, конечно)

(К) Добрый вечер!

Прошу прощения, что пишу опять так поздно.

Сегодня я хотела бы добавить в картинку птиц.

Их чириканье, стрекот..

С птицами это место станет живее, оно приобретет свое звучание.

Человек перестает чувствовать полнейшее одиночество и давящую тишину.

Наверно так.

Честно сказать, я боюсь, что делаю что-то не так. Надеюсь, это ложные опасения

(Я) Ты все делаешь так) сейчас, когда запели птицы, что чувствует человек?)

(К) Человек чувствует оживление, опять же, что он не один, восхищение

Здравствуйте!

Простите что я так молча... эти выходные выдались полными впечатлений. Настолько, что вчера полностью из головы вылетело задание. А сегодня я как раз собралась Вам писать. Только недавно оказалась дома

Я хотела бы в этот раз поменять дно озера. В прошлые разы как-то смутно его представляла. Больше илистым. Хочу сделать дно песочное. Человек чувствует больше уверенности. В песок погружаться не так страшно, тем более, что его видно в прозрачной воде. Вот.. уверенность это точно!)

(К) Добрый вечер. Сегодня я хочу изменить в картинке берег озера.

Хочу сделать песчаный пляж, к которому ведет та единственная тропинка.

Мне кажется, человек, зная, что позади него совсем рядом есть пляжик, чувствует удовлетворение, уверенность. Появляется осознание, что у него есть опора и место, где можно остановиться

(К) Добрый день. Заметила, что как-то у меня раз в два дня получается работать над картинкой. Самое ужасное, что даже если я помню, что над ней надо поработать, важные

дела, как курсовая, отвлекают и сбивают настрой.

Сегодня я бы хотела немного проредить лес. Я представляю, если честно, что деревья плотно окружают озеро и как-то давят.

Хочу сделать больше тропинок, сделать так, чтобы между деревьев было видно свободное пространство.

Человек чувствует облегчение. Пропадает некоторое давление, больше появляется ощущение свободы

Мне кажется, человек в таком окружении уже не чувствует полную безысходность. Все вокруг располагает к тому, чтобы успокоиться и уже трезво подумать над ситуацией. Хочется заглянуть внутрь себя и работать)

Несмотря на проблему, с которой я столкнулась на прошлой неделе, я чувствую, что становлюсь куда позитивней и спокойней

А проблема была в разрыве в общении с подругой детства. Но я думаю, что и к этому была готова

(К) Добрый день!

И теперь работа над картинкой. Мне кажется, что до идеальной картины не хватает лишь одного изменения.

Я хочу изменить позу человека. Вместо того, чтобы стоять по колено в воде, он будет на этой воде лежать, раскинув руки в стороны и смотря в небо, а не под ноги. Так можно вообще сделать?)

(К) Доброе утро.

Я ооочень долго думала над тем, что можно еще изменить в картинке...

Представляла ее себе, погружалась в нее..

Наверно я бы еще добавила совсем небольшое изменение в виде пледа на песчаном берегу. Плед с подушками, с холодными напитками и возможно зонтиком от солнца.

Чтобы человек при желании мог лечь туда и расслабиться

Он чувствует спокойствие, уверенность. Он может по собственному желанию выйти из воды и прилечь под зонт

Думаю так...

(Я) (Доброе утро) теперь у человека есть возможность выходить на берег и расслабляться так? И от этого он чувствует себя спокойнее и увереннее, я правильно поняла?)

Да, ему хорошо в воде, но он может выйти на берег и там для него тоже будет свое "местечко"

(К) Добрый день!

У меня настали крайне тяжелые загруженные дни перед ,,,,,,,...

Зато я решила, чего точно не хватает на картинке!

Не хватает небольшого водопада с порогами, который впадает прямо в озеро!

Шум воды – это мой самый любимый и успокаивающий звук

На пару с пением птиц... слушать можно вечно)

Человек чувствует полное умиротворение, состояние легкого транса, спокойствия

(К)Как же долго, я этого ждала (подпись под фото, где клиентка сидит у фонтана)

Ой....

На самом деле я немного перепутала чаты, но и Вам тоже хотела об этом написать

Удивительное совпадение!

Я так скучала по шуму воды в фонтанах, сегодня добавила их в картинку и вот.... они заработали!!! Я безумно этому рада)

(К)Добрый вечер!

Сегодня я решила, что очень хочу добавить в картинку еще небольшой пирс!

Чтобы сидеть на нем, опустив ноги в воду и смотреть на водопадик!)

Человек с появлением пирса испытывает восторг, успокоение, некую опору и у него будто бы появляется больше возможностей для деятельности

(К) Здравствуйте!

Сегодня я хотела бы добавить в картинку котика!

Честно говоря, не знаю, как лучше поступить... У меня раньше была кошка. Я безумно ее любила, мы всегда были

вместе, она приходила на колени, когда было грустно или я плакала, иногда засыпали в обнимку.. Она меня как будто понимала. В общем, я до сих пор помню и люблю эту кошку, но не знаю, можно ли добавить ее в картинку... или лучше сделать кошку образно, без конкретики на жившей когда-то?

Но добавить животное в картинку я хочу

(Я) Добрый вечер! Это здорово, что когда то у тебя была такая кошка, которая так тебя поддерживала, очень жаль, что ее уже нет... мы создаём с тобой твоё новое будущее, поэтому важно, чтобы в картинке было твоё новое будущее. У тебя есть опыт, который ты получила, и знание того, что животное может дать много приятных эмоций и переживаний, и если ты это получила от одного животного, значит можешь получить и от другого) а в памяти навсегда останется твоё чувство любви и печали по той твоей любимице)

(К) Тогда я добавлю совершенно новую кошку)

Я люблю кошек

Она будет черной с белыми лапками, очень ласковая и такая, которая всегда будет приходить к человеку и сидеть с ним на пирсе, слушая пение птиц и шум водопада)

Человеку с кошкой уютно, он чувствует тепло, пропало чувство одиночества

(К) Добрый день!

Я решила, что все же теперь не хочу ничего добавлять в картинку

Думаю, меня все в ней устраивает)

Я чувствую спокойствие, чувствую внутреннюю силу, когда погружаюсь в картинку. Сразу слышу шум воды и пение птиц. Чувствую, что вдохновляюсь этой картинкой!

Послесловие. На последней консультации клиентка отметила, что чувство отвращения к телу исчезло, появилось принятие себя, своего тела. С удивлением отметила, что ей стало нравиться фотографироваться, получает от этого процесса удовольствие. В компании молодых людей стала проявлять себя активнее, высказывать свое мнение. Улучшились отношения с мамой.

КОТ в комбинации с метафорическими картами

Усложненная версия работы методом КОТ описана в книге “МАКовый КОТ использование метафорических ассоциативных карт в когнитивно-образной терапии” Валерии Чечельницкой. Как можно совмещать метафорические карты и метод КОТ я рассказываю подробно на международной конференции по работе со сложными клиентскими запросами при помощи МАК в психологическом центре “Метафора”, в видеоуроке “МАК в воображении или метод КОТ”. Валерия – одна из моих любимых учениц и очень хорошо работает с МАК, поэтому на предложение написать такую книгу сразу откликнулась и отлично дебютировала как писатель. Описанные ею варианты сочетания МАК и КОТ отличаются от моей версии и делают метод более многогранным, поэтому тут я привожу сокращенную версию ее книги. Она поможет вам получить представление о совмещении указанных выше методик. Если такой подход вас заинтересует, рекомендую к прочтению полную версию книги.

МАКОВЫЙ КОТ

Использование Метафорических
ассоциативных карт в когнитивно-
образной терапии

Чечельницкая Валерия



Валерия Чечельницкая г. Санкт Петербург Психолог, коуч, Гештальт-терапевт, игропрактик. Работает с детьми и взрослыми, интегрирует подходы. Автор книги "МАКовый КОТ использование метафорических ассоциативных карт в когнитивно-образной терапии"

КОТ – это удивительный метод работы над собой и с клиентами. В сочетании с метафорическими картами вы сможете:

работать с проблемой в любой сфере жизни

составить конкретный план действий

научиться лучше понимать себя

познакомиться с новым видением методики **КОТ**

узнать авторские техники для работы с собой и с клиентами

В первую очередь **МАК** – это проективный инструмент. Он помогает работать с подсознанием человека. **МАК** представляет собой колоду картинок или текстовых фраз размером с небольшую открытку. Изображения на рисунках могут быть разными: люди, пейзажи, ситуации, бытовые предметы и т.д. Фразы также разные – отображающие эмоции, проблемы, ресурсы, цитаты и др. Первая колода «ОХ» была создана в 1975 году искусствоведом Эли Раманом и психотерапевтом Моритцем Эгетмейром.

КОТ – это современный метод работы с подсознанием с помощью образов, трансформирующих глубинные деструктивные убеждения. Эта методика создана Анастасией Колендо-Смирновой.

Сходство	
МАК	КОТ
Может применяться самостоятельно или при работе с клиентами	
Простой в обучении	
Работает с подсознанием при помощи образов	
Можно применять отдельно друг от друга без каких-то дополнительных инструментов	
Наиболее эффективен после прохождения обучения	

Различие	
КОТ	МАК
Отдельный психологический метод краткосрочной терапии. Имеет четкую структуру, состоящую из 5 шагов. Их мы подробно разберем в этой книге	Инструмент для работы, который можно применять в различных длительных и краткосрочных психологических направлениях – КОТ, Гештальт, КПТ, Игропрактика и др.
Универсален, работает со всеми запросами	Существуют универсальные карты и тематические. Во втором случае они подходят для конкретных тем – отношения, финансы и т.д.
Можно применять с людьми любого возраста, пола	Не все колоды подходят для любого возраста или пола. Есть карты, созданные специально для подростков, беременных женщин и др.
Эффективно помогает работать с убеждениями без выведения на осознанный уровень сложные процессы происходящие в глубинном лабиринте психики.	Можно использовать как для техник с глубинными проработками, так и без них

В книге мы с вами пройдем по 5 этапам когнитивно-образной терапии и посмотрим, каким образом ее можно до-

полнить метафорическими картами.

Запрос

Убеждение

Создание картинки для работы

Терапевтическая трансформация

Фиксация изменений

1 этап. Запрос.

Запрос – это четкая, конкретная, актуальная цель клиента, в реализации которой помогает психолог, коуч или специалист иного рода, представитель профессий, направленных на помощь другим людям. Запрос показывает, какую именно помощь хочет получить человек, какого результата он ждет.

Чтобы читателям было понятнее, я предлагаю познакомиться с мужчиной по имени Н. Он вместе с нами будет проходить каждый шаг и двигаться к цели. Он не знает, что именно не устраивает его в жизни. В общем и целом накопилось много тревожных моментов. На работе начальник постоянно проявляет в его адрес вербальную агрессию. Дома “пилит” супруга. Настроение Н. поднимает игра на гитаре, но на это не хватает времени. Выходить из дома для встреч нет желания из-за плохой погоды. На улице то снег, то дождь стеной. К тому же сильно болит спина, шея. Ощущение, как будто на плечах лежит наковальня и давит

на тело.

То, с чем пришел клиент – это жалоба. Она эмоциональна. Представьте, что голос Н. наполнен тревогой, обидой на начальника, на жену, на себя. На лице напряжение, хотя он говорит с улыбкой. Повышенная жестикуляция, когда моменты особенно значимы. Герой хочет сразу и полностью изменить свою жизнь. Он озвучил несколько знаковых тем. Наша задача – выслушать и помочь выбрать одну конкретную тему. Начинаем общаться, задавать наводящие вопросы:

Для чего вы пришли на сессию? (Для чего вы приобрели книгу?)

Чего вам не хватает в жизни, а что устраивает?

Насколько тема, с которой вы хотите поработать, актуальна прямо сейчас по десятибалльной шкале?

Чего вы ожидаете от меня, как от специалиста (как от автора книги)?

К чему вы стремитесь в жизни на данном этапе? Как продвигается? Что вам мешает?

Что важного происходит в вашей жизни сейчас?

К чему вы хотите прийти в результате работы?

Задание 1

Возьмите лист бумаги или любимый блокнот. Ответьте для себя на все или некоторые из предложенных вопросов.

Они помогут сделать рабочую тему конкретнее и четче, лучше понять себя и свою цель в будущем. Н. ответил на все вопросы, кроме тех, что написаны в скобках. Здесь они приводятся специально для вас. После того, как вы ответите на вопросы, напишите четкий запрос – с чем конкретно вы хотели бы работать:

Например: Я хочу к году весить .. кг .

Я хочу к ... месяцу полностью избавиться от страха находиться в коллективе.

В ходе разговора Н. озвучил свои переживания и решил работать со страхом. С каким именно страхом он хочет работать, мы поговорим чуть позже. А пока, прежде чем двигаться дальше, мы еще немного пройдемся по запросу.

Следующая остановка – **Желаемая картинка.**

Ниже перечислено, для чего в работе с запросом могут помочь МАК:

клиент после общения не определился с конкретной темой

специалист хочет разнообразить работу с методом
клиенту проще работать с опорой на готовый образ

Задание 2

Возьмите, не глядя, карту из любой метафорической ко-

лоды. Внимательно ее изучите или посмотрите на предложенный вариант. Если вы работаете самостоятельно, рекомендую брать портретные, универсальные или специальные колоды, где есть какой-то герой. Теперь самое время дополнить свои записи ответами на вопросы:

Что вы видите на карте? Что чувствуете, глядя на героев?
О чем думаете?

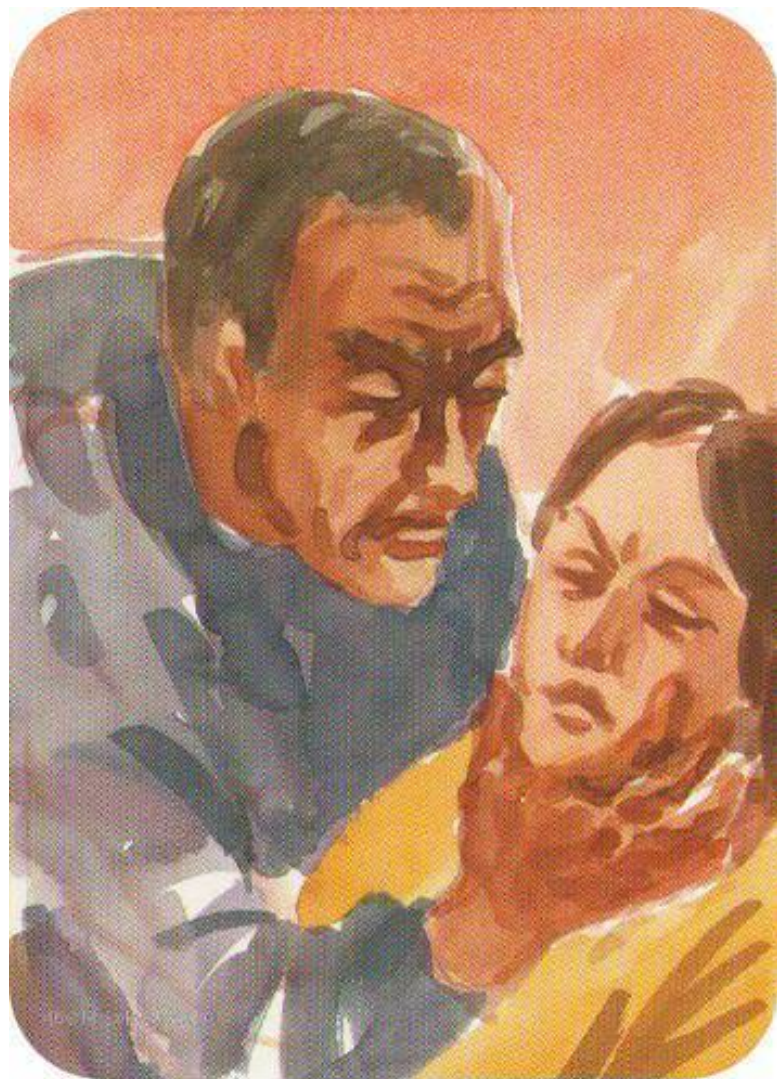
Кем вы себя представляете на этой картинке?

Что на карте привлекает внимание? Что вы изначально не заметили?

Что чувствуют персонажи? О чем думают?

Как эта картинка говорит о вас? С каким запросом стоит работать?

Какие выводы можете для себя сделать?



Колода Танду

Сравните ваши заметки, которые вы записали без метафорической карты и с ее помощью. Запишите то, что вы осознали.

Благодаря карте у Н. получилось сделать свой запрос более конкретным. Он понял, что запрос связан с боязнью сказать “нет” и дать грамотный отпор. *Н. решил к месяцугоду изменить свое к себе и к окружающим. Он мечтает общаться с теми, кто его поддерживает ,и о ком ему хочется заботиться.*

Желаемая картинка или путешествие на Машине времени

Если вы решили не отвечать на вопросы и просто пролистали книгу до этого момента, можно начать путешествие прямо сейчас. Хотя я рекомендую садиться в машину времени с четкой темой для работы. В любом случае, пристегивайте ремни и садитесь поудобнее (ложитесь, вставайте или выбирайте любое комфортное положение).

Желаемая картинка – это образ счастливого и желаемого будущего. Момента, когда запрос полностью реализован. В КОТ наша задача – сформулировать актуальную те-

му не просто на уровне текста, а на уровне картинки. Есть несколько принципов создания:

Фиксация действия в конкретном моменте.

Картинка из будущего, а не из прошлого. Например, если в прошлом вы весили 60 кг, а сейчас поправились до 70-и, не стоит опираться на свой образ в прошлом. Создайте новый, в котором вы выглядите так, как вам хочется.

Важно, чтобы в желаемом образе был главный герой – человек (вы из будущего)

Смотрите на образ от третьего лица, со стороны.

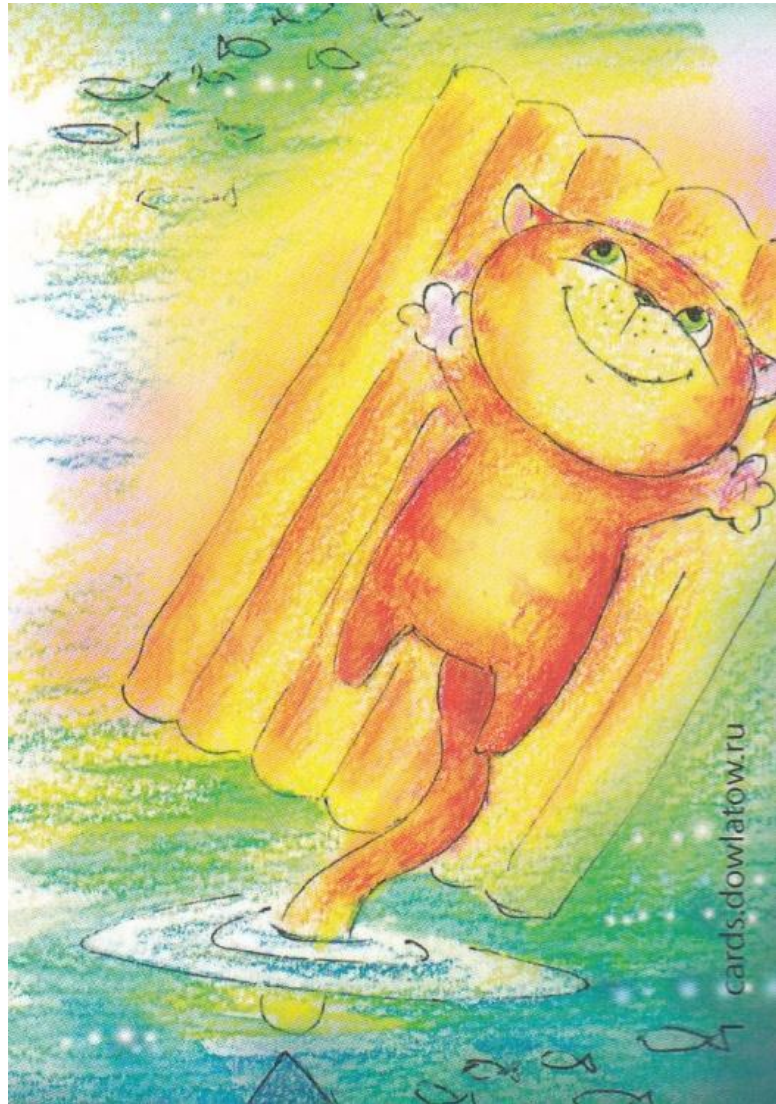
Представьте конкретные обстоятельства, в которых находится герой из будущего. Что он делает? Кто и что его окружает? Обратите внимание на цвета, запахи.

Старайтесь максимально детально и точно представлять момент, когда цель реализована или проблема полностью решена.

Задание 3

Сейчас я предлагаю переместиться в мир вашего желаемого будущего. Для этого вы можете представить образ без опоры на какую-либо метафорическую карту или в открытую выбрать для себя картинку, которая вам откликается. Рекомендую брать из ресурсных, детских или тематических колод. После практики напишите о том, какой образ у вас получился. Можете описать подробно или вкратце, на ваше усмотрение. После, продолжите делать это же задание, но

опираясь на метафорическую карту.



Колода Мурчастье, Константин Довлатов

Как выглядит главный герой? Что его окружает слева, справа? Какие цвета, запахи вокруг него?

Какую он принял позу? Что он делает? Что чувствует?

Что есть на картинке, чего изначально вы не заметили?

Что вы чувствуете, глядя на образ? Насколько эти эмоции сильны по 10- балльной шкале?

Как это ощущается вашим телом?

Н. решил опираться не только на метафорическую карту. Он вспомнил, что давно не слушал медитации. Он включил любимую медленную музыку и представил, что рядом с его домом остановилась машина времени. Мужчина сел в неведомый летающий объект и полетел за пределы Вселенной.

Когда он приземлился, то увидел большой парк. Его окружали приятные запахи, светло-зеленая трава колыбалась от ветра. Ярко-синее небо радовало взгляд. Оглянувшись по сторонам, Н. увидел статного мужчину лет 30. Слева от него стояла молодая жена, держала за руку и улыбалась. Рядом бегала дочка, делала венок из ромашек.

Н. чувствовал себя успешным. Справа стоял стол с открытым ноутбуком. На нем открыт график доходов и расходов за месяц. Герой понимал, что он работает в своей соб-

ственной небольшой фирме. В какой-то момент Н. осознал, что увидел себя из будущего. Там герой занимается любимой работой, дома ощущает поддержку и дарит радость своим любимым. Насладившись путешествием, Н. сел в машину времени. Он вернулся к себе в комнату с ощущением радости, умиротворения. Затем Н. сделал несколько глубоких вдохов-выдохов и представил, что машина времени возвратила его домой. Мужчина снова ощутил себя в своей комнате. Он сидел на сломанном стуле с темными пятнами на спинке. Н. открыл глаза, взял любимый блокнот и записал образ, который представил себе.

Для чего создается Желаемая картинка?

После катания на Машине времени вместе с Н. предлагаю поразмыслить, для чего создается желаемый образ. Чаще всего визуализация создается с той целью, чтобы шаг за шагом двигаться к достижению цели. И к этому образу мы регулярно возвращаемся, чтобы воплотить его в реальности. Если бы в КОТ мы работали подобным образом, я бы предложила вам ежедневно садиться в машину и путешествовать в идеальный мир – туда, где цель полностью реализована, где от проблемы не осталось и следа. Также я бы предложила бы вам каждую неделю брать в руки метафорические карты и задавать себе вопрос: какие три небольших шага вы готовы сделать в течение недели для приближения к цели? Для каждого шага выбирается одна карта и формулируется четкое,

конкретное действие.

Но в КОТ желаемая картинка создается с целью найти в ней то, что может беспокоить. Она помогает найти бессознательное сопротивление. Эмоцию, с которой мы будем работать в дальнейшем.

Поэтому я могу порекомендовать вам вернуться к выше-изложенной технике, когда вы полностью завершите работу с образом из КОТ. Попробуйте снова создать идеальную картинку, сравнить с той, что была первоначально и сформулировать три маленьких шага. Это поможет отследить свои изменения и начать действовать. Для каждого шага возьмите отдельную МАК из ресурсной, специальной или ситуативной колоды.

14



37





Колода «Женщина и деньги»

2 этап. Убеждения

Предлагаю на время оставить желаемый образ и погрузиться в мир психологических установок. Погулять по новой полянке с яркими и темными цветами. Исследовать, как появляются установки, каким образом КОТ поможет их трансформировать.

Убеждения – это устойчивая система взглядов человека, основанная на его знаниях, жизненном опыте, желаниях и идеях.

В более глубоком смысле убеждения человека – это картина мира, которую он принимает и которой придерживается. С помощью своих убеждений человек ориентируется в обществе и принимает верные или ошибочные решения. Если убеждения адекватны действительности, то и решения человека в большинстве своем будут результативными. Если убеждения неверные, человек постоянно совершает ошибки в определенных сферах жизни.

Независимо от того, насколько конструктивны убеждения человека, у них есть нюанс: они, по большей части, статичны. Потому они и являются убеждениями, а не живым мышлением, которое всегда находится в поиске чего-то нового.

Суть любой установки заключается в том, чтобы упро-

стить жизнь. Оно основывается на желании человека жить в понятном и объяснимом мире. Благодаря им у нас есть стабильная модель мира в голове. Без убеждений мы были бы вынуждены каждый раз заново открывать для себя этот мир, изучать его особенности так, словно только что родились. Они как зеркало отражают то, во что мы верим. При этом без убеждений, основанных на доверии, не обойтись. Если подвергать все сомнению, это очень энергозатратно. На это не хватит ни умственных, ни временных ресурсов. Некоторые установки нами осознаются, а некоторые нет.

Задание 5. Работа с убеждениями в КОТ

Сейчас предлагаю вам снова сесть в машину времени и проделать путь до желаемой картинки. Кстати: вы можете сделать этот шаг сразу же, как только создадите идеальный образ. Посмотрите внимательно на картинку и задайте себе несколько вопросов:

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.