



САМАТ ГАЛИЕВ

**ДВАДЦАТЬ
ОРИГИНАЛЬНЫХ
ТЕХНИК
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Самат Галиев

**Двадцать оригинальных
техник психологического
консультирования**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21126976

ISBN 9785448315930

Аннотация

Книга предназначена для преодоления того чувства растерянности, когда клиент высказал свою проблему, а психотерапевт не знает, какой вопрос задать. Либо у него много версий произошедшего, либо нет ни одной. Тогда он начинает механически задавать вопросы, изложенные в этой книге, и «философия проблемы» постепенно начинает раскрываться. Книга представляет собой сборник двадцати техник, применяемых в психотерапии. Данные техники вполне можно использовать и для самотерапии.

Содержание

Введение	5
Вопросник	8
Основная часть	22
1.Техника «Результат»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Двадцать оригинальных техник психологического консультирования

Самат Галиев

© Самат Галиев, 2024

ISBN 978-5-4483-1593-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Во время работы в одном учреждении, мне, как и всем сотрудникам, полагался отпуск. На время моего отсутствия мою работу поручили девушке, которая была по образованию педагогом. Она все время недоумевала, как она может давать психологические консультации, если у нее нет соответствующего образования и опыта. Я ей посоветовал во время консультации делать всего три вещи. Первая – говорить уверенно, вторая – вставлять в речь непонятные для клиента слова, и третья – всегда думать, что ты права. Когда после отпуска я вышел на работу, она мне сказала: «Да психологом работать очень просто». Потом, после ее слов, я задумался, а что, собственно, я сказал. Да, хорошо, первые две вещи – говорить уверенно и вставлять в свою речь непонятные для клиента слова – это понятно. А как быть с тем, чтобы однозначно считать себя правым?

И вот тогда я вспомнил историю, притчу, которую мне рассказал один мой знакомый, далекий от психологии. Эту историю в печатном виде я нигде не встречал, поэтому ее полная достоверность в моем изложении весьма вероятна. Звучит она приблизительно так:

«Средневековье. Замок. Король сидит в башне замка и управляет королевством. Самого государя никто не видел. Просто люди пишут письмо королю с просьбой ответить,

стоит или нет делать ту или иную работу. По веревочке они поднимают письмо наверх башни. Спустя минуту резко дергают эту веревочку. А на верху башни в окошке появляется табличка с надписью „Да“ или „Нет“. Люди следовали его советам. И королевство процветало! Прошли сотни лет. Король по-прежнему давал ответы. И люди задумались, почему он еще жив. Открыли дверь и поднялись наверх башни. Увидели истлевший скелет и механизм, произвольно выдвигающий таблички либо „Да“, либо „Нет“».

Суть притчи, пожалуй, заключается в том, что самое важное – это не то, что тебе запретили или разрешили. Самое важное – что было принято решение, исключающее двусмысленность и двусмысленность. Даже если принято «неправильное» решение, оно все же лучше, чем топтание на одном месте и незнания, в каком направлении двигаться.

Психолог может и должен снимать неопределенность. То есть он должен давать, говорить и указывать конкретные ясные одномоментные шаги. Именно эти шаги я и обозначил в книге.

Все представленные техники Вы можете найти в книге Флемминга Фанча «Преобразующие диалоги». Возможно, Вы спросите: «А зачем создана эта книга?».

По двум причинам:

Первая. Популяризация автора и его книги «Преобразующие диалоги».

На мой взгляд, качественно используя методы, изложен-

ные в книге Фанча, Вы уже будете профессионалом в психотерапии. И чем больше профессионалов в любой области, тем легче и лучше живется всем.

Вторая. Формат книги.

Она ближе к справочнику. В процессе беседы Вы будете исключены удовольствия перелистывать многостраничную книгу «Преобразующие диалоги». Для удобства в работе, представлена только та **переработанная** часть, которая непосредственно касается процесса общения психотерапевта с клиентом, а именно техник работы с клиентом.

Автор имеет желание, что после прочтения книги Вы всегда имели её под рукой как справочник по последовательности шагов в процессе общения с клиентом.

Итак, «разложим все по полочкам».

Сначала предложен сам вопросник, ниже – разъяснения по самим вопросам.

Вопросник

По случайному совпадению первые шесть техник начинаются на букву «Р»: Результат, Рекурсия, Раскрытие смысла, Разгрузка, Разблокировка, Реальный мир.

(Это удобно для запоминания и ориентирования).

Результат 1

1 шаг. «Какой результат ты хочешь получить?»

2 шаг. «А по какому признаку можно судить, что ты получил результат?»

3 шаг. «Где, когда, с кем проявится результат?»

4 шаг. «Что лично можешь сделать для получения результата?»

5 шаг. «Что отрицательного может быть при достижении результата?»

6 шаг. «Что положительно может быть при не достижении результата?»

Результат 2

7 шаг. «Что Вам нужно для того, чтобы получить этот результат?»

8 шаг. «Какие ресурсы (умения, знания, навыки) вам нужны для получения этого?»

9 шаг. «Что нужно сделать для того, чтобы получить эти ресурсы?»

10 шаг. «Что Вам нужно сделать перед этим?»

11 шаг. «Какой первый шаг Вы готовы для этого сделать?»

12 шаг. «Что нужно, чтобы Вы решились сделать этот шаг?»

Результат 3

13 шаг. «Перенесите себя в будущее. В этом будущем Вы достигли своего результата». (Пауза на представление).

14 шаг. «Расскажите, через какие этапы Вы прошли, чтобы получить это?»

Рекурсия

15 шаг. «Что тебе нужно для получения результата?»

16 шаг. «Что тебе нужно для получения результата?»

17 шаг. «Что тебе нужно для получения результата?»

18 шаг. «Что тебе нужно для получения результата?»

Раскрытие смысла

19 шаг. «А что это означает – получение результата?»

20 шаг. «А как ты представляешь это?»

21 шаг. «А что это такое?»

22 шаг. «Что ты имеешь в виду, произнося...?»

23 шаг. «Как и в чем это проявляется?»

24 шаг. «Как мы можем узнать, что это здесь есть?»

Разгрузки ключи

25 шаг. «Что Вам известно о проблеме?»

26 шаг. «Какие мысли к Вам приходят?»

27 шаг. «Какие идеи возникают?»

28 шаг. «Какие у Вас мнения по этому вопросу?»

- 29 шаг.** «Какие чувства эта тема вызывает?»
- 30 шаг.** «Какие реакции эти чувства вызывает?»
- 31 шаг.** «Какие решения Вы принимаете?»
- 32 шаг.** «Что есть неразрешимого в этой ситуации?»
- 33 шаг.** «Какие попытки Вы делали?»
- 34 шаг.** «Что интересное было при этом?»
- 35 шаг.** «Что удивительно было при этом?»
- 36 шаг.** «Что загадочно было при этом?»
- 37 шаг.** «Что таинственно было при этом?»
- 38 шаг.** «Что положительно было при этом?»
- 39 шаг.** «Что отрицательно было при этом?»
- 40 шаг.** «Что полезно было при этом?»
- 41 шаг.** «Что постоянно было при этом?»
- 42 шаг.** «Что переменчиво было при этом?»
- 43 шаг.** «Что в перспективе было бы дальше?»
- 44 шаг.** «Чего в перспективе все равно бы не было?»
- 45 шаг.** «Что желательно было при этом?»
- 46 шаг.** «Что навязано со стороны было при этом?»
- 47 шаг.** «Что любопытного было бы при этом?»
- 48 шаг.** «Что в себе Вы бы сдерживали при этом?»
- 49 шаг.** «На что все равно не будет ответа?»
- 50 шаг.** «Что неправильно понимается при этом?»

Разблокировки ключи

- 51 шаг.** «Что сдерживает Вас от получения результата?»
- 52 шаг.** «Какие резервы у Вас есть, чтобы получить

этот результат?»

53 шаг. *«Какие попытки Вы делали для получения этого?»*

54 шаг. *«С чем связаны неудачи после этих попыток?»*

55 шаг. *«Какие последствия были после этого?»*

56 шаг. *«Как менялась из-за этого самооценка?»*

57 шаг. *«Были ли здесь какие – либо внутренние запреты?»*

58 шаг. *«Есть ли нечто неудержимое в Вас, что побуждает Вас к достижению результата?»*

59 шаг. *«Есть ли некие навязчивые мысли у Вас при стремлении к этому результату?»*

60 шаг. *«Какие основные ошибки при неудачах?»*

61 шаг. *«Как это отражается на Вашем беспокойстве?»*

62 шаг. *«Что мешает Вам достичь результата?»*

63 шаг. *«Что Вы игнорируете?»*

64 шаг. *«Что неправильно понимаете?»*

65 шаг. *«Что Вы должны изменить?»*

66 шаг. *«Что Вы иногда при этом забываете?»*

67 шаг. *«Что при этом Вы в себе подавляете?»*

68 шаг. *«Что от себя скрываете?»*

69 шаг. *«Какие возражения против себя иногда используете?»*

70 шаг. *«Чего Вам не хватает?»*

71 шаг. *«Что Вы хотите достичь?»*

72 шаг. *«Чему при этом Вы должны научиться?»*

73 шаг. «Какие основные согласия по этому вопросу у Вас есть?»

Реальный мир

74 шаг. «Что в Ваших ощущениях и в самом реальном окружающем мире измениться, если проблема будет решена?»

Нелогичность

75 шаг. «В чем нелогичность того, что Ваши желания не соответствует реальной действительности?»

Позиции восприятия

76 шаг. «Как будет выглядеть результат глазами Вашего друга/подруги?»

77 шаг. «Как будет выглядеть результат глазами Вашего коллеги?»

78 шаг. «Как будет выглядеть результат глазами постороннего человека?»

79 шаг. «Как будете выглядеть Вы глазами результата, если бы результат был живым?»

Пробелы

80 шаг. «Есть ли какие – либо искажения, что Вам кто-то это сказал?»

81 шаг. «Что бы конкретно Вы сделали?»

82 шаг. «Есть ли какие – либо искажения, что это будет лучше, чем есть?». " А в чем выражается это «Лучше?»

83 шаг. «Есть ли какие – либо искажения, что это обобщено, что это общие фразы?»

84 шаг. «Есть ли какие – либо искажения в смещении, реверсе причинно- следственных отношений?»

85 шаг. «Есть ли какие – либо искажения, что Вы это должны, что у Вас нет иного выбора?»

86 шаг. «Есть ли какие – либо искажения, что Вам это возможно?». «Что Вам мешает это сделать?»

87 шаг. «Есть ли какие – либо искажения, что Вам это нравится?»

88 шаг. «Есть ли какие – либо искажения, что много существительных и нет практических действий?»

89 шаг. «Есть ли какие – либо искажения что Вы „перечитываете свои мысли“?»

Расфиксирование 1

90 шаг. «Почему Вам это нужно?»

91 шаг. «А это почему Вам это нужно?»

92 шаг. «А это почему Вам это нужно?»

93 шаг. «А это почему Вам это нужно?»

Расфиксирование 2

94 шаг. «В чем ценность этой идеи?»

95 шаг. «Что позволяет делать?»

96 шаг. «Что позволяет иметь?»

97 шаг. «Кем позволяет быть?»

98 шаг. «В чём дает преимущество?»

99 шаг. «Может ли чем- либо противоречить другим людям?»

100 шаг. «Что за основа у этой идеи?»

101 шаг. «А сама идея основой для чего является?»

102 шаг. «Что Вы получите, используя эту идею?». Или:
«Если идея эта актуальна, что она может дать?»

103 шаг. «Что Вы не получите, используя эту идею?». Или: «Если идея эта актуальна, чего Вы все равно не получите?»

104 шаг. «Что Вы получите, не используя эту идею?». Или: «Если бы эта идея была недоступна для Вас, что бы в любом случае Вы имели?»

105 шаг. «Что Вы не получите, не используя эту идею?». Или: «Допустим, Вы бы не знали об этой идеи. Чего бы у Вас все равно не было, или чего Вы бы не имели?»

106 шаг. «Когда эта идея положительна для Вас?»

107 шаг. «Когда эта идея отрицательна для Вас?»

108 шаг. «С чем было бы можно сравнить эту идею?»

Ощущения из прошлого

109 шаг. «Вспомните это неприятное телесное ощущение и опишите его?»

110 шаг. «Сохраняя это ощущения в себе, все его признаки, обратите внимание на то, что всплывает у Вас в сознании».?»

111 шаг. «Что ты еще видишь, чувствуешь, представляешь в возникшем образе?»

112 шаг. «Это утро, день, вечер, ночь?»

113 шаг. «Это лето, зима, весна, осень?»

114 шаг. «Сколько Вам лет?»

115 шаг. «Если в ситуации другие люди и кто они?»

116 шаг. «Возможно ли здесь разворачивающееся действие? Какое начало в этом... конец, какие есть ответвления от действия?»

117 шаг. «Найдите новые точки зрения, осмотра этой ситуации. Опишите с этих позиций».

118 шаг. «Какие уроки и выводы можно из всего этого извлечь?»

119 шаг. «Обладая всеми качествами, которые есть у Вас сейчас, как бы Вы повели себя в той ситуации?»

120 шаг. «Хотите переиграть представление со счастливым для себя концом?»

121 шаг. «Как Вы сейчас воспринимаете телесное ощущение?»

Будущие происшествия

122 шаг. «Опиши это происшествие в процессе, где есть начало, основное действие и конец ситуации?»

123 шаг. «Опиши эту беспокоящую тебя ситуацию глазами постороннего человека, стороннего наблюдателя?»

124 шаг. «Какие есть еще возможные точки зрения со стороны? Опиши и с этих позиций?»

125 шаг. «Какие уроки и выводы ты мог бы извлечь из этого происшествия?»

126 шаг. «Переиграй эту ситуацию с положительным финалом?»

Объединение противоположностей

127 шаг. «А бывает, что Вы иногда ведете себя иначе, противоположным образом?»

128 шаг. «Договоримся, что нежелательное поведение будет принадлежать одной части Вашей личности, противоположное поведение – другой». «Какие имена Вы бы присвоили каждой части?»

129 шаг. «Расскажи, что делают эти части? И что они избегают делать?»

130 шаг. «Какие положительные качества есть у каждой части?»

131 шаг. «Давай перечислим положительные качества у каждой части?»

132 шаг. «Появляются ли эти части одновременно, или по очереди?»

133 шаг. «Как бы Вы расположили эти части по отношению к себе? Какая часть была бы по правую руку, а какая – по левую?»

134 шаг. «Если бы эти части общались между собой, – что бы они сказали друг другу?»

135 шаг. «Какие взаимоотношения у этих частей? Как они относятся друг к другу?»

136 шаг. «А что мешает частям установить доброжелательные отношения?»

137 шаг. «При каких обстоятельствах отношения могут быть благожелательными?»

138 шаг. «Если бы эти части были детьми, то в какую

игру они бы играли?»

139 шаг. *«Чему каждая часть может научиться у „соседки“?»*

140 шаг. *«О чем могли бы договориться эти части между собой?»*

141 шаг. *«Вытяните вперед руки ладонями вверх. (Вспоминаем шаг 132.)*

Представьте, что на левой ладони находится одна часть, на правой ладони – другая.

Представьте, что они обмениваются энергией (Пауза).

Теперь мы сближаем ладони, и части начинают смешиваться еще больше (Пауза). Теперь мы соединяем ладони, и наши части полностью смешались (Пауза).»

142 шаг. *«Что может измениться в вашем будущем после сеанса?»*

Возвращение

143 шаг. *«Когда в последний раз присутствовало это качество у Вас?»*

«Что тогда происходило в Вашей жизни?»

144 шаг. *«Где оно сейчас? Находится ли оно в прошлом или в настоящем, в некоем загадочном мире. Может ты это качество потерял или кто-нибудь его украл?»*

145 шаг. *«Что оно сейчас делает, чем занимается?»*

146 шаг. *«Скажи ей „Привет!“»*

147 шаг. *«Поговори с ней».*

148 шаг. *«Спроси, хочет ли она вернуться к тебе?»*

149 шаг. При нежелании её возвращаться два вопроса:

«Почему ты не хочешь вернуться?»

«Что я должен сделать, чтобы ты вернулась?»

150 шаг. «Пообещайте ей, что измените себя и будете таким, каким она хочет Вас видеть».

151 шаг. «Мысленно протяни ей руки, обними её, скажи, что будешь о ней заботиться, и втяни её в свое тело».

Работа с внешними силами

152 шаг. «Это поведение действительно происходит само по себе. Можно ли сказать, что некто или нечто со стороны управляет Вами?»

153 шаг. «Как бы Вы описали в образах и в ощущениях эту внешнюю силу?»

154 шаг. «Какое имя Вы бы дали этой внешней силе?»

155 шаг. «Спроси внешнюю силу, какую положительную цель она добивается при своем проявлении?»

156 шаг. «Спроси, преследуя эту цель, что внешняя сила добивается от Вас?»

157 шаг. «Спроси внешнюю силу, можешь ли она предложить три других способа достижения цели?»

158 шаг. «Были ли у Вас случаи в прошлом, когда Вы успешно решали подобные проблемы?»

159 шаг. «Есть ли у Вас среди знакомых люди, которые успешно справляются с этими проблемами?»

160 шаг. «И как они это делают?»

161 шаг. «Какое идеальное решение было бы для Вашей

проблемы?»

162 шаг. «Какие ощущения у Вас были бы, если бы Вы успешно справлялись со своей задачей?»

163 шаг. «Есть ли у Вас области, где Вы успешно справляетесь с похожими проблемами?». «Как это может помочь Вам?»

164 шаг. «Спросите внешнюю силу, согласна ли она взять дополнительные функции, как, например...??»

165 шаг. «Скажите внешней силе, что Вы благодарны ей за всё. Скажите, что теперь ее работу могут выполнять и другие внешние силы, в том числе и она, как часть этой системы».

166 шаг. «Скажите внешней силе, что Вы благодарны ей за все, что она делала для Вас. Скажите, что она вправе оставить Вас».

167 шаг. «Как Вы ощущаете будущее в свете последних проведенных изменений?»

Переключение

168 шаг. «Представь перед глазами образ, который вызывает отрицательные эмоции (Пауза).

Сконцентрируйся на своем самоощущении (Пауза).

Создай другой образ, окрашенный в положительные тона (Пауза.)

Сконцентрируйся на своем самоощущении (Пауза).

Теперь снова представь перед глазами образ с отрицательным чувством (Пауза).

Сконцентрируйся на своем самоощущении (Пауза).

Теперь представь, что с правой стороны второй положительный образ медленно приближается к первому и также медленно начинает закрывать его. Вместе с этим закрытием соответственно меняются и Ваши ощущения по нарастающей силе».

Изменения в представлении

169 шаг. «Представь, что сама проблема без Вашего участия способна „прихорашиваться“». «В чем бы это выразилось?»

6 шагов в работе с болезнями

170 шаг. «Укажите **положительные стороны** проблемы. Что проблема позволила Вам делать, иметь, кем быть?»

171 шаг. «В чём секрет появления и проявления проблемы?»

172 шаг. «Что проблема пытается сообщить Вам?»? «Какое **сообщение/послание** несет проблема Вам через свое проявление?»

173 шаг. «Понимая и принимая это сообщение, какие **пути** выходы Вы видите из этой обстановки?»

174 шаг. «Что и как в Вашем **поведении** должно измениться в этой связи?»

175 шаг. «Как будут меняться Ваши **внутренние ощущения** в процессе изменения Вашего поведения?»

176 шаг. «Опиши свое будущее, в котором нет этой про-

блем, учитывая то, что ты собираешься для этого сделать».

Как будто

177 шаг. *«Что бы ты видел, слышал, чувствовал и думал, если бы у тебя уже был достигнутый результат? Опиши ощущений и действий в форме настоящего времени. То есть: не «я бы видел...», а «сейчас я вижу...». Желательно пройтись по всему многообразию ощущений и действий, которые описываются, конкретизируя их.*

Основная часть

Техники психологического консультирования

- Техника «Результат».
- Техника «Рекурсия».
- Техника «Раскрытие смысла».
- Техника «Разгрузки ключи».
- Техника «Разблокирования ключи».
- Техника «Реальный мир – Отрицание».
- Техника «Нелогичности».
- Техника «Встроенные команды».
- Техника» Позиции восприятия».
- Техника» Искажения и пробелы».
- Техника» Расфиксирование идей».
- Техника» Ощущения из прошлого».
- Техника» Будущие происшествия».
- Техника» Объединение».
- Техника» Возвращение».
- Техника» Работа с внешними силами».
- Техника» Переключение».
- Техника» Изменение в представлении».
- Техника «6 шагов в работе с болезнями».
- Техника» Как будто».

Техники можно разделить на два вида:

1. Техники диалога.

2. Специальные техники.

Начинать следует с техник диалога, а это первые десять техник. Остальные специальные техники используют, когда проблема определена, и ее можно начать решать. Кстати, и техниками диалога можно решить проблему.

В книге все вопросы психотерапевта к клиенту выделены курсивом.

Буква «П» означает психотерапевт, «К» – клиент.

«Шаг» означает этап в работе с клиентом и включает в себя один или несколько вопросов.

Желательно все выделенные курсивом вопросы психотерапевта выучить наизусть, и не только для того, чтобы они «отскакивали от языка» во время беседы, но и что бы знать направление процесса. Если вопрос не приносит пользы, мы используем следующий.

Разберем каждую технику подробно.

1. Техника «Результат»

Область применения: начало разговора, беседы, консультации.

Начинать консультацию желательно именно с этой техники. Не факт, что клиент знает того, что он хочет получить. Применение этой техники с одной стороны мобилизует и концентрирует клиента, с другой – дает ориентиры для выбора других психотерапевтических техник.

Существуют три варианта этой техники, которые при желании можно использовать последовательно.

Вариант «А» состоит из 5 шагов.

1 шаг. Попросите клиента сформулировать тот результат, который он хочет получить в конце вашей встречи/встреч. Важно, чтобы высказываемый результат был не отрицающим действительность, как, например, «не хочу того... этого...». Результат должен охватывать то, что хочет клиент, быть положительным и конкретным. Например, клиент говорит: «Я хочу бросить курить». Это не совсем то, что мы ищем. Не оспаривая клиента, спросите его, а что он хочет вместо этого. Возможно, он хочет вести здоровый образ жизни или больше заботиться о своем здоровье. Отрицание «не хочу волноваться» можно изменить на «

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.