

Артем Федоров

Универсальные техники в работе психолога



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Ф33

Федоров А. И.

Универсальные техники в работе психолога / Федоров А. И. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 63 с.

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., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 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»	19
Рисуем гнев	20
ПЭАТ	22
Алгоритм Базового ПЭАТ	25
Глубокий ПЭАТ	29
Упражнения-молитвы	30
Техника «Встреча с симптомом»	31
Упражнение «Сострадание к себе»	32
Упражнение-молитва	33
ДПДГ (EMDR)	34
По шагам	35
Примеры использования	37
Техника «Глубокое исцеление»	38
Техника «Исцеление на линии времени»	40

Техника «Недостающий человек»	42
Сущностная трансформация повторяющихся негативных состояний	45
Техники для быстрого лечения аллергии или фобий	47
Техника «Переписывание прошлого через Опыт Души»	50
Шкалы в психотерапии	53
Модификации шкалы	55
Техника «Пустой стул»	57
Работа с убеждениями	60
Составитель: АРТЁМ ФЁДОРОВ	62

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 повторяемый. 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. Отвлекитесь

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.