

Когнитивно-образная терапия



Ведущая курса: Валерия Чечельницкая

НЕМНОЖКО О СЕБЕ



Ведущая 8 трансформационных игр



10 лет занимаюсь волонтерской деятельностью



4 года консультирую в интегративном подходе



Очень люблю учиться. Прошла более 100 курсов



Креативный психолог, увлеченный своим делом

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПРАВИЛАХ

Активность

• На курсе будет не только теория, но и практическая часть.

Поэтому для получения результатов

- все, чем рекомендую участники выполнять все задания и делиться сейчас

• отчетами, комментариями, информацией.

Поэтому если ваше мнение не совпадает с

домашние задания участников, сообщите об этом сразу же.

постарайтесь об этом сообщить тактично, без деструктивной критики

- Можете

Авторские права

- Не разрешается снимать весь процесс игры и выкладывать его в сеть
- При этом вы можете делать скрины записей, карт, которые вам помогут глубже разобраться в себе

Конфиденциальность

- Если участники будут делиться личной информацией, то ей можно поделиться только с разрешения автора высказывания
- Рекомендую опираться на свои ощущения, мысли об игре и делиться ими в социальных сетях

Я-высказывание

- Попробуйте, глядя на карты описывать их от первого лица. Например «Я на этой карте вижу себя... Я чувствую... Я думаю...» вместо «на этой карте изображено, герой думает об...»
- Это не касается тех заданий, где нужно абстрагироваться и посмотреть на ситуацию со стороны

Этика

ССЫЛКИ НА СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ



Инстаграм: [Vk.com/valery_the_sun](https://www.instagram.com/valery_the_sun)

Группа ВК: «Солнечная трансформация»

Страница ВК: [Vk.com/valerythesun](https://vk.com/valerythesun)

ЗНАКОМСТВО

Я предлагаю сейчас познакомиться. Поделитесь, работаете ли вы психологом, игротерапевтом? На сколько хорошо знакомы с метафорами? Как впервые познакомились с когнитивно-образной терапией? Расскажите, что вам хочется проработать на этом курсе?



КОГНИТИВНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ

Когнитивно-образная терапия (КОТ) – современный метод психотерапии созданный Анастасией Колендо-Смирновой на базе когнитивной терапии и различных направлений, работающих с образами (символдрама, арт-терапия и др.)

Представляет собой метод работы с подсознанием с помощью образов, трансформации глубинные деструктивные



КОГНИТИВНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ

- Относится к краткосрочной терапии.
- Имеет четкую структуру, состоящую из 5 шагов
- Позволяет прорабатывать любой запрос
- Подходит для самостоятельной работы. Поскольку в процессе работы может быть сопротивление и эмоциональные трансформации, без должного обучения не рекомендуется его использовать
- Может применяться на людях любого возраста



КОГНИТИВНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ

КОТ помогает специалистам не углубляться в лабиринты психики клиента и работать именно с тем запросом, с которым к нему пришли. Нет необходимости «вскрывать» травмирующие ситуации и вытаскивать их на поверхность.

Можно привести аналогию с компьютерной работой. Если у мастера попросили установить конкретную программу или кнопку на клавиатуре, нет необходимости переустанавливать весь компьютер. Даже если программы устарели.



КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

Когнитивная терапия направлена на изменение деструктивных установок и эмоций, а также поведения человека. Автором является Арон Бэк. В ходе когнитивной психотерапии клиенты учатся решать проблемы и находить выходы из ситуаций, прежде казавшихся ему непреодолимыми.

Основана на предположении, что в основе психологических проблем лежат ошибки мышления и восприятия.

КПТ помогает менять нелогичные мысли и убеждения человека



КОТ

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

Суть метода в том, что работа с глубинными установками происходит через работу с образами



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Имеющийся диагноз

- шизофрения
- Бредовое расстройство
- Галлюцинации
- Паранойа

Тяжелая соматическая
отягощенность

- онкология
- Высокая температура
- Тяжелые последствия инсультов
- Употребление наркотических веществ в настоящее время, либо длительное употребление в прошлом
- Недавняя химиотерапия
- Хроническое употребление гормональных, иммунных препаратов
- Длительная антибиотикотерапия

КОГНИТИВНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ

Метод достаточно прост в использовании. И с этим связан один важный нюанс. Из-за легкости выполнения заданий, некоторые клиенты могут его не воспринять его всерьез. Поэтому рекомендуется для получения качественных результатов отправлять регулярные отчеты специалисту. Это помогает отслеживать правильность выполнения, а также в случае необходимости дать клиенту поддержку, корректирующую обратную связь **справиться с сопротивлением.**

В самостоятельной работе рекомендую также делать письменные отчеты и отправлять их себе, друзьям, или другим близким людям

На курсе предусмотрена групповая работа, во время которой вы сможете делиться друг с другом отчетами

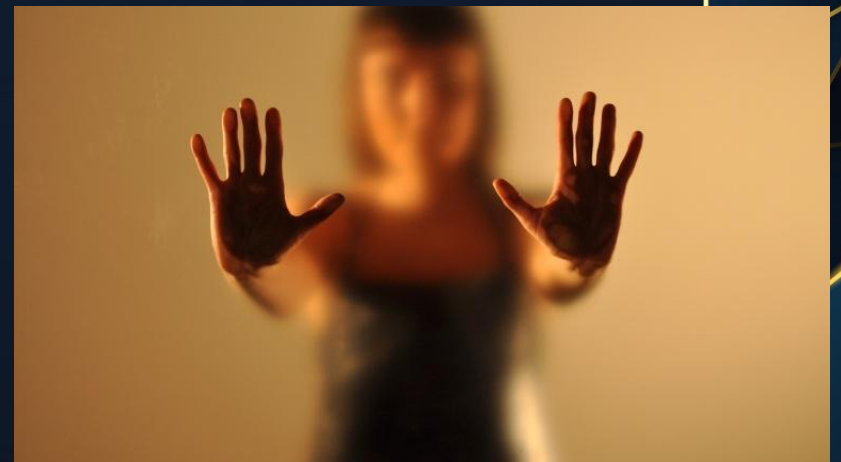


СОПРОТИВЛЕНИЕ

Сопротивление – это механизм защиты, который препятствует работе над собой и изменениям в жизни. В КОТ 90% клиентов сталкиваются с сопротивлением и это нормально.

Я и мои клиенты на определенных этапах испытывали этот момент. Важно его вовремя отследить, осознать и выполнить дополнительные техники – как ресурсные, так и помогающие преодолеть сопротивление.

КОТ очень мягкий метод работы, поэтому начиная с третьего занятия вы можете начинать набирать своих клиентов. Тем более с моей стороны будет поддержка во время и после окончания занятий. Желательно работать платно, хотя бы за минимальную стоимость. Чтобы избежать регресса достаточно ежедневно выделять 15-20 минут на выполнение заданий.



СОПРОТИВЛЕНИЕ

Как проявляется:

- 1) Стопор в изменении образа «я не знаю», «ничего не приходит в голову»
- 2) Пропуски встреч, не выполнение заданий
- 3) Уход от разговора, смена темы
- 4) Нет результатов, потому что клиент не верит в эффективность метода
- 5) Обещание работать по методу в данном методе



СОПРОТИВЛЕНИЕ

Для лучшего понимания механизмов сопротивления, рекомендую задать себе следующие вопросы:

- 1) Что для меня сопротивление?
- 2) Как в моей жизни оно проявляется?
- 3) Каковы причины моего сопротивления?
- 4) В какой момент оно исчезает?
- 5) Чем оно мне помогает? В чем останавливает?
- 6) Что мне помогает преодолеть внутреннее сопротивление?
- 7) Что я могу сделать, чтобы быстрее с ним справиться?



СОПРОТИВЛЕНИЕ

Что делать:

- 1) Рассказать перед проведением КОТ про сопротивление и договориться о готовности писать отчеты
- 2) Время от времени писать можно ненавязчиво клиенту и уточнять, как у него дела? Получается ли работать над образом?
- 3) Если задания не выполняются, на встрече стоит обсудить причины

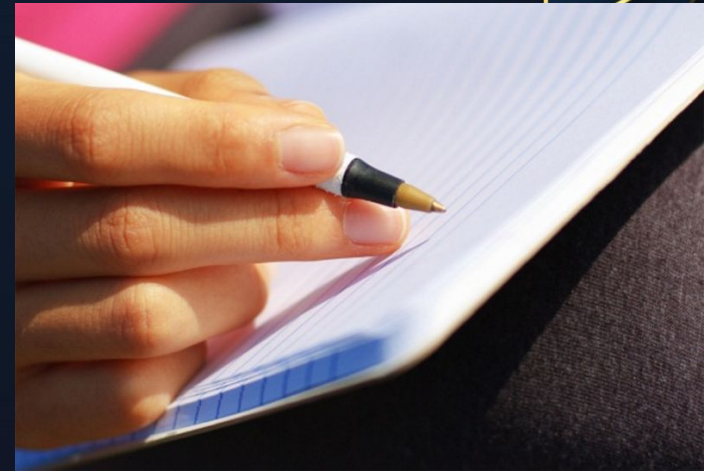


ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАБОТЫ

1. Запрос
2. Убеждение
3. Создание картинки для работы
4. Терапевтическая трансформация
5. Фиксация изменений

В терапии 1-3 этап
проводятся за одну
сеанс

Дополнительные техники для работы с
сопротивлением
КОТ в работе с отношениями



ЭТАП 1. ЗАПРОС



ЭТАП 1. ЗАПРОС

- Выслушиваем жалобу
- Формулируем запрос
- Создаем желаемую картинку



Чаще всего мы запрос озвучиваем или формулируем в виде текста. В КОТ мы его создаем в виде желаемой картинку

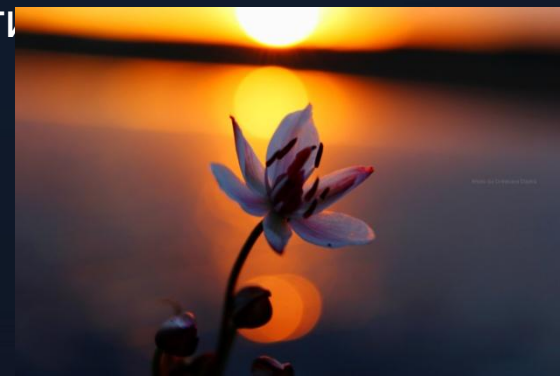
ОТЛИЧИЯ ЖАЛОБЫ ОТ ЗАПРОСА

Запрос – это четкая, конкретная, актуальная цель клиента в реализации которой помогает психолог, коуч или другой специалист помогающих профессий. Запрос показывает какую именно помощь хочет получить человек и какого результата он ждет.

Не всегда клиенты приходят с запросами на работу. Есть люди, которые обращаются с жалобами. Жалоба – высказывание, чаще всего эмоционально окрашенное. Выражение недовольства в одной или нескольких сферах жизни

Задача специалиста перевести жалобу в запрос. Для этого необходимо:

- Внимательно выслушать человека и дать ему возможность высказаться, выразить эмоции
- Задать вопросы, помогающие конкретизировать запрос клиента



КАК ГРАМОТНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ЗАПРОС?

- Без частицы Не
- В позитивном русле
- Четко
- Конкретно
- Измеримо по времени
- Значимо
- Будто это уже реализовано



В 2022 году я преподаванием психологии зарабатываю 100 тысяч рублей в месяц

В 2023 году у меня родился здоровый ребенок

Я доверяю своему партнеру



ЭТАП 1. ЗАПРОС

ВОПРОСЫ

- С какой актуальной ситуацией вы хотите поработать?
- Для чего вы пришли на сессию?
- Чего вам не хватает в жизни, а что устраивает?
- На сколько этот запрос важен для вас по 10-и бальной шкале?
- Какую именно помощь вы ждете от меня?
- К чему вы хотите прийти в результате работы?
- Чего вы ожидаете от меня? (не рационально, а по ощущениям)

Если у клиента нет запроса, можно задать следующие вопросы:

- К чему вы стремитесь в жизни на данном этапе? Как продвигается? Что вам мешает?
- Что важного происходит в вашей жизни сейчас?
- Что сподвигло вас записаться и прийти на сессию?



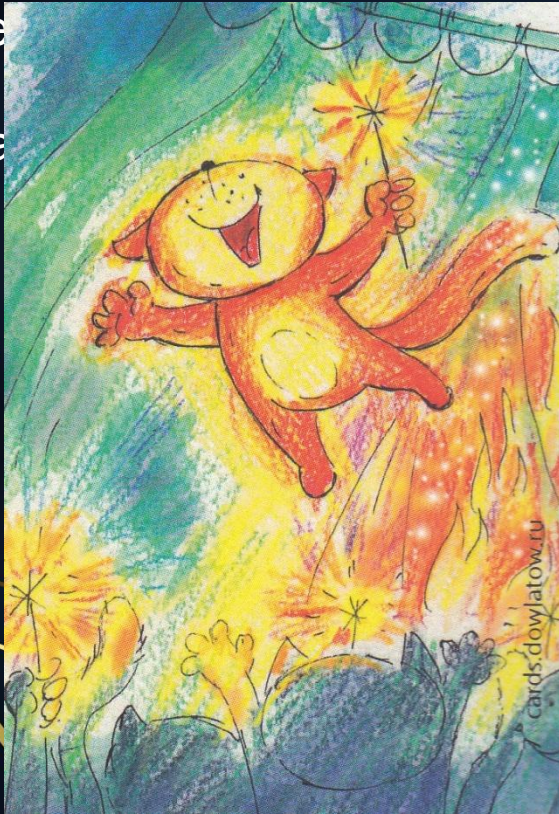
ЗАДАНИЕ

Давайте вместе придумаем образ клиента, который обратился к нас за помощью и с нами будет двигаться на протяжении всего курса. По очереди опишите 1-2

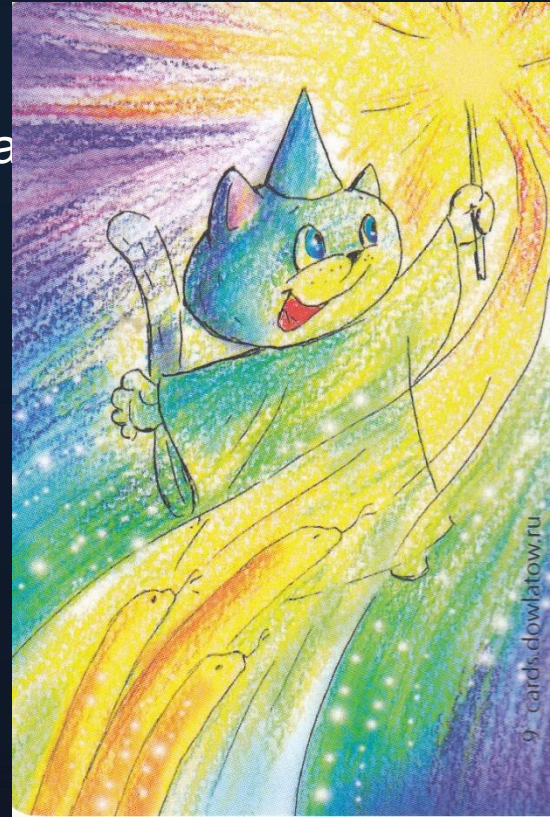
предложения: Как его зовут? Чем он занимается? Что его волнует? Чем он увлекается?

Как познакомился с когнитивно-образной терапией?

Клиент
При
желании



человек или
можете опира



иг, фильмов.
карты

ЭТАП 1. ПЕРВИЧНЫЙ И РАБОЧИЙ ЗАПРОС

Первичный запрос - это как правило, некоторая жалоба клиента. То, что побудило его обратиться за помощью. Его представление о причинах жизненных трудностей и о помощи специалиста-психолога, в которой он нуждается. Желаемая картинка в КОТ является первичным запросом.

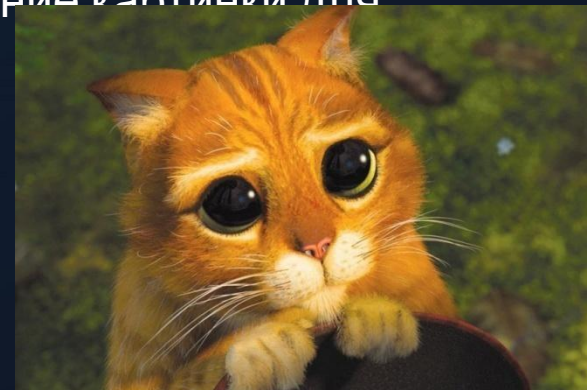
Рабочий запрос – основная тема с которой работает психолог с клиентом.

В когнитивно-образной терапии он связан деструктивными убеждениями и эмоциями человека и создается на 3 этапе (создание картинки для

работы). КОТ не обязательно вербализировать глубинное убеждение.

Наша задача – найти убеждение на уровне чувств и на уровне первой картинки.

После этого создать новое изображение для работы с запросом на основе негативных эмоций.



ЖЕЛАЕМАЯ КАРТИНКА

- Фиксация действия в моменте
- Образ вашего будущего, а не из прошлого. А не метафору состояния
- На картинке главное действующее лицо живое (человек, животное)
- От третьего лица, т.е. со стороны.
- Конкретные обстоятельства, действия, окружение
- Фотографическая точность восприятия
- Когда цель реализована или проблема полностью решена



ПОЧЕМУ В КОТ ВАЖНО ЗАФИКСИРОВАТЬ ДЕЙСТВИЕ В МОМЕНТЕ?

Фиксация в моменте нужна для точной конкретизации картинки. Чем она яснее, тем проще ее трансформировать. В КОТ картинка может быть изменена усилием воли. С движущейся картинкой это сделать значительно сложнее и дольше.

Представление образа можно сравнить с камерой, которая направлена на конкретную точку. В этом человек может сидеть на диване или качаться на качелях. То есть персонаж может совершать какое-либо статичное или динамичное действие в пределах видимости камеры.



ВОПРОСЫ ДЛЯ ДЕТАЛИЗАЦИИ МЕТАФОРЫ

- Как вы представляете метафору?
- Кто главный герой на картинке?
- Что окружает персонажа слева, справа, сверху, снизу?
- Он один на карте или нет?
- Что делает персонаж? Он стоит, сидит? В какой он находится позе? Какое у него выражение лица?
- Если это человек, в чем он одет?
- Есть ли еще какие-то предметы на картинке?
- Есть ли то, на что изначально вы не обратили внимание?

ДАВАЙТЕ ПОМОЖЕМ ГЕРОЮ СОЗДАТЬ МЕТАФОРУ

Самое время вернуться к нашему герою и помочь ему создать желаемую картинку. Предлагаю описывать картинку максимально конкретно, детально. Давайте, каждый будет говорить по 1-2 предложения. Один участник продолжает дорисовывать метафору предыдущего человека. Важно, чтобы образ получился целостный и мы все могли его пред



КОГНИТИВНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ

ЭТАП 2. УБЕЖДЕНИЕ



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Пришло время разбиться по парам и дома создать свою желаемую картинку из своего личного запроса, руководствуясь полученными знаниями. Максимально его конкретизируйте и запишите желаемую картинку в встрече найти в этом образе деструктивную эмоцию и шаг за шагом с ней работать

На сессии 1-3 шаг мы делаем на одном занятии. Второй и третий разберем в следующую субботу. После этого приступим к трансформации убеждений



ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАБОТЫ

1. Запрос
2. Убеждение
3. Создание картинки для работы
4. Терапевтическая трансформация
5. Фиксация изменений



2 ЗАНЯТИЕ

Поделитесь, какое у вас настроение? Опишите сегодняшний день в виде метафоры?

Получилось ли выполнить домашнее задание?



ОБСУЖДЕНИЕ ЖЕЛАЕМОЙ КАРТИНКИ СО ВСЕМИ УЧАСТНИКАМИ

Дорогие участники, все ли метафоры вам понятны и вы можете их представить



Создаем конкретный кадр из будущего

ДЛЯ ЧЕГО СОЗДАЕТСЯ ЖЕЛАЕМАЯ КАРТИНКА?

Чтобы найти глубинное убеждение, с которым
мы будем в дальнейшем работать



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В КАРТИНКЕ ВСЕ УСТРАИВАЕТ

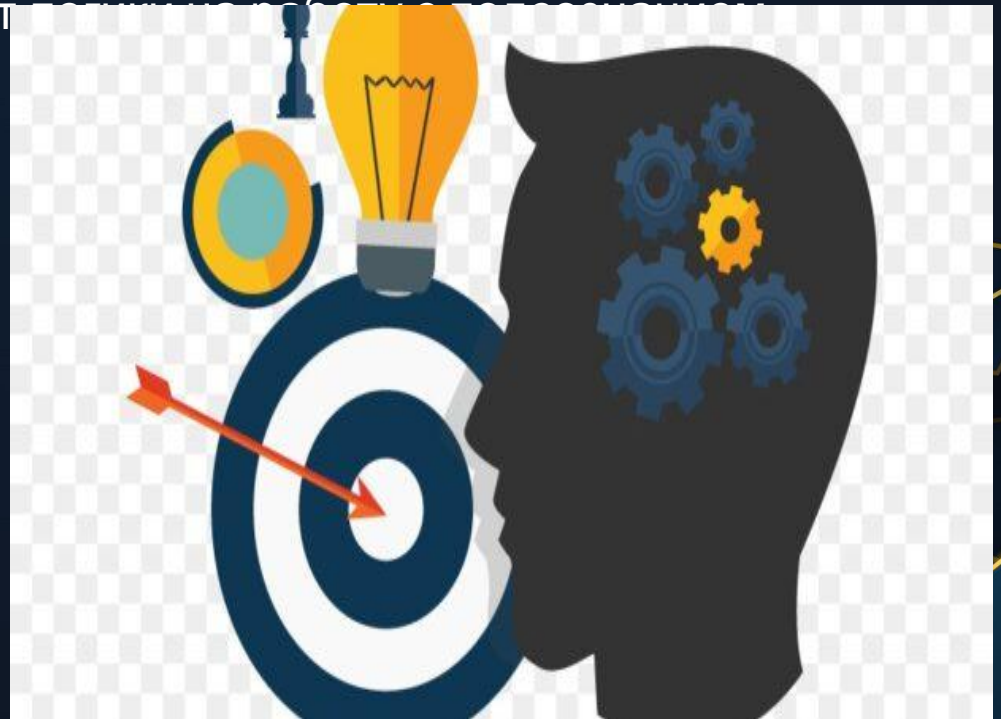
Первичная картинка создается умом, а рабочая основывается на чувствах

Поэтому важно прислушаться к своим ощущениям.

Если человек чего-то хочет, он этого достигает. Поэтому негативное эмоция

точно есть. Задача перейти от

- Все сбылось как вы хотели, что в жизни осталось из того, что может беспокоить?
- Есть ли страх лишиться желаемого или ощущение, что образ нереален?
- Если у вас заберут желаемое, что тогда будете чувствовать (провокативный вопрос, с



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В ИДЕАЛЬНОЙ КАРТИНКЕ ВСЕ УСТРАИВАЕТ

- 1) Провести медитацию с погружением в желаемый образ и поискать там деструктивные убеждения.
- 2) Можно взять метафорическую карту и спросить у клиента: в чем я себе не признаюсь?



УБЕЖДЕНИЕ

Убеждения – это устойчивая система взглядов человека, которая основана на его знаниях, жизненном опыте, отношении к чему бы то ни было, желаниях и идеях.

В более глубоком смысле, убеждения человека – это та его картина мира, которую он принимает и которой придерживается. Под убеждениями мы также можем понимать базовые представления человека о мире, о жизни, о других людях и о самом себе. С помощью своих убеждений человек ориентируется в этом мире и принимает решения.



УБЕЖДЕНИЕ

Если убеждения адекватны действительности, то и решения человека будут в большинстве своем результативными. Если же убеждения неверные, тогда человек будет совершать ошибки в конкретной сфере жизни. Либо наступать раз за разов «на те же грабли»

Но независимо от того, насколько убеждения человека являются конструктивными, у них есть один нюанс – они по большей части статичны, потому и являются убеждениями, а не живым мышлением, которое всегда находится в поиске чего-то нового.

С другой стороны, без убеждений, основанных на доверии не обойтись. Если подвергать все сомнению, это очень энергозатратно. На это не хватит ни умственных, ни временных ресурсов.



УБЕЖДЕНИЕ

Убеждения – это карта, с помощью которой мы можем передвигаться из одной точки в другую, принимая определенные решения. Она не отражает реальность такой, какой она является в действительности. Карта точна настолько, насколько разумными являются наши убеждения. А разумность зависит от того, насколько хорошо мы их осознаем.

Суть любого убеждения заключается в том, чтобы упростить нам 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, изучая его особенности так, словно только что



ЭТАП 2. УБЕЖДЕНИЕ

Я уже получил все что хотел, теперь прислушайтесь к себе и подумайте, что в этом образе не совсем так?

Что в ней смущает? Какие негативные эмоции вы ощущаете несмотря на благополучие? Тревога, страх или др. С чем это может быть связано

Что в жизни осталось, что может беспокоить по актуальному запросу? Какие эмоции вы при этом испытываете? Чувство одиночества, страх лишиться этого или др.

Для этого можно:

1. Сузить или расширить картинку
2. Еще больше детализировать



ПРИМЕР ОБНАРУЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО ЧУВСТВА В КАРТИНКЕ

Я опасаясь, что хоть собака мой друг, он намного больше меня.

Я не могу быть в безопасности и доверять ей, когда она близко.



3 ЭТАП. СОЗДАНИЕ РАБОЧЕЙ КАРТИНКИ



ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАБОТЫ

1. Запрос
2. Убеждение
3. Создание картинки для работы
4. Терапевтическая трансформация
5. Фиксация изменений



3 ЭТАП. СОЗДАНИЕ РАБОЧЕЙ КАРТИНКИ

На третьем этапе создается новая метафора, основанная на негативных эмоциях.

Тех, что всплыли на 2 этапе. Важно чтобы она полностью отражала то, что вы чувствуете.



Старайтесь оставаться на уровне подсознания. Не обязательно все Рационализировать, т.е. переводить на уровень разума.

В дальнейшем мы будем ее трансформировать.



И шаг за шагом

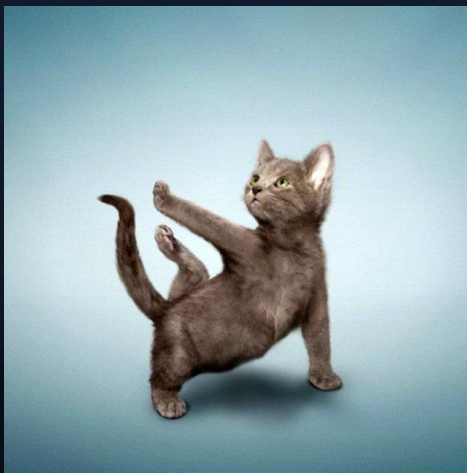
МОЖНО ЛИ РАБОТАТЬ С НЕСКОЛЬКИМИ ОБРАЗАМИ

При работе с клиентами мы работаем с 1 желаемой картинкой. Исключение составляет семейная терапия, где может 2 метафоры одновременно. Позднее мы об этом поговорим более подробно.

Рабочих картинок, связанных с идеальным образом, может быть несколько. В таком случае мы можем одновременно прорабатывать 2-3 изображения. Иногда бывает еще больше.

На первых порах я не рекомендую одновременно создавать больше 3 изображений. Не стоит себя перегружать.

Если у клиента появляется желание работать с 2 первичными метафорами связанными с одной эмоцией – это можно сделать. Но проще объединить в один.



ЗАДАНИЕ

Измените один элемент в желаемой картинке, чтобы вам стало немножко легче. Образ стоит менять каждый день (максимум раз в 3 дня) до тех пор, пока картинка не будет полностью устраивать. В следующий раз стоит возвращаться к моменту последнего изменения метафоры и внимательно прислушаться к чувствам. Каждый шаг важно записывать отчеты, это помогает справиться с сопротивлением.

Не стоит убирать очевидные вещи из метафоры, важно их трансформировать. Например, если человек работает со страхом смерти, он не может убрать образ смерти. Зато может добавить ангела, который будет защищать.

На следующем занятии мы пройдем алгоритм, который поможет разобрать варианты изменений желаемого картинку и справиться с сопротивлением.

Важно каждый раз сознательно менять образ и спрашивать себя, что я хочу поменять?
Станет ли мне легче?



1 ДЕНЬ – 1 ШАГ

Проверьте, записан ли у вас:

- Идеальный образ
- Рабочий образ

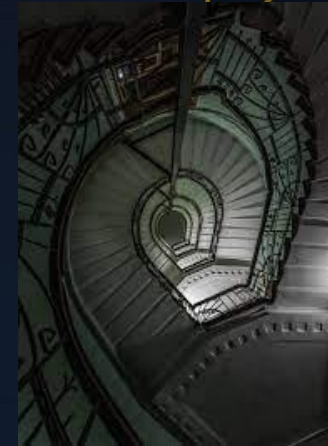
Если еще нет, самое время этим заняться

Мы переходим к следующему важному этапу – трансформация изменений. Предлагаю вам поделиться на пары, созваниваться (переписываться) и работать над запросами друг друга.

Чтобы было проще, можете абстрагироваться от образа и начать подбирать варианты, как бы вы решили эту задачу. Выбирайте головой и прислушивайтесь к своим чувствам.

Останавливайтесь в тот момент, когда глубоко выдыхаете (фух) и чувствуете облегчение. Можете спросить, на сколько вам и балльной шкале.

**В О ВРЕМЯ ТРАНСФОРМАЦИИ
НЕ СТОИТ ДОБАВЛЯТЬ СЦЕНЫ
АГРЕССИИ И НАСИЛИЯ**



ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАБОТЫ

1. Запрос
2. Убеждение
3. Создание картинки для работы
4. Терапевтическая трансформация
5. Фиксация изменений



КОГНИТИВНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ

ЭТАП 4. ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ



КОГНИТИВНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ

ЭТАП 4. ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ

Мы вместе с вами проделали большой путь: сформулировали четкий запрос, создали желаемый образ, нашли деструктивное убеждение, поняли с какой эмоцией оно связано. Создали один или несколько образов на основе этих чувств. Сейчас самое время погрузиться в новую вселенную - трансформацию нового образа.

При самостоятельной работе или с клиентами рекомендуется проходить за один раз 4 этапа КОТ. Либо, можно на первой встрече сформулировать четкий запрос (1 этап), на другой пройти от 2 до 3 этапа. После создания рабочего образа, стоит сразу же его трансформировать, чтобы не заканчивать на негативе



КОГНИТИВНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ

ЭТАП 4. ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ

- Сознательно поменяйте один элемент в рабочей картинке, при этом опирайтесь на свое эмоциональное состояние. Можно подставлять как логичные варианты, так и абсурдные
- Если после изменения вы чувствуете себя немножко легче, значит элемент выбран верно. В этот момент хочется сделать глубокий выдох
- Не стоит убирать очевидные вещи из образа или суть проблемы. Важно их трансформировать. Например, если человек работает со страхом потери близкого человека, не стоит убирать образ страха. Лучше добавить ангела, который будет его защищать героя или сделать другой подходящий вариант.
- Одним из шагов может быть отмена действия, которое было сделано ранее

ЭТАП 4. ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ

- После создания рабочего образа сразу поменяйте 1 элемент, чтобы не завершать работу на негативе.
- Ежедневно меняйте по одному элементу
- Новое изменение стоит начинать не с самого начала, а с момента, на котором вы остановились в последний раз
- Не оставляйте образ с невыраженными негативными эмоциями, даже если не понимаете, как ее поменять
- Прописывайте каждое изменение, не пускайте работу с образами на самотек. Для каждого изменения важно прикладывать усилие, чтобы становилось немного легче
- Не обязательно прорабатывать картинку, чтобы она была полностью закончена. Ее стоит менять до тех пор, пока не появится приятное ощущение: больше нечего менять, меня все у



ЕСЛИ НЕПОНЯТНО, КАК МЕНЯТЬ ОБРАЗ

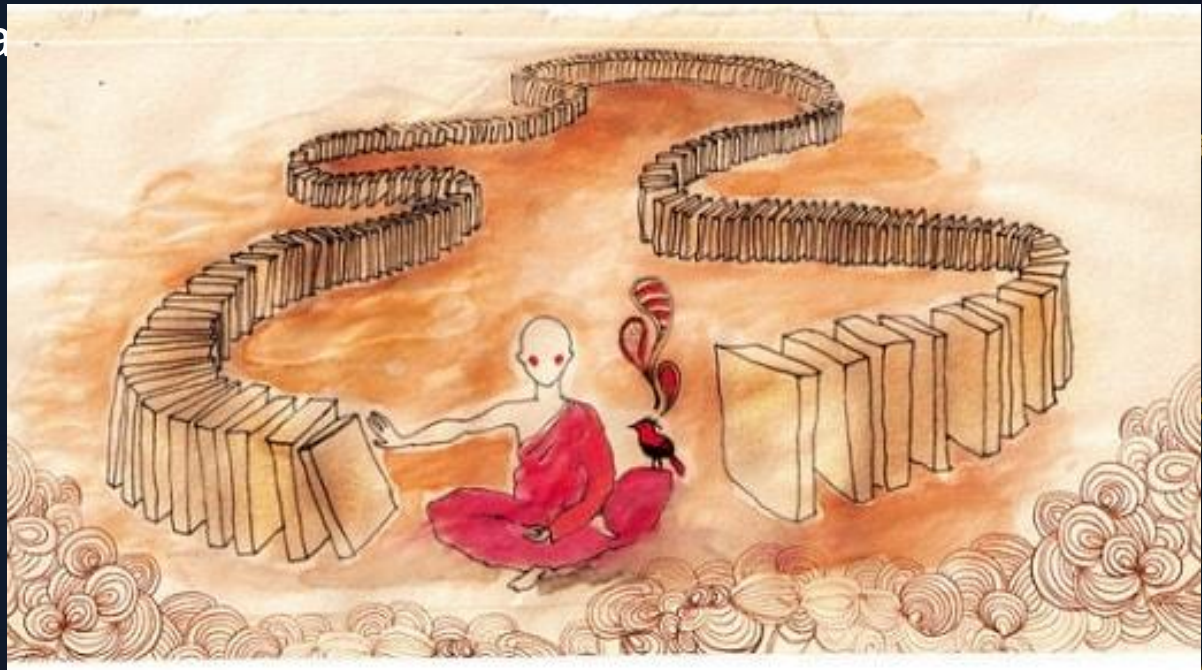


ЭТАП 4. ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ

Чтобы было проще поменять картинку, существует система: **ДППЭЗ**, состоящая из 5 шагов:

Я, другой, обстановка

Д – действие
П – превратить
П – перенести
Э – элемент
З – знание



Если вы не знаете как дальше менять картинку, можете в любой момент пройтись по системе ДППЭЗ. Не обязательно подставлять примеры для каждого шага.

Выберите подходящий вариант, после которого ощутите себя чуточку легче.

Д - ДЕЙСТВИЕ

Поменять свое действие (сесть, позвать, обнять, заплакать). Клиент начал думать, как он может применить этот вариант. Например, приделать яблоку глазки и рот, чтобы оно наблюдало за происходящим.

Поменять действие другого (подставить руки, один падает другой ловит). Можно представить, что персонаж неожиданно начинает танцевать или читать стихи. Или одевает маску плюшевого мишки

Поменять действие вокруг (съемка, книга). Клиент задумался, может ли страх, который он представил быть литературным произведением?



П - ПРЕВРАТИТЬ

Себя (мышей в игрушек, человека в героя фильма). Клиент подумал, может ему превратить яблоко в грушу, или ананас.

Другого (в игрушку, маску). Чувство страха выглядит как человек. Клиент понимает, что на нем маска этого чувства, будто в мультфильме про Скуби Ду

Обстановку (заморозить, добавить огонь, оказаться в мультфильме) Если темное небо превратить в фон любимой анимации, будет не так страшно



П - ПЕРЕНЕСТИ

Во времени (клиника, школа) Клиент представил, что действие происходит в средневековой школе.

И (или) в пространстве (из комнаты на беговую дорожку, из офиса в космос, вазу из дома в театр). Человек мысленно представил, что сюжет картинки разворачивается на космической станции



Э - ЭЛЕМЕНТ

Себе (в вазу цветы, из руки палку) Клиент задумался, получится ли положить палку рядом с яблоком и перестать бить по нему. Или может рядом с яблоком положить защитные шипы, которые спасут от удара

Другому (подарок за спиной). Может у человека в одной руке бита, а во второй подарок. И он хочет защитить, а не ударить его. Может только кажется, что бьет он. На самом деле бита привязана к стене, но этого не видно

В обстановке (надвигающаяся гроза, дорожка из песка). В образе может появиться гроза и обидчик испугается, бросит ее на пол. Ему станет на время легче



3 - ЗНАНИЕ

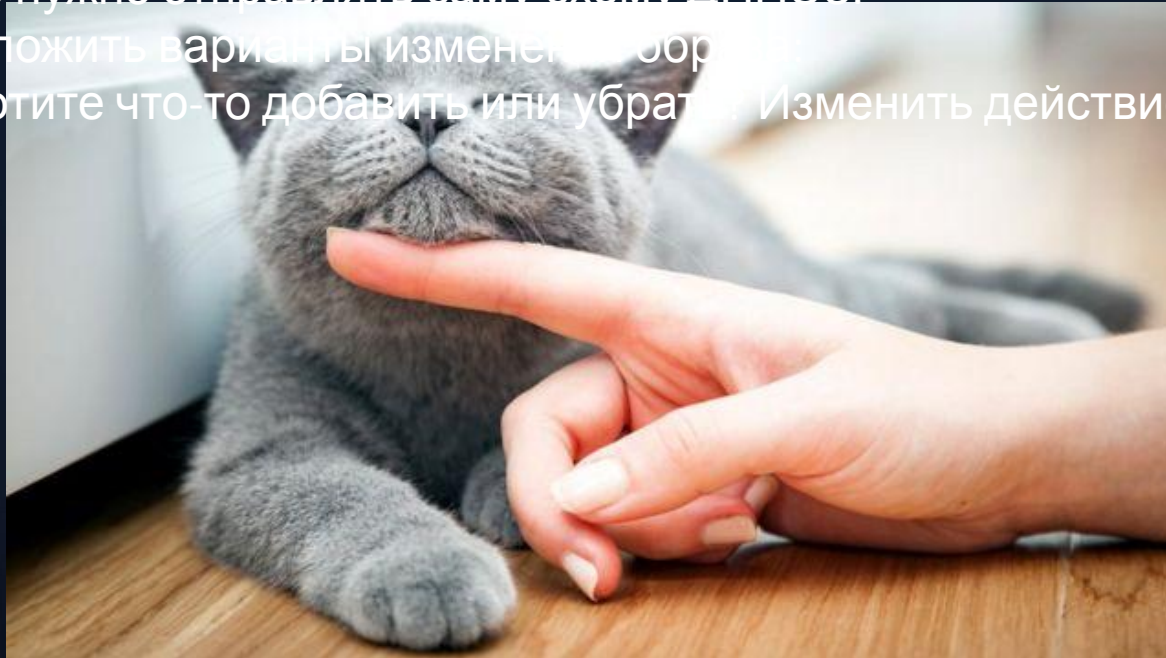
Пример: обычаи, притчи. Клиент задумался над тем, что яблоко может быть молодильное. Если обидчик проголодается и решит его съесть, он может превратиться в младенца.



НУЖНО ЛИ КЛИЕНТАМ ГОВОРИТЬ О ДППЭЗ?

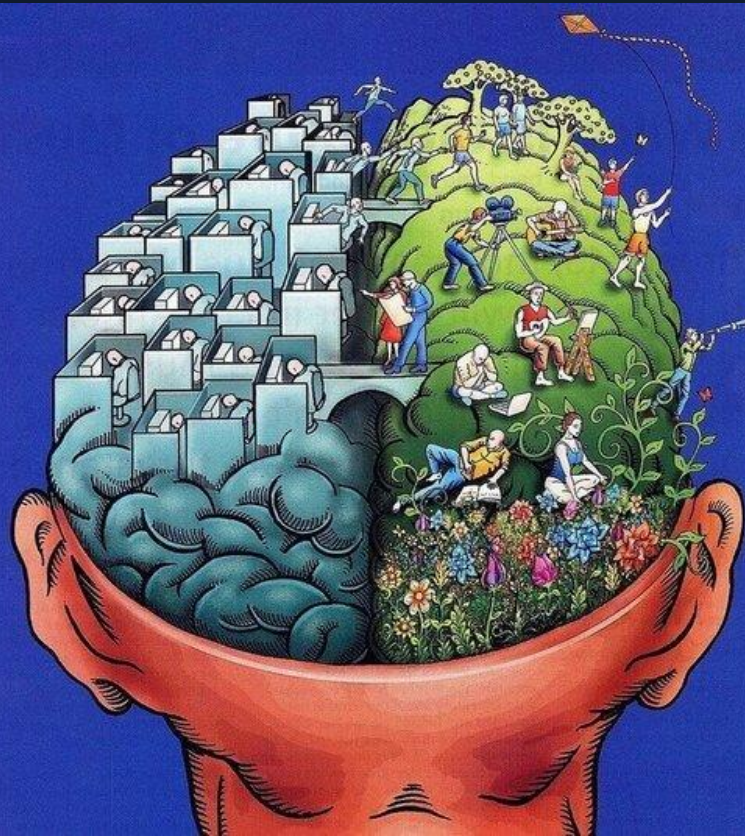
Клиент в свободное время самостоятельно работает над метафорой. Отправляет отчеты и делится, если у не получается работать с образом. Если у него возникают сложности в изменении образа, можно предложить ДППЭЗ и или техники по работе с сопротивлением

Клиентам не нужно отправлять саму схему ДППЭЗ. Лучше предложить варианты изменения образа. Возможно хотите что-то добавить или убрать. Изменить действие, элемент и т.д.



ОСНОВНОЙ КРИТЕРИЙ ПРАВИЛЬНО ИЗМЕНЕННОЙ КАРТИНКИ

- Ощущение, что стало чуточку легче, Фух
- Ощущение, чем-то похоже на инсайт, и дает внутреннее облегчение
- Важно при изменениях опираться на чувства, а не просто притягивать



АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

Можно ли представлять желаемую и рабочую картинку от 1 лица, а не от 3
Желаемая и рабочая картинка отличаются и они не похожи друг на друга.
На желаемую картинку лучше смотреть от 3 лица, но можно и от 1.
Просто, в первом случае изображение будет более объективным.

В рабочем запросе (3 этап) человек может смотреть на картину с разных ракурсов,
а также числе от лица разных персонажей.
Возвращаясь после изменения картинки к наблюдению от 3 лица.

Может ли идеальная картинка связана с несколькими сферами жизни?
Желательно, чтобы 1 картинка была связана с 1 сферой. Однако, если
благодаря
образу, связанным с несколькими сферами, человек сможет ответить на
вопрос:
Что его не устраивает в этом образе? Что в нем не так? Тогда можно оставить.

Если будет сложно ответить на вопрос, лучше конкретизировать и
описать
более детально. Эти вопросы связаны с составлением рабочей картинкой,
котором
мы с вами на следующих занятиях подробно рассмотрим



АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Когда не обязательно создавать идеальный образ?

Если у клиента эмоции зашкаливают (например, гнев на 10 из 10, пару дней назад был развод). Можно предложить сразу представить образ гнева и максимально детально его описать.

Что делают персонажи на картинке? Что их окружает?

Что они чувствуют?

Какие у вас есть телесные ощущения, когда представляете картинку?

Образ данной эмоции четкий или размытый? Какой формы? Размера? Из какого материала?

В какой он позе? С каким выражением лица? В чем одет? (если – это живой персонаж)



ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБРАЗА

- Проработка выполняется до тех пор, пока картинка не будет вызывать приятные чувства
- Если метафора логически не завершена, но вызывает только позитив, на этом можно завершить работу с ней



1. Запрос
2. Убеждение
3. Создание картинки для работы
4. Терапевтическая трансформация
5. Фиксация изменений



ФИКСАЦИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

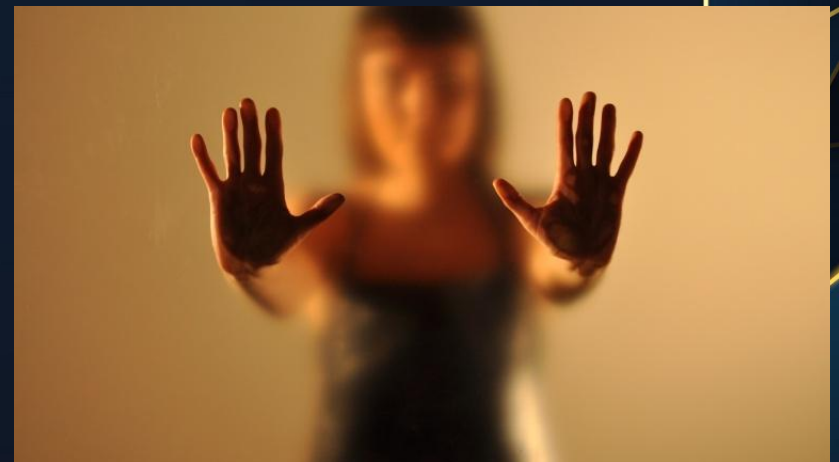


СОПРОТИВЛЕНИЕ

Сопротивление – это механизм защиты, который препятствует работе над собой и изменениям в жизни. В КОТ 90% клиентов сталкиваются с сопротивлением и это нормально.

Я и мои клиенты на определенных этапах испытывали этот момент. Важно его вовремя отследить, осознать и выполнить дополнительные техники – как ресурсные, так и помогающие преодолеть сопротивление.

КОТ очень мягкий метод работы, поэтому начиная с третьего занятия вы можете начинать набирать своих клиентов. Тем более с моей стороны будет поддержка во время и после окончания занятий. Желательно работать платно, хотя бы за минимальную стоимость. Чтобы избежать регресса достаточно ежедневно выделять 15-20 минут на выполнение заданий.



СОПРОТИВЛЕНИЕ

Как проявляется:

- 1) Стопор в изменении образа «я не знаю», «ничего не приходит в голову»
- 2) Пропуски встреч, не выполнение заданий
- 3) Уход от разговора, смена темы
- 4) Нет результатов, потому что клиент не верит в эффективность метода
- 5) Обещание работать по методу в данном методе



СОПРОТИВЛЕНИЕ

Для лучшего понимания механизмов сопротивления, рекомендую задать себе следующие вопросы:

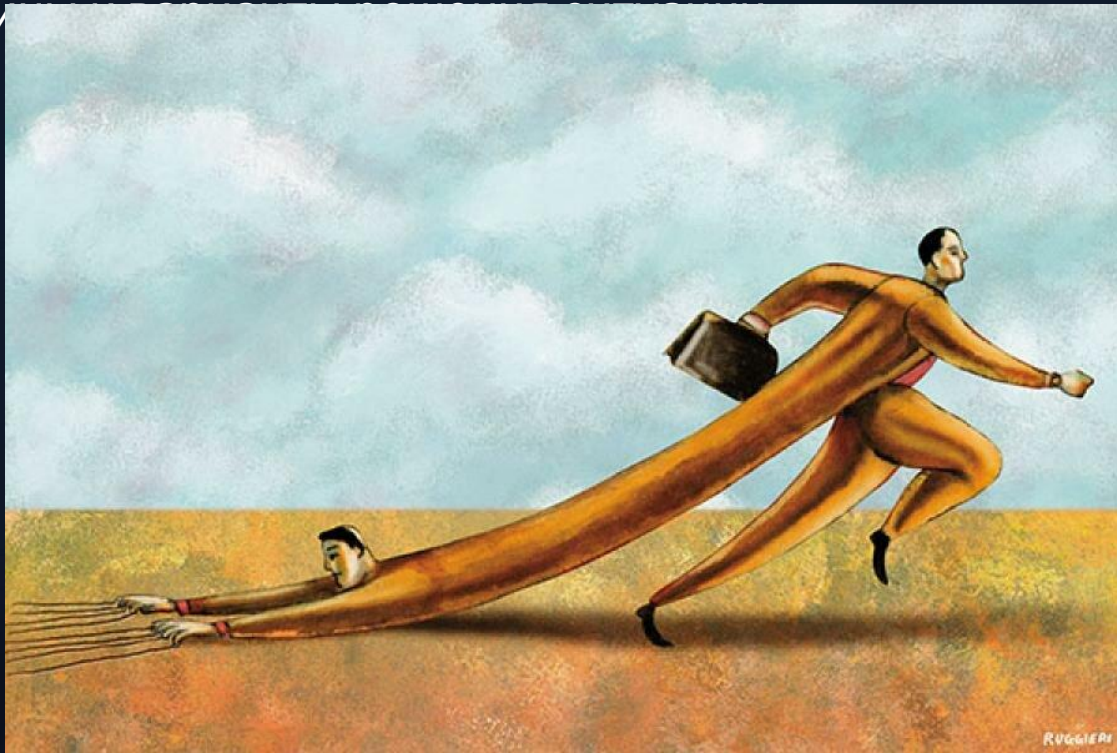
- 1) Что для меня сопротивление?
- 2) Как в моей жизни оно проявляется?
- 3) Каковы причины моего сопротивления?
- 4) В какой момент оно исчезает?
- 5) Чем оно мне помогает? В чем останавливает?
- 6) Что мне помогает преодолеть внутреннее сопротивление?
- 7) Что я могу сделать, чтобы быстрее с ним справиться?



СОПРОТИВЛЕНИЕ

Что делать:

- 1) Рассказать перед проведением КОТ про сопротивление и договориться о готовности писать отчеты
- 2) Время от времени писать можно ненавязчиво писать клиенту и уточнять, как у него дела? Получается ли работать над образом?
- 3) Если задания не выполняются, на встрече стоит обсудить причины



ФИКСАЦИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Трансформация картинки заканчивается, когда мы испытываем приятные эмоции, глядя на образ. Даже в том случае, если логически она не была полностью завершена. Самое главное, чтобы она вызывала только позитив. Чтобы понимать, что цель достигнута и работа полностью завершена в конце можно провести небольшую диагностику. Ее можно проводить каждый раз или когда после полного изменения картинки.

Этот этап
делается по-
желанию



ТЭМРД

Диагностику можно проводить как без метафорических карт, так и с их помощью. Можно для каждого из 5 вариантов выбрать свою МАК и задать себе предложенные вопросы.

Помимо карт с изображениями на любом этапе работы можно использовать не только визуальные, но текстовые карточки МАК. А также, совмещать слова с изображениями. Не обязательно проходиться сразу по всем шагам, прислушивайтесь к вашим ощущениям:

- 1) Тело
- 2) Эмоции
- 3) Мысли
- 4) Ресурсы
- 5) Действия



ДИАГНОСТИКА

1) Тело. Посмотрите, как сейчас чувствует ваше тело. Ощущает ли оно легкость после изменения. Получается ли глубоко дышать. Нет ли в мышцах напряжения. Наблюдая за невербаликой, легче понимать, что вы сделали верное

изменение картинки

2) ЭМОЦИИ. Что вы сейчас испытываете, глядя на картинку. Когда меняется определенный элемент и когда она полностью изменилась? Насколько сильны негативные эмоции по 10и бальной шкале (или 100 бальной), когда вы пробуете трансформировать тот или иной элемент. Когда картинка полностью изменится, важно чтобы не осталось негатива.

3) Мысли. Подумайте, какие мысли приходят после изменения образа. Как они связаны с вашей жизнью, с запросом. Действительно ли тот вариант, который хотите поменять, подходит прямо сейчас. Достаточно у персонажа ресурсов для конкретного изменения. Действительно этот шаг поможет и не навредит главному герою? Как изменилась жизнь, после изменения негативного убеждения?

ДИАГНОСТИКА

4) Ресурсы. Проанализируйте, достаточно ли у вас ресурсов, чтобы сделать конкретный шаг? Каких ресурсов не хватает? Какие помогут приблизиться к цели? Хватает ли у персонажа сил, на то чтобы изменить действие, которое вы хотите?

5) Действия. Что вы хотите сделать, чтобы герой чувствовал себя лучше. Что вы в реальности можете сделать, чтобы новая установка быстрее начала работать. Какие ресурсы помогут вам начать действовать прямо сейчас?



3 ШАГА К ЦЕЛИ

Во время работы над собой эта авторская техника может стать приятным помощником в работе над собой. Попробуйте каждую неделю спрашивать у себя, какие три небольших шага вы готовы сделать в течении недели, чтобы приблизиться к достижению цели?

После окончания трансформации попробуйте снова создать идеальную картинку. Сравнить с той, что была первоначально и сформулировать 3 маленьких шага (четких, конкретных, к определенной дате и времени). Это поможет отследить свои изменения и начать действовать.

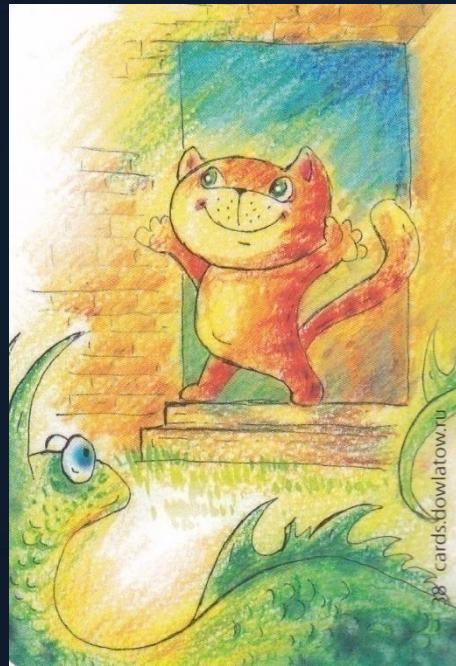
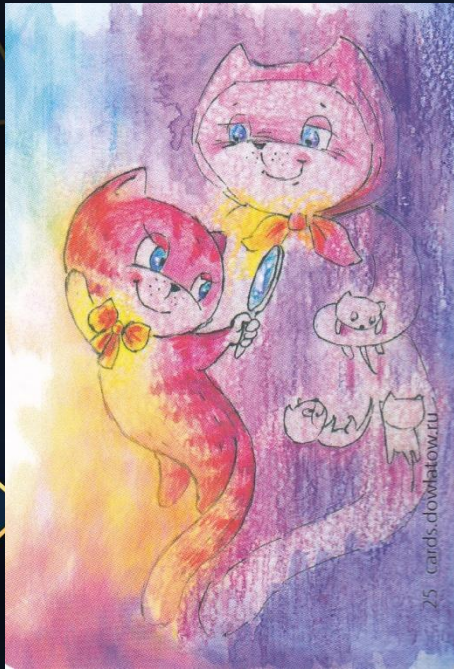
Или

Можно использовать эту технику, как ресурсную. Брать 3 метафорические карты и спрашивать: Какие 3 приятные вещи я могу сделать, чтобы порадовать себя на этой неделе?



ЗАДАНИЕ

Выберете для себя 1 из вариантов техники «3 шага к цели» и выполните до следующего занятия. Самое время маленькими шагами идти к цели. При желании можете выполнять обе:



1. Запрос
2. Убеждение
3. Создание картинки для работы
4. Терапевтическая трансформация
5. Фиксация изменений



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Помогают, если клиенту сложно сделать новый шаг и ДППЭЗ не достаточно.

Арт-терапевтическая техника цвет.

- Длительная по времени
- Проводится, если в картинке много негативных эмоций
- Можно предложить клиентам, как домашнее задание

Выбирается один цвет для конкретного чувства и закрашиваем им лист А4. После того, как лист завершен, спрашиваем у себя или клиента, в какой новый цвет превратиться? После этого человек берет новый карандаш и полностью закрашивает. Когда в картинке не останется негативных эмоций, можно продолжить трансформировать образ



ДПДГ

ДПДГ – деннсибилизация по средством движения глаз. Автор:
Френсин Шапиро

Этапы работы:

- 1) Клиент представляет образ на том месте, где он остановился в последний раз
- 2) Психолог садиться плечом к клиенту и смотрит назад за спину специалиста. Психолог смотрит вперед
- 3) На расстоянии 20-30см от глаз человека специалист водит пальцами, таким образом чтобы человек не поворачивал голову
- 4) В среднем делается 25 сессий (движений вперед-назад). После завершения клиент делает глубокий вдох-выдох
- 5) Если появились воспоминания или понимания, как именно изменить образ, техника выполнена верно
- 6) Если этого недостаточно, меняем траекторию. Вверх-вниз, если захлестнули эмоции. По-диагонали, если чувства остались прежними

ДПДГ ЛАЙТ

ДПДГ лайт активируют правое и левое полушарие. Можно желать самостоятельно или с клиентами. Путем ритмичных постукиваний по плечам или щелчков. В самостоятельной работе важен звук и прикосновение. В среднем выполняется 60 раз, при этом думая о картинке.



ПСИХОКАТАЛИЗ

1 этап

1. Задать себе или клиенту странный вопрос: Где в теле храниться информация или след от ситуации, которые не позволяют трансформировать картинку? Не обязательно осознавать
2. Можно закрыть глаза и прислушаться к ощущению в теле. Где находится, какого оно цвета, формы?
3. Переставить телесные ощущения в виде предмета
4. Спросить у себя: Мне это нужно или это инородное тело? Могу ли я его трансформировать?
5. Предложить объекту покинуть тело через то, через что оно попало. Туда, откуда оно пришло
6. Наблюдать за тем как оно будет уходить (трансформироваться) и каким образом



ПСИХОКАТАЛИЗ

2 этап

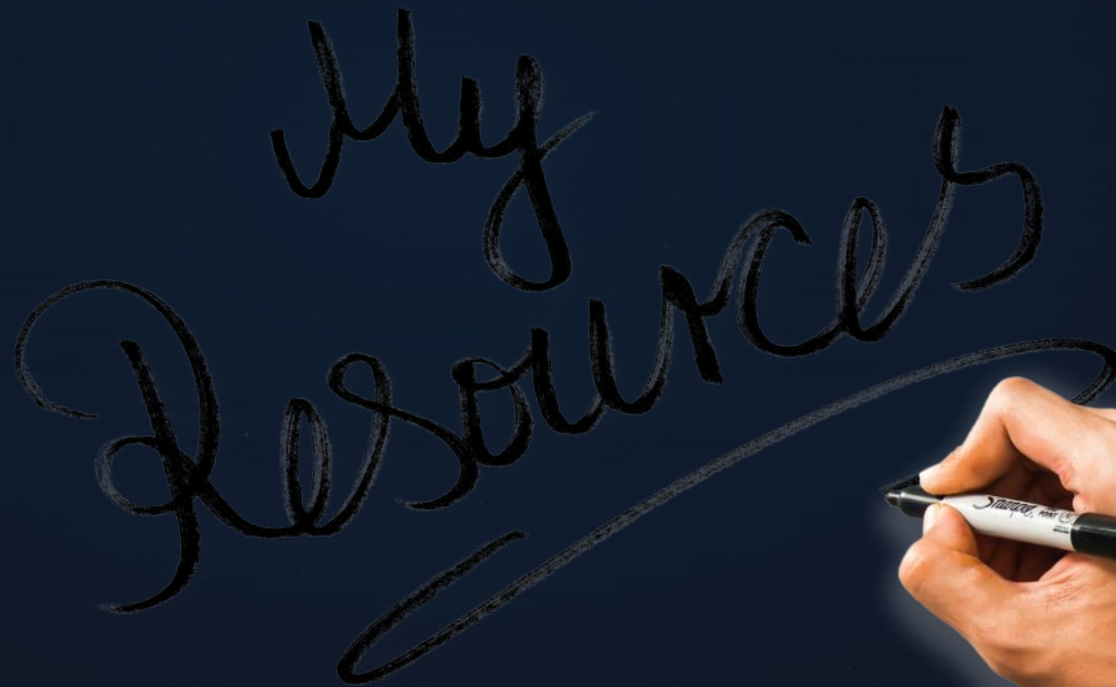
1. Отслеживать телесные ощущения
2. Когда объект ушел на 70%, переводим внимание клиента на ресурс. Предмет или позитивное чувство
3. Пригласить новый объект занять место. И посмотреть насколько он далеко
4. Пригласить символ, который олицетворяет решение, занять место внизу живота. В этом месте хранятся глубинные знания
5. Если новый образ темного цвета, лучше его поменять. Либо добавить ресурс и посмотреть на трансформацию
6. Свечение от объекта наполняет все тело и клиент чувствует облегчение
7. Эффект от метода в течение суток
8. Посмотреть, как ресурсные ощущения помогут продвинуться в изменении образа



РЕСУРС

Наполнение человека ресурсом с помощью:

- Медитаций
- Арт-терапии
- Метафорических карт
- Новый образ психокатализа (только 2 этап)

A hand holding a black Sharpie marker is writing the words "My Resources" in a cursive script on a dark blue background. The background is decorated with gold geometric shapes, including triangles and polygons. The hand is wearing a blue and white striped shirt sleeve. The marker has "Sharpie" and "FINE LINE" visible on its barrel.

My Resources

ТЕХНИКА КАРТА

- Рекомендуется делать раз в 3 месяца
- Можно работать с любым актуальным запросом, например не могу дальше сдвинуть картинку



ТЕХНИКА КАРТА

Сделайте глубокий вдох, на выдохе закройте глаза и пробегитесь внутренним взором от пяток до макушки. Расслабьте веки и прокатите это расслабление до кончиков пальцев рук. Отдельное внимание уделите тем группам мышц, которые напряжены и полностью их расслабьте при помощи своего внимания

Представьте себя в абстрактном пространстве, где ничего нет вокруг. Проговорите вашу проблему таким образом, которым вы хотите

Посмотрите себе под ноги. Там лежит карта, которая свернута в рулон. Она разворачивается будто в кино и заполняет собой все пространство. На бумажной карте нарисованы знаки и они постепенно становятся объемными.

Посмотрите внимательно вперед. Что вы видите? Что чувствуете, что нужно туда идти. В реальности пока идти туда не нужно. Виден ли путь? Свободен он или что-то его заслоняет? Оглянитесь на 180 градусов, что вы видите за спиной? Какие чувства испытываете?

Теперь поменяйте в своем образе 1 элемент, чтобы вам стало легче. Снова повернитесь на 180 градусов. Вернитесь к первоначальной картинке и посмотрите, есть ли там изменения.

Отметьте ту точку, где вы находитесь и теперь поднимайтесь над картой вверх, будто на воздушном шаре. Посмотрите, возможно вы увидите путь. Путь, ведущий к важной и понятной цели. Измените то, что вы видите внизу, чтобы этот образ вызывал желание туда попасть. Например: подиум, диснейленд, природа, музей, библиотека или то, чем вы сейчас увлечены

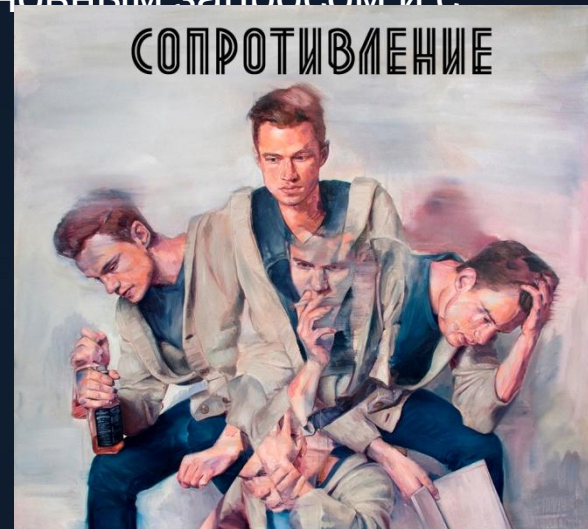
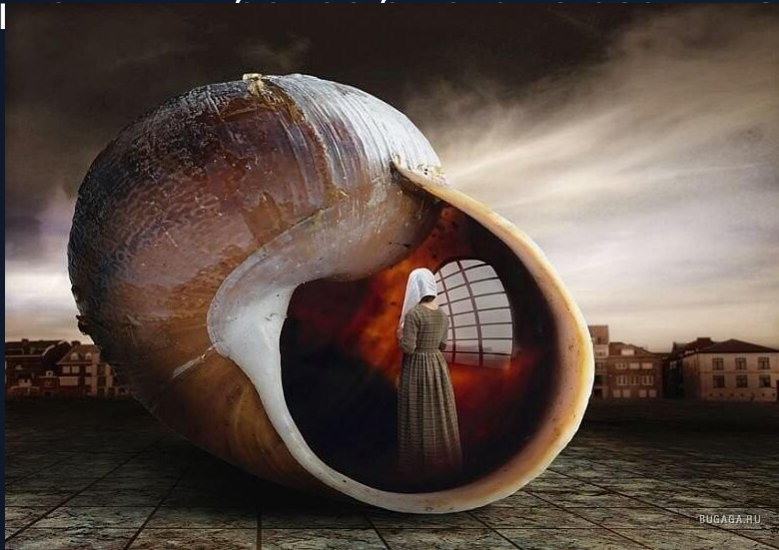
Опекайтесь к той точке, с которой вы стартовали. И спросите у себя, какие 3 вещи вы можете взять в этот путь? Ресурсные и приятные. Сконцентрируйтесь на желании идти по этому пути. Когда оно станет максимально сильным сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза. Если нет желания идти вперед, снова поднимитесь наверх и поменяйте образ так, чтобы туда хотелось идти

ОБРАЗ СОПРОТИВЛЕНИЯ

В КОТ можно одновременно работать с несколькими образами. Если Вы в процессе работы сталкиваетесь с сопротивлением, можете создать образ этого чувства. И параллельно работать с основным запросом и с сопротивлением.

Чтобы

гы.



слова и поступки пациента, которые мешают ему в ходе аналитического процесса проникнуть в собственное бессознательное; установка на отторжение сделанных им открытий, поскольку они обнаружили бессознательные желания и привели человека в состояние «психологической угнетенности».

Одна из участниц этого курса и по совместительству преподаватель КОТ Анастасия Муртазина поделилась интересной идеей работы с сопротивлением

КОТ В РАБОТЕ С ОТНОШЕНИЯМИ

- Мужчины и женщины
- Родители и дети
- Друзья



ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

Легкая версия

1. Запрос – общая идеальная картинка.

Помогает объединить пару на совместную цель из будущего. Если есть явная негативная эмоция, например связанная с изменой, можно ее сразу предложить представить.

Бывает, когда один в извиняется, а второй обижается и закрывается. Это нормально, если эмоции сильны и важно их прожить. Важно следить за дальнейшей динамикой изменений

2. Создание общей метафоры для работы

3. Терапевтическая трансформация. Каждый день по одному изменению с каждой стороны

4. Фиксация изменений



ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

Глубокая версия

1. Запрос – идеальная картинка
2. Убеждение
3. Создание общей и самостоятельной для работы каждого
4. Терапевтическая трансформация. Каждый день по одному индивидуальному изменению и по одному общему
5. Фиксация изменений



5 ЗАНЯТИЕ



ЭТАПЫ РАБОТЫ С КОТ

1. **Запрос.** В КОТ запросом является желаемый образ. При желании можно сначала конкретизировать цель совместной работы и затем предложить клиенту представить метафору
2. **Убеждение.** После того, как мы спрашиваем, что в образе не совсем так, зачастую всплывает конкретное убеждение. Нам ее не обязательно вербализовать и уходить в глубинное исследование. Мы спрашиваем у клиента, что он чувствует. При желании можем уточнить, на сколько сильны эмоции по 10и бальной шкале
3. **Создание картинки для работы.** Мы спрашиваем у клиента, как выглядит его чувство. И помогаем клиенту детально описать метафору при помощи вопросов. Можно уточнить, на сколько в образе сильны эмоции по 10и бальной шкале. Нужно ли добавить какие-либо элементы
4. **Терапевтическая трансформация.** Клиент делится с нами ежедневными шагами, которые он меняет в образе, чтобы ему стало легче
5. **Фиксация изменений.** После окончания работы уточняем, как работа с убеждением повлияла на жизнь клиента. Хочет ли клиент поработать с другими убеждениями

ОТ ПРОСТОГО К ПРОСТОМУ

Для логика:

Когнитивно-образная терапия состоит из нескольких этапов. Сначала человек озвучивает с чем конкретно хочет работать на встрече. Четкий, актуальный, значимый, измеримый по времени запрос. Затем человек на уровне подсознания работает с убеждениями и шаг за шагом их меняет.

Убеждения – это программа человека, которая регулярно формируются в головном мозге благодаря:

- Регулярному повторению информации ведет к обучению определенной модели поведения
- Состоянию измененного сознания – сильное эмоциональное потрясение (физическое, эмоциональное)

КОТ помогает работать с убеждениями мягко и бережно, благодаря накопительному эффекту. Маленькими шагами двигаемся к решению проблемы по средствам повторения. Тем самым формируем новую нейронную связь.

УБЕЖДЕНИЯ

Другой вариант, каким образом меняются убеждения – это гипноз. Т.е. измененное состояние сознания.

Благодаря тому, что КОТ работает с сильными эмоциями. Это может погрузить человека в состояние измененного сознания и на этом уровне помогает работать с глубинными убеждениями. Это происходит в тот момент, когда во время с трансформацией мы неожиданно находим глубинную установку. Изменяя новые убеждения, изменения происходят быстрее.

Поэтому КОТ можно создавать с различными запросами и не бояться ретравматизации, и не нанесем повторную травму. С какими-то убеждениями получается работать на более поверхностном уровне, с другими на более глубинном. Если у человека есть на это ресурсы.

Информация взята из Ютуб ролика
Анастасии Колендо-Смирновой
«убеждения и метод КОТ»

<https://youtu.be/YautEMWeeEQ>



ОТ ПРОСТОГО К ПРОСТОМУ

Для ребенка:

Представь себе, что у единорога неприятности. Он каждый день ругается с родителями из-за того, что они не разрешают ему гулять одному.

Единорог чувствует сильную тревогу. Она выглядит, как черный шар, из которого убрали все цвета радуги. Однажды единорог решил не шипеть на близких. А представить картинку чувства тревоги и сделать небольшой шаг, чтобы ему стало легче. Каждый день он представлял образы, рисовал хвостом и когда он закончил, отношения с родителями наладились. Вместо тревоги появился воздушный шар, окрашенный всеми цветами радуги

Для визуала: Представьте себе, что у человека сложности в семье. Он каждый день ругается с близкими из-за того, что они его контролируют.

Человек чувствует сильную тревогу на 10 из 10. Тревога выглядит, как черный, железный шар. Человек устал от регулярных конфликтов.

Представил метафору чувства тревоги и сделал небольшой шаг, чтобы ему стало легче. Каждый день он представлял образы и кратко описывал в ежедневнике. Уже в процессе работы отношения с родителями улучшились. За небольшой период герой переехал и начал приезжать в гости к близким раз в неделю

ОТЛИЧИЕ ОБРАЗА ОТ МЕТАФОРЫ

Слово метафора состоит из 2 частей :
Мета – 1) после, через, за, пере 2) совместно,
сообща
Фора – движение

Слово образ переводится, как отражение



СУТЬ МЕТАФОРЫ

Когда мы представляем чувство, задача работать с ним бережно. Чтобы не сломать суть метафоры. Представьте, что тревога выглядит в виде черного водоворота со слизью:

- 1) Резкие изменения метафоры чувства не подходят. Стоит менять его постепенно, не убирая сразу слизь, сам водоворот или черный цвет.
- 2) В случае работы с сутью метафоры магию мы не используем. Сама собой слизь не может исчезнуть. Это первая логичная мысль, которая приходит в голову при работе с КОТ. Однако, стоит перечислить разные варианты и выбрать подходящий, опираясь на чувства
- 3) Понимание сути метафоры помогает делать грамотные изменения. Например: водоворот записывает в пучину и удерживает в состоянии дискомфорта. Если при этом человек связан, то не стоит: убирать верёвку, обрезать ее или представлять как она исчезнет.
- 4) Рекомендуется делать постепенные изменения. Например: Герой привязан веревкой к выходу
 - Может прийти человек, который через какое-то время освободит героя;
 - Знание, что герой связан не веревкой, это змея.

ЕСЛИ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ ВСПЛЫВАЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

- записать убеждения и начать с ними работать после завершения образа
- добавить в процессе рабочий образ еще одно чувство и в этот же день сделать одно изменение чтобы стало легче. Желание добавить в рабочий образ еще одно чувство может быть связано с тем, что вы пришли к еще более глубинному убеждению и самое время начать с ним работать. На следующий день в общей метафоре снова делается 1 новое изменение

Например: чувство неопределенности – страх контроля

- создать н



овать

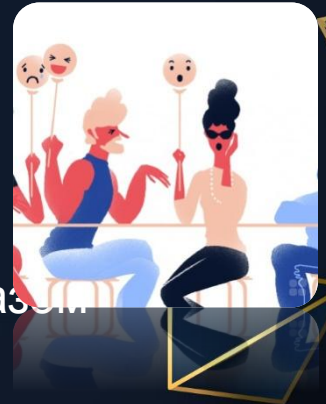
ЕСЛИ СЛОЖНО СОЗДАТЬ МЕТАФОРУ

Причин может быть несколько:

- 1) Сопротивление в работе с конкретным запросом и поэтому возникает стопор
- 2) Клиент мыслит логически и (или) ему сложно представлять картинки

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1) Подумайте, каким словом (словами) вы бы охарактеризовали чувство (Например: страх, неприязнь, бедность, уши, стакан)
- 2) Если вы или клиент выбрали несколько слов, спросите: Какое из них наилучшим образом описывает эмоцию? На сколько слово отражает эмоцию по 10и бальной шкале?
- 3) Представьте это слово в виде надписи. Некоторым, таким образом, представить проще
- 3) Опишите его максимально детально
Как нужно написать это слово, чтобы оно максимально отражало чувство – Чем? На чем? (Например, слово «Бедность» написано синими чернилами на школьной доске)
- 4)) Когда вы видите этот образ, вы максимально ощущаете эмоцию или стоит что-то добавить?



КАК ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ОБРАЗ?

С фразой мы можем работать несколькими вариантами:

- 1) Если нам или клиенту легко описывать образы, но с конкретным запросом стопор.

После детального описания фразы:

- И какого она материала?
- Какой формы? Цвета? Размера?
- Где расположена?



Можно спросить:

- Где находится эта фраза?
- Что-то еще есть помимо надписи - предметы, люди?
- Есть ли фон, рядом с фразой? Какого он цвета, яркий или пастельный?
- Что расположено снизу, сверху, справа, слева

После того, как картинка стала максимально детальной мы с ней работаем, шаг за шагом изменяя образ. По тому плану, который мы разбирали ранее на занятиях

КАК ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ОБРАЗ?

2) Клиент мыслит логически и (или) ему сложно представлять картинки. В описании испытывает трудности и нет возможности работать иначе.

1 шаг. Детально описываем фразу

2 шаг. Представляем, как сделать эту надпись смешной или вызывающей приятные чувства (слово «Бедность» написано синими чернилами на визитке у бизнесмена)

3 шаг. Каждый день визуализируем смешную фразу или образ в течение 21 дня

(30 секунд в день)

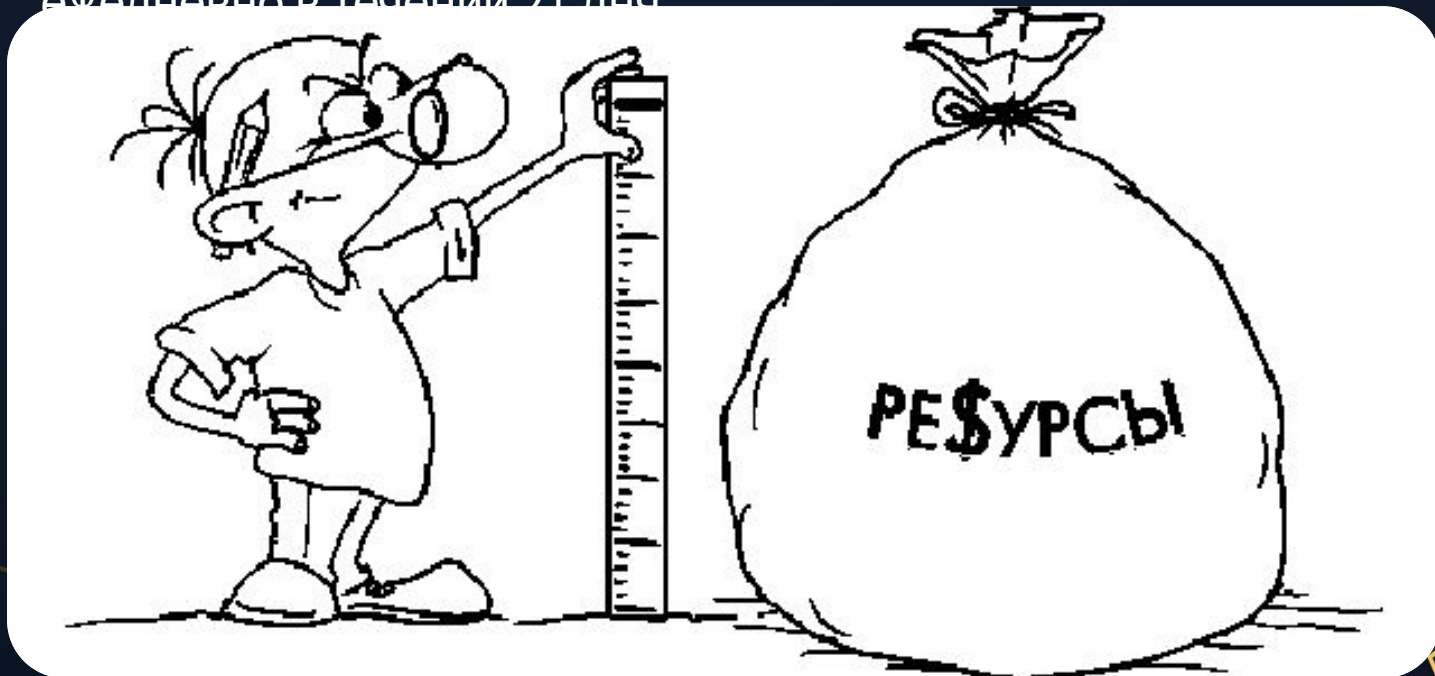
Или

3 шаг. Трансформируем по одному элементу каждый день, до того состояния, когда образ



РЕСУРСНАЯ КАРТИНКА

- 1) Создайте желаемую картинку и детально ее опишите
- 2) На сколько метафора вас радует по 10и бальной шкале?
- 3) Сделайте шаг, чтобы метафора стала для вас еще более ресурсной
- 4) Продолжайте делать ежедневные изменения, до тех пор пока в нем не захочется ничего менять
- 5) Сосредоточьтесь на новой метафоре и представляете ее ежедневно в течении 21 дня



Ошибки, которые я допускала во время самостоятельной работы:

- 1) Описание от 1 лица
- 2) Большие перерывы в работе из-за сопротивления
- 3) Работа без записей шагов
- 4) Несколько шагов за один раз
- 5) Метафора в формате видео

Сейч
св

гь



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Желаемая картинка: Моя героиня отдыхает на пляже. Она вместе с подругой расслабленно лежит на шезлонге. Впереди расположен бассейн. Справа синее море. Около девушки стоит столик с безалкогольными напитками.

Что в этом образе не так: Я не достойна быть счастливой

Чувство: недостойности

Баллы: 8 из 10

Метафора: израненный дельфин

Описание: На песке лежит израненный дельфин, задыхается. В море сильные волны. В воде плавают счастливые дельфины. Сзади ходит темный силуэт

Шаг 1: волны ушли ненадолго.

Шаг 2: моя героиня подходит к дельфину и обнимает его

Шаг 3: обработать раны

Шаг 4: физическая поддержка

Шаг 5: раны не влияют на здоровье

Шаг 6: дельфин плышет в море

Шаг 7: щит, как защита границ

Шаг 8: появляется врач

Шаг 9: знание, что врач не навредит и позаботится

Шаг 10: врач заботливый и понимающий, он искренне улыбается

Шаг 11: врач лечит раны

Шаг 12: остаются только шрамы Шаг 13: дельфин понимает, что темный силуэт его не пугает

КАК ПРОВОДИТЬ КОТ



КАК ИСКАТЬ КЛИЕНТОВ

Социальные сети:

Прямые эфиры индивидуально и совместно

Посты\рилс

Фестивали

Мастер-классы

Сайты:

Профи.ру

Авито

Яндекс.услуги

Саморазвитие

Озон

Unibo

Темы:

- Ваши результаты
- Клиентские кейсы
- Ответы на вопросы
- Забавные случаи
- Ожидание\реальность



КАК ПРОВОДИТЬ КОТ

1) Индивидуально

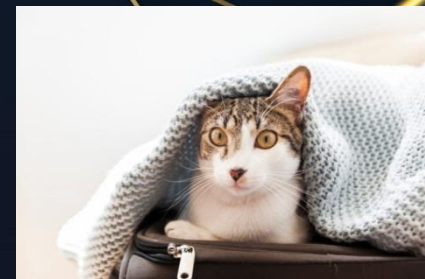
- Еженедельные встречи
- Первая онлайн встреча + поддержка по запросу
- Поддержка в телеграме (текст, видео, голосовые)

2) В группе

- Одна тематика запроса
- Совместная идеальная картинка и разные рабочие образы : **для решения конфликтов, для сплочения группы**
- Разные желаемые метафоры создаются одновременно и потом каждый создает свой рабочий образ
- Разные тематики запроса
- Все желаемые метафоры создаются одновременно (можно в формате медитации, с использованием МАК или др. инструментов) и потом каждый создает свой рабочий образ

3) В паре

- Каждый со своим запросом
- Общий запрос + у каждого индивидуальный



ПРОДВИЖЕНИЕ

Индивидуальные встречи

Консультации

Т-игры

Продажа абонементов на несколько встреч

Групповые встречи

Т-игра

Еженедельные встречи

Женский клуб

Психологические вечеринки

Нетворкинг

Демо-версии

Фестиваль

Тренинг на 1 или несколько дней

Марафон

О ПРАВИЛАХ

Совсем скоро КОТ вступит в ассоциацию краткосрочной терапии. Это может дать большие возможности для развития и продвижения, но и определенные правила:

- 1) Преподавателями могут быть участники, прошедшие курс КОТ и имеющие высшее образование
- 2) Рассказывать о методе на публичных мероприятиях можно:
 - преподавателям когнитивно-образной терапии;
 - вместе с педагогами КОТ;
 - с разрешения Ольги ПАК (проводящий обучающий курс для преподавателей)



ПРЕПОДАВАНИЕ

Как стать преподавателем:

- 1) Обучение на курсе по когнитивно-образной терапии
- 2) Высшее образование или курсы переквалификации в сфере помогающих профессий
- 3) Тестирование
- 4) Запись проведения первой сессии (Запрос – ЖК - РК – шаг)
- 5) Курс для преподавателей из 3 занятий

Что получают:

- 1) Возможность собирать свои группы и проводить КОТ
- 2) Возможность создавать свои курсы, различные мероприятия, реализовывать проекты с поддержкой Анастасии Колендо-Смирновой
- 3) Сертификат с возможностью преподавания
- 4) Поддержка от меня, автора метода и других преподавателей в закрытом чате
- 5) Публикация информации о вас на сайте metod.me
- 6) Возможность первыми узнавать о новых возможностях, связанных с КОТ

**ХОРОШЕГО ВРЕМЕНИ СУТОК И ОТЛИЧНОЙ
РАБОТЫ НАД СОБОЙ**

