

## **Техника «Я-неформал!?!».**

В колоде «Я» есть портреты людей с неформальной внешностью. Для работы с такими клиентами необходимо выбрать эти портреты, а остальные включить по необходимости.

Эта методика позволяет работать с особенностями тех людей, которые стремятся через внешность показать свой мир. С помощью этих портретов клиент может осознать причину выбранного образа и возможность жить без него.

Предоставьте клиенту возможность выбрать самому вариант работы (в открытую или в закрытую).

Вопросы:

- Почему вы выбрали этот портрет?
- Что вы хотели бы рассказать важного об этом образе?
- Какие чувства вы испытываете, глядя на этот портрет?
- Как и когда возник этот образ?
- Для чего он был создан?
- Какие изменения произошли, после создания этого образа?
- На что это повлияло?
- Как это повлияло на жизнь в целом?
- Сколько еще будет существовать этот образ?
- Какова ценность этого образа сегодня?
- Можно ли обойтись без этого образа?
- Что могло бы заметить этот образ?

Просим клиента выбрать из колоды «Я» портрет, который представил бы новый образ. Поговорить о нем.

Осознанные и важные детали сессии записываем и фотографируем карты.

Для работы с данной методикой можно использовать другие колоды, которые помогут прояснить и дополнить важные элементы и детали разбора запроса.

Пример работы с клиентом-неформалом.

Клиент М., 38 лет, парикмахер-стилист. Не женат, нет детей. Имеет яркую и нестандартную внешность, манеры и тембр голоса. В профессии считает себя полностью реализованным. В личной жизни есть опыт различных отношений (с женщинами и мужчинами), при этом состоит в гражданском браке с женщиной, «защищая себя от злых языков». В рассказе о себе клиент часто с болью говорил о страхе предъявить своё истинное Я и необходимости вуалировать свой образ под маской обычного мужчины. Приход в кабинет психолога последовал после просмотра спектакля "Все оттенки голубого", где люди нетрадиционной ориентации разного возраста открыто предъявляли себя.

Запрос: как мне преодолеть страх быть самим собой и предъявить себя таким какой я есть.

1. Поскольку клиент четко осознавал себя и конфликт между запретами и разрешениями, было предложено выбрать в открытую карты из колоды "Послания и приказания/Разрешения", которые привели его к проблеме.
2. Проговорили каждое послание. Это позволило ещё раз осознанно увидеть то, что является препятствием к нормальной жизни. Каждое из посланий стало непреодолимым барьером для открытого предъявления себя.
3. Было предложено в открытую выбрать две карты из колоды "Я", отражающие Я истинное (как внутреннее восприятие себя) клиента и Я фактическое (как внешнее предъявление миру). Обсудили портреты и чувства клиента, которые вновь дали силу и одновременно страх.
4. Для более глубоко понимания сценарного процесса было предложено выбрать карты из колоды "Плюс/Минус", позволяющие определить жизненную позицию в каждом из портретов. Было выявлено два вида сценария: Без любви (Я истинный) и без радости (Я фактический). Обсудили и проговорили жизненные сценарии, рассказав о вариантах выхода из сценария.
5. В дальнейшем для выхода из сценария клиенту было предложено из колоды "Аффирмации" выбрать поддерживающие послания. Был выработан формат поэтапного нового поведения.
6. По окончании работы клиенту было дано домашнее задание, которое направлено на отслеживание изменений, согласно аффирмациям и формату новых поведенческих навыков.
7. Все карты сфотографированы и записаны важные этапы работы, выводы.