"Метафора моего Я"

От автора: Разработанная техника интегрирует различные направления психологической помощи: НЛП, гештальт-терапию, сказкотерапию. Она может помочь ответить на следующие вопросы: Какой я? Мои сильные/мои слабые стороны? В чем моя трудность (где моя зона развития)? Что мне делать?

1. Выберите любой предмет в той комнате, где Вы сейчас находитесь (или нарисуйте любой рисунок - так, как Вам хочется и то, что Вам хочется в данный момент). "Станьте" этим предметом (рисунком или его частью) и расскажите о себе.
\* Я - сухой бассейн. Я красивый, с разноцветными шариками. Я умею радовать всех, кто в меня залезает. Я доставляю им не только удовольствие, но и пользу.

Не выходим из роли, а продолжаем отвечать на вопросы (лучше письменно):

2. - Что я люблю? - Что для меня важно? - Что доставляет мне радость и удовольствие? - Что позволяет мне чувствовать себя счастливым?
\* Я счастлив, когда внутри меня кто-то есть.\*Я счастлив, когда я нужен.\*Я счастлив, когда окружающие мной восхищаются, и особенно когда они говорят, что я - полезный.\*Я счастлив, когда обо мне заботятся: убирают сломанные шарики, моют оставшиеся, вытряхивают мусор.\*Я счастлив, когда в меня насыпают новые шарики.

3. а) Чего ты не умеешь делать?
\* Я не умею двигаться сам. Меня надо или толкать, или тянуть. \* Я не умею сам о себе заботиться.

б) Чего ты в связи с этим хочешь?
\* Я хочу, чтобы у меня был руль и колесики. Тогда я смогу сам добраться до ванны, чтобы помыться или подъехать к мусорке - чтобы вытряхнуть сломанные шарики.

4. Тогда на кого ты будешь похож? Выбери другой предмет или нарисуй рисунок.
В представленном мной примере Клиентка нарисовала рисунок - точно такой же сухой бассейн, только на колесиках и с рулем.

5. Как изменится твоя жизнь, если ты станешь таким?
\* Я стану мобильнее. \* Я смогу доставлять радость и пользу большему количеству людей. \* Я научусь водить. \* Мне не будет нужен человек, который обо мне должен заботиться, я буду все делать сам. \* Я стану самостоятельным и самодостаточным.

6. Почему ты прямо сейчас не можешь стать таким, измениться? Что тебе мешает или чего ты боишься?
\* Я боюсь, что не справлюсь. \* Я боюсь, что буду сильно уставать. \* Я боюсь, что не буду так устойчив. \* Мне лень. \* Я не умею водить. \* Я боюсь, что стану "необычным" сухим бассейном. \* Мне проще найти человека, который будет за мной ухаживать.

Этот пункт может вскрыть вторичные выгоды нынешнего положения, с которыми можно "поработать" отдельно.

7. А сейчас представь, что предмет №1 и предмет №2 (из пункта 4) встретились. И у них завязался очень интересный диалог:

Предмет №1: - Привет! Ты - такой классный! Я хочу быть таким, как ты!

Предмет №2: - Знаешь, это реально! Ведь я сам раньше был очень похож на тебя.

Предмет №1: - А что ты делал, чтобы измениться? Скажи хотя бы, с чего ты начал? Каким был твой первый шаг?

Далее этот диалог продолжает Клиент. Чтобы направить его, можно спросить: Как ты думаешь, что ответил ему Предмет №2.
Предмет №2 (немного помолчав): - Сначала я научился разговаривать! Ведь чтобы у меня появились колесики и руль, мне нужно было кому-то сказать о том, что я их хочу. А для этого я должен был научиться говорить.

Техника настолько "прозрачная", что рефлексия часто происходит прямо в ходе выполнения каждого шага. Но в самом конце можно спросить у Клиента, что нового он узнал о себе в ходе выполнения техники? Что сейчас чувствует? Что собирается делать?

ЭТО ВАЖНО! Бывают такие ситуации, что в шаге 4 Клиент выбирает предмет или рисует рисунок, сильно отличающийся от первого. В ходе такой работы может возникнуть сильное сопротивление, вызванное "борьбой противоположностей" (здесь можно предположить, что человек не принимает какую-то часть своей личности). Тогда Клиенту можно предложить интегрировать эти 2 образа, и выбрать что-то среднее (это может быть 3 предмет).