

Зотова Светлана Александровна

- Психолог
- Семейный консультант
- Арт-психотерапевт
- Действительный член (ОППЛ)
- Автор психологических методик

Тема: "Я не могу построить отношения".

- Причины одиночества;
- Актуальные запросы;
- Основные этапы техники;
- Разбор техники: «Я не могу построить отношения»;
- Клиентский случай.

Основные причины одиночества.

Актуальные запросы.

□ **Ожидание принца и принцессы;**

Запрос - Я не могу встретить партнера, который подходит именно мне.

□ **Негативный опыт;**

Запрос - Мне встречаются только несерьезные, не готовые к отношениям партнеры.

□ **Реальный – нереальный образ «Я»;**

Запрос – Я не могу построить отношения? Со мной что то не так, я не нравлюсь противоположному полу.

□ **Образ чужой жизни;**

Запрос – Я обладаю всеми качествами нужными для отношений, но меня не замечают.

□ **Лень и отговорки.**

Запрос – Партнеры не проявляют активности в мою сторону.

Основные этапы работы.

- 1. Исследование образа себя и партнера.**
- 2. Исследование особенностей и ожиданий от взаимоотношений.**
- 3. Работа с реальностью и убеждениями клиента в проблемной ситуации.**
- 4. Пути выхода из ситуации, опора на внутренние ресурсы клиента.**
- 5. Закрепление достигнутых результатов.**

Техника. Вопросы.

1

5

Карта 1. Я -Мой образ себя. Силуэт - Тело Чувств (ВО)

Вопросы: Как я себя проявляю? Как это отражено в фигуре? Какими качествами я обладаю?

2

Карта 2. Образ партнера. Силуэт и Фон - Тело Чувств (ВО)

Вопросы: Как проявляет себя партнер? Как это отражено в выбранной фигуре? Какими качествами он обладает?

3

Карта 3. Мои ожидания. Камни в лицах (ВО).

Вопросы: Какие отношения мне нужны? Что важно для меня в отношениях? Моя роль в этих отношениях?

4

Карта 4. Ожидания от партнера. Камни в лицах (ВО)

Вопросы: Какие отношения нужны ему? Какие отношения нужны ему? Его роль в этих отношениях?

Техника. Вопросы.

5

Карта 5. А такая(ой) я на самом деле. Фон - Тело чувств (ВЗ), кладется под карту 1.

Вопросы: Как я себя проявляю на самом деле? Что я чувствую на самом деле? Что я думаю о мужчинах в таком состоянии?

6

Карта 6. Образ отношений. Камни в лицах (ВЗ)

Вопросы: А когда я именно такая, какие отношения более реальны с предполагаемым партнером?

7

Карта 7. Я новый. Силуэт и Фон - Тело Чувств Фон (ВЗ)

Вопросы: Что нужно поменять в себе внутри и в проявлениях? Какие конкретно действия необходимо сделать для построения отношений с предполагаемым мужчиной?

8

Карта 8. Образ изменений. Камни в лицах. (ВЗ)

Вопросы: Что поменяется в моей жизни, когда я изменюсь? Может ли этот камень стать для меня опорой?

Клиентский случай. Фотография.

