

Как определить мишень в первые 20 минут:

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПСИХОЛОГА

Вопрос клиенту / наблюдение	Если похоже на КОНФЛИКТ	Если похоже на ИСКАЖЕНИЕ	Если похоже на ДЕФИЦИТ
«Что вы чувствуете, когда думаете о проблеме?»	Тревога, страх, напряжение, «внутренняя борьба»	Обида, гнев на других, чувство несправедливости	Пустота, апатия, «никак», тоска
«Как давно это с вами?»	«Сколько себя помню» или «после какого-то события обострилось»	Повторяется в разных отношениях, с разными людьми	Нарастало постепенно, особенно после потери/изменений
«Что вы уже пробовали делать?»	Бороться с собой, подавлять, контролировать	Менять партнеров/ работу, доказывать, обижаться	Ничего, нет сил, нет желания
«Что говорят вам близкие?»	«Ты себя накручиваешь», «Расслабься»	«Ты вечно выбираешь не тех», «ты слишком остро реагируешь»	«Ты как будто не здесь», «стала(а) сама не своя»
Предполагаемая мишень	Осознать и примирить стороны	Осознать истоки паттерна и скорректировать оптику	Помочь найти и взрастить новую идентичность

