

18+

Мария Фогель



МАФО

Авторская методика
комплексной психологической помощи
и интегративной психокоррекции

Мария Фогель

**МАФО. Авторская
методика комплексной
психологической помощи
и интегративной психокоррекции**

«Издательские решения»

Фогель М.

MAFO. Авторская методика комплексной психологической помощи и интегративной психокоррекции / М. Фогель — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-655951-6

Авторская методика комплексной психологической помощи и интегративной психокоррекции MAFO (Mental Adjustment and Fulfilment of Objective) представляет собой уникальный подход к гармонизации психофизиологической системы с решением актуальных проблем и достижением поставленных целей. Методика основана на научном и интегративном подходах, работает с инструментами из более чем 30 направлений психологии. Автор — Мария Фогель, интегративный психолог-практик с 20-летним опытом, действующий член ОППЛ.

ISBN 978-5-00-655951-6

© Фогель М.

© Издательские решения

Содержание

ДАННЫЕ О МЕТОДИКЕ	6
СУЩНОСТЬ МЕТОДИКИ	7
Основные принципы	7
Основные процессы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

МАФО

Авторская методика комплексной психологической помощи и интегративной психокоррекции

Мария Фогель

© Мария Фогель, 2025

ISBN 978-5-0065-5951-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ДАННЫЕ О МЕТОДИКЕ

Название – авторская методика комплексной психологической помощи и интегративной психокоррекции МАФО (Mental Adjustment and Fulfilment of Objective – Психологическая коррекция и достижение цели).

Автор – Фогель Мария Александровна, интегративный психолог-практик, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги.

Определение. МАФО – авторская методика краткосрочной индивидуальной системной психотерапии с быстрым эффективным результатом, основанная на научном и интегративном подходах. Деятельность осуществляется посредством глубокой психодиагностики, поиска первопричины, выстраивания когнитивного каркаса, пролечивания психотравм, сознательной перестройки и интеграции нейросетей, формирования позитивной модели будущего. Проработка материала осуществляется на всех семи уровнях – когнитивном, эмоциональном, соматическом, подсознательном, поведенческом, сценарном, программном. Применяется полимодальность для комплексного воздействия на психофизиологическую систему с возможностью разрешения широкого спектра запросов – тяжелые эмоциональные состояния, проблемы в разных сферах жизни (отношения, работа, финансы и т. д.), психосоматические сложности, расстройства личности. Методику МАФО можно использовать для помощи взрослым – от 18 до 70 лет, женщинам и мужчинам, не страдающим шизофренией, неврологическими и нейрокогнитивными расстройствами. Предоставляется документация с количественным и качественным анализом. Методика основана на научных разработках ученых с мировым именем в области неврологии, физиологии, психологии: А. Бек, Дж. Вотсон, И. Павлов, Ф. Скиннер, Э. Торндайк, А. Бандура, З. Фрейд, К. Юнг, Х. Лейнер, Э. Берн, А. Маслоу, М. Уайт, Д. Эпстон, Ф. Шапиро, Н. Линде, С. Фанти, Р. Ассаджолли, А. Адлер, М. Кляйн, Я. Морено, Дж. Клерман, М. Вайсман, К. Фрейли, Дж. Боулби, Г. Салливан, Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Франкл и др.

Цель – помощь в гармонизации функционирования психофизиологической системы клиента с решением проблем и достижением цели посредством проведения диагностики, формулирования запроса, проработки психологических травм, обучения психики необходимым знаниям и навыкам, перестройки нежелательных программ, моделей, механизмов.

Задачи

- Диагностика состояния психофизиологической системы клиента.
- Постановка цели, формулирование запроса.
- Пролечивание психологических травм прошлого, связанных с запросом.
- Обучение психики и помощь в освоении теоретической базы и овладении необходимыми психологическими навыками, инструментами и техниками для дальнейшего гармоничного функционирования.
- Работа с волнующими темами и проблемами клиента с перестройкой убеждений, моделей поведения, жизненных сценариев, подсознательных механизмов.

СУЩНОСТЬ МЕТОДИКИ

Основные принципы

– *Принцип системности.* Работа с психикой человека ведется системно – логично, последовательно, структурно, с выявлением закономерностей и причинно-следственных связей на базе научных основ. Психика клиента рассматривается как система с конкретными узлами, процессами, связями.

– *Принцип технологичности.* Каждый терапевтический процесс проводится по конкретной технологии (пролечение психотравмы, переписывание сценария, замена механизмов и др.).

– *Принцип полимодальности.* В ходе работы происходит использование множества видов и направлений психотерапии (более 30).

– *Принцип интеграции.* Используется гармоничное объединение (а не перебирание) самых эффективных инструментов разных направлений психотерапии, подбор происходит индивидуально согласно личностным особенностям и запросу клиента.

– *Принцип доверия.* При работе создаются доверительные отношения между клиентом и психологом и приятная атмосфера.

– *Принцип экологичности.* Экологичное бережное обращение с психикой человека.

– *Принцип комплексного подхода.* Работа ведется не точечно, а комплексно – проблематика рассматривается в совокупности, что благотворно влияет на все сферы жизни.

– *Принцип глубины.* Работа ведется максимально глубоко, насколько это возможно для психики клиента и нужно для реализации запроса. Ведь только исправление первопричины, основанной на психотравме прошлого, дает устойчивый результат.

– *Принцип когнитивного каркаса.* Укрепление когнитивной функции необходимо для понимания происходящего, достижения осознанности, выделения вектора движения, укрепления внутренней опоры и умения работать в терапевтическом пространстве – чтобы быстрее решить проблемы психики и достичь целей в реальной жизни. Когнитивный каркас строится через усиление лобных долей путем диалога, вопросов, анализа, формирования узлов, причинно-следственных связей, объяснений, обсуждений, размышлений, психоанализа сеанса и самоанализа.

– *Принцип работы с зарядом.* На каждом психотерапевтическом этапе происходит отслеживание отклика лимбической системы на стимулы; активно ведется работа с эмоциями (определение, наименование, конвертация, проживание); и формируется устойчивый навык управления ими; снижается деструктивный заряд и т. п. Благодаря чему уходит тревога, гармонизируются отношения, улучшается психоэмоциональное состояние и здоровье в целом, решаются жизненные проблемы до стабильного результата.

– *Принцип обучения психики.* В ходе психотерапевтической работы мозг клиента обучается техникам самопомощи, инструментам продуктивного функционирования, копинг-стратегиям при стрессе, которые потом всегда будут помогать решать задачи и проблемы в течение всей жизни.

– *Принцип индивидуального подхода.* Для каждого клиента создается индивидуальная программа с учетом личностных особенностей, проблематики и запроса.

– *Принцип исцеления психотравмы.* В основании проблемы всегда лежит психологическая травма, которую нужно найти и исцелить. Пролечение психотравмы: постепенное погружение, терапия травмы (работа с зарядом через определение эмоций, наименование, кон-

вертацию, проживание), дать отпор, собрать гештальт, заменить механизмы, переписать сценарий ситуации, вывести психику в ресурс.

– *Принцип документации*. Психотерапевтическая работа документируется с фиксацией основных моментов, а также выполнением количественного и качественного анализа.

– *Принцип сознательной перестройки психики*. Клиент находится в сознании, он понимает все происходящее и получает объяснение на каждом этапе.

– *Принцип интеграции нейросетей*. После преодоления диссоциации (разрыва) связей из-за прошлого травмирующего опыта и исцеления нейросети, происходит интеграция пластов, объединение прошлого и настоящего опыта, закрытие гештальта, благодаря чему улучшается понимание себя, своей жизни, гармонизируется функционирование всей психофизиологической системы.

– *Принцип ресурсности*. После проработки негативного материала психика выводится в позитив и наполняется ресурсом.

– *Принцип максимальной эффективности*. Ведется работа с множеством областей головного мозга – лимбическая система, неокортекс, ствол, ассоциативная кора, зеркальные нейроны и др.

– *Принцип осведомленности*. Максимально возможное осведомление клиента о его состоянии, травмах, причинах проблем и перспектив дальнейшего развития событий.

– *Принцип целеполагания*. Работа с целеполаганием, постановка цели позитивного будущего помогает преодолеть преграды и продолжать двигаться в психотерапевтическом процессе.

– *Принцип многоуровневости*. Проработка материала осуществляется на всех семи уровнях – когнитивном (мысли, установки, убеждения, интросекты), эмоциональном (убрать негативный заряд), соматическом (телесные блоки, психосоматика), подсознательном (образный материал подсознания), сценарном (переработать негативный жизненный сценарий, переписать в позитивный), поведение (перестроить поведенческие модели), программном (заменить программы родовые, менталитета, среды, в которой формировалась психика).

– *Принцип синусоиды*. Динамика психологического выздоровления происходит по синусоиде с тенденцией вверх.

– *Принцип сеанса*. Глубинная работа по исцелению и перестройке нейронных сетей проходит в терапевтическом пространстве через интегративный сеанс. Клиент закрывает глаза и погружается в ИСС (измененное состояние сознания), в котором он все понимает, осознает, контролирует. Психолог выступает в роли проводника, помогая найти травматичный материал, прожить и вылечить нейронную сеть.

– *Принцип закономерности*. Отключение защит психики происходит автоматически после пролечивания поврежденной нейросети (исцеления психотравмы, снятия негативного эмоционального заряда), благодаря чему восстанавливается гармоничное функционирование прорабатываемого сектора, уходит деструктивная симптоматика психологических расстройств и решаются жизненные проблемы.

– *Принцип параболы*. Структура каждой сессии происходит по параболическому принципу – с постепенным погружением (подготовка, сбор материала, поиск), встречей с травмой (эпицентр боли) и сбалансированным подъемом и закреплением (перестройка нейросетей, анализ, выход в ресурс). Подобным образом по принципу параболы происходит работа в ходе курса терапии.

– *Принцип гармонизации эго-состояний*. В процессе лечения все эго-состояния приходят в сбалансированное функционирование – внутренний ребенок здоровый, внутренний родитель поддерживающий и заботящийся, внутренний взрослый ресурсный и адаптивный (трансакционная модель личности по Э. Берну).

– *Принцип спирали.* Спуск в глубину до ядра (первопричины), работа с пластами психики и подъем происходит по «спирали». Определенный эмоциональный сценарий записан в психике и повторяется в разные этапы жизни (начальник, первый муж, отец), на каждом витке. Но мозг это не связывает, пока не пролечим психотравму и не закроем гештальт. Затем необходимо на каждом пласте-витке перестроить функционирование нейросетей.

– *Принцип целостности.* Терапевтический процесс касается всех областей психики – сознательной, подсознательной, бессознательной.

– *Принцип последовательности.* Терапевтический процесс проходит поэтапно:

1) Диагностика и самоопределение – состояние психики человека (тесты, опросники, диагностический сеанс), наличие психологических расстройств, знакомство с методикой МАФО, самоанализ, определение первопричины заявленной проблемы, формулирование проблематики и запроса, постановка цели на терапию;

2) Подготовка психики к погружению – активизация работы разных областей мозга, изучение теоретических основ психотерапии и знаний, связанных с запросом, обучение психики необходимым психотерапевтическим навыкам и инструментам (конвертации, анализа, перестройки и др.), усиление эмоционального интеллекта.

3) Погружение и пролечивание психотравмы – подъем проблемного материала, поиск и встреча с психотравмой, проработка и исцеление психотравмы (снятие эмоционального заряда, отпор, закрытие потребности фигур), закрытие гештальта через когнитивную оценку (что это было и как связано с актуальной проблемой и всей жизнью), решение внутренних конфликтов.

4) Перестройка нейросети на гармоничное функционирование – замена механизмов, переписывание сценария, перестройка программ и моделей поведения, вывод психики в ресурс.

5) Закрепление результата в реальной жизни (коучинг, цели, шаги и т. п.), формирование позитивной модели будущего, эффективное и гармоничное функционирование в обществе.

6) Подведение итогов – состояние психики, самоанализ, результаты.

Основные процессы

- Установление приятного межличностного контакта, создание доверительных отношений с принятием, поддержкой и позитивным подкреплением.
- Постепенная подготовка психики к проработке негативного материала через последовательное прохождение тестов, опросника, индивидуально составленных заданий, что погружает человека в терапевтическое пространство.
- Состояние клиента отслеживается по 10-балльной шкале.
- Клиент ведет самоанализ (оценка, фиксация, обсуждение внутренних психологических процессов). Например, психологический дневник, самодиагностика эмоций и др.
- Самостоятельная работа клиента по выполнению инструкций и индивидуально составленных заданий от психолога.
- Перед терапевтическим сеансом строится когнитивный каркас – формируется пространство для работы и очерчиваются границы.
- Деликатное донесение информации о состоянии, психотравмах, причинах проблем и перспектив дальнейшего развития событий.
- Каждую сессию для проработки материала и обучения психики проводится терапевтический сеанс, который базируется на кататимно-имагинативной психотерапии с гармоничной интеграцией инструментов различных видов психологических направлений.
- Конвертация: мысль – чувство – телесные ощущения – образ (интеграция нейросетей для снятия эмоционального заряда).
- Поиск и лечение психотравм (постепенное движение по эмоционально заряженным нейросетям в ретроспекции; снятие эмоционального заряда, сбор гештальта, когнитивная оценка, отпор с усилением личностных границ, рескриптинг, выход в позитив и наполнение ресурсом).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.