

# 20 questions for self-supervision

**Oksana Nikonova, Russia, Far East**



## Main ideas:

- Self-help
- There is no way to get supervision at a specific moment
- In addition to supervision
- List of questions is open
- Each question is a group of questions





# 1. Anxiety/Тревога

Что вызывает во мне наибольшее беспокойство? Почему именно этот клиент вас беспокоит?

What worries me the most?

Why is this particular client bothering you?



An abstract painting with a textured, layered appearance. The background is a mix of warm yellow and orange tones. Overlaid on this are various colors: bright blue, deep red, and black. Thin, dark black lines are scattered across the composition, some forming loops and others as straight strokes. The overall effect is one of dynamic energy and complexity.

## **2. Professional identity/**

### **Профессиональная идентичность**

**Что в моей профессиональной идентичности сейчас подвергается сомнению? Что оказалось хрупким? На что я опираюсь?**

**What is being questioned about my professional identity now? What turned out to be fragile? What am I relying on?**





## 3. Requests

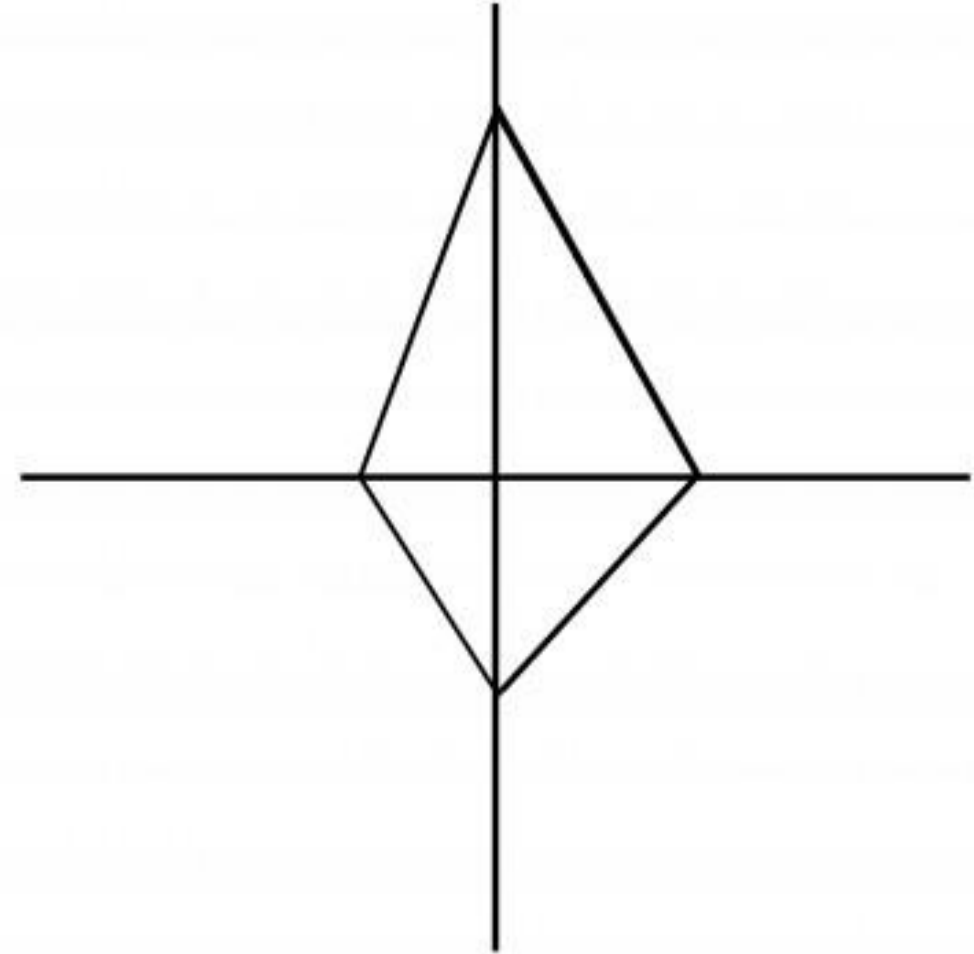
Сформулируйте письменно запрос (запросы) вашего клиента, даже если вы никогда их не формулировали совместно.

Formulate your client's request (s) in writing, even if you have not previously formulated requests together

## 4. Life spheres

Влияние на какие сферы жизни клиента затрагивает терапия? На какие сферы вашей жизни влияет ваша работа с этим человеком?

Influence on what areas of the client's life is affected by the therapy? What areas of your life are affected by your work with this person?





## 5. Central problem

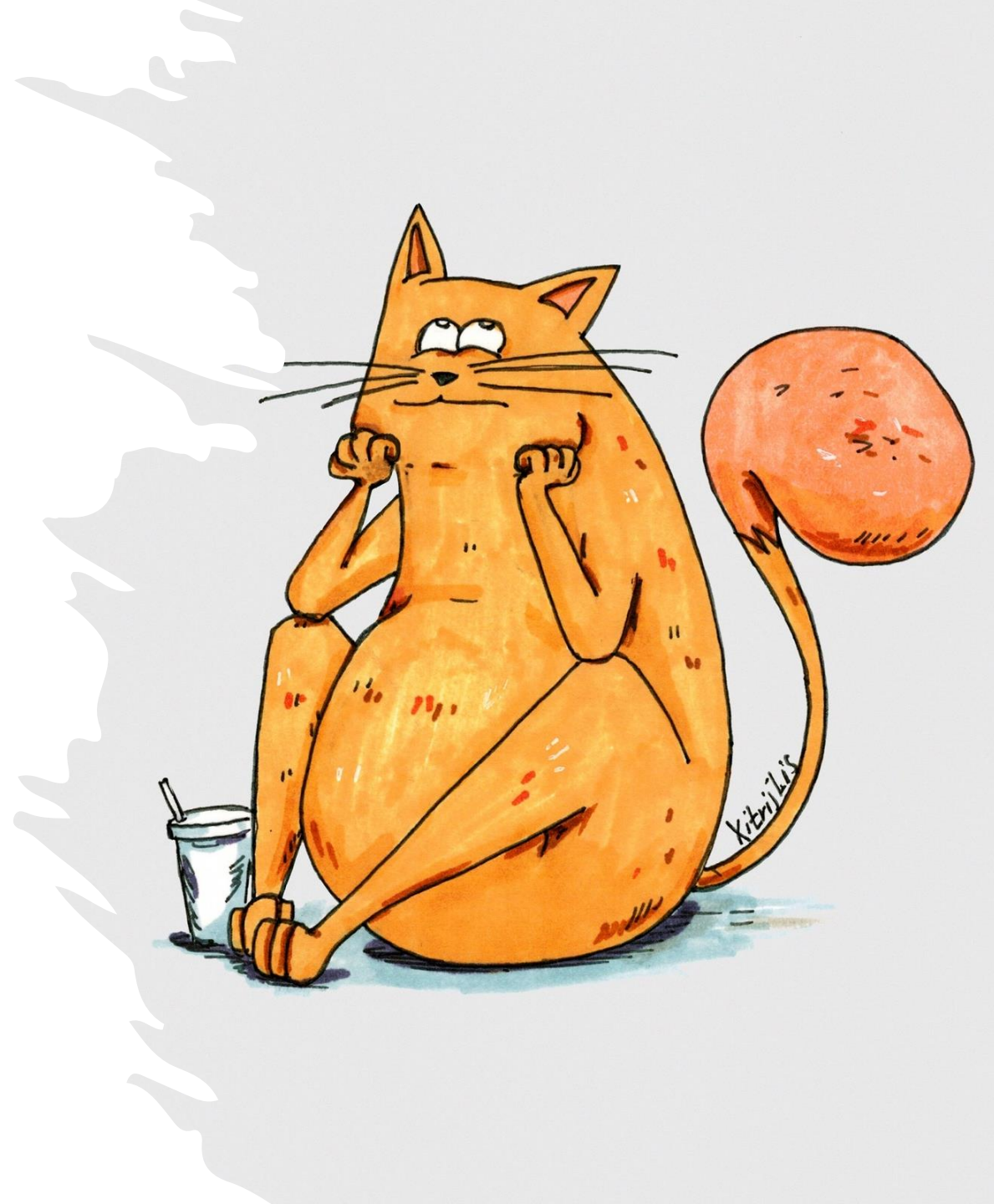
Сформулируйте центральную проблему клиента. На что влияет эта проблема?

Formulate the client's central problem. What is the impact of this problem?

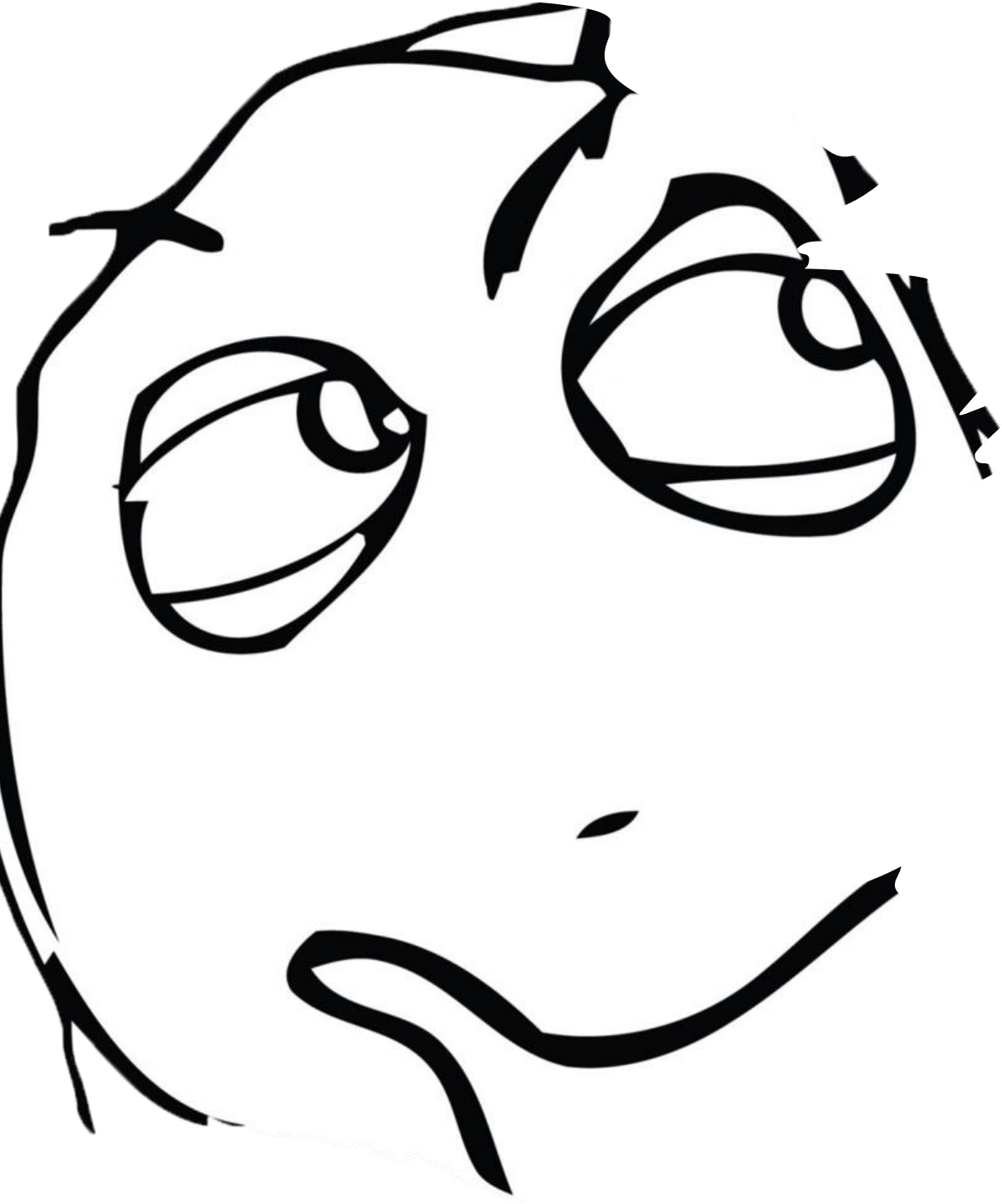
## 6. Your fantasies about the future of therapy.

Пофантазируйте о будущем терапии. Чем и когда она закончится? Какие этапы вы будете проходить?

What are your fantasies about the future of therapy. How and when will it end? What stages will you go through?







## **7. Your fantasies about your client's future life**

Пофантазируйте о будущей жизни вашего клиента. Что будет с ним, по-вашему, через полгода? Через год? Через пять?

What are your fantasies about your client's future life. What will happen to him, in your opinion, in six months? In a year? In five?

## 8. Central difficulty/Центральное затруднение

В чем заключается ваше центральное затруднение в работе с ним? Сформулируйте письменно.

What is your central difficulty in dealing with the client? Formulate in writing.





## 9. Expectations/Ожидания

Перечислите все ожидания клиента от вас - высказанные и те, которые вам видятся.

List all the expectations of the client from you - expressed and those that you see.





## 10. Role model/Образец для подражания

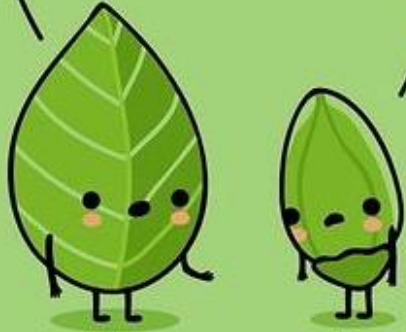
Если (бы) вы были для него образцом для подражания, то есть фигурой идентичности, то в чем? Как бы это проявлялось?

If you were a role model for him/her, that is, a figure of identity, then in what? How would this manifest?



ARE YOU OK?

I DON'T FEEL  
SPECIAL.



THANK YOU.



## 11. Support/Поддержка

Если (бы) вы были его поддерживающей фигурой, то в чем бы именно заключалась ваша поддержка? Как бы она выражалась?

If you were his/her supportive figure, what exactly would be your support? How would she put it?



## 12. Childhood/Детство

Если бы вы встретили вашего клиента в детстве, в возрасте 4-5 лет, то что бы это был за ребенок? Какой он?

If you met your client as a child, at the age of 4-5, what kind of child would it be? What is he/she?



## **13. Actual capabilities/ актуальные способности**

Какие актуальные способности вы замечаете в клиенте?  
Первичные, вторичные, уже проявленные, потенциальные.

What actual capabilities do you see in the client? Primary, secondary, already manifested or potential.

## 14. Personality/Личность



Какие части его детской личности проявляются сейчас в терапии? В отношениях с вами?

What parts of his/her childhood personality are showing up in therapy now? In a relationship with you?



## 15. Concepts/Концепции

Какие базовые, значимые концепции есть у вашего клиента?

What basic, meaningful concepts does your client have?





## 16. Stop working/Окончание работы

Если бы этот клиент внезапно прекратил работу с вами, то по какой причине?

If this client suddenly stopped working with you, what is the reason?

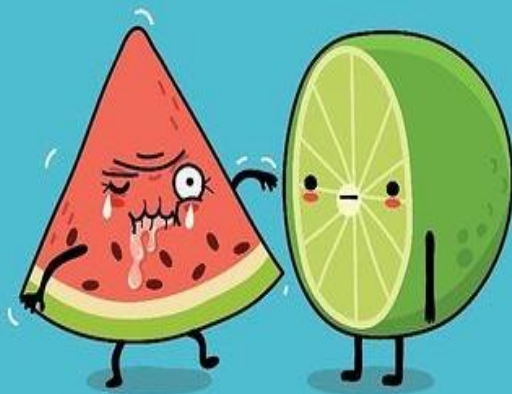
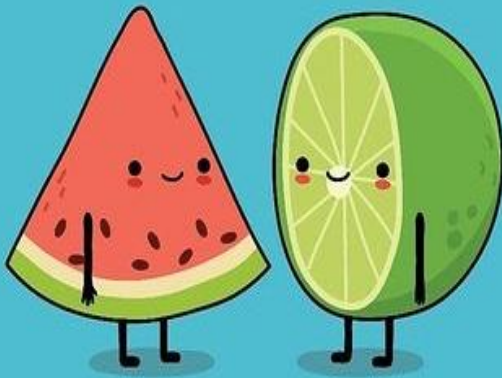


## **17. Stop working/Окончание работы**

Если бы вы приняли решения прекратить работу с ним, то по какой причине?

If you made the decision to stop working with him/her, what is the reason?





## 18. Affection / Привязанность

Привязанность, способность к установлению близких отношений, способность к длительным отношениям. Как вы можете охарактеризовать вашего клиента с этих позиций?

Affection, the ability to establish close relationships, the ability to long-term relationships. How can you characterize your client from these positions?



## **19. Professional skills / Профессиональные навыки**

Каких профессиональных навыков, способностей, личностных черт вам не хватает в работе с ним?

What professional skills, abilities, personality traits do you lack in working with him?

## 20. Presentation / Презентация

Если бы вы сделали курс, мастер-класс, выступление на конференции, презентацию по итогам этой работы для коллег, то чему бы вы научили, чем бы вы поделились с ними, исходя из этого опыта работы?

If you made a course, a master class, a speech at a conference, a presentation on the results of this work for colleagues, then what would you teach, what would you share with them based on this work experience?





# THANK YOU!



oksana.nikonova



Оксана Никонова