

Артем Федоров

50+ психологических техник  
на каждый день

Часть 10



18+

# Артем Иванович Федоров

## 50+ психологических техник на каждый день. Часть 10

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67054098](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67054098)

*SelfPub; 2022*

### **Аннотация**

Данное пособие – набор техник, статей и упражнений, которые могут быть полезны в работе психолога, консультанта или психотерапевта. Вы найдете богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

# Содержание

Вступление	4
1. Быстрое лечение тревог	5
2. Как справиться с навязчивыми воспоминаниями от травмы	7
3. Я сообщения	9
4. 4 способа познания мира	11
5. Кризисная интервенция	12
6. Ресурсы	14
7. Групповая динамика	19
8. Язык привязанности	21
9. Психологический лайфхак	24
10. Упражнение «мысленное представление»	25
11. Коммуникация SET-UP	28
12. Травмы и ресурсы современной пары	30
13. Реакция типа «Бей»	33
14. Реакция типа «Беги»	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Артем Федоров

## 50+ психологических техник на каждый день. Часть 10

### Вступление

Друзья, это пособие – продолжение уже нашумевшей серии "50+ психологических техник на каждый день". Еще больше методик, упражнений для психологов, консультантов или психотерапевтов. Богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

# 1. Быстрое лечение тревог

В момент тревоги ощутите, где она начинается в теле и в каком направлении движется?

Например: начинается в животе и движется к горлу...

Куда она движется после того, как достигает конечно точки?

Какая ширина этого потока?

Какого цвета этот поток?

Как именно он движется? Быстро, медленно, закручивается вихрем или как-то еще?

Теперь в своем сознании

Поменяйте цвет потока на другой, более приятный для вас. Сделайте так минимум 5 раз. Что происходит в теле?

Поменяйте движение потока в противоположную сторону. Сделайте так минимум 5 раз. Что в теле?

Поменяйте скорость потока. Сделайте так минимум 5 раз. Что в теле?

Подумайте о нескольких контекстах, в которых у вас появляется тревога и проделайте тоже для этих контекстов. Проделайте все одновременно, а именно, поменяйте цвет, направление движения и скорость. Минимум 5 раз, чтобы это происходило автоматически.

Поблагодарите себя и свое подсознание за эту важную внутреннюю работу.

## 2. Как справиться с навязчивыми воспоминаниями от травмы

– *Двигай телом*

Заставьте ваше тело активно двигаться, чтобы высвободить эндорфины.

– *Используйте методы заземления*

Займи устойчивое положение.

Перенесите себя в настоящее, похлопай себя по плечам, по корпусу, по коленкам. Скажи себе «Я здесь! Я сейчас! Со мной все в порядке».

– *Смести фокус внимания*

Как только навязчивые мысли начинают захватывать, переключи внимание во внешний мир. Найди 10 зеленых предметов вокруг тебя.

– *Дыши*

Желательно свежим воздухом. Открой окно, выйди на улицу. Используй квадратное дыхание. Выдыхай мысли из своей головы

– *Балуй себя*

Посещай массажи, спа. Прими теплую ванну. Наденьте самую красивую вещь.

*– Получи поддержку*

Чувство общности необходимо, выговаривайся. Будь в кругу близких.

*– Используй творчество*

Рисунок, музыка, глина, работа с землей.

*– Используй запахи*

Арома терапия – очень успешно переключает сознание. Выбери свой аромат.

*– Изучи техники самопомощи*

ДПДГ – движения глазами

НЛП – визуально-кинестетическая диссоциация

TRE – trauma release excercises, метод Хасая Алиева, йога

### 3. Я сообщения

#### *НЕБЕЗОПАСНЫЕ Я-СООБЩЕНИЯ*

*Я очень злюсь, когда ты меня не слушаешь, потому что я, начинаю думать, что мое мнение для тебя ничего не значит.*

*Я хочу, чтобы ты сначала, выслушивал мое мнение до конца не перебивал, и потом я выслушаю тебя.*

Данное «Я-сообщение» имеет только формальное сходство с истинным «Я сообщением»

В нем чувствуется, критика, эгоизм и желание сделать другого виноватым за свои переживания.

#### *БЕЗОПАСНЫЕ Я-СООБЩЕНИЯ*

*Я понимаю, что тебе тоже есть что сказать, и для тебя эта тема также важна, как и для меня.*

*Но если мы будем перебивать друг друга или орать, то нам сложно будет договориться.*

*Давай будем говорить с друг другом спокойнее и по очереди, договорились?*

Данное сообщение, начинается с выражения принятия и уважения к собеседнику: «Я понимаю твою боль...» и уважения к себе «Мне тоже от этого больно...».

Плюс конструктивное предложение решения.

#### СТРУКТУРА БЕЗОПАСНОГО Я-СООБЩЕНИЯ

Я понимаю, что ты (для тебя, у тебя)... (твоя боль, потребность, желание),

Но когда происходит..... я чувствую .....(моя боль),

И тогда между нами происходит – (результат),

И это не хорошо для нас обоих ..... – (объединение),

Давай.... (конструктивное предложение),

Для меня это очень важно... (договорились, согласен) –

(призыв к согласию).

## 4. 4 способа познания мира

Согласно доктору Н. Пезешкиану, автору Позитивной психотерапии, существует четыре способа познания мира:

Логика – научный, рациональный логический способ.

Чувства – через органы чувств: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус .

Фантазии и интуиция – «озарения», «прозрения» без опоры на логическое обоснование и доказательство.

Традиции – потому так считалось всегда, так делают другие. Копирование.

### *Как использовать в терапии:*

Логика: Логически найди того, у кого получается... Изучи его, убеждения, привычки, поведение.

Фантазии: Притворись им. Представь, что ты – это он!

Чувства: Прочувствуй это каждой клеткой своего тела!

Традиция: Делай это как можно чаще. Копируй образец, пока навык не станет автоматическим.

# 5. Кризисная интервенция

## 1. Эмпатический контакт

Знакомство, демонстрация собственной компетенции.

Вентиляция чувств клиента и вербализация им его переживаний.

Эмпатическое принятие: сострадание и нормализация его чувств терапевтом

*«Тот факт, что вы позвонили мне и обсуждаете тему самоубийства, ясно говорит, что вам плохо и вам нужна помощь. Теперь, когда я это знаю, нет нужды причинять себе вред, давайте лучше обсудим, как вам помочь».*

Информационная поддержка и психо-эдукация с опорой на ресурс.

Договор и заключение альянса о получении помощи!

## 2. Инвентаризация фактов

Структурирование произошедшего и сбор данных.

Преодоление исключительности ситуации.

Анализ механизмов совладания: «Терапия достижениями и успехами».

Резюмирование, отражение эмоций.

Формулирование цели и запроса.

## 3. Получение доступа к ресурсам

Личные качества, позитивный опыт, ресурсные люди, ресурсные сферы жизни, духовность, ресурсные установки и убеждения, исключения из правил, притчи и метафоры, ресурсное шкалирование.

Повышение самооценки клиента и формирование ресурсной идентичности.

#### 4. Работа с сопротивлением

Работа с деструктивными убеждениями: сократовский диалог, поиск противоречий в убеждении.

Стимулирование воображения клиента перспективами оптимистического будущего – терапия апперцепцией. Этот прием требует от терапевта умения «рисовать словами», не столько рассказывать о будущем, сколько его «показывать».

#### 5. Формирование плана действий

Каковы выгоды, и вознаграждение в случае разрешения проблемы? С чего конкретно можно начать?

«Что вы будете делать через час, сегодня вечером?»

#### 6. Осознания и завершение консультации

Укрепить уверенность клиента в своих силах.

Обсудить, что он понял и что берет себе в копилку действий?

## 6. Ресурсы

Рекомендуется очень тактично, аккуратно расспрашивать человека, о тех ресурсах, которые могут помочь ему в решении его ситуации. Таким образом, человек, называя и анализируя свои значимые качества, как будто вновь обретает их.

Помните, дефицит ресурсов может вызвать травматизацию.

Черты личности (воля, выносливость, целеустремленность, мягкость и проч.)

Расскажите мне о себе, какие ваши самые сильные стороны? Что у вас получается лучше всего? (лучше, чем у других?)

Способности, знания, умения, таланты

Какие три самые сильные способности вы можете про себя назвать прямо сейчас?

Какие три самые сильные способности назвала бы ваша мама? А ваш близкий друг?

Ресурсные убеждения: Я верю, что справлюсь!

Ресурсные идентичности: Я – сильный человек!

Как вы обычно поддерживаете себя, когда вам сложно?

Что вы говорите себе?

Ресурсные ценности: жизнь, мечты, деньги, дети, родные...

Что для вас важно в жизни? Что или кто придает вашей жизни смысл?

Успешный опыт: опыт преодоления различных трудных для человека ситуаций в процессе его жизни

«Можете ли вы вспомнить какую-либо трудную ситуацию в прошлом, с которой вы справились?»

Тело: здоровье, сексуальность, внешность, фигура, рост, физическая сила

Как вы относитесь к своему телу? Считаете ли вы себя привлекательным человеком?

Хобби, деятельность

Есть ли у вас увлечения? Любите ли вы свою работу? Что вы любите делать в свободное время?

Духовность, высшие силы

Верите ли вы в Высшую Силу?

Как ваша Высшая Сила вас поддерживала?

Род, предки

Верите ли вы в свой Род? Верите ли вы в силу предков?

Был ли в вашем роду предок, на которого можно ровняться?

Ресурсы будущего, планы

Есть ли какие замыслы, цели, планы, вы бы хотели реализовать в будущем?

Какие самые простые из них можно начать реализовывать уже сегодня?

Исключения, уникальные эпизоды

Был ли в последнее время такой период, когда проблема исчезала или значительно уменьшалась? Благодаря чему? Как закрепить эти результаты?

Копинг-вопросы

Как вы справлялись с проблемой до настоящего момента? Что было наиболее эффективным?

Близкие

Какие значимые люди есть в вашей жизни сегодня? На кого сегодня вы можете положиться или получить поддержку? К кому можно обратиться за помощью?

Образец для подражания

Знаете ли вы кого-то кто был в похожей ситуации и справился?

На кого вы хотели бы быть похожим в вашей ситуации?

Почему?

Что бы сказал Карлсон о вашей проблеме?

Ресурсные сферы жизни

В каких сферах жизни, вы чувствуете себя наиболее ресурсно? Благодаря чему? Как этот ресурс можно было бы использовать для решения вашей задачи?

Фантазии

Давайте представить, что завтра вы просыпаетесь и понимаете, что проблема решена. Какой будет самый первый признак? А второй, а третий? Как вы думаете, благодаря чему?

В самой проблеме: (рефрейминг смысла)

Говорят: нет худа без добра, в чем может быть добро вашего худа?

Говорят, что проблема существует не «почему», а «для чего». Как вы думаете, для чего вам дана эта ситуация?

Для чего ваша душа выбрала пройти этот путь?

Внешние ресурсы: деньги, информация, время, социум

Достаточно ли у вас финансовых ресурсов? Как и как их можно получить?

Достаточно ли у вас информации по данной теме?

Хватает ли вам времени, чтобы...?

К каким людям, организациям можно обратиться за по-

мощью?

### Метафорическое решение

Представьте свою проблему в виде кого-то или чего-то не человека, трансформируйте образ в ресурсный. Пофантазируйте, как перевести язык метафорической трансформации в реальные действия

Рассказ ресурсных притч и историй.

### Ресурсное шкалирование

По шкале от 0 до 10, где 0 – отсутствие результата, 10 – наилучший результат, на какой отметки вы сейчас?

Почему не ниже?

Представьте, что вы поднялись на одну отметку вверх. Как вы поймете это?

Какое самое простое действие можно совершить, чтобы подняться на одну отметку выше?

Что еще?

# 7. Групповая динамика

И цикл развития отношений

## 1. Знакомство и этап тревоги:

Знакомство – это встреча с еще неизвестным. Все неизвестное – вызывает тревогу. Как форма совладания с тревогой, мы надеваем маски.

Маски – как форма защиты от тревоги:

– Притворство – пытаюсь казаться лучше, чем есть на самом деле;

– Борьба – пытаюсь занять доминирующую позицию и казаться сильнее;

– Бегство – избегаю контакта, веду себя замкнуто, пытаюсь быстрее завершить контакт.

– Замирание – молчу, не знаю, что сказать, замираю.

## 2. Этап экспериментов:

Постепенно снимаем маски и пробуем познакомиться друг с другом без них.

Девиз «Если я таким буду, это для меня безопасно?» – в случае опасности, снова надевается привычная маска.

На этом этапе мы проверяем друг друга на безопасность.

«Каким мне с тобой безопасно быть, а каким нет?»

## 3. Этап адаптации и стабилизации:

Между нами выработались гласные и негласные контакта. Мы знаем как можно и как нельзя.

Происходит распределение ролей: Кто я в этих отношениях? Кто ты в этих отношениях? Кто ты для меня в этих отношениях? Кто я для тебя в этих отношениях?

#### 4. Этап истощения и кризис отношений:

Любые отношения требуют развития. После этапа стабилизации в отношениях рано или поздно наступает кризис (нормативный или ненормативный), когда привычные правила больше не работают, а новые еще пока не сформированы. Кризис может быть точкой роста и возможностью укрепить контакт или наоборот завершить его.

Кризис – порождает тревогу и необходимость надеть привычную маску. Цикл развития отношений начинается сначала.

Чем успешнее партнеры «разруливают» кризис, тем легче будет преодолеть следующий.

Умение правильно вести себя в кризис – формирует полезный навык, который можно будет использовать в последующем.

## 8. Язык привязанности

Вместо ...

*Я очень злюсь, когда ты меня не слушаешь, потому что я начинаю думать, что мое мнение для тебя ничего не значит.*

Попробуй...

*Я понимаю, что тебе тоже есть что сказать, и для тебя эта тема также важна, как и для меня.*

*Но если мы будем перебивать друг друга или орать, то нам сложно будет договориться.*

*Давай будем говорить с друг другом спокойнее и по очереди, договорились?*

Вместо ...

*Ты на себя посмотри....*

Попробуй...

*Знаешь, мне тоже сейчас хочется сказать, что ты не идеальный, но я понимаю, что если я так сделаю, то в конечном итоге нам это не поможет. Мы просто будем ссориться и тыкать друг друга носом.*

*Я не хочу этого. Ты для меня важный человек. Именно поэтому, я хочу решить этот вопрос.*

Вместо ...

*Ты не умеешь обращаться с деньгами!*

Попробуй...

*Я понимаю, что ты по своему видишь то, как можно тратить деньги. Но Я беспокоюсь о наших финансах. Мы можем с тобой поговорить о наших расходах и доходах?*

Вместо ...

*Опять посуда не в мойке не вымыта! Почему я одна должна ее мыть?*

Попробуй...

*Я понимаю, что ты устаешь, и иногда не хочется делать домашнюю работу. Как и мне...Но когда мне приходится убираться самой, я начинаю злиться и превращаться в мегеру. Мне это не нравится...Пожалуйста, помоги мне поддерживать порядок в доме. Для меня это очень важно.*

Вместо ...

*Ты всегда всем недовольна!*

Попробуй...

*Я понимаю, что для тебя важно, чтобы все было идеально и уважаю (принимаю) тебя такой! Но мне иногда сложно дотянуться до твоего идеала. Иногда меня охватывает отчаяние, потому что как бы я не старался, я всегда недостаточно хорош для тебя. Ты можешь ослабить критику и замечать, что я делаю для тебя и для нас?*

Говорить на языке привязанности сложно.... Этому не учат в школе или дома. Но без этого сложно выстроить на-

дежные отношения.

## СТРУКТУРА БЕЗОПАСНОГО Я-СООБЩЕНИЯ НА ЯЗЫКЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

- Я понимаю, что ты (для тебя, у тебя).... (твоя боль, потребность, желание),
- Но когда происходит..... я чувствую .....(моя боль),
- И тогда между нами происходит – (результат),
- И это не хорошо для нас обоих ..... – (объединение),
- Давай.... (конструктивное предложение),
- Для меня это очень важно... (договорились, согласен) – (призыв к согласию).

## 9. Психологический лайфхак

### ИГРАЙ РОЛЬ, ПОКА РОЛЬ НЕ СТАНЕТ ТОБОЙ

Очень люблю смотреть мотивационные ролики. В одном из роликов, она сказала FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT – играй роль, пока не станешь тем, кого ты играешь.

Когда я хотел прокачать в себе уверенность, Я попробовал следующий Лайфхак:

**ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ВЫ АКТЕР И ИГРАЕТЕ РОЛЬ УВЕРЕННОГО В СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА.**

Вначале, я представлял это себе в уме, достаточно часто. Потом начал пробовать в жизни. Просто играть роль.

Многие мне потом говорили: «Ты стал увереннее в себе!» Они не подозревали, что это не я стал увереннее в себе, это персонаж, которого я изображал, был таким. Играйте эту роль, пока не сроднитесь с ней.

На все про все, у меня ушло 2 недели..... Не так уж и долго.

Сыграйте в эту игру! Сами не заметите, как перевоплотитесь.

Окружающие сразу заметят перемены.

## 10. Упражнение «мысленное представление»

Известная американский психолог, создательница положительных аффирмаций Луиза Хей разработала удивительное упражнение прощения родителей. Для многих это упражнение покажется очень трудным и без слез проделывать его не получится. Пусть текут слезы – таким образом вы будете выпускать свои негативные эмоции

«Представьте себя маленьким ребенком (5-6 лет). Загляните глубоко в глаза этому ребенку. Постарайтесь увидеть глубокую тоску и понять, что эта тоска по любви к вам. Протяните руки и обнимите этого маленького ребенка, прижмите его к своей груди. Скажите ему, как сильно вы его любите. Скажите, что вы восхищаетесь его умом, а если он делает ошибки, то это ничего, все их делают. Пообещайте ему, что вы всегда придете ему на помощь, если это будет необходимо. Теперь пусть ребенок сделается очень маленьким, величиной с горошину. Положите его к себе в сердце. Пусть он поселится там. Когда вы будете смотреть вниз, вы будете видеть его маленькое личико и сможете дать ему всю вашу, так важную для него, любовь.

Теперь представьте вашу маму, когда она была в возрасте 4-5 лет, испуганную и жаждущую любви. Протяните и ей свои руки и скажите, как вы ее любите. Скажите ей, что она может на вас рассчитывать, несмотря ни на что. Когда она успокоится и почувствует себя в безопасности, положите ее к себе в сердце.

А теперь представьте своего отца маленьким мальчиком 3-4 лет, он тоже чего-то очень боится и громко, безутешно плачет. Вы увидите слезы, которые градом катятся по его личику. Вы теперь знаете, как успокаивать маленьких детей. Прижмите его к своей груди и почувствуйте его дрожащее тело. Успокойте его. Пусть он почувствует вашу любовь. Скажите ему, что вы всегда будете рядом с ним. Когда его слезы высохнут, пусть он тоже станет совсем крохотным, положите его к себе в сердце вместе с вами и вашей мамой.

Любите их всех, ибо нет ничего более святого, чем любовь к маленьким детям. В вашем сердце достаточно любви, чтобы вылечить всю нашу планету. Но давайте вылечим сначала самих себя. Почувствуйте тепло, разливающееся по вашему телу, мягкость и нежность. Пусть это дорогое чувство начнет менять вашу жизнь».

Если хотите простить родителей, отпустить детские обиды, освободиться от груза негатива, который отравляет вашу

жизнь, повторяйте это упражнение каждый день.

# 11. Коммуникация SET-UP

с импульсивными людьми

и не только

SET – это важные элементы коммуникации

Поддержка (Support) – «Я искренне обеспокоен тем, как ты себя чувствуешь»

Сочувствие (Empathy) – «Должно быть, ты тебе очень неприятно»

Правда (Truth) – «Вот что произошло... Последствия таковы... Что ты будешь делать?»

UP – это усилитель предыдущей формулы

Понимание (Understanding) – понимание истоков проблем другого человека и его потребностей

Настойчивость (Perseverance) – Когда ваш оппонент по диалогу начинает говорить громче, кричать, – вы должны придерживаться принципа Настойчивости, это значит продолжать говорить спокойно и невозмутимо.

Без ПОДДЕРЖКИ импульсивный человек скажет: «Тебе все равно, тебе плевать на меня»

Без СОЧУВСТВИЯ – «Ты не знаешь, каково мне!»

Без ПРАВДЫ импульсивный человек интерпретирует уступчивость других в свою пользу, и думает, что другие готовы нести ответственность за него.

Подробнее вы можете прочитать в книге «Я ненавижу тебя, только не бросай меня. Пограничные личности и как их понять» Страус Хэл

## 12. Травмы и ресурсы современной пары

Вступая в любые отношения у нас, всегда есть какие-то ожидания. Некоторые из них явные, некоторые ожидания – неявные. Они проявляются в процессе развития отношений и как правило в те моменты, когда мы испытываем сильные негативные эмоции.

Наши неявные ожидания в отношениях возникают по нескольким причинам. Вот некоторые из них:

– То, что мы наблюдаем в детстве (от наших родителей, близких друзей + членов семьи).

– И из средств массовой информации + развлечений мы смотрим, как нам продают истории о людях, «дополняющих друг друга» + «живущих долго и счастливо».

И часто эти внутренние картинки расходятся с реальностью, доставляя нам немало страданий.

Правда об отношениях в том, что они требуют работы. Они наши зеркала, отражая нам то, что нуждается в исцелении, + давая нам новую возможность создать надежную привязанность, которую многие из нас не получали в детстве. Если мы не выполняем работу по сознательному исцелению, мы повторяем нашу прошлую динамику.

Какие важные аспекты требуют проработки, чтобы ваши отношения были надежными и крепкими:

## ИСЦЕЛЕНИЕ СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ТРАВМЫ И ТРАВМЫ СВОЕГО ПАРТНЕРА:

Неисцеленная травма создает нашу внутреннюю рабочую модель, т.е. то, как мы думаем и во что верим, она влияет на то, как мы справляемся со стрессом, то, как мы привязываемся к другому человеку, влияет на нашу способность доверять, влияет на то, как мы регулируем свои эмоции и как мы справляемся с повседневной жизнью.

Понимая нашу собственную травму и как она проявляется, мы можем начать понимать травму нашего партнера и модели поведения, проистекающие из этой травмы. Понимая это появляется возможность бережно соединиться в своей уязвимости и создать прекрасное пространство для исцеления для обоих партнеров.

Чтобы понимать, когда вы или ваш партнер сваливается в свою травму было бы неплохо знать **ИНФОРМАЦИЯ О НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ**

А именно, в момент, когда активируется травма из детства ваша нервная система переходит в состояние «Бей», «Беги», «Замри» или «Притворись/сдайся». В такие моменты, человек не способен адекватно воспринимать новую инфор-

мацию. Он продолжает действовать по привычной схеме – сценарно. Вот почему так много ссор повторяются про одно и то же. Чтобы выйти из сценария необходимо научиться осознавать, когда включаются механизмы защиты, научиться восстанавливать чувство внутренней безопасности и регулировать свою нервную систему, и уже в спокойном состоянии выбирать новые формы поведения в отношениях.

Более подробно о том, как распознавать защитные реакции, как регулировать свой эмоциональный фон, в следующей статье.

## 13. Реакция типа «Бей»

Реакция типа «Бей/Атакуй» может быть очень пугающей для человека, который ее переживает, а также для всех вокруг.

В бою тело готово только к одному: сражаться. Как правило внешне это как агрессия, гневливость, издевательства, попытки пристыдить или унижить, категоричность и проч. Главная цель – остановить угрозу и самосохранение.

Причина у таких социопатических и антисоциальных реакция как правило кроется в глубоком детстве.

Многие люди, подверженные «Бей»-реакциям, в детстве подвергались насилию, унижению или полностью игнорировались их потребности в жестокой форме. От этого им было больно и страшно. Их основной мотив – никогда больше не испытать эту боль. А их агрессия – это бессознательная месть тем, кто эту боль им когда-то причинил. Только теперь они видят угрозу во всем подряд и во всех подряд.

Часто после боя возникает цикл глубокого стыда. Иногда, чтобы этого не чувствовать, они делают вид, будто ничего не произошло, «все делают вид, что все в порядке». Этой стратегии они также научились в детстве, где родители часто

ссорились, а им приходилось притворяться так, как будто все в порядке, а когда это не так.

## ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

Конечно, лучшим решением для исцеления реакций типа «Бей» – будет психотерапия.

И при этом вы также можете помочь себе и своим близким выполняя следующие рекомендации:

– выполнение физические упражнений высокой интенсивности (быстрых) для отработки агрессивной энергии;

– учиться чувствовать гнев и практиковаться в расслабляющем дыхании и принятии ситуации.

– медитации и практики само-сострадания. Умение проявлять к себе истинное сострадание и принятие, научит вас лучше принимать других.

– напишите своему внутреннему ребенку письмо и выразите сочувствие к тем событиям прошлого, которые с ним произошли. Дайте ему знать в письме, что все закончилось и теперь он в безопасности. Теперь он под вашей защитой.

## 14. Реакция типа «Беги»

Если наши родительские фигуры имели взрывной характер, были хаотичными или отсутствовали эмоционально, мы подсознательно понимали, что жизнь небезопасна. И для некоторых лучшим решением, чтобы выжить стало бегство.

Бегство в разных формах: от физического до духовного. Кто-то сбегал из дому, кто-то убегал в учебу, в работу, во вредные привычки и проч.

# 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.