

# РАССТАВАНИЯ

КАК ЗАКАНЧИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ



# Автор и ведущая **СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА**

## Психолог

- 12 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций, коучинга и медитаций.
- Образование: БашГУ – биофак (Биолог), БашГУ – психфак (Клиническая психология), Международный Эриксоновский Университет - коучинг.

**Помогаю вытаскивать самые нужные и честные ответы из подсознания.**

## Дж. ТЭЙТЕЛБАУМ [TATELBAUM, 1980] ТАК ОБОБЩИЛ САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО НАМ ИЗВЕСТНО О ПЕРЕЖИВАНИИ ГОРЯ:

- Горе – комплексный феномен, охватывающий эмоциональную и соматическую сферы, а также сферу повседневной деятельности и общения, где **горе создает трудности адаптации, изоляцию, утрату работоспособности** и т. д.;
- Пережить горе – значит не только испытать соответствующие эмоции, но и преодолеть их;
- Чтобы пережить горе, **необходимо прочувствовать, выразить и принять все эмоции**, которые оно вызывает;
- Хотя горе болезненно, однако это нормальное и неизбежное жизненное переживание; **горе преодолимо, более того, оно дает возможность личностного роста**; знание о протекании процесса горя оказывает терапевтический эффект на скорбящего человека.



# ПЕРЕЖИВАНИЕ УТРАТЫ, РАЗРЫВА

- **! Рекомендую пройти тест «Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге» !**
- <https://psyttests.org/psystate/holmesrahe-run.html>



## СТАДИИ ГОРЕВАНИЯ ПО ВРЕМЕНИ:

- **Шок. Первые 48 часов.** Иногда появляется страх потери других или галлюцинации. До месяца - шок и галлюцинации норма.
- **Первая неделя.** Чем больше действий, тем лучше.
- **2-5 недель** - чувство покинутости.



## СТАДИИ ГОРЕВАНИЯ ПО ВРЕМЕНИ:

- **6-12 недель.** Снимаются последствия шока, осознается реальность потери. Приходят психофизиологические признаки: бессоница, апатия.
- **3-4 месяца.** Цикл хороших и плохих дней. В плохие агрессия. Это нормально!



## СТАДИИ ГОРЕВАНИЯ ПО ВРЕМЕНИ:

- **Полгода.** «Особенные» даты вызывают сильную боль.  
**Нельзя быть в одиночестве!**
- **12 месяцев.** Переломный момент.
- **18-24 месяца.** Уход в светлую печаль, благодарность, принятие.



## 4 ФАЗЫ ПОСТСТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ (ПАРКИНСОН):

**1. Шок и отрицание** – около 9 дн.

Задача – **самоанестезия**. Основная фраза – «ничего (или почти ничего) не произошло».

Форма проявления – **заглушение восприятия** (через оцепенение или повышенную активацию).

Критерий завершения – **признание случившегося как реального факта жизни**.

# 4 ФАЗЫ ПОСТСТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ (ПАРКИНСОН):

## 2. Гнев.

**Сильная вина** – признак нахождения человека на фазе гнева. Если причина травмы – потеря, то гнев рождается ближе к завершению фазы гнева, потому что **есть внутренний запрет злости на умершего**. Если мы наблюдаем такую форму агрессии как основную, это значит, что переживание фазы гнева близится к завершению.

Однако главный диагностический принцип – это **всегда наличие активности в этой фазе**, в какой бы форме активность ни проявлялась. Падение активности связано с переходом в следующую фазу. **Возбуждение снижается только тогда, когда мы и признали и приняли то, что случилось**. В этот момент главная задача состоит в прохождении от формального признания к внутреннему принятию.

Основная фраза при этом такова: «Я знаю, что так случилось, но не принимаю этого».  
**Форма проявления: протест** (в виде гнева или тревоги).

Критерием завершения этой фазы является **резкое снижение активности**.



## 4 ФАЗЫ ПОСТСТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ (ПАРКИНСОН):

### 3. Депрессия и оплакивание

**Переход к депрессивной фазе всегда связан с энергетическим падением, с упадком сил.** Эта фаза наступает только тогда, когда мы полностью осознали, что случившееся действительно случилось.

Задача третьей фазы – **горевание.**

Основная фраза, которой можно выразить состояние пережившего утрату, – **«боль продолжается и продолжается, и у неё нет конца».**

Форма проявления – **снижение активности, апатия.**

Критерий завершения этой фазы – **постепенное повышение активности.**



# 4 ФАЗЫ ПОСТСТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ (ПАРКИНСОН):

## 4. Исцеление

Задача – введение травмы в контекст жизни. Основная фраза, выражающая внутренний настрой, – **«я становлюсь в чем-то больше, чем раньше».**

Форма проявления – **повторные переживания травмы** (в различных формах) **без возбуждения.**

Критерий завершения – **исчезновение всех симптомов предыдущих фаз.**



## **2 ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОИСКА ВСТРЕЧ С БЫВШИМИ:**

**1. Чувство вины**

**2. Отношения были в  
форме Родитель-Ребёнок**



## **СЛЕД ОТ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ:**

- **Убеждения**
- **Непроработанные  
ЭМОЦИИ**



# 5 ПОТРЕБНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ЗАКРЫВАЮТСЯ В ОТНОШЕНИЯХ И КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА РАССТАВАНИЕ:

1. Потребность **в физической безопасности**
2. Потребность **в защищенности**
3. Потребность **в стабильности**
4. Потребность **в постоянстве**
5. Потребность **в контроле**

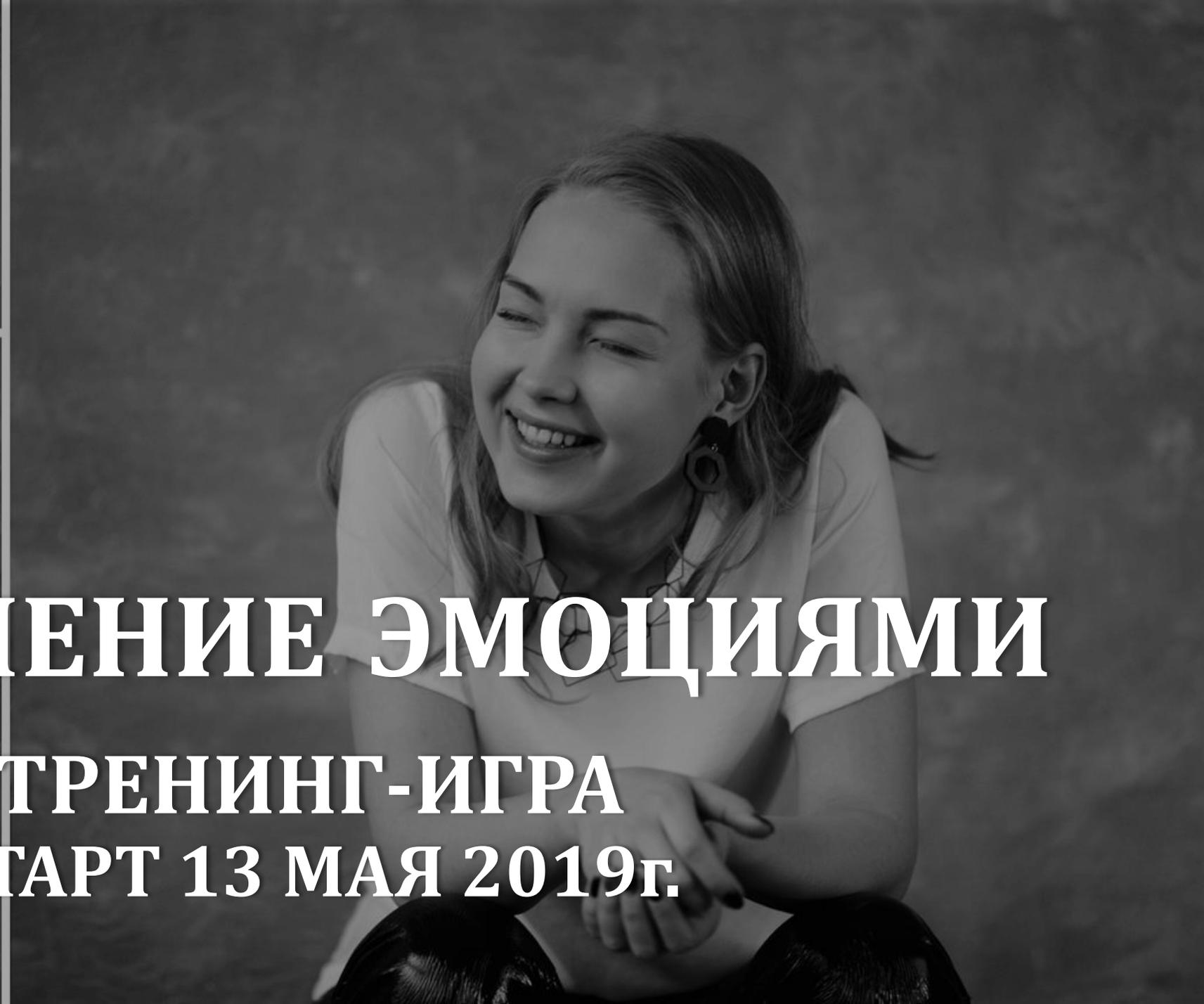
ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРЕБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВЕН
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕНИЕ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
ЗАВИСТЬ	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАННОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА

# Эмоции

## СТРАХИ:

1. Страх оценки
2. Страх ошибки
3. Страх нового
4. Страх одиночества
5. Страх ответственности
6. Страх темноты
7. Страх высоты
8. Страх разочарования в себе
9. Страх будущего
10. Страх за свою жизнь

МАСЛИ (или состояния человека), ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	



# УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

ТРЕНИНГ-ИГРА

СТАРТ 13 МАЯ 2019г.

# ЧТО БУДЕТ:

## 5 недель делаем простые задания:

- Идентификация эмоций или как понимать, что со мной происходит?
- Кинестетические ключи эмоций, как этим пользоваться? Один из самых эффективных приемов управления собой.
- Неосознаваемые выгоды некомфортных эмоций. Пока есть выгоды грустить, побороть свою меланхолию будет сложно.
- Проговаривание эмоций. Если мы умеем проговаривать свои эмоции, то качество наших отношений растёт.
- Разбор своего Здоровья.
- Разбор своих стратегий самосовершенствоваться и развиваться.

# КАК ВСЁ ПРОИСХОДИТ:

✓ **ЗАДАНИЯ ПРОСТЫЕ, НО ЭФФЕКТИВНЫЕ. ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ.**

\* **ОНЛАЙН, В ЛЮБОЕ УДОБНОЕ ДЛЯ ТЕБЯ ВРЕМЯ.**

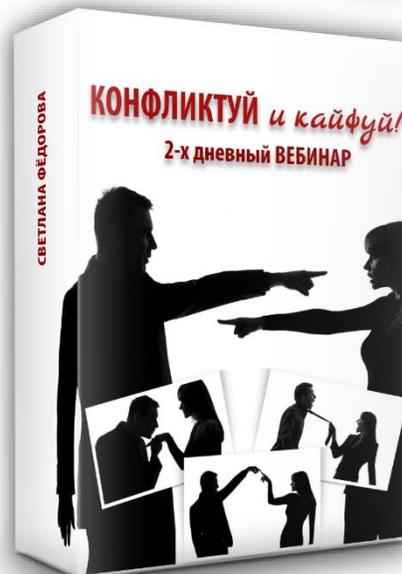
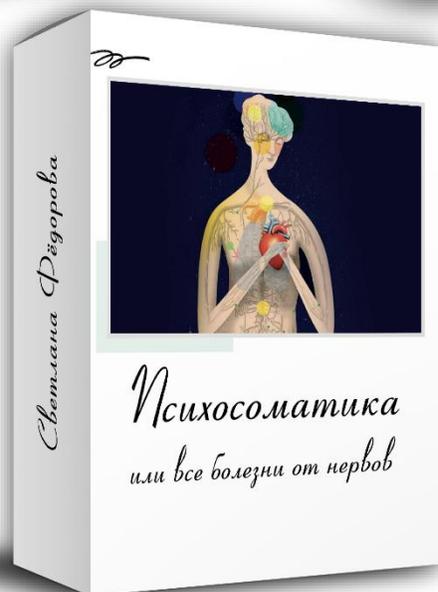
✓ **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ОБУЧАЮЩИЕ ВЕБИНАРЫ** В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ТРЕНИНГА.

✓ **ВЕДИ НЕБОЛЬШОЙ ДНЕВНИК ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТОБОЙ.**

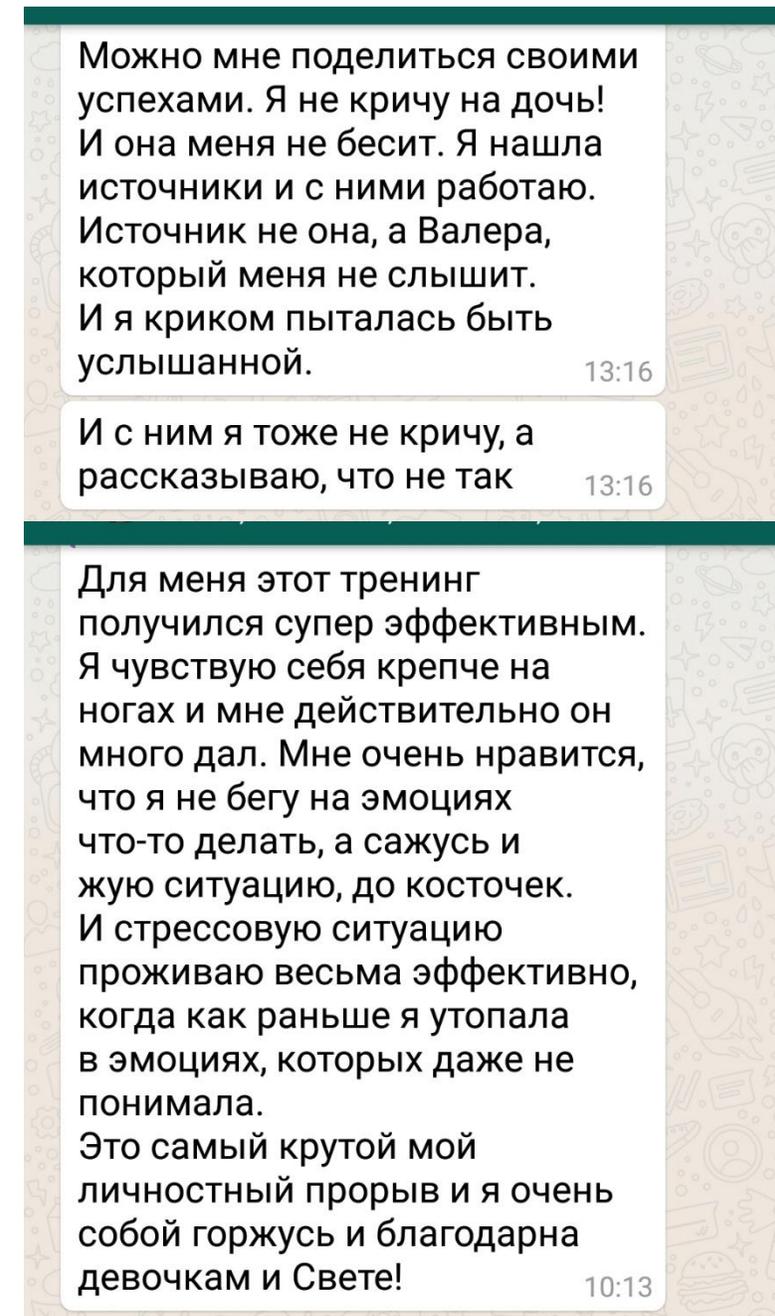
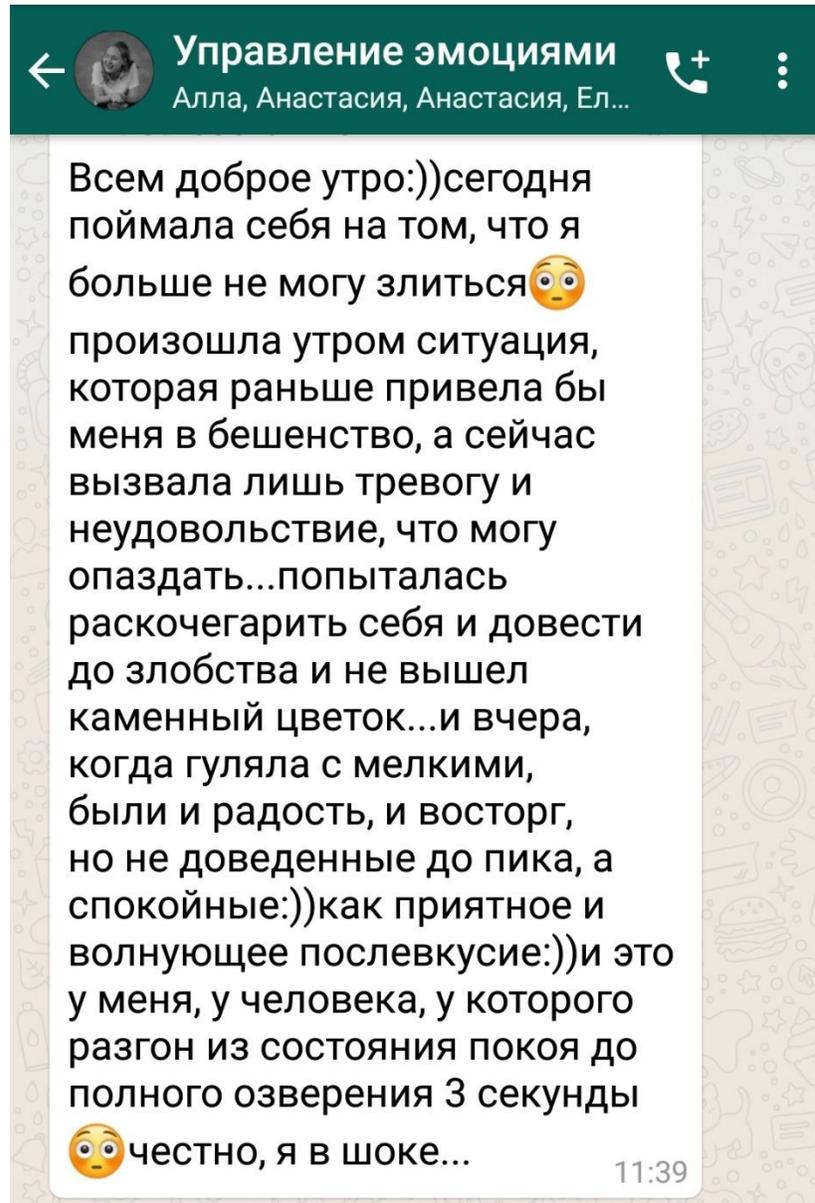
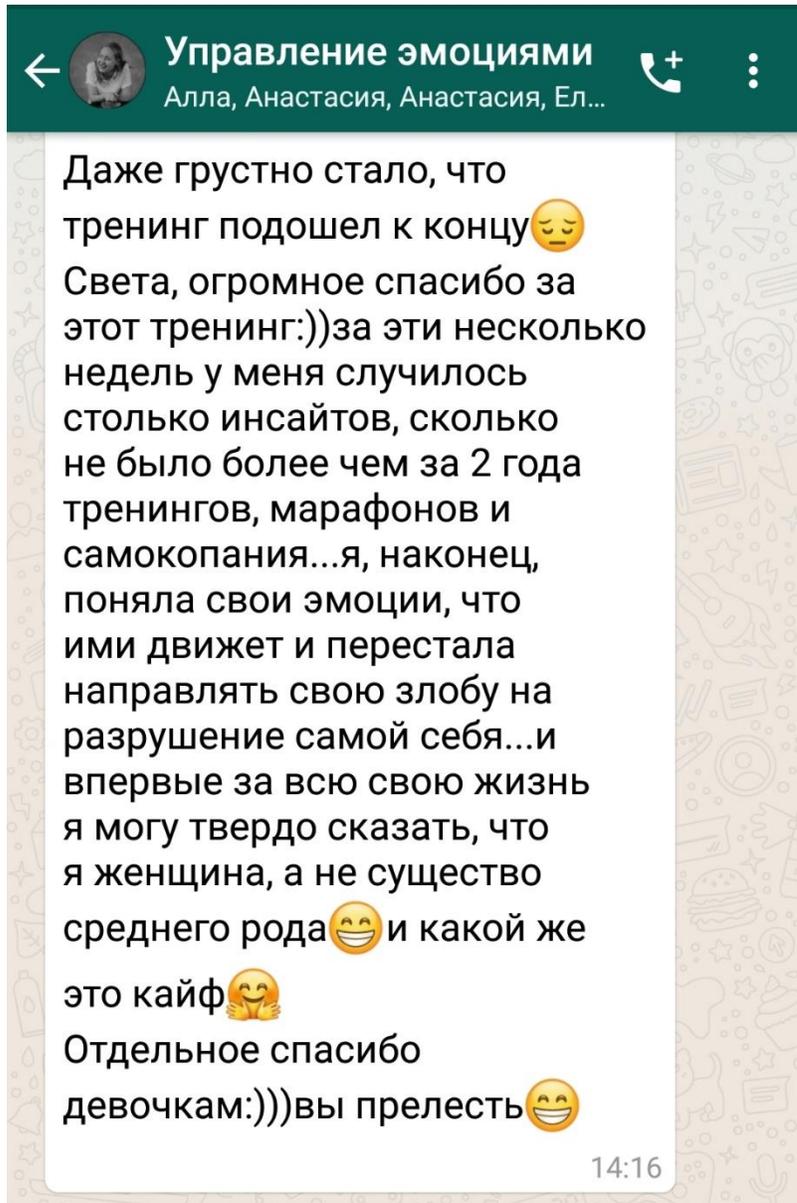
✓ **НАСЛАЖДАЙСЯ ПЕРЕМЕНАМИ!**

✓ **ЧАТ ПОДДЕРЖКИ** И ОБЩЕНИЯ ДЛЯ УЧАСТНИЦ С ПОСТОЯННОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ ОТ МЕНЯ.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВЕБИНАРЫ:



# РЕЗУЛЬТАТЫ:



**БОЛЬШЕ ОТЗЫВОВ НА САЙТЕ**

# Вариант участия ИГРА НА ВЫЛЕТ (1)

▣ **ДОСТУП К ЗАДАНИЯМ  
ПОЛУЧАЕТЕ ПРИ УСЛОВИИ  
СВОЕВРЕМЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ  
ПРЕДЫДУЩЕГО.**

▣ ЗАКРЫТЫЙ ЧАТ ПОДДЕРЖКИ  
УЧАСТНИЦ.

▣ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ С ОТВЕТАМИ НА  
ВОПРОСЫ.

**2500** ₪

~~**3500**~~ ₪

➤ **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВЕБИНАРЫ:**

☑ ЖИЗНЬ КАК ЧУДО

☑ ЦЕЛИ НАШЕ ВСЁ

☑ ПСИХОСОМАТИКА

☑ КОНФЛИКТУЙ И КАЙФУЙ

☑ ЖИВУ КАК ХОЧУ!

☑ НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

☑ МОЁ ТЕЛО - МОЙ РАЙ

**Скидка для участниц вебинара 1000 руб. до 29.04.19**

При оплате ввести промокод >> **вебинар1000**

## Вариант участия **ИММУНИТЕТ (2)**

▣ **Полный доступ** к заданиям **независимо от выполнения предыдущего.**

▣ **Закрытый чат поддержки участниц.**

▣ **Обратная связь с ответами на вопросы.**

➤ **Дополнительные вебинары:**

✓ Жизнь как чудо

✓ Цели наше всё

✓ Психосоматика

✓ Конфликтуй и кайфуй

✓ Живу как хочу!

✓ Негативные установки

✓ Моё тело - мой рай

**3500** ₪

~~**4500**~~ ₪

**Скидка для участниц вебинара 1000 руб. до 29.04.19**

При оплате ввести промокод >> **вебинар1000**

**СТАРТ 13 МАЯ 2019**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**  
**ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**