

Родительские сценарии. Как отпустить детскую боль

@olga.katerinina



1 / 21



КАК ПОЗИЦИЯ ВЗРОСЛОГО И РЕБЕНКА СВЯЗАНА С ДЕНЬГАМИ?





ВЗРОСЛАЯ ПОЗИЦИЯ

Я чувствую обиду
Я знаю, что это моя
травмированная часть
Я сама это создала, а
значит, могу все изменить
Взрослые деньги
Взрослые отношения
Создаю жизнь мечты на
100%



ДЕТСКАЯ ПОЗИЦИЯ

Я обиделась
Это они виноваты

Ничего нельзя изменить

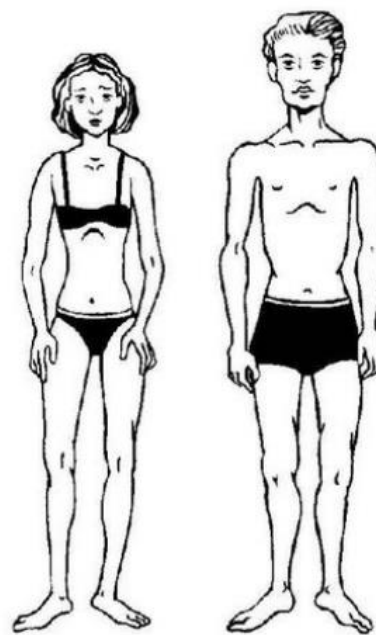
Детские деньги

Детские отношения
Все жду...

Травма Отвергнутый

< ПРОЖИВАЕТ С
РОДИТЕЛЕМ СВОЕГО
ПОЛА

ТРАВМА ОТВЕРЖЕНИЯ

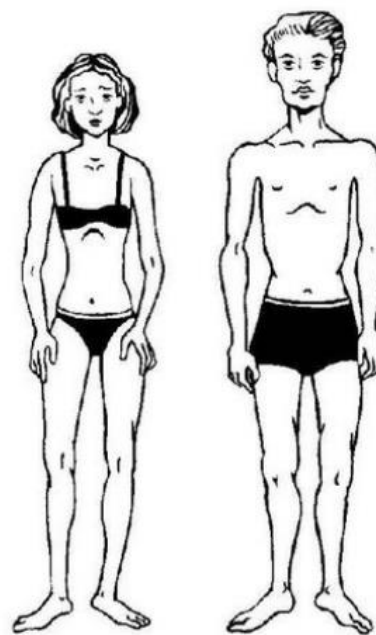


Телосложение при травме отвержения

Травма Отвергнутый

ОТВЕРГАЕТ СЕБЯ, СРАВНИВАЕТ,
ОБЕСЦЕНИВАЕТ
ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ МАЛЕНЬКИМ
ОЩУЩЕНИЕ ТЕМНОТЫ И
СТРАХА
ТЕЛО СЛОВНО
НЕДОДЕЛАННОЕ НЕ
ПРИСУТСТВУЕТ
ПЕРВАЯ РЕАКЦИЯ УБЕЖАТЬ
НЕ ПРИВЯЗЫВАЕТСЯ К
МАТЕРИАЛЬНОМУ
УЛЕТАЕТ В ДУХОВНОСТЬ

ТРАВМА ОТВЕРЖЕНИЯ

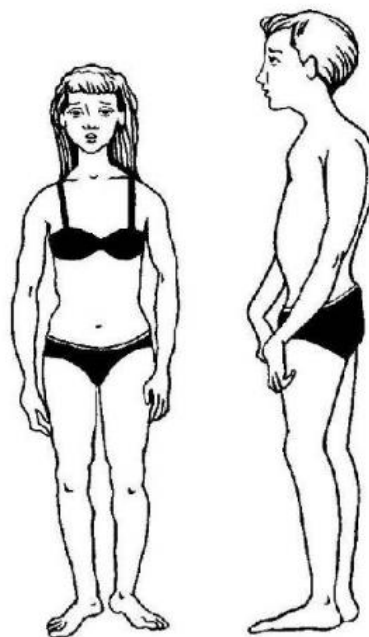


Телосложение при травме отвержения

Травма Покинутый

ПРОЖИВАЕТСЯ С РОДИТЕЛЕМ
ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА

ТРАВМА ПОКИНУТОСТИ

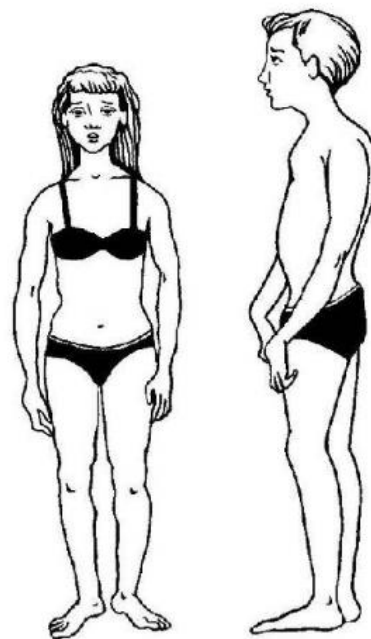


Телосложение при травме покинутости

Травма Покинутый

РОДИТЕЛЬ УХОДИТ (РАЗВОД)
БОЛЬНИЦА БЕЗ РОДИТЕЛЕЙ
ЛЕТО У БАБУШКИ
РОДИТЕЛИ УХОДЯТ НА РАБОТУ

ТРАВМА ПОКИНУТОСТИ

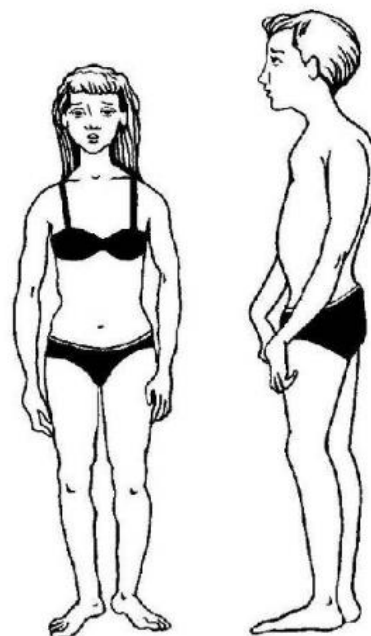


Телосложение при травме покинутости

Травма Покинутый

ЖЕРТВА,
СКЛОНЕН К СЛИЯНИЮ С КЕМ-ТО
НУЖДАЕТСЯ ВО ВНИМАНИИ
ОБРАЩАЕТСЯ ЗА СОВЕТАМИ
БОЛЕЗНЕННО ПРИНИМАЕТ
ОТКАЗЫ
ВЫЗЫВАЕТ ЖАЛОСТЬ
ЛЕГКО ПЛАЧЕТ
СТРЕМИТСЯ К НЕЗАВИСИМОСТИ
ЛЮБИТ СЕКС
БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТСЯ
ОДИНОЧЕСТВА

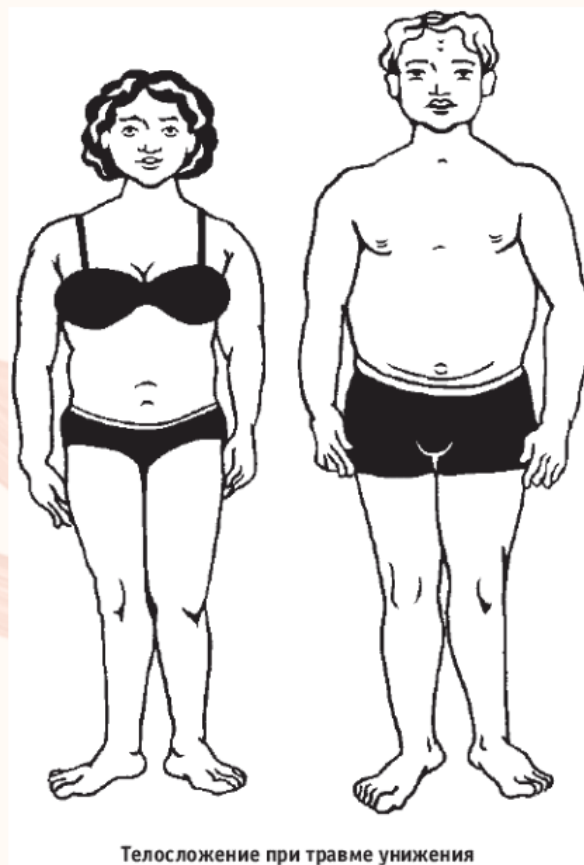
ТРАВМА ПОКИНУТОСТИ



Телосложение при травме покинутости

Травма Униженного

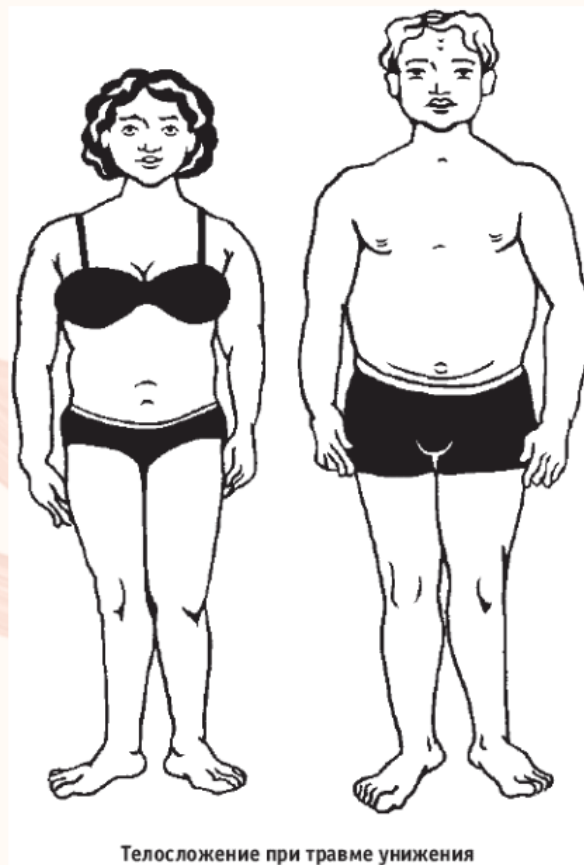
С РОДИТЕЛЕМ, КОТОРЫЙ
ЗАНИМАЛСЯ ФИЗИЧЕСКИМ
РАЗВИТИЕМ
КОГДА РОДИТЕЛИ СТЫДЯТСЯ
РУГАЮТ ПРИ ДРУГИХ



Телосложение при травме унижения

Травма Униженного

СТЫДЯТСЯ СЕБЯ И СТЫДЯТ ДРУГИХ
ЗНАЕТ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ, НО НЕ
ПРИСЛУШИВАЕТСЯ К НИМ
МНОГО ВЗВАЛИВАЕТ НА СВОИ ПЛЕЧИ
СЧИТАЕТ СЕБЯ НЕОПРЯТНЫМ, ХУЖЕ
ДРУГИХ
ЧРЕЗМЕРНО ЧУВСТВИТЕЛЕН
ЛЮБИТ РОЛЬ МАТЕРИ
ЧАСТО ИСПЫТЫВАЕТ ОТВРАЩЕНИЕ
БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТСЯ СВОБОДЫ

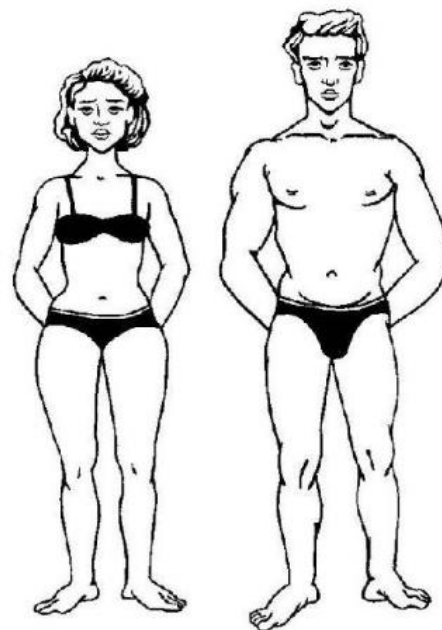


Телосложение при травме унижения

Травма Предательства

РОЖИВАЕТСЯ С РОДИТЕЛЕМ
ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА
ПАПА ПРЕДАЛ МАМУ
ПАПА ОТСТРАНИЛ ДОЧЬ, КОГДА
РОДИЛСЯ СЫН
РОДИТЕЛЬ НЕ СДЕРЖАЛ ОБЕЩАНИЯ
МАНИПУЛЯЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

ТРАВМА ПРЕДАТЕЛЬСТВА



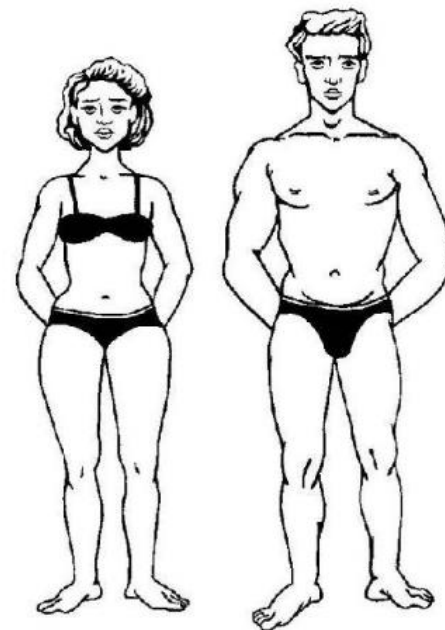
Телосложение при травме предательства



Травма Предательства

КОНТРОЛИРУЕТ СЕБЯ И ДРУГИХ
НЕ БЫВАЕТ В НАСТОЯЩЕМ
ОЧЕНЬ БОЛЬШИЕ ОТ ДРУГИХ
ЛЮБИТ СКОРОСТЬ
ПРАВОТА ВЛАСТНОСТЬ
СТРАДАЕТ ОТ НЕДОВЕРИЯ
ТРУДОГОЛИК
НЕ УВЕРЕН В СВОИХ СИЛАХ
ЧАСТО МЕНЯЕТ СВОИ ПЛАНЫ
БОИТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

ТРАВМА ПРЕДАТЕЛЬСТВА

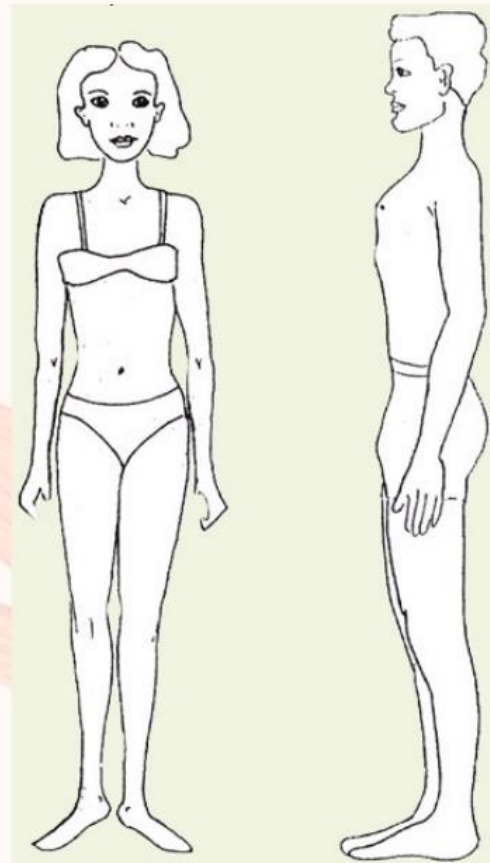


Телосложение при травме предательства

Травма Несправедливости

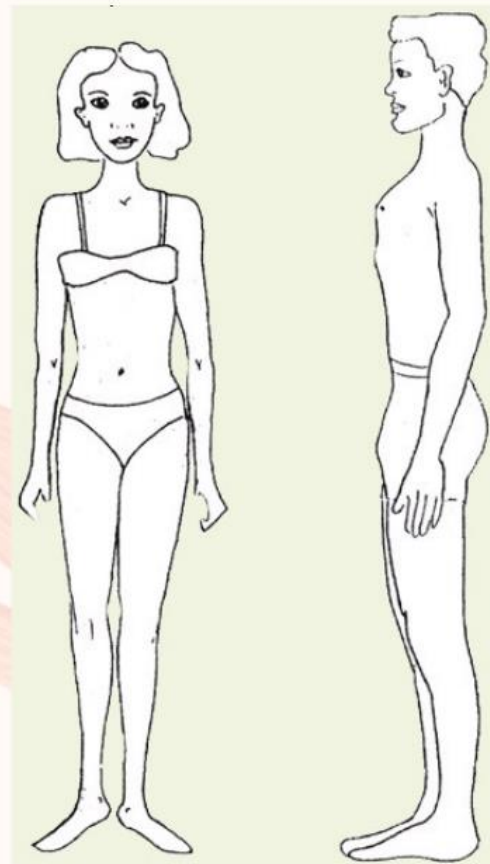
ПРОЖИВАЕТСЯ С РОДИТЕЛЕМ СВОЕГО
ПОЛА

ОТСТРАНЕН ОТ СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВ
ИЗЛИШНЕ ОПТИМИСТИЧЕН
СМЕХ ПО ПУСТЯКАМ

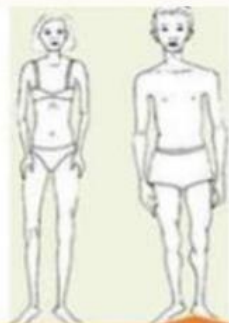


Травма Несправедливости

ЧАСТО ОПРАВДЫВАЕТСЯ
Сомневается в правильности
своего выбора
СРАВНИВАЕТ СЕБЯ ПО ПРИНЦИПУ
ЛУЧШЕ-ХУЖЕ
РЕДКО ПОЗВОЛЯЕТ СЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ
КОНТРОЛИРУЕТ СЕБЯ
ЛЮБИТ ПОРЯДОК
БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТСЯ ХОЛОДНОСТИ



Ж
Е
Р
Т
В
А



Отверженность
Маска - Беглец

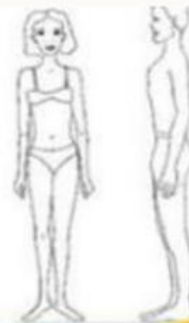


Покинутость
Маска - Зависимый

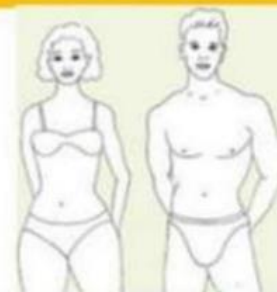
СПАСАТЕЛЬ



Униженность
Маска - Мазохист



Несправедливость
Маска - Ригидный



Предательство
Маска - Контролер

А
Г
Р
Е
С
С
О
Р

Что необходимо принять



ФАКТ

все то, чего ты опасаясь со стороны других людей, или в чем упрекаешь, ты сам причиняешь другим, а особенно самому себе



The background is a light cream color. There are four abstract orange brushstrokes: one in the top-left corner, one in the top-right corner, one in the bottom-left corner, and one in the bottom-right corner. The central text is in a bold, orange, italicized serif font.

***Самое главное принять
травму и полюбить её***

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ
КАКУЮ-ТО НЕГАТИВНУЮ ЭМОЦИЮ, ВЫ
ПРОИЗНОСИТЕ СЛОВА

Сейчас я чувствую.....

Это моя детская травма

*Я принимаю эту травму и даю
ей место*

Я УЖЕ ВЗРОСЛАЯ, Я УЖЕ МОГУ ПОЛЮБИТЬ
СЕБЯ С ЭТОЙ ТРАВМОЙ И ОТПУСТИТЬ ЕЁ

Практика



Беглец (травма отверженного)



Боится паники

Потребность – давать
себе право на
существование

Травма Покинутости- страх одиночества

Потребность в
признании
собственной силы



Травма Униженного – страх свободы



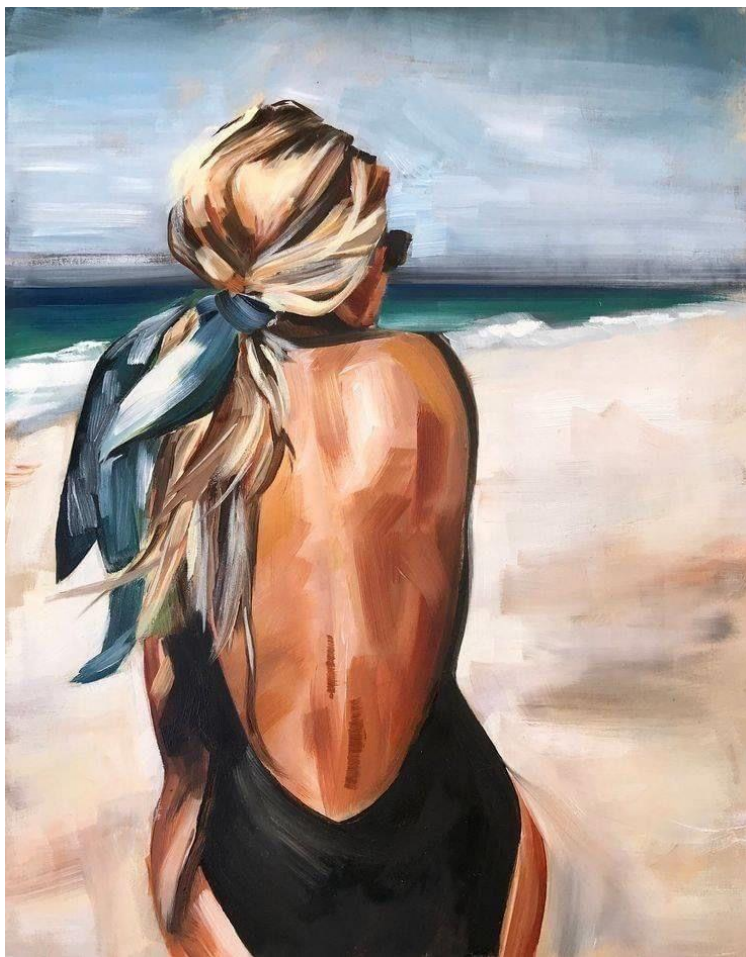
Потребность
позволить себе
удовольствие быть
чувственными

Травма Предательства- боится разрыва

Потребность
позволить себе быть
уязвимой



Травма Несправедливости- боится ХОЛОДНОСТИ



Потребность
позволить себе
демонстрировать свою
чувствительность и
позволять себе иметь
человеческие пределы

Травма отверженного (беглец)



Вместо того, чтобы
вести себя как беглец,
ты на опыте познаешь,
что значит быть
эффективным

Ты- это не то, что ты
делаешь

Травма Покинутости



Вместо того, чтобы
становиться
зависимой, ты
сможешь испытать
свою способность быть
самостоятельной

Нравится и любить, это
разные вещи

Травма Униженного



Вместо того, чтобы
становиться
мазохистом, ты
сможешь прожить
опыт чувственного

Травма Предательства



Вместо того, чтобы становиться контролером, ты сможешь испытать свою невероятную способность быть руководителем

При встрече с более талантливым человеком в определенной сфере, тебе не придет в голову, что ты слабее. Напротив, ты будешь счастлива, что можешь чему-то поучиться

Травма Несправедливости



Вместо того, чтобы
становится ригидной, ты
сможешь испытать свою
способность быть
чувствительной

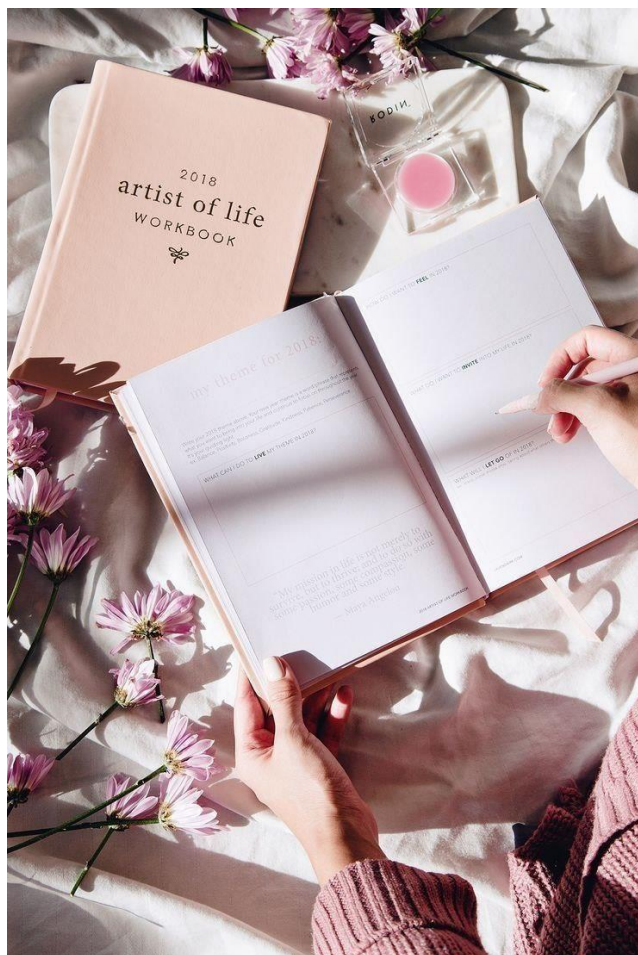
Твой поиск совершенства
будет полезен тебе, чтобы
привнести в жизнь
красоту, ведь это очень
важный элемент для тебя!

Ты знаешь, что ты на пути исцеления, когда осознаешь, что травма активна, когда способна наблюдать за причиняемой ей болью и позволяя себе быть Человеком.

Нужные для исцеления этапы пройдены, если ты не чувствуешь необходимости надевать маску, связанную с травмой, и у тебя не возникает эмоциональной реакции.

Принятие приносит облегчение, постепенно устраняет боль и возвращает тебя в состояние «здесь» и «сейчас»

И тогда ты смотришь на ситуацию в целом как на жизненный урок



Что ценного и
важного вы для
себя узнали?

С чем уходите?