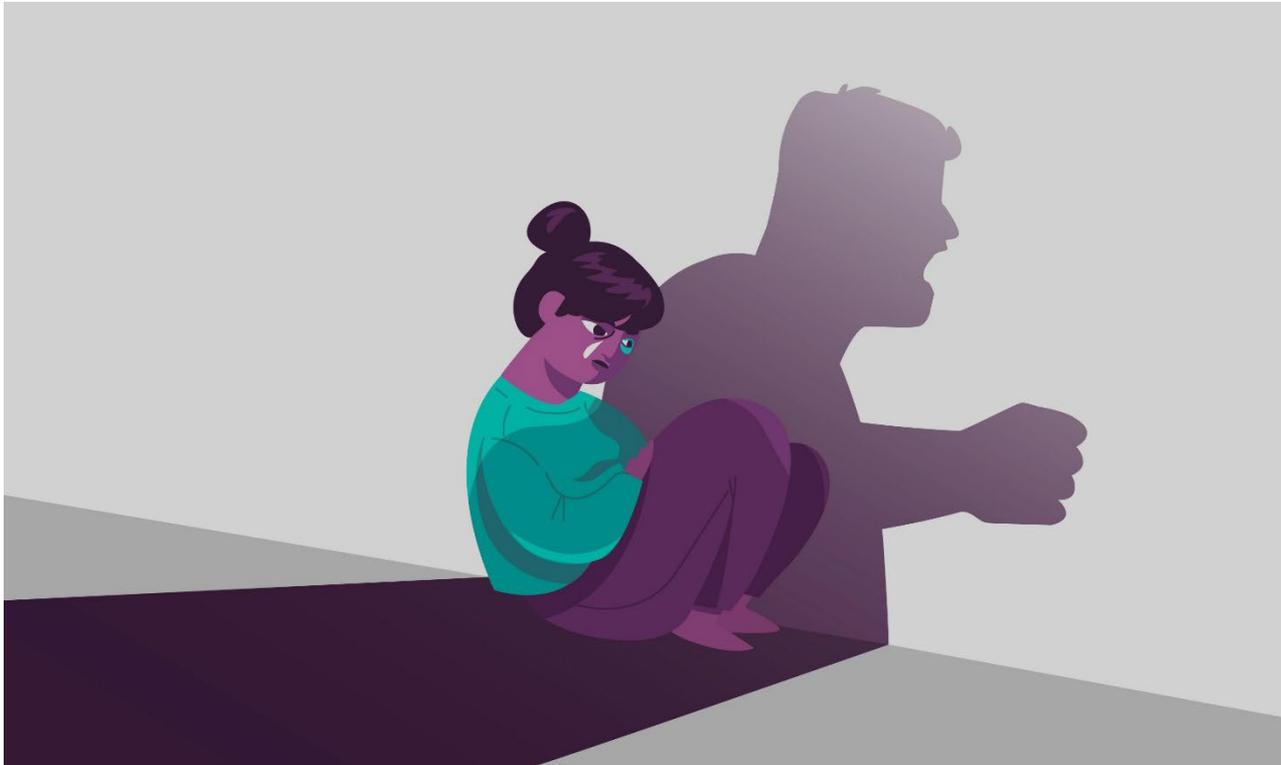


Вебинар «Работа с близкими и жертвами абьюзеров»

Начало: **19.07** (по МСК)



Тренер Мария Минакова

t.me/mminakova

*«Жестокое обращение
вырастает из отношения и
ценностей, а не из чувств»
(Ланди Бэнкрофт)*

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Общие правила вебинара

- ✓ Активность   
- ✓ Взаимное уважение
- ✓ Общение на «ты»
- ✓ Хорошее настроение
- ✓ Для участия в лотерее фамилия в чате обязательна
- ✓ Вопросы – в конце занятия
(у вас будет специальное время)



Технически вы можете:



- ✓ Нажать в центр экрана, чтобы активировать звук.
- ✓ Обратиться к техническому специалисту вверху комнаты, если у вас технические трудности.
- ✓ Зайти в другом браузере или с другого устройства, если нет звука или видео (полная техническая инструкция – в верхнем сообщении нашего чата и в сегодняшнем письме).
- ✓ Писать комментарии в чат.



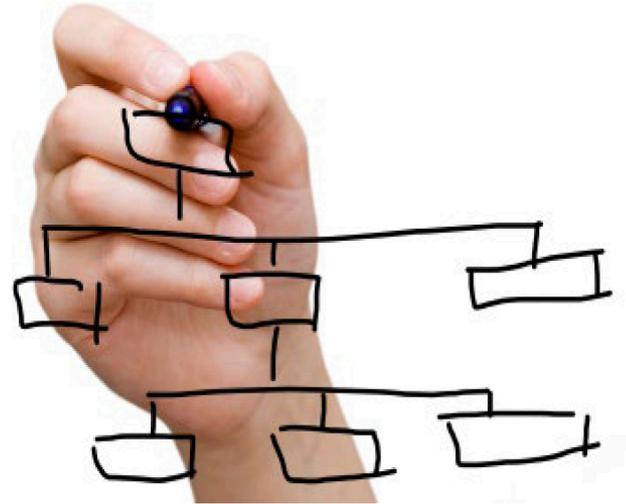
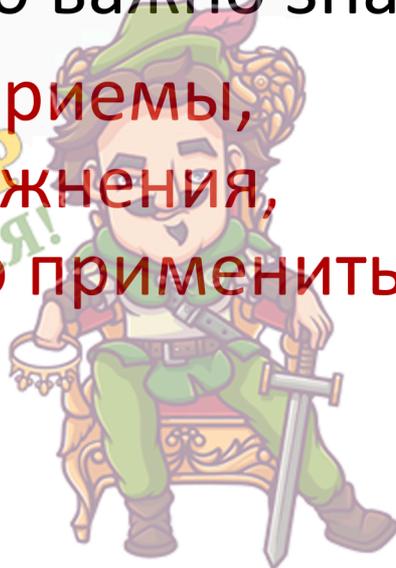
Важно: Переписывать презентацию не надо –

она будет вам отправлена на email!

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Структура нашего занятия

1. Теория, которую важно знать.
2. Практические приемы, методики, упражнения, которые можно применить.
3. Лотерея! 
4. Бонусы.
5. Ответы на ваши вопросы.



Вебинар для психологов «Работа со Взрослой позицией и инфантильностью»

- ☑ **Инфантильность не приговор.** Забирайте отличные варианты интервенций и психологических техник, которые помогают даже в очень сложных случаях развивать Взрослую позицию в отношениях с миром у клиента.
- ☑ **Личностный рост как ключевая задача любой терапии.** Именно Взрослая позиция дает возможность клиенту, становясь ответственным за свою жизнь и самостоятельным, прийти к личному счастью во всех сферах своей жизни.
- ☑ **Взрослая позиция клиента – единственный вариант нормальной терапии!** Но многие психологи при этом не знают, как стимулировать психологическую зрелость инфантильных клиентов. И сами заходят в Родительскую позицию Спасателя.

УЗНАЙ САМОЕ ВАЖНОЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ КЛИЕНТА!

Жду вас 30 октября

Запишись в ближайшие 2 дня и получи
максимальную скидку 25% для своих ♡ ♡ ♡ ♡

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



**Работа со Взрослой
позицией и
инфантильностью**

Вебинар для специалистов

Теория для работы с близкими и жертвами абьюзеров



Важные понятия

Насилие — это действие или угроза действия, которое нарушает физическое, психическое или эмоциональное благополучие другого.

Абьюз — это одна из форм насилия в отношениях, которая характеризуется систематическим и целенаправленным нарушением личных границ другого человека с целью подавления его воли, унижения, манипуляции или причинения вреда. Абьюз характерен для отношений с дисбалансом власти (например, в паре, на работе, между родителем и ребенком). **Домашнее насилие** — одна из форм абьюза.

Абьюзер - личность, регулярно совершающая насильственные действия. Он использует свою власть, контроль или манипуляции, чтобы унижить, запугать или навредить жертве. А также перекладывает на нее ответственность за свое насилие («спровоцировала», «довела» и т.д.).

Жертва - личность, которая подвергается насилию.

Сталкинг - это форма насильственного поведения, которая включает навязчивое внимание к другому человеку, слежку за ним, угрозы и приставания. Во многих странах сталкинг признается уголовным преступлением и подлежит наказанию.

Буллинг (травля) — это форма социального насилия, которая выражается в умышленном и повторяющемся причинении группой вреда лицу, которое не может защитить себя.



Являются ли сексистские шутки формой абьюза?

Не влюбляйтесь в девушку с фингалом.
Скорее всего, она уже влюблена))



Хорошо быть женщиной - знаешь, что
твое место на кухне. А каково вам,
мужикам - ищи себя в этом большом и
жестоким мире..



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Вопрос

Является ли романтический поцелуй, о котором не спросили, вариантом насилия?



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Вопрос

Является курение в присутствии другого человека вариантом насилия?



Вспоминаем определение

Насилие — это действие или угроза действия, которое нарушает физическое, психическое или эмоциональное благополучие другого.

Тест «Есть ли в вашем кругу абыюзер?»

Задание в чат. Пройдите тест, чтобы определиться с фигурой абыюзера, которую вы можете сегодня использовать в практической части занятия для тренировки.

Напишите, нашли ли вы фигуру абыюзера, и если да – кто это будет в вашем случае.

Травма «уничтожения души»

Травма уничтожения души - один из самых серьезных и глубоких видов травмы. Жертва абьюза **теряет свое чувство собственной ценности, достоинства, идентичности**, перестает верить в себя, в свои способности, чувствует себя беспомощной и бесправной.

Разрушая Я жертвы, абьюзер «собирает» из него свое Я. Лишая ее ресурсов, он присваивает их себе (подрыв самооценки => проекция сильных черт на абьюзера и т.п.)

3 важных этапа в работе с «уничтожаемой душой»:

1. Развитие навыков распознавания своих **внутренних деструктивных интроектов**, которые позволяют абьюзеру манипулировать клиентом.
2. Разъяснение **процесса разрушения личности жертвы** и того, почему этот трюк возможен с разумным человеком.
3. Помощь в **восстановлении своего разрушенного Я.**

Венерина мухоловка может питаться полностью от солнечного света, но вместо этого выбирает насилие, и это многое говорит о ней



(смеется по-венериномуухоловски)

Упражнение «Воровство абьюзера»

В ОТНОШЕНИЯХ С АБЬЮЗЕРОМ ВЫ:

- Чувствуете себя слабым? Абьюзер присваивает себе вашу силу, становится сильным в ваших (и своих глазах).
- Чувствуете себя глупым? Абьюзер умело «откалывает» от вашего Я этот ресурс, лишая этой опоры, что вы спроецировали на него свой ум.
- И т.д.

Абьюзер лишает жертву социальных контактов, чтобы она физически не могла осуществлять проекции своих ресурсных качеств на кого-то, кроме абьюзера.

ЗАДАНИЕ.

1. Составьте список черт, которые у вас «отнимает» абьюзер.
2. Вспомните конкретные фразы, с помощью которых он обычно заставляет вас чувствовать себя таким (глупым, слабым, беспомощным, нереализованным, ненужным никому и т.д.).

Согласованная работа Внутреннего и Внешнего тиранов

Вопрос в чат.

Как вы думаете, что это такое?

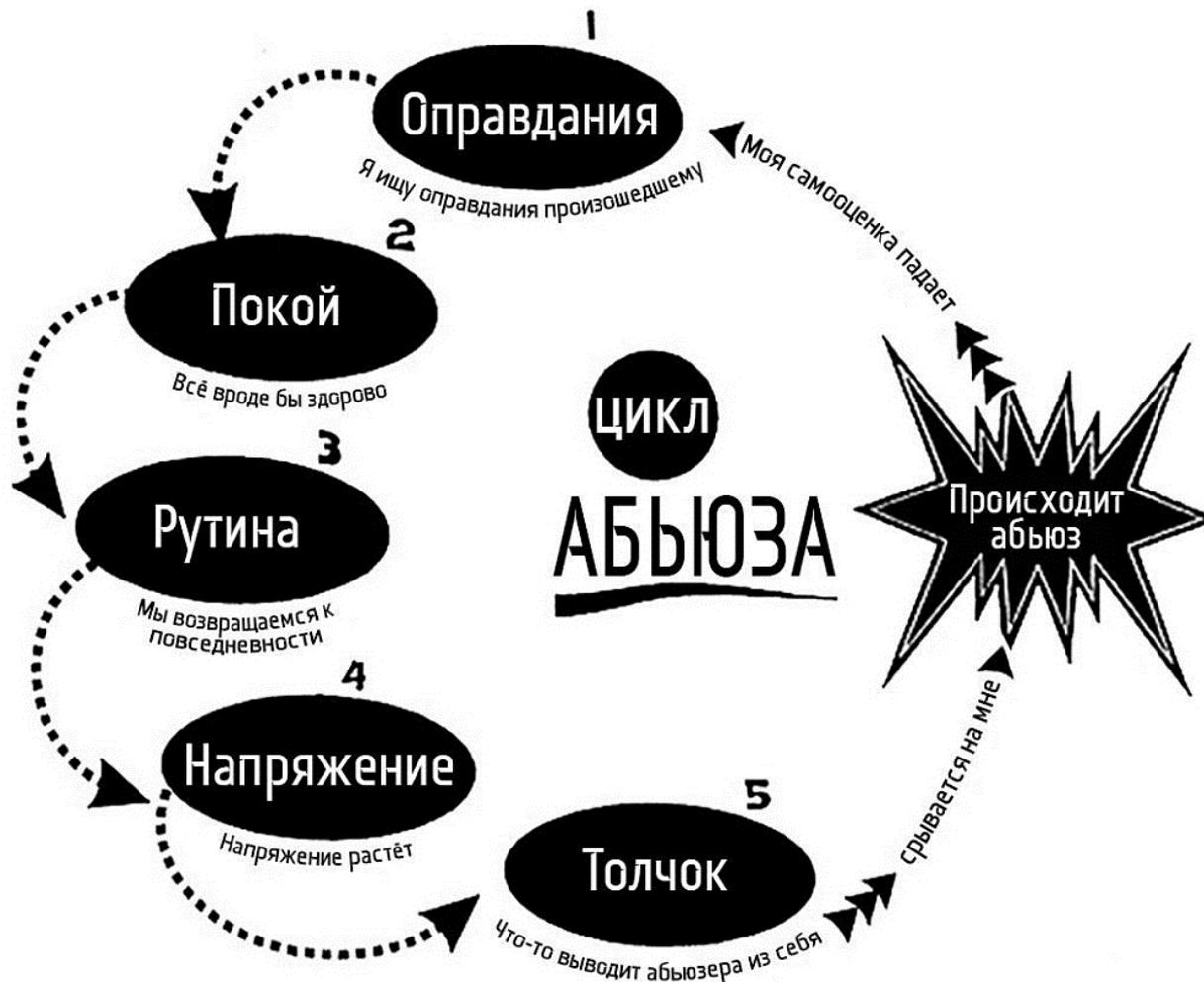


Виды абьюза

1. Психологический.
2. Физический.
3. Сексуальный и репродуктивный.
4. Экономический.
5. Социальный.

Последний – профессиональный и политический способ, используемый в СМИ и интернете. Может сочетаться с вовлечением в травлю жертвы избирателей, читателей, зрителей ТВ-шоу, слушателей радио, фанатов, участников социальных сетей — склонных к участию в групповом буллинговом абьюзе. Такой тип абьюза характерен для семей из публичных кругов (например, артистов, политиков).

Сериял «Большая маленькая ложь» 



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

4 базовых этапа

Со временем слова и поступки становятся менее искренними, **цикл насилия сокращается**, всё начинает происходить на больших скоростях.

До тех пор, пока жертва не уйдёт от абьюзера, или он не переключится на следующего человека.

ЦИКЛ АБЬЮЗА

1. НАПРЯЖЕНИЕ

Абьюзер переживает стресс из-за любых типичных бытовых проблем. Во время этого периода он может игнорировать партнёра, обижаться на него, искать повода обвинить в чём-либо.

2. НАСИЛИЕ

Напряжение абьюзера становится поводом для совершения насилия над своим партнёром. Это сопровождается унижениями, обесцениванием жертвы (например, её увлечений, работы, внешности, характера, друзей и т. д.)

4. СПОКОЙСТВИЕ

Ещё этот период называют «медовым месяцем». Отношения похожи на нормальные. Абьюзер будет вести себя адекватно до следующей бытовой проблемы, которая создаст напряжение и запустит цикл заново.

3. ПРИМИРЕНИЕ

Абьюзер пытается вернуть доверие жертвы – убеждает, что та его не так поняла, пытается помириться, ухаживает, возможно даже шантажирует, также доказывает ей, что «только она может его понимать и любить».

Ключевые признаки абьюза

1. Постоянное нарушение границ и давление.
2. Унижение и частая критика.
3. Эмоциональные качели (*ласка-отвержение*).
4. Манипуляции (особенно чувством вины, но не только).
5. Агрессивность и жестокость (и снятие с себя ответственности за нее).
6. Контроль жертвы (попытки навязать свои правила, гиперопекать и/или социально изолировать жертву).

АНАТОМИЯ АБЬЮЗЕРА



Внешне выглядит очаровательно	Притворяется глупым, чтобы избежать вины
Никогда не признает свою вину	Игнорирует твои чувства
Ищет эмоциональных и уязвимых людей	Использует пассивную агрессию
Эксперт по лжи и отрицанию	Заставляет тебя сомневаться в себе и своем здравомыслии
Одержим собой	Контроль
Манипулирует чувством вины	Высмеивает тебя и осуждает
Использует наказание молчанием или игнорирование, чтобы добиться своего	Изолирует тебя от других, настроивает против твоих друзей, семьи и т.д.

Нормализация насилия в отношениях

Когда жертва привязывается и становится эмоционально зависимой, начинается «нормализация насилия», **строящаяся на 3х китах:**

1. Стирание границ.
2. Изоляция жертвы.
3. Разрушение ее самооценки.

1. ПОСТЕПЕННОЕ СТИРАНИЕ ГРАНИЦ. Медленно абьюзер проникает во все области деятельности партнера, обычно под видом повышенного внимания, якобы связанного с заботой, которое в дальнейшем перерастает в тотальный контроль, к примеру, фраза **«Уже поздно, я тебя встречу»** постепенно перейдет во фразу **«Ты никуда не пойдешь, сиди дома»**. На начальном этапе отношений может хватить одного взгляда, чтоб жертва «пришла в себя» и не делала того, что не угодно партнеру (например, не пошла на встречу с друзьями, которые ему не нравятся), а также подкрепления ласковыми словами о том, как сильно он хочет провести время вместе. В дальнейшем насильник, постепенно проверяя почву, может применять все более жестокие методы: повышенный голос, который потом переходит в крик, толчок, пощечина, удар.

2. ИЗОЛЯЦИЯ. Чтобы контролировать жертву, тирану необходимо в начале «устранить» тех, кот мог бы ему помешать. Насильник **«убирает» из жизни своего партнера неугодных людей**, которые могут представлять для него «опасность». Например, при любых ссорах жертвы с родителями тиран встает на сторону жертвы, демонстрируя свое участие. Далее друзья: при любом намеке на встречу с ними, появляются какие-то срочные совместные планы, со временем друзья перестают звонить сами. Насильник пытается отобрать у жертвы независимость и социальное общение, уговаривая ее родить ребенка и «осесть» в декрете, уйти с работы, которая «ей совсем не подходит», ведь он всех обеспечит. В итоге женщина попадает в ловушку изоляции с детьми, без дохода, без возможности работать и без близких людей.

3. РАЗРУШЕНИЕ САМООЦЕНКИ. Все, опять же, начинается с мелочей, шуток и подколов, перерастая в обесценивание всего, что касается партнера, и его унижение. День за днем абьюзер **подселяет в голову жертвы мысли о том, что она виновата во всем сама, ничего не достойна, никому не нужна, страшная, глупая и т.д.** Давит, в первую очередь, на те кровоточащие раны, о которых жертва, доверяя, рассказывала тирану.

Складывается картина «идеальной» жертвы: нет помощи и друзей, нет дохода и есть вера, что она сама виновата в том, что с ней происходит.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Принцип нулевой толерантности к насилию

Вопрос в чат.

Как вы думаете, что это такое?



Треугольник Карпмана

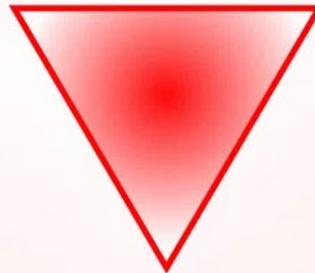
Абьюзер играет и роль Преследователя, и роль Спасателя в абьюзивных отношениях.

Треугольник Карпмана

Спасатель

Бедный!
Давай помогу!

Успокаивает, облегчает страдания. Жертва зависит от него.



Преследователь

Это ты виноват!

Критикует, винит, управляет, превосходит.

Жертва

Бедный я!

Бессильный, безнадёжный, застрявший в проблемах

Крылатые фразы абьюзера

1. Никто не будет любить тебя так, как я
2. Лучший способ защиты – нападение
3. Теперь ты только моя
4. Ты меня доводишь! / Ты меня спровоцировала!
5. С тобой нельзя по-другому обращаться! Ты не понимаешь по-хорошему.
6. Тебе пора лечиться!
7. Хватит выносить мне мозг. Ну что ты начинаешь опять! (*при попытке обсудить проблемы в отношениях*)
8. Твои подруги – глупые, они плохо на тебя влияют
9. *Тотальный игнор и молчание в качестве «наказания», если что-то идет не по его плану.*
10. Ты преувеличиваешь / ты драматизируешь.
11. Я со всеми хорошо общаюсь, кроме тебя, потому что ты больная.
12. Только попробуй... Ты об этом пожалеешь.
13. Если будешь хорошо себя вести, тогда... (*небо в алмазах*)
14. Ты измотала мне все нервы.
15. Я тебя воспитываю, любя. Если бы мне было все равно, я бы не делал тебе замечаний.
16. Кому ты нужна? Останешься одна! Скажи «спасибо», что я тебя терплю.
17. Ты сама разрушила наши отношения, ты все сама портишь!
18. Родители плохо тебя воспитали/мало били.
19. Ты плохо стараешься, ничего не делаешь.
20. Когда будешь извиняться? Ты осознала свою вину? (*когда сам обидел*).
21. Я тебя бил? Тебе показать, как бьют? Толкнули ее разок, а она строит из себя, не пойми кого.
22. Я для тебя все делаю. Ты неблагодарная! Чего тебе не хватает?
23. Нормальный мужчина должен быть таким (*тираном*), а не хлюпиком.
24. Женщина должна быть покорной и слушаться своего мужчину.

— В свою
защиту могу
сказать, что
Луна была
полной, а меня
оставили
без присмотра.

ТОП-приёмы эмоциональных абьюзеров

ГАЗЛАЙТИНГ. Название взято из очень старого фильма «Газовый свет», где муж сводил жену с ума, меняя яркость газового освещения и убеждая ее, что перемены в яркости освещения ей привиделись. В общении с жертвой газлайтер использует внушение, что жертва испытывает галлюцинации и поэтому она не здорова. Когда жертва газлайтинга начинает верить в свою неадекватность, газлайтеру любые его проступки и преступления сойдут с рук. Порой нам проще убедиться в собственной неадекватности, в своем психическом нездоровье, чем усомниться в честности нашего близкого человека. Мы готовы отрицать, что нам причиняют боль, лишь бы не подвергать сомнению доброжелательность близкого.

Вариант №1. Например, говорит жертве: «Почему ты мне хамишь?». Невольно жертва проверяет себя: «Разве хамлю? Вроде нет». Газлайтер ей сообщает: «Ты даже не замечаешь, как хамишь мне». Жертва снова свертается с собой. Но уже появляется сомнение. Газлайтер делает свои внушения под маской доброты, жалости и удивления: «Любимая, не понимаю, что с тобой происходит. Ты опять нахамила продавщице» - хотя жертва не хамила продавщице. Так продолжается некоторое время. Даже самые устойчивые люди в конце концов начинают сомневаться в себе. Затем газлайтер переходит на вторую стадию: отрицает то, что было. Например: «О какой встрече ты говоришь? Я бы помнил, если бы мы договаривались». При этом договоренность действительно была. И тоже по-доброму, искренне. Даже если есть запись в ежедневнике. Или сообщение в телефоне - газлайтер его удалит, и оно останется только у жертвы. Газлайтер чередует эти две фазы, пока жертва не начинает верить в свое сумасшествие.

Вариант №2. Внедрение психовируса. Например: газлайтер приписывает человеку реакцию и убеждает в ее наличии до тех пор, пока она не появится: «Ты опять злишься. Да нет, злишься. Ты в последнее время часто злишься. Ну вот, я же говорил, ты уже кипишь». И пока человек отрицает предположение абьюзера - он действительно начинает злиться. И как бы он ни убеждал потом газлайтера, что изначально он не злился, он уже заранее проиграл. Потому что единственный способ выиграть в игру с газлайтером - не начинать играть вовсе.

Вариант №3. Газлайтер обвиняет жертву в собственной ошибке. Например, отец говорит о пятерках сына: «Мой сын получил пятерку», а о его же двойках говорит: «Твой сын получил двойку». Либо руководитель обвиняет подчиненного в убытках, которые понесла компания после решения руководителя. Как правило, этот тип газлайтинга используется после первых двух типов, когда у жертвы сильно размылось поле ее ответственности. В этом случае жертва действительно начинает винить себя в произошедшем.

ГОСТИНГ. Внезапное исчезновение с таким же внезапным появлением. Девиз гостера: «Исчезай в самый неожиданный момент, когда идиллия на пике, появляйся, как ни в чем ни бывало и снова устраивай идиллию». Цикл может повторяться бесконечно. Например, в начале знакомства абьюзер бомбардирует жертву любовью, заваливает комплиментами, подарками, удивляет красивыми жестами. Потом резко не приходит на встречу без объяснений, пропадает на неделю. Потом появляется, как ни в чем не бывало и снова атакует любовью. Жертва не знает, что думать. А вдруг это она виновата? А может случилось что-то плохое? Гостер всегда изобретает очень правдоподобное объяснение своему исчезновению. Когда жертва отойдет от шока, гостер опять исчезнет. Гостер может исчезнуть даже в день свадьбы. А когда он появится, несчастная невеста с радостью выслушает его историю о его срочной командировке и примет его в свои объятия.

ИДЕАЛИЗАЦИЯ-ОБЕСЦЕНИВАНИЕ. Агрессор чередует сплошные комплименты и токсичную критику, унижение, обесценивание, оскорбление. То заливает сладким словесным сиропом по самые уши: «Ты совершенство, идеал, богиня, такая красивая, умная, счастье, свет, любовь всей жизни». Потом резко, неожиданно, вдруг говорит: «Да ты ничтожество, ни на что не способна, да все, что ты делала для нас - ничего не стоит». Человек, облитый сладким сиропом, не понимает, за что его теперь бьют - словами или физически. Начинает думать: «Может, снова это я что-то сделала?» Затем агрессор заглаживает вину, льет словесный сироп, придумывает красивые истории. Мало помалу состояние жертвы ухудшается - страх, что партнер опять исчезнет, обида, боль «растасывают нервы». В этот момент абьюзер убеждает ее: «ты такая нервная, с тобой что-то не так». И жертва в это верит, не видя: с ней что-то не так, не из-за нее самой, а из-за действий абьюзера.

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ РЕАКЦИИ. Через некоторое время после начала общения с человеком можно определить, какие действия его выводят на тяжелые эмоции - страх, обиду, ревность, злость. Если провоцировать человека таким образом, чтобы он испытывал такие эмоции, а затем говорить ему, что он «драматизирует», он точно так же перестанет доверять себе. В начале таких отношений у него был условный список недопустимых поступков со стороны других людей, после некоторого общения с обесценивателем этот список сильно сократится. Обесценивавшему, как и газлайтеру, многое соходит с рук - стоит только сказать «не придумывай».

ПОДРУБАНИЕ ЭМОЦИИ. Нужно довести человека до готовности скандалить оскорблениями, претензиями, унижениями, а потом резко начать извиняться и утешать его, не давая выплеснуть тяжелые эмоции. «Ты ужасная хозяйка, ты невкусно готовишь, ты не следишь за детьми, ты плохо одеваешься, с тобой стыдно выходить в свет». Абьюзер видит, что женщина готова взорваться - меняет поведение на противоположное: «Прости, я не должен был так говорить с тобой. Я был слишком груб. На самом деле это я виноват. Я мало уделяю внимания тебе». И так поочередно. Что происходит с жертвой в этот момент? Она наполняется гневом чтобы защитить себя, но из-за перемены в поведении абьюзера она не может этот гнев выплеснуть. Гнев застревает в теле - растет напряжение. В последствии это может вызвать психосоматику. Плюс к этому жертва притаскивает абьюзера к себе и извинения - ничего по факту не меняется. И жертва испытывает вину: «зачем же я на него злилась, он такой хороший на самом деле». И на почве вины начинает угождать абьюзеру.

Подмена реальности



Когнитивная эмпатия абьюзера

Многие встречали продавцов, которые словно прочли их мысли и предложили им товар так, что они не смогли отказаться. Встретив такого продавца, можно ещё долго гадать, как ему удалось продать свой товар, ведь тот совершенно бесполезен.

Продавец совершит такую продажу благодаря умению понимать, что чувствует покупатель, **умению взглянуть на ситуацию его глазами.**

Сочувствует ли продавец покупателю? Явно нет.

Ведь он может продать не только бесполезный, но и некачественный товар, а иногда и "повесить" кредит для оплаты этого товара. Он понимает, что чувствует клиент, и использует это понимание в своих целях. **Это и называется когнитивной эмпатией.**

Такой же эмпатией обладает абьюзер. Он отлично считывает потребности жертвы и умело этим пользуется. Это умение позволяет абьюзеру находить к жертве "подход" на этапе зарождения отношений – абьюзер кажется тем самым человеком из розовых фантазий о любви.

А потом это умение позволяет "откачивать" жертву после очередного скандала или избиения максимально эффективным способом. Каждая жертва может с удивлением отметить: ее абьюзер очень хорошо знает, за что она может простить ему что угодно.

ИГРА «ПАСИВНО-АГРЕССИВНОЕ ПРИДЕРЖИВАНИЕ ДВЕРИ»



ПРОВЕРЬ, СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ ЗАСТАВИТЬ НИ В ЧЁМ НЕ ПОВИНОГО НЕЗНАКОМЦА ТОРОПИТЬСЯ К ДВЕРИ КОТОРУЮ ТЫ ДЕРЖИШЬ, С ДИСТАНЦИИ В 4-5 МЕТРОВ

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Важно понимать

Абьюзер не меняет своего поведения, пока партнер рядом, несмотря на абьюз.

В большинстве случаев **только увеличение дистанции или угроза ухода** может стать достаточным мотивом для изменения поведения. И то, только если сам абьюзер понимает проблемы и хочет ее решать.

Принцип «Не молчать о насилии!»

Абьюзер должен услышать о том, что его действия – абюз.

Вы не можете изменить того, кто не видит проблемы в своих действиях. В большинстве случаев абьюзер отрицает факты абюза (форма защиты). Тем хуже замалчивать этот факт, даже не пытаясь озвучить.

Молчание не приведет к изменению сценария. Даже озвучивание факта абюза далеко не всегда к этому приводит:

«Перестань говорить себе, что можешь исправить его. Он был таким в течение долгого, долгого времени, и он не собирается меняться. Вместо этого спасайся, убирайся, пока еще есть время». — Джон Марк Грин

Почему жертва не уходит?

1. Человек испытывает сильную привязанность к своему партнёру-абьюзеру (созависимые отношения). Стокгольмский синдром.

2. Абюз воспринимается как забота: «Ты куда?», «Когда будешь?», «Не общайся с ней/ним».

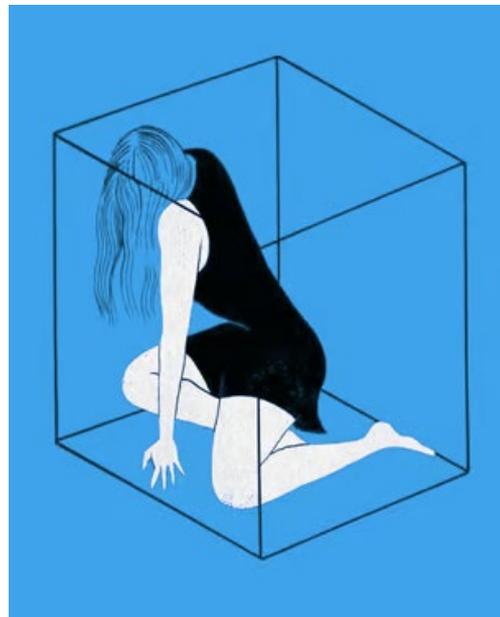
3. Человек не замечает никакого насилия. Например, потому что он оказался в привычном с детства сценарии. Партнёр напоминает ему родителя. Или ради поддержания картинки «идеальных отношений» насилие вытесняется. Любовь ассоциируется с насилием, и именно такой сценарий закладывает основу для всех будущих отношений. Уйти от абьюзера — всё равно что бросить родителя.

4. Страх Жертвы.

- ✓ **Страх перед наказанием** (вдруг абьюзер узнает о попытке уйти от него и отомстит еще большим насилием, юридическими последствиями разрыва отношений, отбиранием детей).
- ✓ **Страх перед общественным осуждением** (окружающие не поймут ситуации, не поддержат или даже обвинят Жертву; страх потери социального статуса, репутации или доверия других людей).
- ✓ **Страх перед одиночеством** (что не найдет новых друзей или партнеров, что будет чувствовать себя ненужной и нелюбимой, страх потерять связь с детьми или родственниками, которые останутся с абьюзером или будут на его стороне).
- ✓ **Страх перед переменами** (что не сможет адаптироваться к новой жизни без абьюзера, не сможет справиться с финансовыми проблемами, не будет знать, что делать и как поступать в разных ситуациях, что потеряет ценности, которые были связаны с абьюзером).

5. Социальное давление. И отсутствие поддержки от социума.

6. Надежда на изменение партнера в будущем.



Защитное поведение жертвы

1. **Отрицание**, которое проявляется в неспособности открыто заявлять о своей проблеме. Такие женщины уверяют сами себя, что все нормально.
2. **Рационализация**. Жертвы могут вполне логично объяснить поведение своего партнера, в том числе видят свою вину в его действиях.
3. **Изоляция**. Она выступает как снижение чувствительности к травмирующим ситуациям, обида "вытесняется", чтобы не чувствоваться, отрицательные эмоции изолируются.
4. **Замещение** проявляется в том, что жертва в общении с другими лицами сама становится тираном. Например, срывается и кричит на детей, грубит на работе, проявляет деспотизм к подчиненным и т.д.

Абьюзивное детство. Бинго!

Посчитайте количество
пунктов (частых
последствий абьюза),
которые вы нашли у
себя



В	І	N	G	O
Проблемы с доверием	Никаких личных границ	Все в шоке от твоих рассказов	Ты считал/а, что всё норм	"это моя вина"
Боишься возражать	Самооценка на дне	Проблемы с дисциплиной	Проблемы с гневом	Паника от малейшей ссоры
Страшно принимать решения	Потребность в валидации	Free Space	Желание спасти всех	Боязнь мужчин
"я тебе не мешаю? точно? точно?"	Различаете людей по шагам	Мастер в чтении эмоций	Страх крови и насилия	Боязнь женщин
Умеете существовать бесшумно	Животные лучше людей	Боязнь прикосновений	Я кто на...й	Дергаетесь, когда открывается дверь

Это не твоя вина. Мир не так жесток, как у тебя дома. В этой жизни много светлых и хороших вещей, и ты их полностью заслуживаешь. Ты справишься. И с тобой.

Обвинение в абьюзе может быть манипуляцией

Часто обвинитель – и есть настоящий абьюзер.

Реактивный абьюз — насилие в ответ на спровоцированное насилие. Это ловушка, цель которой - заставить Жертву проявить агрессию и почувствовать себя плохим человеком / виновником конфликта.

Пример:

X: Это платье выглядит вульгарно, ты похожа на ***

Y: **кричит и нападает в ответ**

X: О, да ты абьюзер агрессивный!

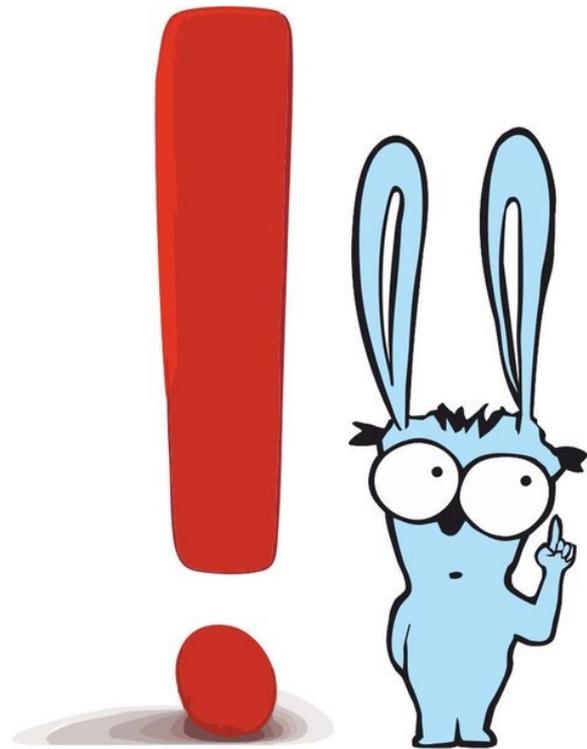
Фрагмент фильма «Исчезнувшая»



Важный принцип работы!

Обычно психологи не дают советов и не говорят прямо, что делать в разных ситуациях. Но есть исключение.

Если человек находится в абьюзивных отношениях, где **есть физическое или сексуальное насилие**, ему нужно срочно уйти от партнёра, обеспечив при этом свою безопасность.



Как выйти из отношений, где есть физический абьюз?

1. **Перестать оправдывать абьюзера.** Понять, что ответственность за насилие лежит на авторе насилия.
2. **Установить личные границы.** Перестать отвечать на провокации и больше не вступать в конфликты с абьюзером.
3. **Выйти из этих отношений или обстоятельств.** Возможно, перед этим вам понадобится создать плацдарм—найти работу, восстановить прошлые связи.
4. **Не пытаться ухватиться за прошлое и дать очередной шанс насильнику.**
5. **Дать себе время на восстановление.** Обратиться за поддержкой к семье и друзьям. Найти хорошего психолога.

Центр «Насилию нет»

nasiliu.net

Функция SOS-размещения. Если партнер или родственник опасен и вам нужно укрыться от физического насилия, преследования или угроз — обратитесь к нам за размещением на срок до трех недель. nasiliu.net/sos

Карта помощи (кризисные центры на карте России в городах): nasiliu.net/karta-pomoshhi

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Техники и приемы, которые может применить специалист



Приемы провокативной терапии

1. ВОПРОСЫ С НАМЕКОМ НА НЕДОВЕРИЕ ИЛИ ИРОНИЮ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОТВЕТАМ КЛИЕНТА. Показать клиенту, что его ответы необоснованны или нелогичны, и спровоцировать его на защиту или пересмотр своих убеждений:

- Вы уверены, что **он вас любит**? А как же то, что он вас обманывает и изменяет?
- Вы действительно думаете, что **он изменится**? А как же то, что он уже много раз обещал это сделать, но не делал?
- Вы серьезно считаете, что **это ваша вина**? А как же то, что он сам выбирает свое поведение и несет за него ответственность?

2. ВОПРОСЫ С АБСУРДНЫМИ ИЛИ ШОКИРУЮЩИМИ ВАРИАНТАМИ ОТВЕТОВ. Разрушить стереотипы и ожидания клиента, вызвать эмоциональный отклик или когнитивный диссонанс, спровоцировать инсайты.

Психолог: Вы говорите, что ваш партнер угрожает вам. Чем?

Клиент: Он угрожает изнасиловать меня, если я не буду соглашаться на близость.

Психолог: А что вы делаете, когда он вам так угрожает?

Клиент: Я подчиняюсь ему или умоляю о пощаде.

Психолог: А что вы хотели бы делать, когда он вам так угрожает?

Клиент: Я хотела бы сопротивляться или убежать.

Психолог: А как насчет того, чтобы **изнасиловать его**?

ОТДЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

- Вы **хотите**, чтобы он вас убил? Вы считаете, что это единственный способ избавиться от него?
- Вы **радуетесь**, когда он Вас бьет? Вы думаете, что это знак его любви и заботы? Бьет – значит любит, так ведь?
- Вы **гордитесь** тем, что Вы жертва абьюзера? Наверное, Вы думаете, что это делает вас сильнее и мудрее?

3. ВОПРОСЫ С ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ТОЧКОЙ ЗРЕНИЯ («А ЧТО ЕСЛИ...»). Расширить перспективу клиента и помочь ему увидеть альтернативные варианты мышления и поведения. Например:

- А что, если он не любит Вас, а только использует для своих целей?
- А что, если Вы не боитесь его, а просто привыкли к такому образу жизни?
- А что, если Вы не надеетесь на лучшее, а просто боитесь перемен?

Работа с конфликтными ситуациями в отношениях с абьюзером



Работа со сценарием конфликта с абьюзером (М.Минакова)

ИНСТРУКЦИЯ КЛИЕНТУ:

1. **Прочитайте список существующих негативных эмоций**, которые бывают при общении с абьюзерами.
2. **Какие именно негативные эмоции вы обычно испытываете** в конфликте с абьюзером? Отметьте самые частые.
3. **Какие его слова или типичные фразы** приводят к каждой из этих эмоций (*пусковая фраза*)?
4. **Как я могу отреагировать по-новому**, чтобы их не испытывать / с ними справиться, несмотря на провокацию абьюзера?
5. **К какой конкретно другой эмоции / состоянию я стремлюсь** при этом?

Заполните таблицу ответами.

Список негативных эмоций и состояний, характерных для общения с абьюзером

Клиент выбирает те эмоции, которые **в первую очередь наблюдаются у него**, и заносит в таблицу.

В случае, если он хочет **добавить свои варианты** – они также заносятся в таблицу.

ЗАДАНИЕ. Напишите в чат еще одну эмоцию, которая, на ваш профессиональный или личный взгляд, характерна для общения с абьюзерами.

1. Чувство вины
2. Стыд
3. Обида
4. Неуверенность
5. Бессилие
6. Безнадежность
7. Страх
8. Тревога
9. Гнев
10. Возмущение
11. Подавленность
12. Разочарование
13. Отвращение
14. Отчаяние
15. Грусть
16. Раздражение
17. Ревность

Работа со сценарием конфликта с абьюзером (М.Минакова)

ТЕКУЩАЯ ЭМОЦИЯ	ПУСКОВАЯ ФРАЗА АБЬЮЗЕРА	МОЯ НОВАЯ РЕАКЦИЯ	ОЖИДАЕМАЯ ЭМОЦИЯ
Чувство вины	Какая же ты безответственная! Вот как можно было... (<i>указание на ошибку</i>)	Знаешь, я достаточно ответственная. И я принимаю себя со своими ошибками, в том числе, и с этой. А если не принимаешь чужих ошибок ты - это твоя проблема, но не моя.	Удовлетворение от победы над чувством вины
Стыд	Ты меня удивляешь, как можно не знать таких элементарных вещей? Ты, наверное, плохо училась?	Человек не может знать всего. И ты не судья, чтобы утверждать, что я должна знать, а чего нет, что «элементарно», а что нет. Попрошу со мной в таком высокомерном тоне не разговаривать.	Уверенность
Бессилие	<i>в ответ на озвученное желание ухода:</i> Кроме меня, ты никому не нужна. И сама ничего не можешь! Успокойся уже и сядь.	Ты не можешь решать за меня, только я решаю, где и с кем хочу быть. Я нужна многим и могу стать нужной, вне зависимости от того, что ты сейчас мне хочешь внушить. И я многое могу сделать сама или научиться этому.	Свобода
Обида	Хватит тратить мои деньги на свои прихоти. Ты ни копейки сама не зарабатываешь. Учись экономить!	Я не обижаюсь на твою жадность и не принимаю твои ограничения. Я не хочу экономить на своих желаниях, поэтому найду средства и смогу их заработать самостоятельно.	Самоуважение
Неуверенность	Не смейся мои тапочки, у тебя не получится.	Я лучше знаю свои способности. Спасибо за информацию, но у меня другие данные.	Уверенность
Тревога	Ты что, хочешь с ними встречаться? Ты же не знаешь, кто они и что им от тебя нужно. Явно же что-то не чисто, не ходи	Я имею право встречаться с кем хочу и общаться с кем хочу. Ты не можешь изолировать меня от мира и от людей.	Уверенность

Прием «Вывести на чистую воду»

Заявить абьюзеру о факте абьюза (подходит для случаев уверенности в своей физической безопасности).

Например:

- Ты хочешь, чтобы я сейчас испытала чувство вины?
- Это же абьюз. Да, это абьюз.
- Ты планируешь вызвать у меня неприятные эмоции или зачем говоришь со мной в таком тоне?
- Давай будем замечать разницу между строгостью и агрессивностью. Вот ты сейчас ведешь себя агрессивно, и мне это не подходит.

+ «Заезженная пластинка» в случае отрицаний абьюзера.

Практика «Долгий спокойный взгляд»

ИНСТРУКЦИЯ:

1. Выполняем практику с образом партнера в спокойном состоянии.
2. Выполняем с недовольным или разозленным образом партнера в момент типичного конфликта.

Вы садитесь и **смотрите в глаза другого человека, стараясь почти не моргать и не отводить взгляда, не улыбаясь, а просто глядя в глаза.** Нельзя, чтобы ваш зрачок колебался. При этом важно научиться чувствовать себя абсолютно спокойно.

Не нужно бояться встретиться взглядом. Ваш взгляд не должен быть испуганным или агрессивным. Не напористым и не слабым, не доминирующим и не подчиняющимся. Просто спокойно смотрите в глаза человеку - на равных.

Делайте это упражнение **на протяжении 5-10 минут** (или сколько сможете). И повторяйте его до тех пор, пока не почувствуете, что вам это дается легко и непринужденно.

Метод серого камня

Самый надёжный способ дать абьюзеру желаемый эмоциональный ресурс – вступить с ним в спор, начать отстаивать свою точку зрения, пытаться доказать ему свою правоту, убедить в правильности своей точки зрения, рассердиться, возмутиться, вспылить или даже разрыдаться на его глазах. Зная это, исходим от обратного и *не вступаем в дебаты, не отстаиваем свою позицию, не оправдываемся*, чтобы не кормить «энергетического вампира».

Задача метода серого камня - *стать для абьюзера незаметным, скучным и «невкусным, как камень»*, то есть отвечать на его вопросы односложно, абстрактно, не пытаться поддержать разговор, вовсе эмоционально не погружаться в беседу. Не бояться, не мямлить, не злиться, не наступать, не доказывать свою правоту, не искать защиты, не оправдываться и т.д. **Вне зависимости от реакции оппонента.** Нет эмоционального отклика на действия абьюзера => Потеря интереса абьюзера к потенциальной жертве.

Это выход из контекста Жертва-Агрессор.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ВХОЖДЕНИЯ В НУЖНОЕ СОСТОЯНИЕ:

Представьте, что вы камень. А у камня нет эмоций и чувств, его невозможно вывести из себя, невозможно заставить страдать и копаться в себе. Камень невозможно обидеть и испортить ему настроение – он же камень, ему на всё пофиг и любые манипуляции в отношении камня бессильны, ибо не дают никакого отклика.

ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Посмотрите демонстрационный видео-фрагмент общения с абьюзером (только для случаев, когда нет физического насилия!). Опишите кратко основное правило общения с абьюзером, которое продемонстрировано в этом видео.

СКАЧАНО С WWW.SW/BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Вебинары с приемами защиты от манипуляций и психологического давления

1. Вебинар «Защита личных границ»:

maria-psy.ru/vbr-granicy

2. Манипуляции в общении: Защищаемся легко!

maria-psy.ru/vbr-zashchita-ot-manipulyaciy

3. Манипуляции в общении: Защищаемся искусно!

maria-psy.ru/vbr-zashita-ot-manipulyacii-iskusno



Работа с защитой
личных границ

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Упражнение «Животное в безопасном месте» (М.Минакова)

Подходит для ситуаций до или после конфликтной ситуации с абьюзером.

ИНСТРУКЦИЯ:

1. Закройте глаза и расслабьте все мышцы вашего тела. Дышите все ровнее и спокойнее.
2. Представьте, что находитесь в месте, где чувствуете себя комфортно и в безопасности. Это может быть дом, сад, лес, пляж или любое другое место, которое вызывает у вас чувство спокойствия и безопасности.
3. Представьте, что рядом с вами есть ваше любимое животное или животное, которое вы хотели бы иметь. Это может быть собака, кошка, птица, крыса, лошадь или любое другое животное, которое вы любите и которое любит вас. Реально существующее или то, о котором мечтаете.
4. Почувствуйте, как животное подходит к вам и ласкает своим теплом, мягкой шерстью или перьями. Посмотрите ему в глаза и обнаружьте в них доброту и преданность. Услышьте звуки, которое издает ваше животное: лай, мяуканье, щебетание, ржание или что-то другое.
5. Поговорите с ним о том, что вас беспокоит в связи с той ситуацией, которая произошла или которая скоро произойдет. Вы можете использовать слова или обращаться к животному мысленно. Оно вас поймет и поддержит. Оно не будет судить вас или критиковать. Только радоваться или сочувствовать.
6. Попросите его дать вам совет или подсказку. И если вы будете внимательны к вашему животному, оно обязательно поделится с вами своей мудростью и опытом. Слушайте и смотрите. Оно может дать вам какой-то знак, образ или слово, которое будет полезным.
7. Поблагодарите ваше животное за присутствие и помощь. Почувствуйте его любовь. Обнимите его или погладьте.
8. Откройте глаза и вернитесь в реальность. Подумайте о том, что вы узнали от своего животного. Сделайте ценные выводы.

Работа с чувствами и эмоциями, связанными с абьюзом



Телесное упражнение на избавление от стресса после общения с абьюзером

Для его выполнения нужно твердо встать на ноги, расслабиться и начать дрожать всем телом. Нужно трясти свое тело так, **словно вокруг очень холодно или словно пришлось пережить очень сильный страх.**

Также **можно резко махать руками и ногами**, отталкивать невидимого врага. При желании **можно кричать.**

В дикой природе **животные после нападения хищника устраивают сеансы сброса стресса**. Они тоже дрожат всем телом, и делают это инстинктивно.



Упражнение «Полностью сумасшедший»

Особенно эффективно при регулярном газлайтинге.

Инструкция клиенту:

1. Представьте, что вас **охватило полное безумие** (то самое, на которое намекает абьюзер). Отпустите на время упражнения своего Внутреннего Цензора.
2. Мысленно опишите себя. **Какой вы псих?** Стройте рассказ в первом лице, начиная с фразы "Я полностью сумасшедший". Расскажите историю вашей болезни. Как это произошло?
3. А теперь представьте, что ваше сумасшествие - изощренный **способ удовлетворить какую-то вашу потребность**. Какую именно? Как Вам это открытие?
4. **Примите своего Внутреннего Сумасшедшего** – как внутреннюю часть, которая есть у всех людей. Разрешите себе не бояться этой части внутри себя. Ведь именно на этом страхе играет абьюзер. Возможно, вы даже придумаете ситуации, в которых Внутреннему Сумасшедшему найдется место в вашей жизни – таким образом, чтобы это было безопасно для вас и окружающих. Например, в игровых форматах.
5. **Завершите разделением фантазии и реальности**. Вспомните, что вы – ОК. А Внутренний Сумасшедший есть у каждого.

«Полностью сумасшедшая» Лиза

Претензия абьюзера и газлайтинг – бред бессеребренничества.

РАССКАЗ ЛИЗЫ:

Я полностью сумасшедшая. Вы замечали, что в нашем мире правят деньги? Ну все стремятся как можно больше заработать, это же показатель престижа... Так вот, я не из них. Мне деньги не нужны совсем! Я заметила это ещё в детстве. Все дети просили у родителей на карманные расходы, а я наоборот. Мама говорит: вот тебе деньги, купи в школьной столовой себе пирожок, а я ей тайком обратно в карман возвращаю. Если не удалось, то отдаю тому, кто намекает, что надо бы отдать.

Мне не жалко, даже наоборот, я и рада избавиться от денег, у меня карманы-то тяжелые, с ними и ходить неудобно. Я и работу специально ищу такую, где платят поменьше, а лучше - совсем ничего. Вот прихожу на собеседование и говорю: «Здравствуйте, я готова работать бесплатно».

Вообще основное мое требование - это обязательное наличие начальника-самодура. Вроде, небольшие запросы и требования, согласны? Почему тогда в отделе кадров крутят у виска? Говорят, что я ку-ку и что совсем без зарплаты нельзя. Ну я скрепя сердце беру зарплату и раздаю коллегам на выходе. Вроде бы, они рады должны быть, но не всегда : ругаются те, кому меньше досталось. Но я не обижаюсь, мне нравится угождать людям, вот и стараюсь.

Мне часто говорят, что так жить нельзя, но жить как все я точно не хочу. Почему я должна быть как все? Всем нужны деньги и мне получается тоже? Ну уж нет! Я не привязана к работе и могу с лёгкостью её поменять, ведь зарплата не главный показатель, чтобы соглашаться. Получается, я выбираю свое дело по сердцу, а не из-за материальной составляющей. Кто сейчас может этим похвастаться? Таких людей, как я мало, но это и хорошо. Если бы все были такими сумасшедшими как я, то деньги бы исчезли совсем, а это неправильно. Ведь многим они действительно нужны на что-то важное. К примеру благотворительные фонды - к сожалению, без денежных отчислений они не смогут функционировать.

ВОПРОС В ЧАТ. Сформулируйте гипотезу о том, какую потребность пытается удовлетворять такой «Внутренний Сумасшедший» у Лизы.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ



Прием «Каким(ой) я себя чувствую рядом с абьюзером?»

В конфликтах с абьюзером я чувствую себя...	Оспаривание фактами: «Это не так, потому что ...»	Рассмотрение как достоинства/ресурса: «И это даже хорошо, потому что ...»
Глупой	я умею учиться и развиваться. Я знаю много интересных вещей и могу поделиться своими знаниями и опытом с другими людьми. Я способна решать разные задачи и проблемы. Я не допускаю ошибок из-за своей глупости, а из-за того, что абьюзер манипулирует мной и вводит меня в заблуждение.	И это даже хорошо, потому что я могу учиться новому и развивать свой интеллект.
Слабой	Это не так, потому что я сильная и выносливая. Я пережила много трудностей и испытаний в своей жизни. Я смогла выжить и сохранить свою личность под давлением абьюзера. Я не позволяю абьюзеру сломать меня или заставить меня сдаться. Я не слабая, а гибкая и адаптивная.	И это даже хорошо, потому что я могу обратиться за поддержкой к тем, кто меня любит и ценит.
Нереализованной	Это не так, потому что я реализую себя в разных сферах жизни. Я имею свои цели и мечты, которые я постепенно осуществляю. Я имею свои таланты и способности, которые я развиваю и демонстрирую. Я имею свои хобби и увлечения, которые приносят мне радость и удовлетворение. Я не нереализованная, а многогранная и творческая	И это даже хорошо, потому что я могу искать свое призвание и следовать своим интересам.
Ненужной	Это не так, потому что я нужна многим людям. Я нужна своей семье и друзьям, которые любят меня и поддерживают меня. Я нужна своим коллегам и партнерам, которые ценят мою работу и сотрудничество с ними. Я нужна своему обществу и миру, которые становятся лучше благодаря моему вкладу и участию. Я не ненужная, а полезная и важная.	И это даже хорошо, потому что я могу самостоятельно определять свое место в жизни и обществе.
Некрасивой	Это не так, потому что я красивая по-своему. Я имею свои особенности и преимущества, которые делают меня уникальной и привлекательной. Я ухаживаю за своим телом и своим здоровьем, чтобы чувствовать себя комфортно и уверенно. Я не сравниваю себя с другими людьми или с идеалами красоты, которые навязывает абьюзер или общество. Я не некрасивая, а индивидуальная и гармоничная.	И это даже хорошо, потому что я могу украшать себя не для кого-то, а для себя и своего самочувствия. Я ценю свой стиль.

Прием визуализации «Я возвращаю себе» (М.Минакова)

Абьюзер – вор.

1. Расскажите об этом клиенту.
2. Предложите жертве каждый раз, когда она чувствует себя «недостаточно какой-то» выполнять визуализацию на возвращение себе «откалываемого» абьюзером качества.

Фраза, которую может говорить клиент: «Я возвращаю себе ..., которое ты хочешь отнять у меня».

Примеры:

- Я возвращаю себе красоту, которую ты хочешь отнять у меня.
- Я возвращаю себе свой ум, который ты пытаешься отнять у меня.
- Я возвращаю себе свою нужность, которую ты пытаешься спрятать от меня
- И т.д.

Прием «Общение с неживыми объектами»

1. Им можно поведать об очередных деструктивных проявлениях абьюзера. Пожаловаться, поделиться, «слить» накопившееся напряжение.
2. Им можно рассказать о новых сценариях, которые вы осваиваете (например, уважение к свои потребностям), поделиться успехами.

ИНСТРУКЦИЯ КЛИЕНТУ:

Как происходит общение с неживым объектом? Вы:

- 1) определяете вслух тему, цель вашей беседы,
- 2) очерчиваете краткий план беседы,
- 3) проведите саму беседу.

ПРИМЕР ЛЮДМИЛЫ:

"Дорогая лампочка, мне кажется, тебе будет интересно послушать про абьюзеров и про то, насколько они бывают жестоки в общении со своими партнерами. Я сначала тебе расскажу, что произошло сегодня в отношениях с моим абьюзером, потом поведаю о том, кто они вообще такие и поделюсь самыми характерными их проявлениями. Итак..."

ВАРИАНТ ИСПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ.

Разыграйте небольшую сценку. Не менее 5 минут ходите по своей квартире (или тренинговому залу) и рассматривайте неживые предметы. Повстречав что-то, что зацепило ваше внимание, **остановитесь, поздоровайтесь с этой вещью, поговорите с ней как со старым другом**, с которым давно не виделись и с которым хочется обсудить свежие.

При этом **не забывайте про основной функционал этой вещи**. Метафорически эту функцию свяжите со своей проблемной ситуацией.

Например:

- «Здравствуй, пылесос! Расскажу тебе о своей ситуации... От чего мне пора избавиться, что пора вычистить в своей жизни?»
- «Привет, лампочка. Подсветишь мне основные вещи на которые мне нужно обратить внимание в этой ситуации?»
- «О, коробка, давно не виделись! Помоги мне упаковать и разложить по полочкам мои страхи, которые мешают мне уйти от абьюзера»

Работа с причинами склонности к абьюзивным отношениям



Упражнение «Победа над Внутренним Абьюзером»



Можно оформить как таблицу или перечень фраз. В левой колонке печатайте либо пишите тщательно, с нажимом, **медленно** самое положительное свое утверждение о себе (то хорошее внутри вас, с чем пытаетесь разорвать ваш контакт абьюзер), а справа пишите быстро то, что нашептывает предательский голос внутреннего критика. **ПРАВИЛО:** Утверждение тщательно и медленно печатается. Негативный отклик быстро пишется

- Я люблю себя.
- Да?
- Я люблю себя.
- Ты не заслуживаешь любви.
- Я люблю себя.
- Но никто другой тебя не любит.
- Я люблю себя.
- Ты еще мало трудились.
- Я люблю себя.
- Ты недостаточно умна.
- Я люблю себя.
- Посмотри, какая ты толстая.
- Я люблю себя.
- Ты не смогла похудеть, но ты пыталась и кое-что, так и быть, удалось.
- Я люблю себя.
- Не может быть, я люблю самую малость в себе.
- Я люблю себя.
- Ладно, я могу позволить себе любить себя.
- Я люблю себя.
- Ладно, я люблю себя.

Аффирмации для работы с Внутренним Абузером

Варианты аффирмаций:

- *«Я перестаю насилловать себя»*
- *«Я заслуживаю любви и уважения»*
- *«Я прощаю себе ошибки и недостатки»*
- *«Я отношусь к себе бережно»*
- И др.

+ видео с демонстрацией формирования нейронных связей



ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Напишите свой вариант аффирмации, которую вы могли бы предложить клиенту (или себе) как жертве абуза.



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Таблица «Вредные влияния из прошлого»

В первой колонке укажите все то, что ваши родители, учителя или другие взрослые люди *говорили вам в детстве* и что, на ваш взгляд, в некоторой степени было вредно для вас.

Во второй колонке укажите все, что ваши родители, учителя и другие взрослые люди *не сказали вам*, и что, как вы теперь полагаете, пошло бы на пользу и было крайне важно сказать.

Анализ.

В первой колонке указано все то, **за что вы не простили своих родителей**. Это то, что сдерживает вас и способствует формированию созависимых отношений (в т.ч. абьюзивных).

Во второй колонке то, **что кто-то другой, как вы до сих пор надеетесь, должен сделать для вас** (это препятствия для полноценной сепарации и зоны, где важно научиться удовлетворять потребности самостоятельно). Эти вещи также способствуют формированию и поддержанию созависимых отношений до тех пор, пока вы не нашли способа делать все это для себя без опоры на партнера.

Завершение. Под таблицей напишите еще раз те пункты, которые, как вы думаете, связаны с вашими абьюзивными отношениями в настоящее время. Рядом с каждым пунктом поставьте стрелочку и опишите, при чем здесь то, что происходит сегодня (например: «папа не гордился мной => попадаюсь на крючок идеализации от партнера», «мама считала меня глупой => верю абьюзеру, когда он намекает на мою глупость» и т.д.)

Пример Карины

ВРЕДНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЗНАЧИМЫХ ВЗРОСЛЫХ	ВАЖНОЕ, НО НЕ СКАЗАННОЕ ЗНАЧИМЫМИ ВЗРОСЛЫМИ
<ol style="list-style-type: none">1. Старших нужно слушаться и не спорить с ними.2. Всегда нужно быть вежливой и доброй.3. Младшим нужно уступать да и вообще всем, чтобы не спорить.4. Учиться нужно на одни пятерки.5. Не нужно просить купить, что ты хочешь, родители сами решат, что тебе нужно6. Драться и обзываться плохо (даже если ты жертва), всегда можно договориться вежливо.	<ol style="list-style-type: none">1. Я тебя люблю, даже если ты не отличница.2. Важно заявлять о своих желаниях и не делать того, к чему душа не лежит.3. Ты прекрасна сама по себе, и не нужно никому ничего доказывать.4. Твоя жизнь - это твой выбор и твоя ответственность.5. Не все в жизни измеряется деньгами, есть вещи гораздо поважнее.

Анализ Карины

ЗНАЧИМАЯ ФРАЗА В ДЕТСТВЕ

СКАЗАННОЕ

1. Старших нужно слушаться и не спорить с ними.
2. Всегда нужно быть вежливой и доброй.
3. Младшим нужно уступать да и вообще всем, чтобы не спорить.
4. Учиться нужно на одни пятерки.
5. Не нужно просить купить, что ты хочешь, родители сами решат, что тебе нужно.
6. Драться и обзываться плохо (даже если ты жертва), всегда можно договориться вежливо.

НЕСКАЗАННОЕ

1. Я тебя люблю, даже если ты не отличница.
2. Важно заявлять о своих желаниях и не делать того, к чему душа не лежит.
3. Ты прекрасна сама по себе, и не нужно никому ничего доказывать.
4. Твоя жизнь - это твой выбор и твоя ответственность.
5. Не все в жизни измеряется деньгами, есть вещи гораздо поважнее.

СООТНЕСЕНИЕ С ТЕКУЩИМИ АБЬЮЗИВНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ

В МОИХ АБЬЮЗИВНЫХ ОТНОШЕНИЯХ ЭТО ОЗНАЧАЕТ:

1. И абьюзера нужно слушаться и не спорить с ним.
 2. Запрет на проявление негативных эмоций, неискренность.
 3. Уступать абьюзеру, значит, свои потребности отставлять на второй план, жертвовать ими (позиция Жертвы).
 4. Соответствовать высочайшим ожиданиям абьюзера.
 5. Разрешать абьюзеру контролировать мою жизнь и мои финансы.
 6. Запрет на гнев и агрессивное отстаивание границ, даже когда он орет на меня.
-
1. Нехватка безусловной любви => попытка заслужить любовь абьюзера, соответствуя его требованиям и условиям.
 2. Замалчивание своих эмоций и неудовлетворенности.
 3. Попытки быть красивой для него, а не для себя.
 4. Готовность быть ведомой и передать часть управления своей жизнью абьюзеру.
 5. Нормальное отношение к жадности абьюзера и экономии на мне.

Медитативная техника «Выдыхаю старые негативные послания»

1. Подумайте о том, **в ответ на какие фразы и послания абьюзера вы заводитесь** обычно сильнее, чем на другие? В какие моменты теряете эмоциональное равновесие?
2. **Найдите в прошлом человека, который говорил вам подобные вещи.** Чей голос вы все еще слышите? Мамин? Папин? Еще чей-то? Этот голос все еще ранит вас? Теряя спокойствие в ответ на реплики абьюзера, вы реагируете на самом деле на те слова – из прошлого?
3. Отыскав настоящую причину собственных реакций, **сделайте глубокий вдох и выдох**, чтобы переключиться.
4. **Сформулируйте кратко это цепляющее вас послание.** Как оно звучит? Почему оно деструктивно, почему оно вам не подходит?
5. Разрешите себе сейчас **с каждым вдохом вдыхать из мира любовь, гармонию и радость.** И **с каждым выдохом выдыхайте негативное послание из прошлого.** Итак, вдох – любовь, выдох – негативное послание.
6. **Прочувствуйте, как послание выходит из вас и становится не вашим.** Как вы отказываете от него - и оно уходит. Почувствуйте, что это послание стало отдельным от вас. И если вы его услышите когда-нибудь еще – сможете оставаться спокойным, потому что оно не имеет больше силы и власти над вами.

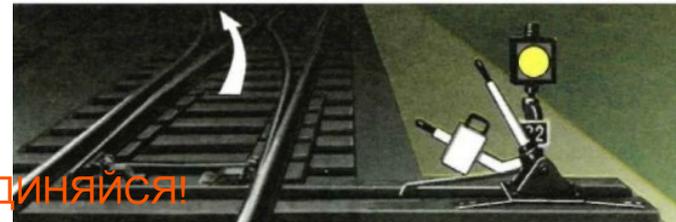
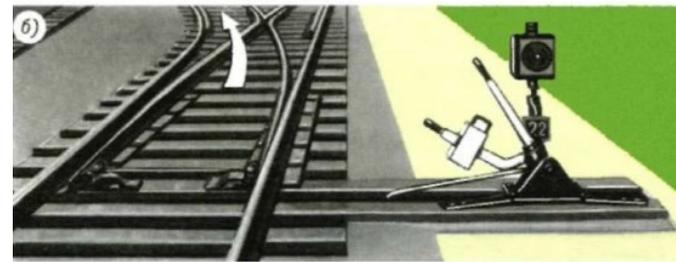
Метафора переключения стрелки

«Переключение стрелки» как изменение сценария.

Как только в голову лезут старые убеждения, забирающие уверенность и силу («Я сама не справлюсь», «Я заслуживаю того, что происходит», «Если расстанусь с ним – останусь одна, никому не нужная» и т.д.), говорим во внутренней речи «СТОП».

И мысленно переключаем стрелку на новый путь - и сосредотачиваем внимание на новой мысли, напитываем себя позитивными образами и реалистичными идеями.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



Какая травма привела человека к абьюзивным отношениям? (Колода «Мама, папа и я»)

1



2



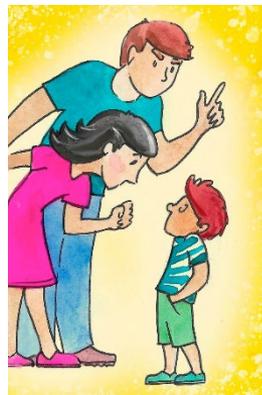
3



4



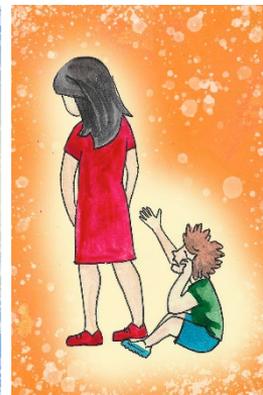
5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



Новые сценарии и решения не- жертвы



Сказочная работа с архетипом Героя

«Путь Героя»

1. Опишите себя, перечислив как можно больше своих сильные стороны, качеств или особенностей, **которые соответствуют архетипу Героя**.
Например: *“Я - воин, который не боится противостоять злу и несправедливости. Я ценю мужество, честь и верность. Моя цель - защищать слабых и бороться за свободу.”*
2. Напишите **основную часть вашей истории в формате сказки**, в которой расскажите о том, как столкнулись с абюзом, какие трудности и препятствия преодолели, какие ресурсы и помощники вам помогли, какие уроки вы извлекли из этого опыта и как вы изменились к лучшему. Это ваш Путь Героя.
3. Напишите **заключение вашей истории**, в котором вы подведете итоги своего Пути Героя, выразите благодарность тем, кто вам помогал, поделитесь своими планами на будущее и дайте совет тем, кто еще в начале аналогичного пути.

Пример Анны

ОБРАЗ ГЕРОЯ. Я бесстрашная, решительная, отважная, беспристрастная, честная, справедливая и готовая помочь другим даже в самые трудные времена. Я всегда держу слова и выполняю любое обещание, которое даю, даже если это требует огромных усилий и рисков. Я не боюсь проблем и не отступаю перед лицом сложностей. Я всегда готова дать совет или помочь тем, кто в этом нуждается. Готова быть образцом для подражания.

СКАЗКА. Жила-была девушка по имени Анна. Красивая, молодая и полна мечтаний, она мечтала о настоящей любви и счастье. Однажды, на блистательном балу, она встретила молодого и обаятельного принца по имени Алексей. Чувствуя внутреннее трепетание и магическое влечение, Анна подумала, что нашла своего рыцаря в сияющей броне.

Алексей был галантным и внимательным, и Анна была безмерно влюблена. Но со временем она стала замечать некоторые странные вещи. Алексей начал контролировать каждое ее движение, запрещать ей общаться с друзьями и критиковать ее внешность. Алексей доминировал в отношениях, создавая вокруг нее атмосферу страха и подавления.

Вначале Анна не понимала, что происходит. Она верила, что эти действия связаны с тем, что Алексей безгранично любит ее и просто боится потерять. Но внутри нее росла боль, а сердце зывало к свободе. Она осознала, что живет в токсичных отношениях, ставших преградой на пути к ее истинному счастью.

Смело решив изменить свою жизнь к лучшему, Анна взялась за решение столкнуться с абюзом и освободиться от его оков. Она обратилась к близким друзьям, которые предложили свою поддержку и понимание. Сильные женщины в ее жизни стали мудрыми советчицами и надежными опорами в этом борьбе.

Анна поняла, что для преодоления трудностей ей понадобится много сил и ресурсов. Она начала заниматься самообразованием и прокладывать путь к эмоциональному и физическому здоровью. Психолог стал ее надежным проводником в самопознании и понимании своих эмоций, помогая раскрыть внутренний потенциал и смело идти вперед.

СКАЗКА О WWW.SWVAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Пример Анны

Все не было легко. Анна сталкивалась с препятствиями и страхами на каждом шагу своего пути. Но она научилась быть сильной и стойкой. Она убедилась, что сила и поддержка приходят от сердца и души, а не от того, кто делает боль и подавляет.

По мере того, как Анна освобождалась от токсичных отношений, она стала осознавать свою собственную ценность и достоинство. Она нашла в себе силы прощать, как саму себя, так и Алексея. Она научилась говорить «нет» и устанавливать здоровые границы.

Это был ее Путь Героя. Анна познала глубины своего характера, преодолела свои страхи и избавилась от абьюза. Она стала эмоционально и духовно богаче, благодаря новым урокам, которые она извлекла из своего опыта.

Теперь, Анна обрела свободу, и ее сердце сияло радостью. Она поняла, что настоящая любовь начинается с самой себя, и открылась для новых возможностей и счастливых встреч. Анна изменилась к лучшему, став сильной и независимой женщиной, готовой встретить свою судьбу на новом пути.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Хотя мой Путь Героя привел меня к многим достижениям и победам, я все же понимаю, что этот путь никогда не заканчивается. Есть всегда больше для изучения, улучшения и достижения. Поэтому мои планы на будущее включают в себя продолжение пути роста и самосовершенствования. Я намерена сохранять свою страсть, учиться от окружающих меня людей, и строить мир, в котором все могут процветать.

Мой совет для тех, кто только начинает свой Путь Героя: оставаться открытым новым возможностям и урокам, позволить себе ошибаться и учиться на своих неудачах. Не бойтесь просить помощи, и не сомневайтесь в себе, даже когда сталкиваетесь с трудностями. Примите каждый момент как возможность для роста и развития, и не забывайте быть благодарными за все, что позволяет вам двигаться вперед. Потому что вы – Герой!



Пример Екатерины

Приветствую тебя, мой друг! Я - Воительница света, защитница всех обездоленных. Я добрая, понимающая, с острым чувством справедливости, решительная и смелая. Я помогаю тем, кто нуждается в помощи, только позови!

СКАЗКА. Я родилась в простой крестьянской семье и пасла утят на поляне у реки в детстве. Так вышло, что родители мои были бедны и подрабатывали у одного богатого помещика. Он платил им мало и не особо уважал. Я думала, что, видимо, так принято во взрослом мире: кто-то ест голубцы из кроликов, а кто-то пасет утят. Ничего личного. Я выросла и работала вместе с родителями: мыла, убирала и готовила. Помещик часто был недоволен и кричал, не платил нам или вычитал из зарплаты штрафы. Я спрашивала у родителей, может быть, нам уйти от него и открыть свое дело? "Ты что, - охали они - так нельзя, где родился там и пригодился, ты ничего не сможешь одна, пропадешь. Судьба наша такая - жить и терпеть".

Но однажды произошло неслыханное: на нашу деревню напали гигантские утки-людоеды. Они ловили и съедали по ночам тех, кто гуляет за полночь. Людей этих больше не видели. Все боялись, особенно наш хозяин помещик. Он запирался на засовы, как начинало темнеть, а у нас и замка-то не было в нашей комнате. По вечерам я сидела и размышляла, так ли уж эти утки кровожадны, как говорят. Я ведь с утятами каждый день общаюсь и милее этих птиц никого не знаю.

Пример Екатерины

Как-то за полночь в нашу дверь постучали. Родители спали наверху. Я возьми - и открой. В дверь просунулась большая голова утки и грозно щёлкнула зубами. Я схватила морковь и с улыбкой протянула ей (мои утята все как один обожали морковь). Утка удивилась, но съела ее, как будто подмигнула и ушла восвояси. Я поняла, что никакие эти утки не людоеды, а просто любители морковки. Морковки у нас в деревне было завались. С тех пор с утками мы подружились. Они ели морковку, и несли нам взамен гигантские яйца. Мы с семьёй открыли яичное кафе, где подаём яичницу, омлет и прочие деликатесы из утиных яиц.

А как же помещик, спросишь ты? Мы выгнали его. Если уж мы сами справились с нашествием грозных гигантских уток, так уж точно сможем жить без него. Когда я выгоняла его, он ругался и грозился судом, а мне, если честно, было смешно на это смотреть. Он вдруг стал такой жалкий. С тех пор меня знают и уважают в округе. Я часто объезжаю окрестности и прихожу на помощь тем, кто просит о помощи. И всегда говорю, что порой решение наших проблем лежит совсем близко, иногда достаточно угостить кого-то морковкой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Тем, кто сомневается в себе, я могу дать совет: герои не носят плащи, у них нет волшебной палочки или лампы. Это обычные люди, которые не позволили условностям или обстоятельствам взять верх. Каждый путь начинается с малого шага. Так начни поскорее свое движение! Ты можешь гораздо больше, чем ты думаешь. И конечно, я выражаю благодарность всем, кто в меня верил: родителям, семье и друзьям. Потому что любовь всегда помогает нам двигаться дальше и не сдаваться. И уж точно бояться абьюзеров.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Техника «Картины поддержки» (М.Минакова)

1. **Представь, что ты находишься в темной комнате, где нет окон и дверей.** Ты чувствуешь, что тебя сковывает и пугает это замкнутое пространство. Ты слышишь недовольный голос близкого человека, который кричит на тебя, унижает или обвиняет. Ты даже не можешь ответить ему нормально, потому что он не слушает и не хочет понимать тебя.
2. **Теперь представь, что в этой комнате появляется свет.** Ты обращаешь внимание на стены и видишь, что на них висят картины, на которых изображены хорошие моменты из твоей жизни. Ты видишь на этих картинках себя в детстве, в школе, в университете, на работе, с друзьями, с семьей. Ты видишь свои успехи, радости, лучшие проявления и ресурсы. Посмотри на свою силу, достоинство и ценность.
3. **А сейчас эти картины начинают оживать.** Они «выходят» из стен и позитивно окружают тебя. Люди с этих картин становятся рядом и говорят тебе слова поддержки, любви и уважения. Они напоминают тебе о том, кто ты есть на самом деле и что ты можешь сделать для себя. И приглашают тебя выйти из этой комнаты, чтобы пойти за ними.
4. **Решайся сейчас последовать за ними!** В этой комнате есть скрытая дверь. Открывай ее и выходи на свет. Посмотри, перед тобой прекрасный мир, полный новых возможностей, свободы и Жизни. Почувствуй себя свободной, откройся этим возможностям. Забери их наконец себе!

Техника «Описание для книги» (колода «Короли и Королевы», М.Минакова)

Найдите в колоде образ, напоминающий вашего абьюзера. Опишите его картину мира. Опишите способ верного и безопасного взаимодействия с такой личностью, как будто вы пишете книгу по психологии.

1



2



3



4



5



6



7

8 СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

12

Прием расстановки «Идеальная дистанция»

ИНСТРУКЦИЯ КЛИЕНТУ:

1. Подумайте о том, какая дистанция между вами и абьюзером сейчас в отношениях. Представьте ее, поставив две фигурки (или точки), расположив их на каком-то расстоянии друг от друга.
2. Почувствуйте, насколько комфортна для вас такая дистанция? Хотели бы вы ее уменьшить или увеличить? Что будет правильным для вас?
3. Изобразите это, изменив расстояние между фигурками. Проверьте свои чувства: так вам комфортнее?
4. Расскажите о том, что вы почувствовали и что вы поняли для себя, меняя расстояние между фигурками. Сделайте выводы.

Пример Виктории



1



2

Мой абьюзер - это моя двоюродная сестра. Мы живём недалеко (в пределах одной остановки). Часто видимся в том числе на семейных праздниках.

Я ее люблю, она мой близкий человек, но порой я замечаю, что после общения с ней я как будто истощена и нет энергии, становлюсь недовольна собой. В частности, когда я рассказываю о своих планах или успехах, она их словно отменяет или принижает. Если говорю об успехе, то она может сказать: «Вот у меня знакомые знакомых в несколько раз больше за такую же работу получают». Или если говорю о планах сменить работу: «Сиди, где сидишь, ничего сейчас лучше не найдешь. Не то время сейчас, чтобы что-то менять». То есть она даже сама противоречит себе в двух таких советах.

Получается, что бы я ни сказала или чем бы ни поделилась, она это принижает, **«жалит» меня. Потому я выбрала для нее фигурку пчелы.** Пчела хоть и полезное насекомое, но если подойти к ней слишком близко с раскрытыми объятиями (это символизирует меня, что я **доверяю человеку и открываю ему свои желания и мысли**), то она может ужалить.

Не могу сказать, что я хочу прекратить совсем с общением с сестрой, это не так. **Но я действительно хочу отдалиться и сократить общение.** Я не буду в дальнейшем делиться с ней своими планами, спрашивать ее мнения и совета в том, на что наверняка получу неприятный мне и обесценивающий меня ответ. Мы продолжим общаться, но реже и на общие темы, касающиеся нашей общей семьи.

На расстоянии, я уже чувствую, мне станет только лучше, потому что так я уже не подвергаю опасности свое психологическое состояние. Я не буду подходить слишком близко и не позволю этого сделать ей. **Я чувствую облегчение и лёгкость (возможно, это чувство свободы),** я не обязана соответствовать чьим-либо ожиданиям и оправдывать чьи-то нереализованные надежды.

Прием «Мне больше не подходит»

Составляет список границ, которые жертва хочет установить в своих отношениях с абьюзером. Это поможет ей лучше понять, что она готова терпеть в отношениях, а что больше не намерена.

«Мне больше не подходит/ Я больше не буду...»:

1. Я больше не буду молчать, когда ты кричишь на меня.
2. Я больше не буду терпеть унижения и оскорбления.
3. Мне больше не подходит вариант, когда ты контролируешь мою жизнь.
4. Я больше не буду терпеть физическое насилие.
5. Я больше не буду замалчивать тот факт, что ты манипулируешь, – и буду сразу тебе об этом говорить.
6. Мне больше не подходят угрозы в близких отношениях.
7. Я больше не буду замалчивать, что ты игнорируешь мои чувства.
8. Я больше не буду делать то, что ты хочешь заставить меня сделать.
9. Я больше не буду терпеть твоей лжи и делать вид, что верю в нее.
10. Я больше не буду позволять тебе пренебрегать моими потребностями.

ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Вспомните своего абьюзера. Составьте свою фразу – с учетом особенностей вашего абьюзера и тех реакций, которые вы хотите изменить в себе.



Техника выбора будущего «Письмо своим версиям в будущем» (М.Минакова)

1. Составляем перечень основных альтернатив, которые есть у человека (уйти от абьюзера, пробовать переформатировать отношения, научившись себя защищать, увеличить дистанцию, добиться совместной терапии и т.д.)
2. Клиент пишет письмо себе в будущем о том, как непросто ему сейчас живется в абьюзивных отношениях, и интересуется, как дела там, в будущем (например, через 1 год).
3. Через 1-2 дня он начинает писать самому себе ответные письма (последовательно – от каждой версии себя в будущем по одному письму: то, что придет в голову и интуитивно захочется написать – честно, потому что себе).
4. Выполняем экологическую проверку. Первое письмо попало в более отдаленно будущее (например, через 2 года или 5 лет). И уже оттуда пишут разные версии себя. Изменилось ли что-то?
5. Анализ чувств и выводы.

Письмо Виктории в будущее

Письмо себе в будущее:

Дорогая Вика! Пишу тебе, как самому близкому мне человеку - самой себе.

Сейчас мне очень непросто. Говорят, что родственные связи - самые крепкие и важнее родственников нет никого. А что если это не всегда бывает так? Что если тебе тяжело общаться и все сложнее становится находить общий язык с близким тебе человеком, с которым тебя связывает очень многое и не так просто все это перечеркнуть? Я думаю, ты конечно, понимаешь, о ком я пишу - естественно о Наталье. Мы ведь практически все детство провели вместе, разница в 2 года редко когда ощущалась. Но почему-то потом, после 25, когда она первая вышла замуж и родила ребенка, она решила, что все знает лучше меня и может влиять на мою жизнь и мои решения?

Как так случилось, что те, кто были раньше подругами, теперь превратились в подобие нападающей и обороняющегося? Я, наверное, уже пришла к точке невозврата, потому что больше я так жить не могу. У меня своя семья и своя жизнь, я не хочу туда пускать никого лишнего. Я на распутье и не знаю, как правильнее поступить: рубить полностью наши связи? Это кажется таким нереальным решением и я не знаю, какая будет реакция; может быть нам переехать в другой город, тем более, были такие мысли у моего мужа, и я не то чтобы против. Ещё вариант: никуда не уезжать, а менять в корне наши отношения, свести к минимуму – наверное, это самое сложное.

Мне очень хочется надеяться, что у меня в будущем дела идут гораздо лучше, я не чувствую никакого давления от кого бы то ни было и живу как мне хочется без оглядки на чьи-то правила и ожидания. Как ты там, расскажи.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

ПИСЬМО ОТ ТОЙ, КОТОРАЯ ПЕРЕЕХАЛА. Дорогая Вика! Представляешь, мы все-таки решились на переезд. Помнишь, как ты всегда мечтала о том, чтобы жить у моря? Твоя мечта сбылась. Вот уже почти год мы здесь. Погода прекрасная, климат тоже, я в полном восторге. А теперь хочешь честно? Это фасад, то что я говорю другим, но самой себе я могу сказать все начистоту. Да, море, да прекрасно. Но это летом. Ты не представляешь, какие жуткие ливни здесь осенью и зимой. И совершенно нечего делать. Мне очень не хватает родных, друзей и театров, я ведь так часто ходила на премьеры... Да, Наталья больше не рядом, но стоило перекраивать всю жизнь из-за одного человека? Кстати, она собирается приехать погостить на месяц к нам, а я опять не смогла отказать. От себя не убежишь...

ПИСЬМО ОТ ТОЙ, КТО ПРЕКРАТИЛА ОБЩЕНИЕ. Дорогая Вика, привет! Я так соскучилась. Да, это действительно странно звучит - скучать по себе прежней, хотя прошло всего 2 года, но ты тогда и я сейчас - два разных человека. Я все-таки решилась на кардинальные перемены, как ты уже поняла. Во время очередной ссоры с Натальей на семейном торжестве на меня что-то нашло - и я высказала ей все, что я думаю и даже больше. Сказала много лишнего, теперь я это понимаю, видимо, я из тех, кто долго запрягает, а потом сносит все на своем пути.. Мы перестали общаться. Совсем. Странно, но я не чувствую облегчения, а какую-то пустоту. Муж говорит, что только рад, что не приходится больше слушать от меня жалобы на нее. А я вот не знаю теперь, правильно ли я поступила. Разрушать - не строить. Тетя тоже прекратила со мной всякое общение и моя мама обвиняет в этом меня... Я бы хотела все изменить и начать сначала!

ПИСЬМО ОТ ТОЙ, КТО СОХРАНИЛ ОБЩЕНИЕ, НО ОТДАЛИЛАСЬ. Здравствуйте, Вика! Ну как ты? Все ещё думаешь, что все плохо и ничего не поменяешь? Я скажу тебе одну вещь: поменять можно только себя и свое отношение к проблеме. Других не поменять, как ни старайся - это общепризнанный факт. Помнишь как мы отмечали юбилей Наталиного мужа в ресторане на набережной? Конечно, помнишь, ведь тогда она при всех своих друзьях стала в очередной раз учить тебя жизни, а ты еле сдержала слезы и выбежала в туалет где долго приходила в себя. Тогда я поняла, что это конец, я так больше не хочу жить, что я достойна большего, и самое главное, я достойна уважения. На следующей день я решилась и пригласила Наталью на кофе. Я честно сказала ей, что мне очень неприятно, когда она особенно при всех начинает учить меня жизни и подкалывать. Она естественно все отрицала, что я не так все поняла и вообще не стоит так реагировать. Я держалась и сказала ей, что я никому не позволю лезть в мою жизнь, даже ей. Я люблю и ценю ее да все хорошее, но есть определенные границы. Да, она изобразила обиду, но я стояла на своем Сейчас мы общаемся гораздо реже, я не поддаюсь на ее провокации. Думаю, мне нужно взять паузу в наших частых встречах и посмотрю, что из этого выйдет. Я наслаждаюсь прогулками со своим ребенком, вечерами с мужем. Что будет дальше - время покажет, но думаю, я на верном пути. Моем пути.

АНАЛИЗ И ВЫВОДЫ. Прочитав и осмыслив эти письма, я удивилась тому что даже в самой сложной ситуации мы уже знаем решение или как найти выход. Даже когда кажется, что его нет, возможно нужно сделать пару шагов в сторону и увидеть, что выход был прямо рядом с тобой, но ты его не видел В моей ситуации с Натальей я подсознательно знала, что не хочу рубить все концы, а поменять наше общение. По сути два решения из трёх и предполагали сжигание мостов: это отъезд в другой город где нет знакомых и близких и полный разрыв отношений с абьюзером, который влечет за собой также разрыв с другими людьми, с которыми я бы не хотела прекращать общение. Получается, выход один - менять себя и учиться отстаивать свои границы. Это на самом деле гораздо сложнее обрубания концов (в моей ситуации). Возможно, сестра действительно хочет мне добра, но то, как она это делает категорически мне не подходит. Я не смогу переделывать ее, она взрослый человек и имеет право жить и действовать по своему усмотрению. Я не себя я могу изменить. Я не должна позволять никому лезть в мою жизнь. Но и поддаваться панике и расстраиваться тоже если человек говорит мне то, что мне неприятно. То что я могу, так это ответить: спасибо за твое мнение, но у меня свой взгляд на данную тему. Как пример. Этот путь не бывает лёгким, но я однозначно буду идти к своей цели независимости от чужого мнения

Арт-терапевтическая техника

«Дверь в новую жизнь»

Шаг 1. Перед вами - лист бумаги формата А4. С помощью изобразительных материалов, которые вам больше нравятся, нарисуйте на нем дверь. Вы знаете, что это – **дверь в новую жизнь без абьюза.**

Шаг 2. Теперь возьмите второй лист бумаги и нарисуйте на нем **то, что, по-вашему, находится за этой дверью.**

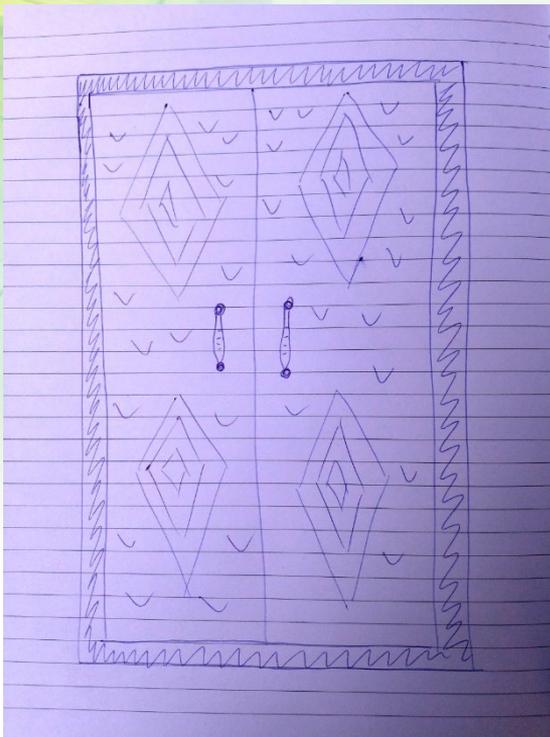
Арт-терапевтическая техника

«Дверь в новую жизнь»

Шаг 3. Ответьте на вопросы:

- Дверь открыта или закрыта?
- Что это значит для вас?
- Как выглядит ваша дверь? Опишите ее.
- Кто и при каких обстоятельствах может в нее зайти?
- Есть ли такая возможность у вас сейчас?
- Опишите, куда ведет эта дверь (второй рисунок). Нравится ли вам то, что вы видите?
- Хотите ли вы уже сейчас войти в эту дверь?
- Если вы готовы – входите. Что вы чувствуете?
- Запомните эти ощущения. Сделайте выводы.

Пример Ольги



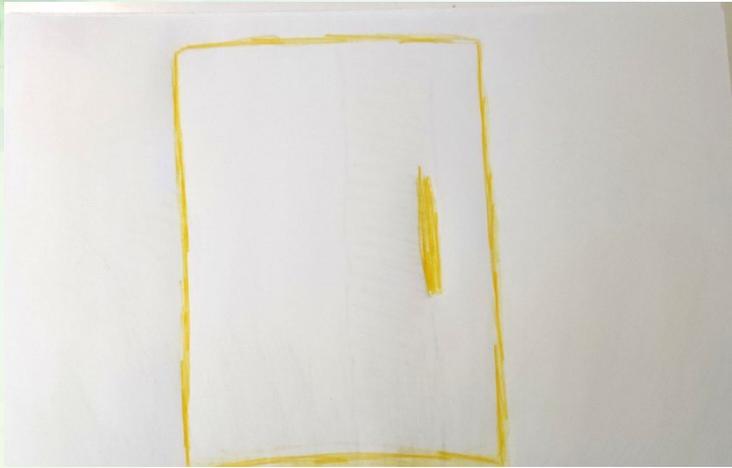
Дверь закрыта на первый взгляд. Она большая, синего цвета, красивая, резная, сделана из дерева - все как я люблю. Любопытно, но если приблизиться к двери, то замечаешь, что в двери нет замка, а это значит, что она открыта. Дверь состоит из двух дверей. На каждый из них ручка. Если открыть одну половинку, то можно не пролезть в проем полностью. Так и задумано. Если ты решил менять ситуацию и свою жизнь, то полумеры здесь не "прокатят". Слаженная работа всего мозга, организма, двумя руками одновременно. Получается, выйти может каждый, главное приложить достаточные усилия. Она не слишком лёгкая, но и не тяжёлая.

Я подхожу к двери, кладу руки на ручки и тяну вперёд. Сначала кажется, что дверь не поддается, но после она открывается с лёгким скрипом.

Меня оглушает звук волн, свежий ветер треплет мои волосы. Я так долго была взаперти, что почти забыла, как приятно свободно дышать. Я, кажется, даже чувствую вкус этого воздуха и не могу надышаться. Я вижу зелёные холмы, прикрытые свежей травой, на одном из них - скамейка с видом на закат над морем. Я вижу горы. Это идеальный пейзаж, который рисует мое воображение, когда я хочу почувствовать себя спокойно и расслаблено.

Пожалуй, я присяду на скамейку и полюбуюсь закатом немного, а потом спущусь к морю искупаться. Там меня ждет лодка. Незнание в данном случае не пугает, а радует предвкушение от приятных перемен и новизны. Я чувствую, что живу по настоящему.

Кейс Анны для практики



Дверь приоткрыта, и там маленькая щель, в которую я не могу пролезть, а там прямо свежестью оттуда веет, но мне не дает муж к ней пробраться и открыть её, тяжело прямо так. Она такая яркая, такая сказочная, прохладная

Могу только я туда попасть, но мне надо убрать с дороги мужа, а он как камень тяжеленный, а я такая маленькая и не могу ничего сделать. Я смогу туда попасть, но мне нужно как будто разогнаться и ногами прыгнуть вперед, чтобы своими ногами во время прыжка сбить его, но это как-то невозможно тяжело.

А там так хорошо, свежий ветерок ласкает, тишина такая и звуки природы, травка ласкает ноги, впереди широка дорога, солнце не очень ослепительное, так нежно, так тепло, так легко, так дышать хочется. Я очень хочу туда, даже слезы наворачиваются, и как будто сил нет туда попасть, дойти туда

Если войду туда, тяжесть за то, что сзади, как будто оно снова вернется, и что это что за дверью, только короткий миг, что так быть не может всегда. Как будто это что-то запредельное.

ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Какие домашние задания мы дадим этой клиентке для оказания помощи в освоении пространства «за дверью»?

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



«Витаминки для души»

1. Выберите те Витаминки, которые нужны сейчас больше всего. 2. Примите их. 3. Опишите свои чувства, что происходит внутри вас после приема этих лекарств, какие процессы запустились.

1



2



3



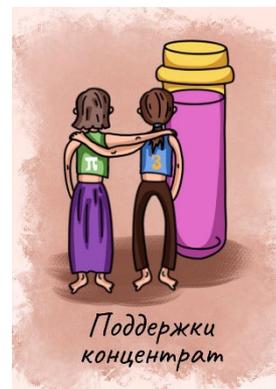
4



5



6



7



8



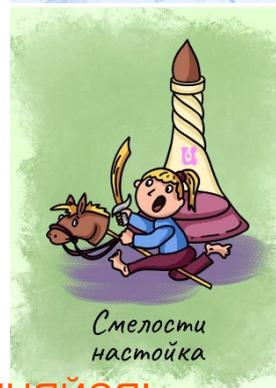
9



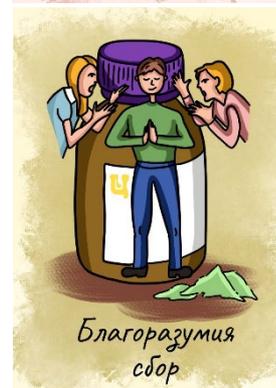
10



11



12



Беспроеигрышная лотерея!



Вас ждет один из множества полезных призов от меня.

Для участия в лотерее прямо сейчас **напишите в чат одно число от 1 до 20.**

В лотерее принимают участие только те участники, которые напишут сейчас в чат **одно число.**

На следующем слайде Вы увидите Ваш выигрыш, соответствующей той цифре, которую сейчас напишете.



ВПЕРЕД!

СМОТРИТЕ С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯМЯ!



Твой выигрыш:

Найди свою цифру – это твой приз!

1. Скидка 50% на сессию Марии (терапия, супервизия или продвижение)
2. Электронная колода «Крылья»
3. **Вебинар «Работа со Взрослой позицией и инфантильностью» - Premium**
4. Электронная колода «Магические предметы» ❤️
5. 1 из 41 учебных вебинаров Марии – на выбор
6. Скидка 50% на сессию Марии (терапия, супервизия или продвижение)
7. Медитация Марии Минаковой (на выбор)
8. Электронная колода «Душевный доктор» ❤️
9. Транскрибация вебинара Марии Минаковой (на выбор)
10. **Вебинар «Работа со Взрослой позицией и инфантильностью» - Standart**
11. Скидка 20% на любой очный курс или вебинар
12. 1 из 41 учебных вебинаров Марии – на выбор
13. Электронная колода «Магические предметы» ❤️
14. Суммирующаяся с акцией «+1 друг бесплатно» скидка 20% на любой интенсив
15. Электронная колода «Крылья»
16. Медитация Марии Минаковой (на выбор)
17. Суммирующаяся с акцией «+1 друг бесплатно» скидка 20% на любой интенсив
18. Электронная колода «Душевный доктор» ❤️
19. **Вебинар «Работа со Взрослой позицией и инфантильностью» - Standart**
20. Месяц терапии с Роботом-Психологом (4 разные сессии)



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Дополнительные БОНУСЫ!



1. **Тест Стернберга и опросник Янга.**
2. Чек-лист для клиента на выявление абьюзивных отношений.
3. **Тест «Абьюзер ли я?».**
4. Таблица дезадаптивных схем
5. **Инструкции для множества других техник по теме абьюзивных отношений.**
6. И мн. др.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Вебинар для психологов «Работа со Взрослой позицией и инфантильностью»

- ☑ **Инфантильность не приговор.** Забирайте отличные варианты интервенций и психологических техник, которые помогают даже в очень сложных случаях развивать Взрослую позицию в отношениях с миром у клиента.
- ☑ **Личностный рост как ключевая задача любой терапии.** Именно Взрослая позиция дает возможность клиенту, становясь ответственным за свою жизнь и самостоятельным, прийти к личному счастью во всех сферах своей жизни.
- ☑ **Взрослая позиция клиента – единственный вариант нормальной терапии!** Но многие психологи при этом не знают, как стимулировать психологическую зрелость инфантильных клиентов. И сами заходят в Родительскую позицию Спасателя.

УЗНАЙ САМОЕ ВАЖНОЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ КЛИЕНТА!

Жду вас 30 октября

Запишись в ближайшие 2 дня и получи
максимальную скидку 25% для своих ♡ ♡ ♡ ♡

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



Вопросы, которые вы мне задали:

- ☑ **Как отличить абьюзивные отношения от просто трудных или кризисных?**
- ☑ **Какие виды абьюза существуют и как их распознать?**
- ☑ **Почему на самом деле жертвы абьюза часто не могут или не хотят покинуть своего партнера?**
- ☑ **Какие распространенные стереотипы об абьюзерах - всего лишь мифы?**
- ☑ **Как помочь клиенту избежать повторов абьюза в новых отношениях?**
- ☑ **Каковы классические высказывания абьюзера, услышав которые, нужно насторожиться?**
- ☑ **Что значит "согласованная работа внутреннего и внешнего тиранов"? Как понять, согласованная или нет?**
- ☑ **Какие приметы и характерные признаки у абьюзера?**
- ☑ **Как сам абьюзер обычно ведет себя на консультации у психолога (при работе в паре или индивидуальной)?**
- ☑ **К чему все-таки вести клиента - к разрыву отношений с абьюзером или к попытке их гармонизации?**
- ☑ **Всегда ли эмоциональные качели в отношениях - признак абьюза?**
- ☑ **Каждый ли партнер может стать в итоге абьюзером?**
- ☑ **А если абьюзер - твой родитель или твой ребенок, и разорвать отношения с ним ты не можешь в принципе, как тогда быть?**
- ☑ **Какие права имеют жертвы абьюза в соответствии с законодательством?**
- ☑ **Какие виды и направления терапии и психологической помощи эффективнее для жертв абьюза?**
- ☑ **Возможно ли установить здоровые границы в отношениях с абьюзером, если он и слышать ничего ни о каких "личных границах" не желает?**



А что у нас по плану дальше?

- ☑ **Материалы** (презентация, бонусы) придут на email завтра.
- ☑ **Сертификат** завтра в эл. виде. Можно запросить у администратора почтой России.
- ☑ **Кому нужна запись.** Докупаем со скидкой в течение **7 дней!**

<https://mytrenings.ru/ihvomxzp>

МОЯ ПРОСЬБА:

Пожалуйста, **напиши мне отзыв** о вебинаре.

Твой отзыв **очень важен** для меня. Даже если по другим вебинарам от тебя отзыв уже был (ведь это совсем другое мероприятие)! Его можно оставить в группе Вк, в личку в любой соцсети, по эл. почте центра

centr-psihologii@ya.ru



t.me/mminakova

Время для ваших вопросов

ВОПРОС ?

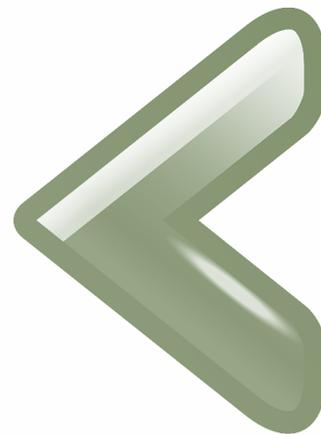
ОТВЕТ !

Задайте, пожалуйста, в чате любые вопросы, которые возникли у вас в течение занятия.



Не забудьте посмотреть релевантные вебинары по темам:

1. **Защита личных границ**
2. Треугольник Карпмана
3. **Любовь к себе. Принятие себя**
4. Сепарация от родителей
5. **Синдром отличника и хорошей девочки**
6. Экстренная помощь в чрезвычайной ситуации
7. Чувство вины
8. **Работа с Внутренним Критиком**
9. Стыд
10. **Психологическая травма**
11. **Терапия сексуальных взаимоотношений**



Подумайте, как эти темы связаны с терапией для жертв абьюзивных отношений. Почему они предложены как релевантные? Какая из этих тем дополнит ваши сегодняшние знания наилучшим образом?

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Еще 48 вебинаров Марии Минаковой!

1. Поиск Предназначения
2. Возвращение чувств к партнеру
3. Перфекционизм
4. Треугольник Карлмана
5. Любовь к себе. Принятие себя
6. Психологическая травма
7. Агрессия
8. Работа с парами. Конфликты и взаимопонимание
9. Обида
10. Как психологу создать поток клиентов
11. Психологическое толкование сновидений
12. Лень и мотивация
13. Панические атаки
14. Психосоматика
15. Лишний вес
16. Депрессия
17. Метафорические ассоциативные карты (МАК)
18. Чувство вины
19. Психологические причины финансовых проблем
20. Сепарация от родителей
21. Страх смерти
22. Эффективная работа психолога в Skype
23. Работа с сопротивлением
24. Работа с переносом и контрпереносом
25. Защита личных границ
26. Зависимость от мнения окружающих
27. Стыд
28. Горе утраты
29. Терапия сексуальных взаимоотношений
30. Тревога
31. Чувство одиночества
32. Поиск партнера
33. Ревность
34. Работа с фигурой матери
35. Работа с фигурой отца
36. Восстановление энергии и жизненных сил
37. Потеря смысла и интереса к жизни
38. Зависть
39. Потребности и желания
40. Помощь психолога в ЧС
41. Внутренний Критик
42. Негативные эмоции и интроекты
43. Эмоциональное выгорание
44. Принятие мира и окружающих
45. Эмоциональный интеллект
46. Раскрытие женственности
47. Синдром отличника и хорошей девочки
48. Доверие к миру и сверхконтроль

www.maria-psy.ru/webinars



**КАКИЕ ТЕМЫ
ИЗ СПИСКА ДЛЯ
ТЕБЯ АКТУАЛЬНЫ
СЕЙЧАС?**



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Что можно со мной делать индивидуально?

1. Супервизия и личная терапия.
2. Сессии от **Робота-Психолога** в моем лице.
3. Маркетинг-консультирование и помощь в создании своих пси-продуктов.

Прием в **Skype, WhatsApp, Telegram.**

Стоимость для всех форматов **одинаковая.**

<https://mytrenings.ru/zapis-k-marii>



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



Идем вместе дальше, друзья!



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!