

**Факультет "Дистанционное обучение
Кафедра психологии и педагогики
дистанционного обучения,
Взаимообогащающие диалоги**



**МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

«Жизненные сценарии: структура и методы проработки»

*Третьяк Элина Валериевна
доцент кафедры психологии и педагогики
дистанционного обучения*

Жизненные сценарии: структура и методы проработки

«Если вы не превращаете бессознательное в сознательное, оно направляет вашу жизнь и вы называете это судьбой»

– К. Юнг

«Человек может сделать великим путь, которым идёт, но путь не может сделать человека великим»

– Конфуций

«Чтобы найти новый путь,
нужно уйти со старой дороги»

– Омар Хайям

Если взрослые дети не осознают своих саморазрушающих потребностей, им могут угрожать вполне определенные, специфические для них опасности.

В. Москаленко

Что такое жизненный сценарий?

Это набор убеждений, установок, ожиданий человека, которые формируются с детства и определяют его выбор и стратегии его поведения в конкретных ситуациях социального взаимодействия.

Часто сценарии формируются на основании наблюдения за поведением родителей, их взаимоотношениями между собой и с миром, а также на основании родительских запретов, норм и посланий.

Жизненные сценарии определяют пути, которые выбирает себе человек, но часто эти выборы являются неосознанными и далеко не всегда являются продуктивными и созидательными для человека.

Что такое жизненный сценарий?

Сценарий – это способ упорядочивать время между **первым «Здравствуй»** у материнской груди и **последним «Прощай»** у могилы. Время жизни **опустошается** и **наполняется делами** и **неделанием**, оно

состоит из:

«никогда не делаю»,

«делаю всегда»,

«не делал раньше»,

«не буду делать больше»,

«делаю снова и снова»,

«буду делать до тех пор, пока ничего уже нельзя будет сделать».

Это набор убеждений, установок, ожиданий человека, которые формируются с детства и определяют его выбор и стратегии его поведения в конкретных ситуациях социального взаимодействия.

Преимущества и недостатки сценария

Преимущества сценария

- создает ориентиры для личности: что думать, что делать, что чувствовать в тех или иных жизненных ситуациях
- источник информации о том, кем мы являемся и кто по отношению к нам – другие люди
- *привычная программа поведения, которую мы усвоили с детства*

Недостатки сценария

- зачастую указывает на удобное, но отнюдь не на конструктивное решение сложившихся трудностей (привычные модели поведения/бег по замкнутому кругу)
- нет поиска новых способов преодоления трудностей, нет гибкости в поведении
- *ограничена свобода выбора (выбор без выбора)*

Примеры деструктивных сценариев

Сферы проявления сценария

Примеры

Выбор партнера для длительных отношений

Абьюзеры/аддикты/труднодоступные партнеры

Начало занятий спортом / похудения/ отказа от курения и т.д.

Прекращение активностей после первых нескольких дней занятий/диет и т.д.

Трудоустройство

Демонстрация себя как «максимально благодарного(удобного)» сотрудника

Конфликт в супружеских/детско-родительских отношениях

Повторяющееся деструктивное поведение, например, «избегание решения проблемы» через включение тела (психосоматика)

Трудный проект в любой жизненной сфере

Прокрастинация

Некоторые типы деструктивных сценариев

<u>Тип сценария</u>	<u>Пример</u>
1. Ожидание у моря погоды	Ожидание эйфории или расплаты (склонность к идеализации)
2. Нарушение баланса «брать-давать»	Спасительство, жертвенность, долженствование, безответственность или гиперответственность
3. Зависимость от «волшебного пенделя»	Ожидание помощи, поддержки, мотиватора, толчка извне («муштрованная» личность)
4. Поиск Грааля, «волшебной таблетки»	Поиск универсального средства для мгновенного решения многих проблем, без эмоциональных вложений
5. Упрощение сложного мира	Попытка превратить мир в предсказуемый, получить гарантии в будущем, поиск «справедливости» (склонность к интерпретации)
6. Проблемы в отношениях со временем	Трудности в убыстрении или замедлении, вечные опоздания, суетливость, желание себя чем-то занять (ургентная зависимость)
7. Игры и манипуляции в отношениях	Недоговоренность, неискренность, эмоциональные провокации (проблемы с доверием)

3 основных причины повторения негативных сценариев в жизни

Желание избежать страха неизвестности

Мозг эволюционно боится неизвестности: «привычное = безопасное».

Знакомый сценарий кажется более безопасным, чем неопределённость чего-то нового. Это даёт иллюзию контроля.

Физиологическая

Петля самосаботажа – повторяющийся цикл, при котором человек бессознательно мешает собственным целям. Внешне проявляется как прокрастинация и самокритика. Человек стремится к цели, сознательно желая перемен и подсознательно их блокирует через внутреннее сопротивление.

С точки зрения нейронауки, это **конфликт между системами мозга**.

При страхе неудачи миндалевидное тело запускает реакцию «бей или беги», а префронтальная кора уступает автоматическим реакциям. Эти автоматизмы формируют нейронные цепи привычек.

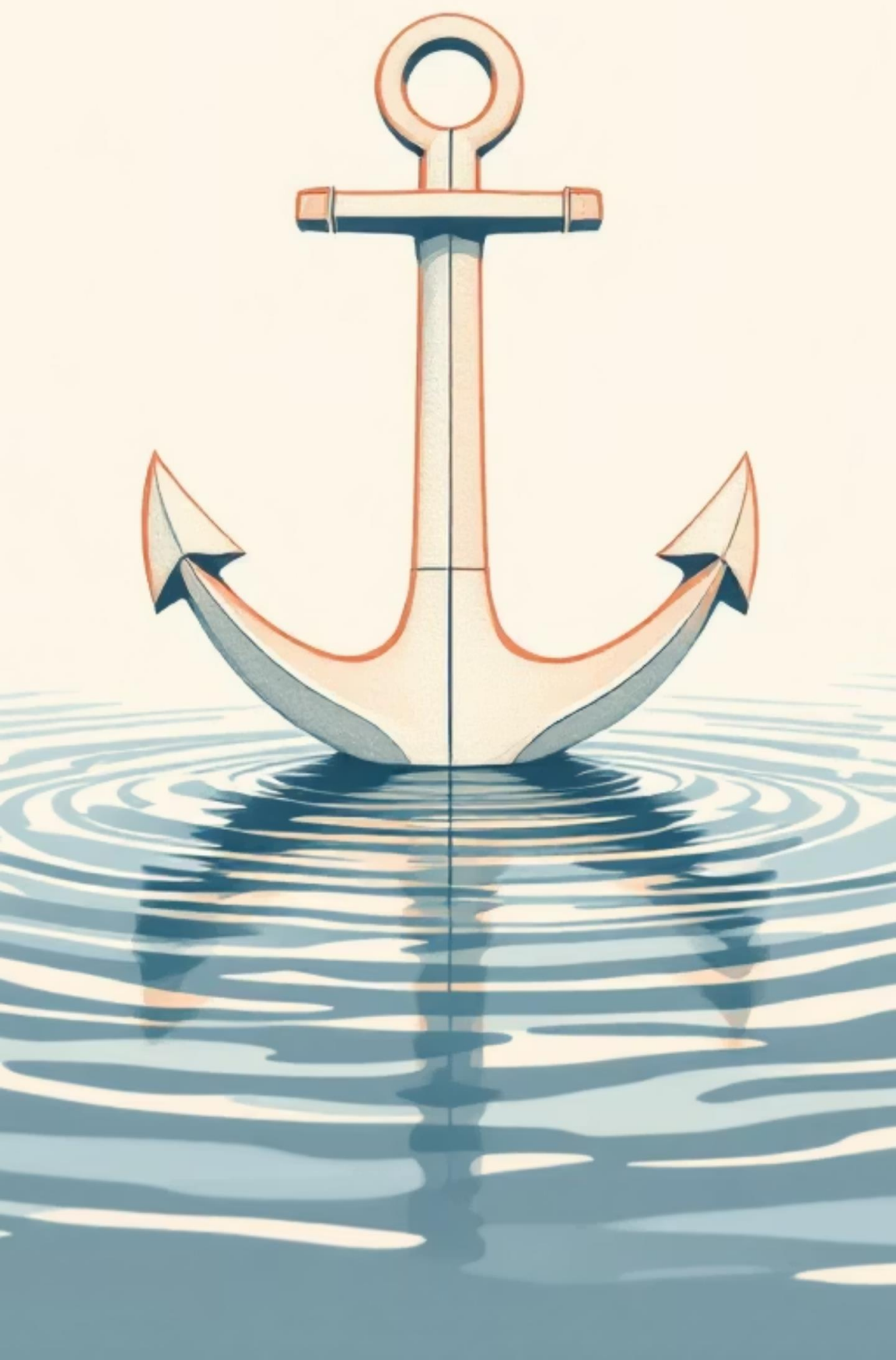
Самосаботаж – не лень, а защитный механизм: мозг пытается **уберечь нас от предполагаемой угрозы, одновременно снижая эффективность навыка целеполагания**.

Психологический якорь

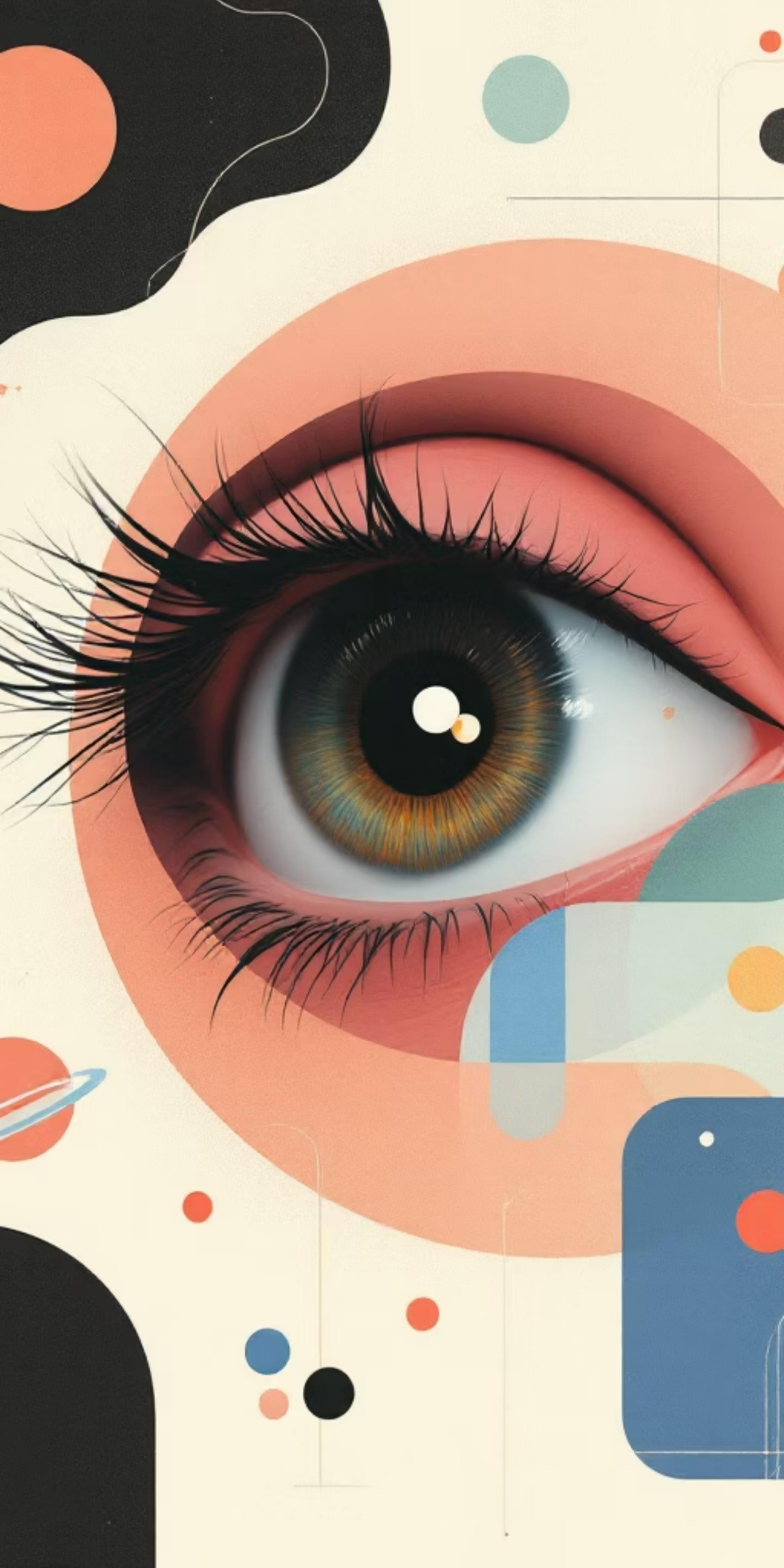
Условно-рефлекторная связь, при которой определённый стимул запускает автоматическую психофизиологическую реакцию (эмоцию, ощущение, поведение).

За термином «эмоциональный якорь» скрывается конкретный стимул (триггер), запускающий четко определенную эмоциональную реакцию.

Якорь **привязывает эмоцию радости, воодушевления, раздражения, грусти, отчаяния и т.д. к чему-то – зрительному образу, движению звуку, запаху и т.д.**, и в большинстве случаев люди не осознают этой цепочки.



Психологические якоря и жизненные сценарии



Визуальные якоря

Внешние черты чего-либо (кого-либо), цвета, логотипы, жесты, предметы обстановки и т.п. Примеров таких триггеров не счесть в нашей жизни, где почти любое увиденное изображение вызывает в нас какие-то эмоции, ассоциации, состояния, мысли.

- ☐ *Проверьте себя: что вы испытываете, увидев лицо любимого человека? А лицо начальника? Какое состояние в вас включает ваш рабочий стол? Варочная панель на кухне? Кровать в спальне?*

Аудиальные якоря

Звуки, тон, тембр, высота, интонации и т.п. Не менее мощные, чем зрительные, эти якоря также присутствуют в нашей жизни в большом количестве. Вы сами можете вспомнить, что какая-то мелодия может вызывать прилив энергии и энтузиазм, а вот звук будильника – «почему-то» включать не очень приятные эмоции и мысли, даже если вы услышали его в сериале.

- *Если вы начнете внимательнее наблюдать за собой, то сможете заметить нечто подобное и в своей бессознательной реакции на голоса конкретных людей, различные интонации и нотки в голосе, звуки, кодовые слова и т.д.*

Кинестетические якоря

Ощущения, запахи, вкусы, прикосновения и т.п. Этот вид якорей, возможно, сложнее отследить и осознать, но они очень мощные.

❏ *Возьмем такой пример: вы находитесь в отпуске, у вас прекрасное настроение и вы готовы расцеловать весь мир, и тут вы пробуете какое-то новое для вас блюдо или десерт. С чем теперь будет ассоциироваться у вас вкус этого деликатеса (как, впрочем, и вид)?*

❏ *А что если случилось так, что вы попробовали какой-то парфюм, не отойдя от неприятных эмоций после какого-то инцидента (например, вас оскорбила продавщица или предшествовал негативный разговор по телефону)? Какие состояния будет навевать этот аромат?*



Примеры психологического якоря

увидела ромашки и вдруг грустила, почувствовала необходимость срочно кому-нибудь позвонить, чтобы пообщаться;

зашел в кафе выпить кофе. уловил запах торта "Наполеон" и сердце наполнилось щемящим ощущением счастья как в родительском доме;

во время телефонного разговора с кем-то, когда оппонент несколько раз переспросил у вас одну и ту же информацию, ощутили сильное раздражение и желание заплакать как бывало на уроке математики



Воспоминание

Ромашки вызвали внезапную грусть.



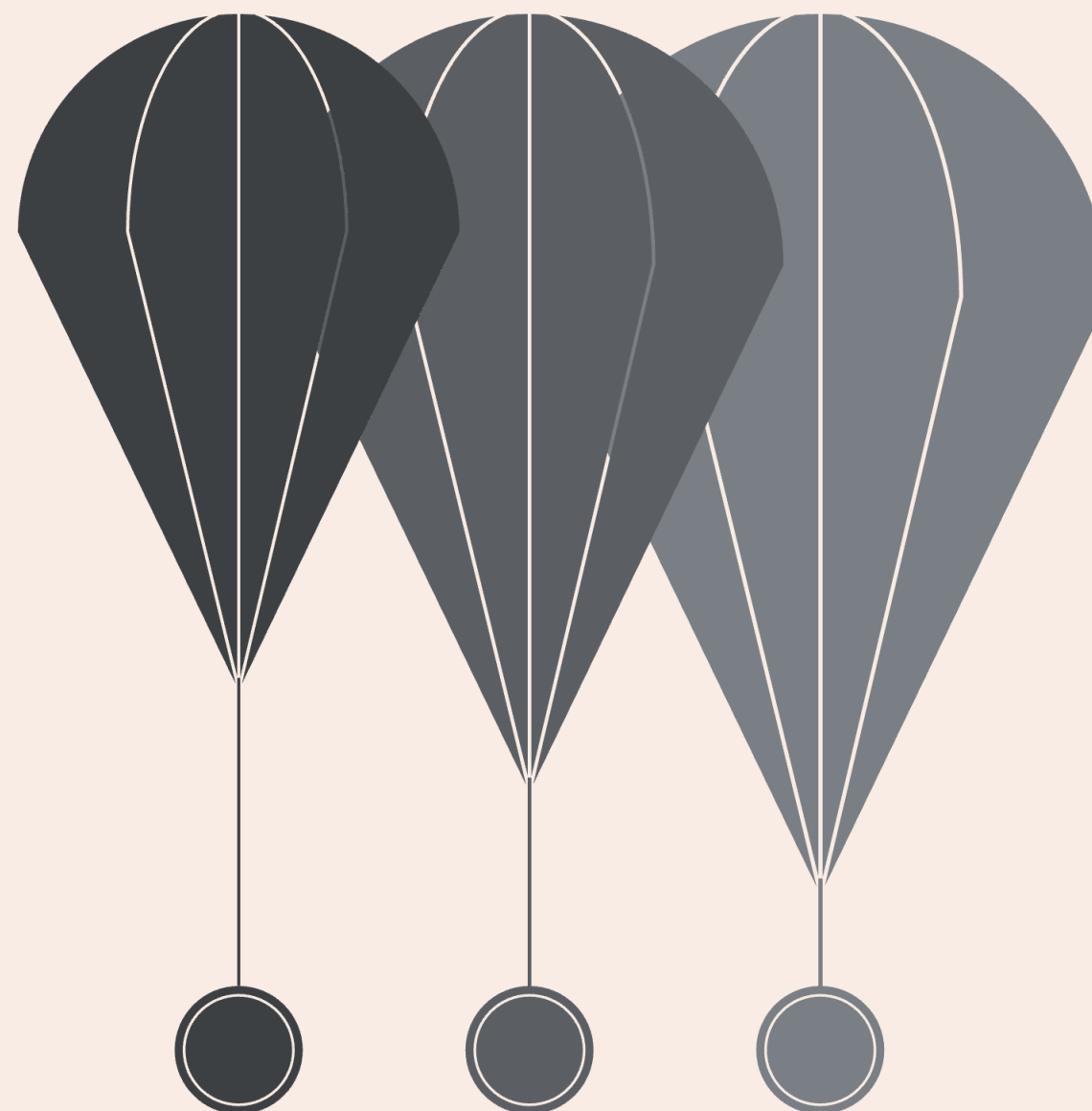
Ностальгия

Запах торта наполнил тёплой радостью.



Раздражение

Переспрашивание вызвало слёзы и злость.





Травмы детства как триггер негативного жизненного сценария

Травмы детства и их последствия

Травма покинутости формируется в раннем детстве, чаще всего в возрасте от года до трёх лет, когда у ребёнка зарождается базовое доверие к миру. Это глубокое эмоциональное переживание, возникшее в результате пережитых случаев отвержения, пренебрежения или внезапной потери близкого человека.

Последствие	Описание
Страх одиночества	Постоянная тревога остаться без поддержки
Сложности в отношениях	Трудности с построением близких связей
Зависимость от признания	Потребность в постоянном одобрении
Потеря границ	Неспособность отстаивать личные границы
Самоотверженность	Жертвование собой ради других

Травма отвержения



Травма отвержения — глубокое эмоциональное переживание отказа или исключения из социальной группы. Возникает, когда отвержение становится повторяющимся паттерном или происходит в кризисные периоды развития личности.

Последствие	Описание
Негативные установки о себе	Устойчивые убеждения о собственной неполноценности
Страх близости	Избегание глубоких эмоциональных контактов
Негативное влияние на отношения	Разрушительные паттерны в общении с людьми
Самоотрицание	Отказ от собственных потребностей и желаний

Травма унижения



Травма унижения — сильные эмоциональные переживания, с которыми человек, как правило, сталкивается в детстве и сохраняет их в своём бессознательном на всю оставшуюся жизнь.

Последствие

Описание

Бессознательное отвержение себя

Глубинное неприятие собственной личности

Бессознательное унижение и обесценивание других

Перенос пережитого на окружающих людей

Ограничения

Внутренние барьеры, мешающие развитию

Чувство вины

Постоянное ощущение собственной виновности

Создание себе ограничений

Самосаботаж и блокировка собственного роста

Травма предательства

Травма предательства — эмоциональное воздействие, которое человек испытывает после того, как его доверие или благополучие нарушаются людьми или учреждениями, имеющими значение в его жизни.

Последствие	Описание
Утрата способности доверять	Невозможность открыться другому человеку
Страх строить близкие отношения	Избегание глубокой эмоциональной привязанности
Недоверие к окружающим	Постоянная настороженность и подозрительность
Избирательность в отношениях	Жёсткий контроль над кругом общения

Травма стыда

Травма стыда возникает, когда ребенок постоянно чувствует себя недостойным, плохим или неполноценным из-за критики, высмеивания или сравнения с другими. Это формирует убеждение, что он фундаментально несовершенен и должен скрывать свою истинную сущность от мира.



Беспощадный самокритик

Постоянное внутреннее осуждение и ощущение собственной недостаточности.



Страх разоблачения

Панический страх быть раскрытым и осужденным за свои "недостатки".



Искажение себя ради принятия

Стремление быть "идеальным", чтобы избежать критики и отвержения.



Изоляция и скрытность

Потребность скрывать истинные чувства и избегать глубокой близости.



Жизненные сценарии: Пока не, После, Никогда

Сценарии	Рабочие девизы	Описание	Драйверы
ПОКА НЕ	«Я не пойду отдыхать, пока не сделаю всю запланированную на сегодня работу»; «Пока не сброшу десять килограмм, шубу себе не куплю»; «Пока не куплю машину, человеком себя не почувствую»; «Пока не выйду на пенсию, не начну отдыхать»	Ощущение своей незаслуженности хорошего в жизни – это ключевой момент сценария «пока не»	«Делу время, потехе час»
ПОСЛЕ	«После свадьбы забуду о свободе, придется заниматься домом и детьми». «Если построю успешную карьеру, наживу себе врагов и завистников». «Съем этот тортик – талия, прощай» «Я могу радоваться сегодня, но завтра заплачу за это»	Ожидание, что счастье ненадёжно, а за ним последует наказание	«Радуй других (Не будь ребёнком!)» «Предвосхищай опасность»
НИКОГДА	«Выгорел. Нет сил. А дел – вагон» «Всё надоело, но остановиться не могу» «Деньги есть, а радости нет»	Ощущение тотальной несправедливости, пренебрежительного отношения к себе	«Мало ли что ты хочешь» «Достигай всегда!»

Жизненные сценарии: Всегда, Почти-1

Сценарии

Рабочие девизы

Описание

Драйверы

ВСЕГДА

«Мне всегда попадаются не те мужчины», «Мне постоянно не везет», «Все против меня», «Как ни буду стараться, все равно не получится»

Убеждение, что «выхода нет», а все события – роковая неизбежность

«Старайся, пытайся»
«Не верь в перемены»
«Ты заслуживаешь только это»

ПОЧТИ 1

«Я чуть было не достиг успеха»

Человек поднимает камень, делает рывок, но бросает его перед самой вершиной, не из-за лени, а из-за бессознательного страха: «А что, если я всё-таки докачу?». Энтузиазм, рывок, близость к цели... и срыв. «вечный начинатель», верит, что следующий бросок будет удачным, но каждый раз останавливается в шаге от цели

«Радуй других!»
«Старайся!» «Будь лучше!»

Жизненные сценарии: Почти-2, Открытый конец

Сценарии	Рабочие девизы	Описание	Драйверы
ПОЧТИ -2	«Я всё ещё не достиг успеха»	Человек вкатывает камень на гору, но вместо радости чувствует опустошение, он не замечает победы, а сразу хватается за новую цель, словно успех – это не финал, а старт новой попытки. «вечный победитель», он достигает цели, но вместо триумфа слышит внутренний голос: «И что теперь?»	«Старайся!» «Будь совершенным!»
ОТКРЫТЫЙ КОНЕЦ	«Я живу в ожидании, что что-то изменится само собой»; «Я часто сравниваю себя с другими и не знаю, как найти свой путь»	напоминает сценарии «Пока не» и «После» тем, что в нем присутствует момент, после которого все меняется. Человеку с открытым сценарием время после этого момента представляется пустотой. «нерешительный философ»	«Не загадывай» «Утро вечера мудренее»



Почему мозг саботирует счастье и повторяет сценарии

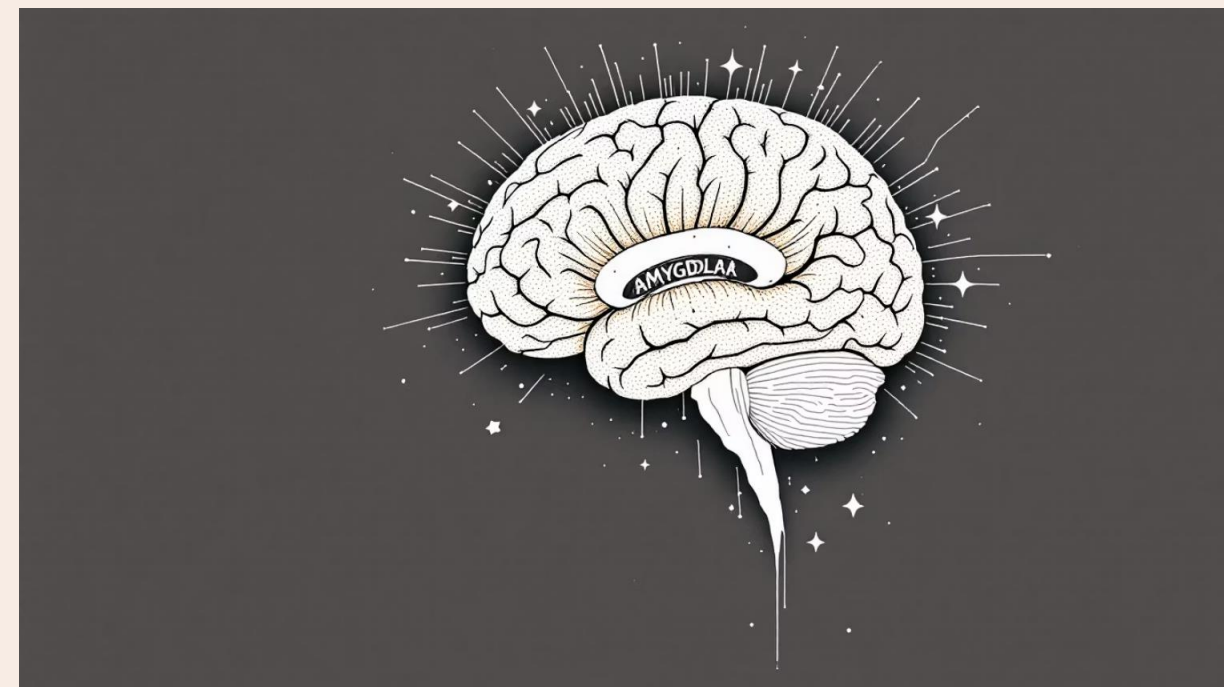
Нейробиологические механизмы, которые превращают радость в тревогу и заставляют нас повторять болезненные паттерны

Почему мозг превращает радость в тревогу? 2

Миндалевидное тело (центр страха) активируется на позитивные события у людей с травматическим опытом, интерпретируя счастье как угрозу.

Префронтальная кора (зона анализа) временно блокируется, нарушая рациональную оценку.

Вырабатывается кортизол (гормон стресса), создающий физический дискомфорт даже в покое.



Возникает петля:



Почему мозг любит повторения?4

01

Гиппокамп (зона памяти) фиксирует травматичный опыт, создавая шаблоны: «Знакомое = безопасное»

Даже болезненные ситуации кажутся предпочтительнее новизны.

03

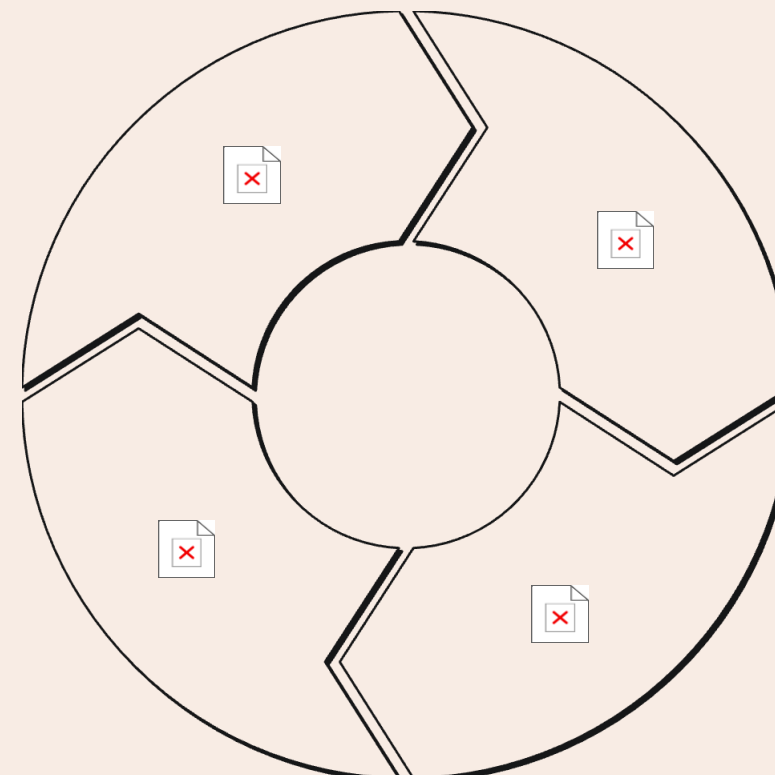
Базальные ганглии (система привычек) превращают повторяющиеся действия в автоматические ритуалы

Мозг экономит энергию, выбирая знакомые пути.

Возникает петля:

Подкрепление убеждения

Триггер



Действие по шаблону

Знакомый результат

02

Миндалевидное тело (центр страха) усиливает тревогу при попытках выйти из цикла

Сигнализируя: «Не рискуй! Неизвестность опасна».

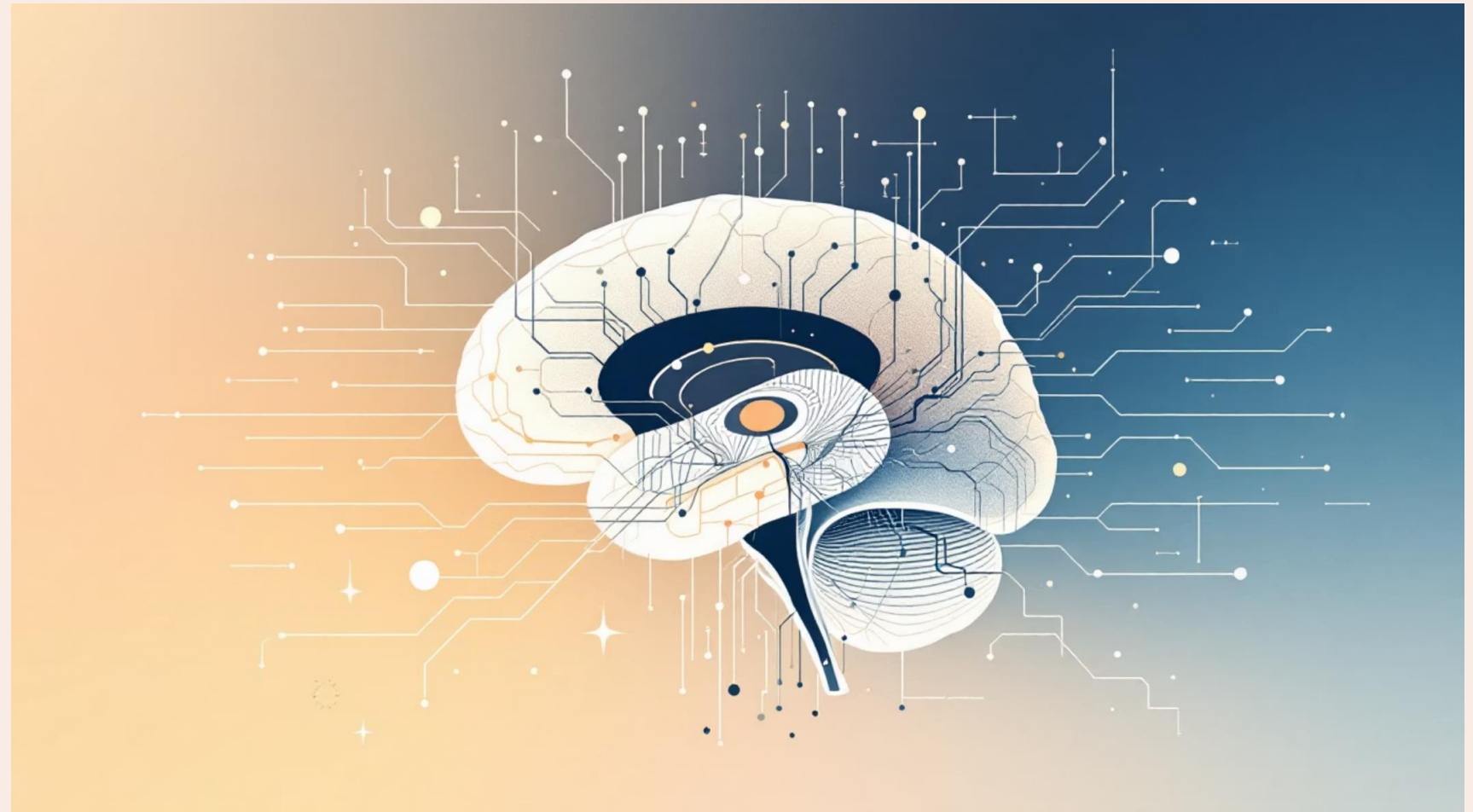
04

Дофамин выделяется не от счастья, а от предсказуемости

Даже негативный исход даёт иллюзию контроля: «Я знал, что так будет!».

Почему мозг саботирует финал?5

Когда вы приближаетесь к завершению, миндалевидное тело (центр страха) активируется сильнее, чем префронтальная кора (зона рациональных решений)



Возникает петля:

Стресс

«Надо отступить!»

Временное облегчение

Повтор

Как это работает с драйверами:

«Старайся»

Дофамин от самого процесса достижения цели («Я такой упорный!»), но при приближении к финалу драйвер «Будь совершенным» включает саботаж: «Стоп! Это недостаточно идеально».

Почему мозг обесценивает достижение?6

Нарушена работа системы вознаграждения, когда вы приближаетесь к завершению:



Миндалевидное тело (центр страха) активирует тревогу

«А вдруг я разочарую себя/других?»



Префронтальная кора (зона рациональных решений) блокируется

Лишая объективной оценки успеха



Прилежащее ядро (центр удовольствия) почти не реагирует на достижение

Вы не получаете дофаминового «всплеска».

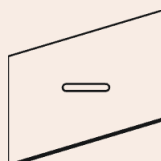


Достижение

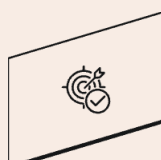
Возникает петля:



Страх



Обесценивание результата



Поиск новой цели



Временное облегчение

Как это работает с драйверами:

«Будь совершенным!»

«Старайся!»

«Мой успех недостаточно идеален, чтобы радоваться» → мозг игнорирует достижение.

«Надо сразу взяться за новое дело, иначе я лентяй» → переход к следующей цели без паузы.

Почему в семьях повторяются негативные сценарии

У многих людей из поколения в поколение в семье случаются одни и те же проблемы.

1	<p>«Синдром годовщины»</p> <p>Внезапно возникший психоз у взрослых людей мог быть связан с повторением семейной психотравмирующей ситуации, произошедшей в детском возрасте (смерть родителей, помещение их в психиатрическое учреждение и др.) Ж. Хилгард</p>
2	<p>Концепция «скрытой лояльности семье»</p> <p>Понятие скрытой (невидимой) лояльности в семье является ключевым и означает ставшую бессознательной и невидимой верность предкам.</p>
3	<p>Концепция «склепа и призрака» Абрахама и Терека</p> <p>«Призрак - это некое образование бессознательного, которое никогда не было осознанным, и является результатом передачи из бессознательного родителя в бессознательное ребенка».</p>
4	<p>Теория травмы поколений Л. Петрановской</p> <p>Травмы, которые произошли в одном поколении, могут влиять на жизнь следующего поколения. Это связано с феноменом межпоколенческой передачи – передачей психического содержания между поколениями, включая психические травмы.</p>

Импринтинг и повторяющиеся сценарии



Термин «импринт» пришел в психологию после экспериментов Конрада Лоренца, которые он проводил с новорожденными утятами.

Импринт – это опыт прошлого, который имеет наиважнейшее значение для человека и формирует у него совокупность неких «убеждений».

Социально-карьерный импринт и связь поколений

Психологи констатируют сложности и одновременно актуальность у выходцев из «низших» социальных классов:

Получить диплом о высшем образовании

Занять руководящую должность

Позволить себе зарабатывать много денег

Исключительно потому, что их родители и родители их родителей не имели всего этого.

Как распознать повторяющийся сценарий

Показатели того, что ситуация повторяется:

1

Ситуация похожа или полностью повторяет одну или несколько ситуаций из прошлого

2

Действующие лица ситуации своим поведением, реакциями на вас или ролями напоминают других людей из вашего прошлого

3

Вам знакома ваша роль в нынешней ситуации по ситуации из прошлого

4

Чувства и ощущения схожи с теми, что были в подобных ситуациях, а также мысли, действия и намерения действовать или бездействовать такие же, как в ситуации(ях) из прошлого

Вторичные выгоды НЕизменения сценария

01

Не придется «копаться» в своих проблемах, и мне не будет больно. Избегу разочарований: «А вдруг жизнь по-новому сценарию будет еще хуже!».

04

От меня не потребуется приложения физических, энергетических, эмоциональных, материальных сил на реализацию нового сценария.

02

Не придется вживаться в новые роли и искать для себя новые ориентиры, идеалы.

05

Не выйду из привычной зоны комфорта, из своего «домика».

03

Избегу возможных конфликтов, связанных со сменой ролей.

06

Можно ответственность за жизненные неудачные сценарии передать судьбе, родителям или кому-то еще.

Как изменить сценарий?

- ✓ Понять, в чём заключается Ваш сценарий.
- ✓ Разрешить себе изменение этого сценария (почему это будет Вам полезно, почему Вы имеете на это право?).
- ✓ Проанализировать повторяющиеся негативные модели поведения и вносить даже небольшие изменения.
- ✓ Научиться распознавать вредные установки и изменить / минимизировать или избавиться от них.
- ✓ Создать модель нового сценария и своего поведения в аналогичной ситуации.
- ✓ Подкреплять свои победы, даже небольшие.

ОТВЕТЬТЕ НА 2 ВОПРОСА:

Что хорошего я могу потерять, если изменю свой сценарий?

(Напишите минимум 5 пунктов)

Какие неприятные последствия или действия меня ждут, если я поменяю свой сценарий?

(Напишите минимум 5 пунктов)

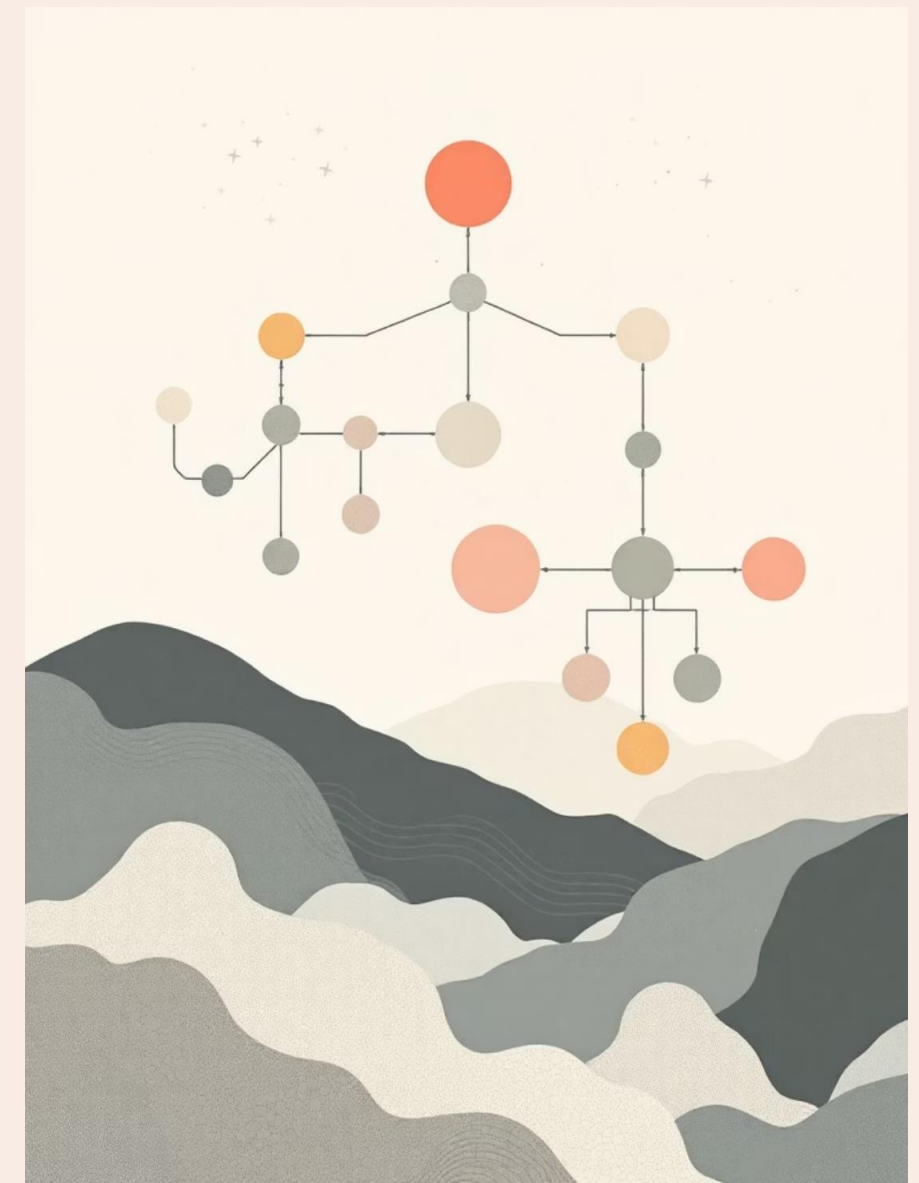


**Принципы работы с
повторяющимися
жизненными
сценариями**

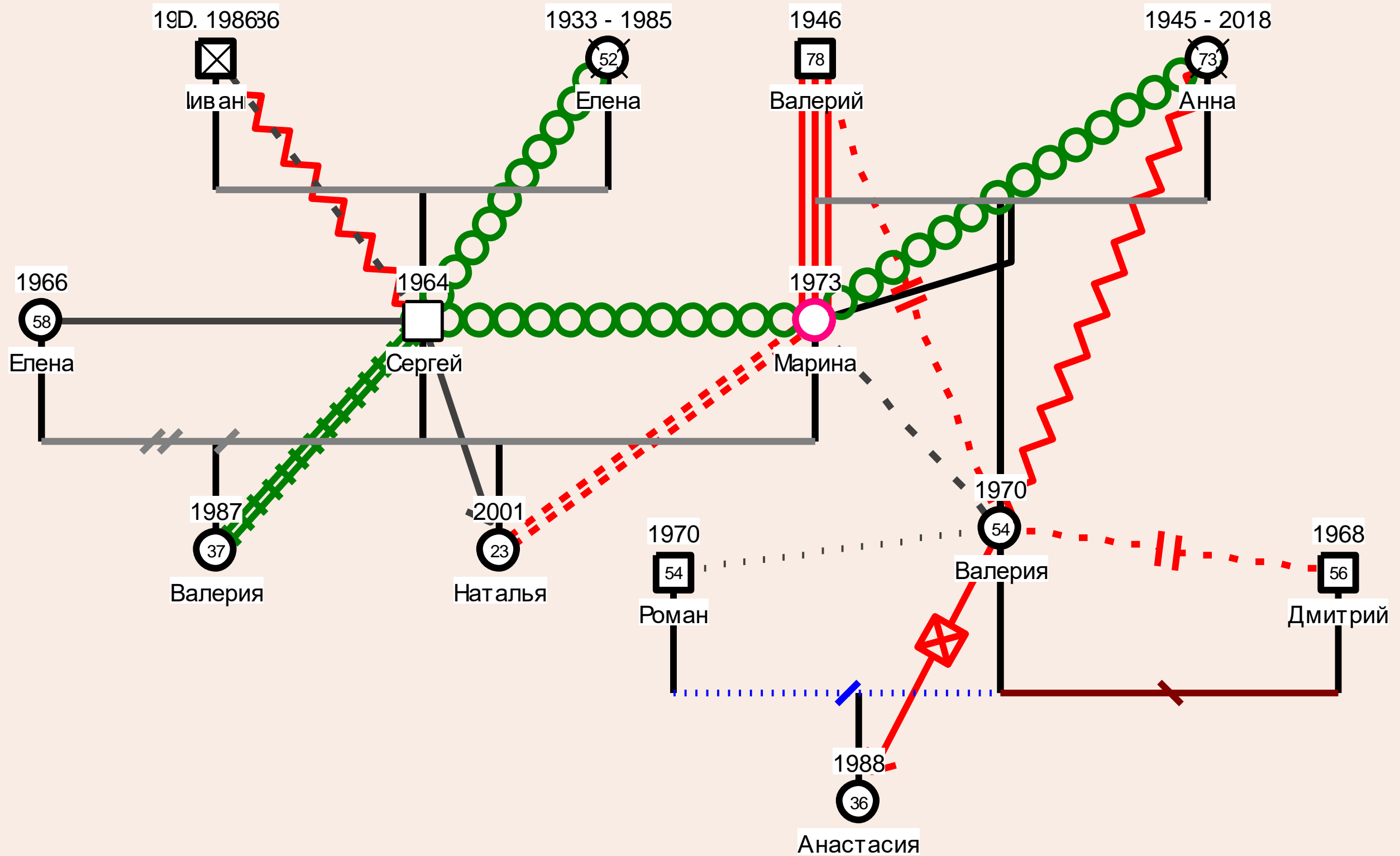


Геносоциограмма

Геносоциограмма — это простая схема родственных связей, дополненная всем, что вспомнит клиент о своих родственниках в связи с темой запроса.



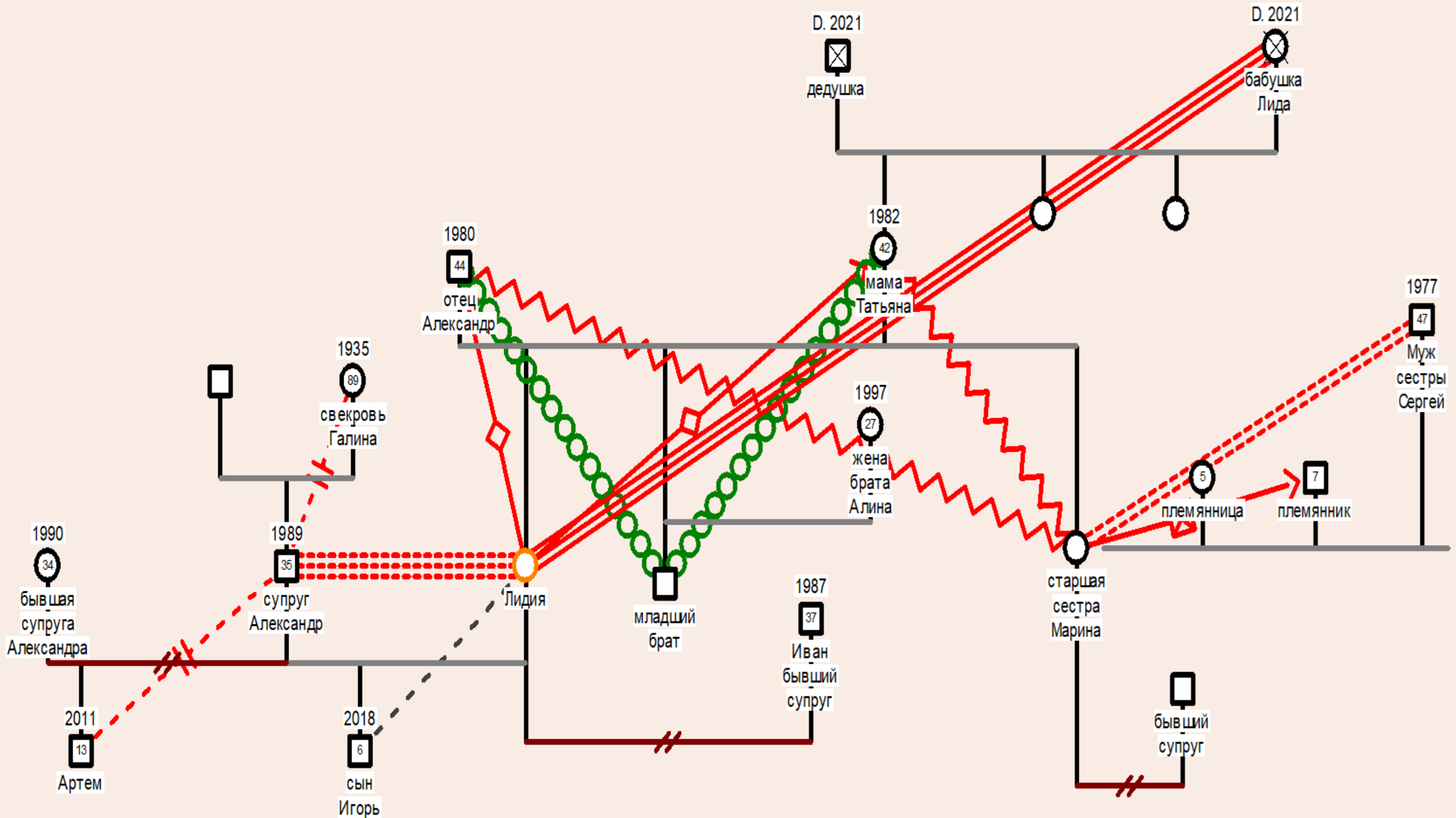
Работа с генограммой в семейной консультационной практике



Кейс: изучите представленную генограмму. Расскажите о семье Марины, предположите ее внутреннее состояние, когда она находится в кругу семьи, с кем ей комфортно, с кем она чувствует себя в состоянии безопасности?

Работа с генограммой в семейной консультационной практике

Кейс: изучите представленную генограмму. Расскажите о семье Лидии, предположите ее внутреннее состояние, когда она находится в кругу семьи, с кем ей комфортно, с кем она чувствует себя в состоянии безопасности? Есть ли на данной генограмме повторения семейных сценариев?





Участие в группах самопомощи



Групповые занятия

Помогут разобраться со своим гневом, выразить тревоги и волнения, которые затруднительно выразить в одиночку или в кругу семьи.

Метод оценки жизненного сценария

Представьте актуальную ситуацию, в которой вы чувствуете дискомфорт, и проанализируйте ее следующим образом (сделайте это письменно):

01

Опишите, что происходит в данной ситуации

02

Определите роли участников ситуации

03

Напишите о себе как главном действующем лице

04

Проанализируйте похожесть с другими подобными ситуациями

Берн, Эрик. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн ; [перевод с английского А. Грузберга].

—

Москва : Эксмо, 2026. — 576 с.

Москаленко В. Д. У меня свой сценарий. Как сделать свою семью счастливой. — М.: Никая, 2020 - 432с.

Вопрос для самоанализа

- **В каких ситуациях из прошлого вы чувствовали, ощущали, думали и действовали (или бездействовали) подобным образом?**



Техники гештальт-терапии

Чтобы избавиться от повторяющегося сценария в своей жизни, необходимо «прожить» свои ощущения и эмоции внутри себя до логического конца (прокрутить кино до конца):

1

«Личная ответственность»

Цель этой техники в гештальт-терапии – помочь осознать ответственность и принять ее в трудных ситуациях.

2

Метод «горячего стула»

Фридрих Перлз

3

Метод affirmаций

В изменении повторяющихся жизненных сценариев



Техника 1: «Личная ответственность»

Как это работает

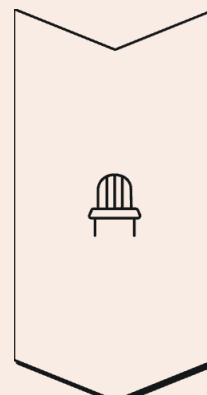
Это восприятие затем используется, чтобы вызвать более активное поведение и действия для внесения необходимых изменений в жизнь.

Почему важно

Когда мы обвиняем других, то мгновенно становимся жертвой ситуации и теряем чувство контроля. Это приводит к стрессу, тревоге, депрессии.

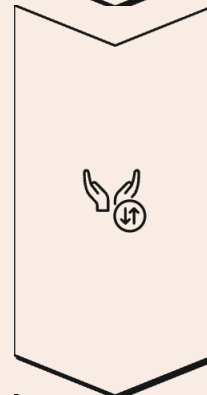
Техника 2: Метод «горячего стула»

Фридрих Перлз



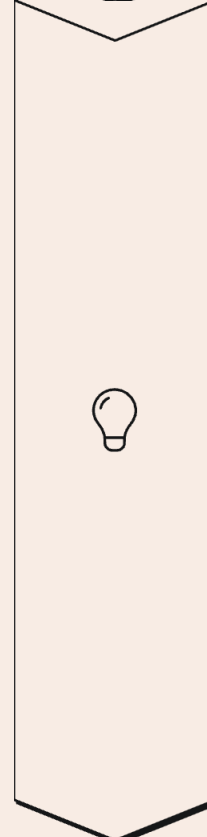
Шаг 1

Клиенту предлагают поговорить с воображаемым субъектом конфликта, якобы сидящим в пустом кресле напротив.



Шаг 2

После реплик клиента психолог предлагает ему поменяться с «оппонентом» местами и ответить за вторую сторону конфликта.



Результат

Психолог направляет диалог между клиентом и воображаемым оппонентом, предлагая ему поменять кресло в самые критические моменты разговора. Критическим моментом в данном случае является конгруэнтное выражение чувств, адресованных оппоненту. Часто клиент понимает, что проецирует свои переживания на другого человека. В этом упражнении клиент учится более полно чувствовать, осознавать свои переживания.

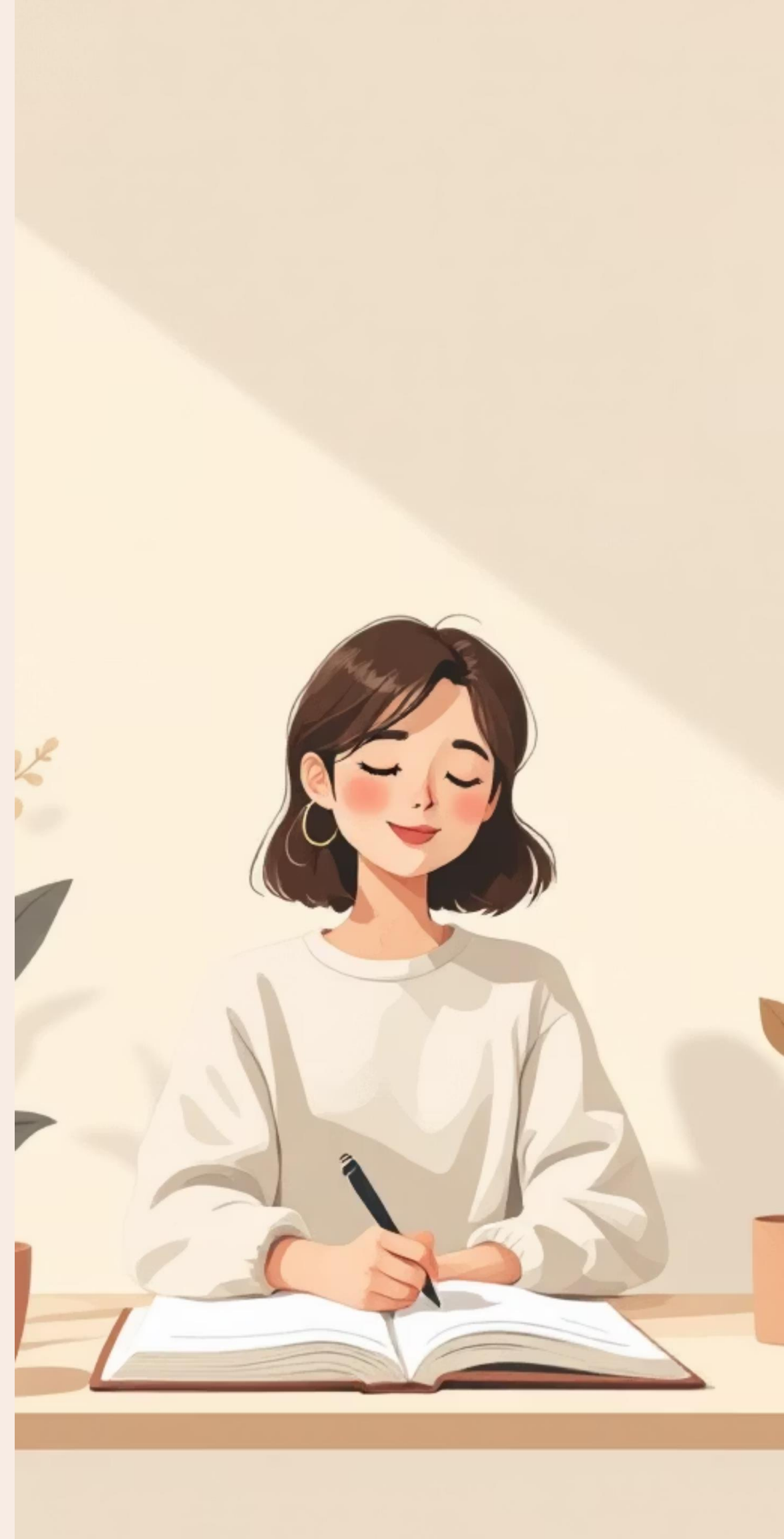
Техника 3: Метод аффирмаций

В изменении повторяющихся жизненных сценариев

Когда вы поймаете себя на очередном вопросе: «Почему я чувствую себя так ужасно в последнее время?» - превратите ваши внутренние исследования в утверждения.

Скажите себе: **«Я позволил себе быть немного подавленным. Теперь я намеренно внесу изменения с завтрашнего дня, поднимусь и сделаю все лучше шаг за шагом».**

Превращение вопросов в самоутверждения может изменить ваше восприятие, мышление, поведение и действия. Это в конечном итоге может дать возможность изменить реальность к лучшему.



Проективная методика «Я как автомобиль»

1 этап. Диагностика.

1. Рисуем себя в образе автомобиля, который едет по Вашей жизни.
2. Детально рассматриваем образ и отвечаем на следующие вопросы:
 - 1) Какой это автомобиль? (4-6 прилагательных)
 - 2) Как он движется по своему пути? (4-6 характеристик)
 - 3) Куда он движется?
 - 4) С какими мыслями и эмоциями он туда едет?
 - 5) Как он реагирует на препятствия?
 - 6) Что меняется в его движении, когда ему встречается препятствие или угроза?
3. Делаем выводы.

2 этап. Терапия.

1. Оцениваем привлекательность для Вас цели движения автомобиля. Нужно ли менять направление движения?
2. Нравится ли Вам транспортное средство? Нужно ли его заменить, «исправить» и т.д.
3. Нравится ли местность, по которой движется автомобиль?
4. Правильным ли для Вас является характер движения автомобиля, особенности его передвижения, скорость и т.п.?
5. Верно ли он реагирует на препятствия? Если нужно – измените стратегию реагирования?

Я, КАК АВТО (резидент, 32 года, полинаркомания)





1 этап.

Я сегодня – как автомобиль

Детально рассматриваем образ и отвечаем на следующие вопросы:

- 1) Какой это автомобиль? (описательные характеристики)
Красное новое авто, блестит, все супер
- 1) Как он движется по своему пути? (4-6 характеристик)
Брутально, дорого, богато
- 1) Куда он движется? Вдаль за горизонт, к целям, красавчик
- 2) С какими мыслями и эмоциями он туда едет? С разными, много чувств, все не разглядеть
- 3) Как он реагирует на препятствия, крутые повороты? На поворотах виляет, петляет

«Можете не стараться, затмить меня не получится» (яркий, красный, блещу, как елочная игрушка)

«Попробуй, поймай меня» (на поворотах виляю, балуюсь)

Много страхов, тревоги, непонимания (штрихи и паутина)

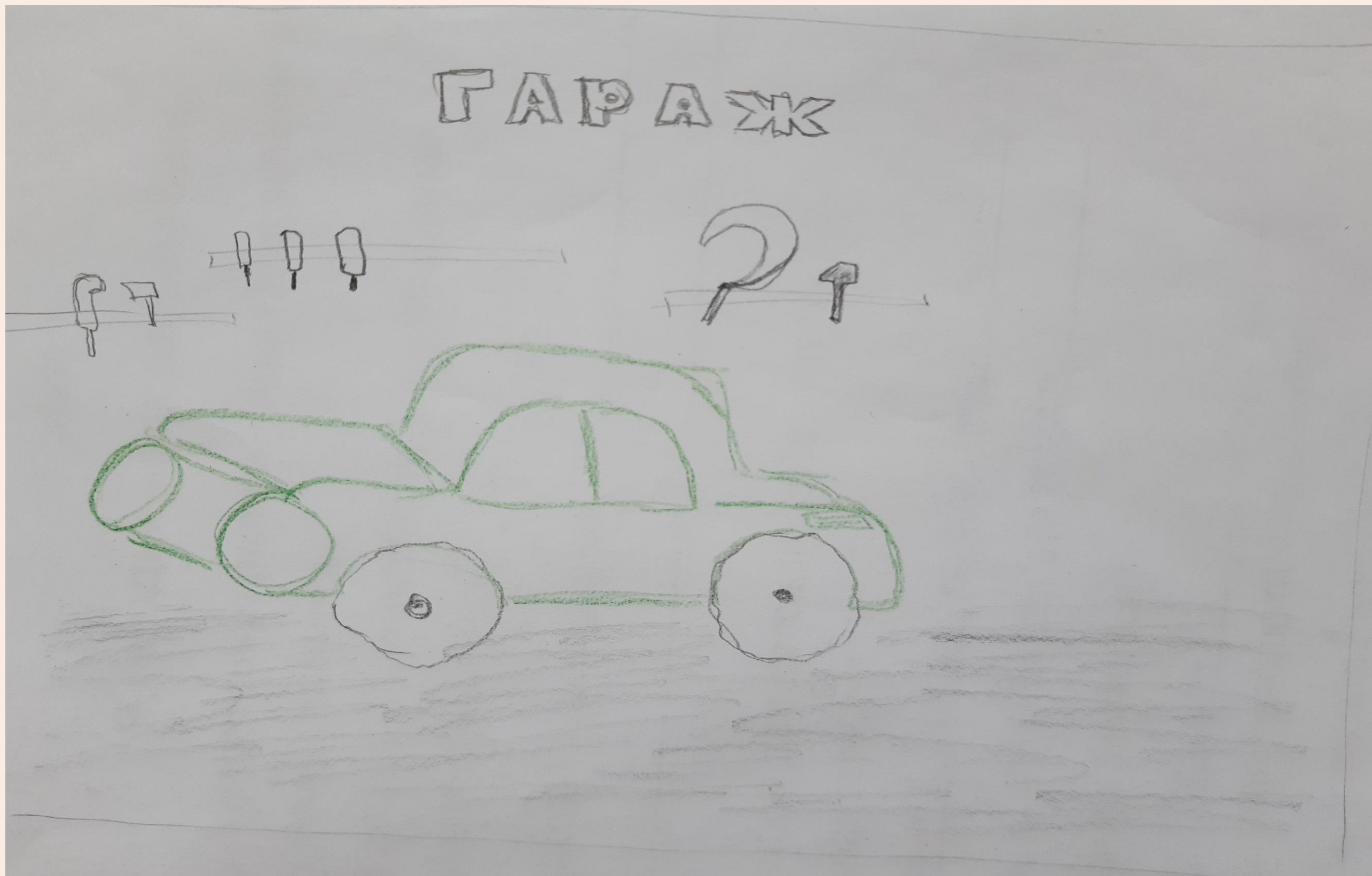
Неуверенность (слабая опора, размер колес не пропорционален размеру машины)

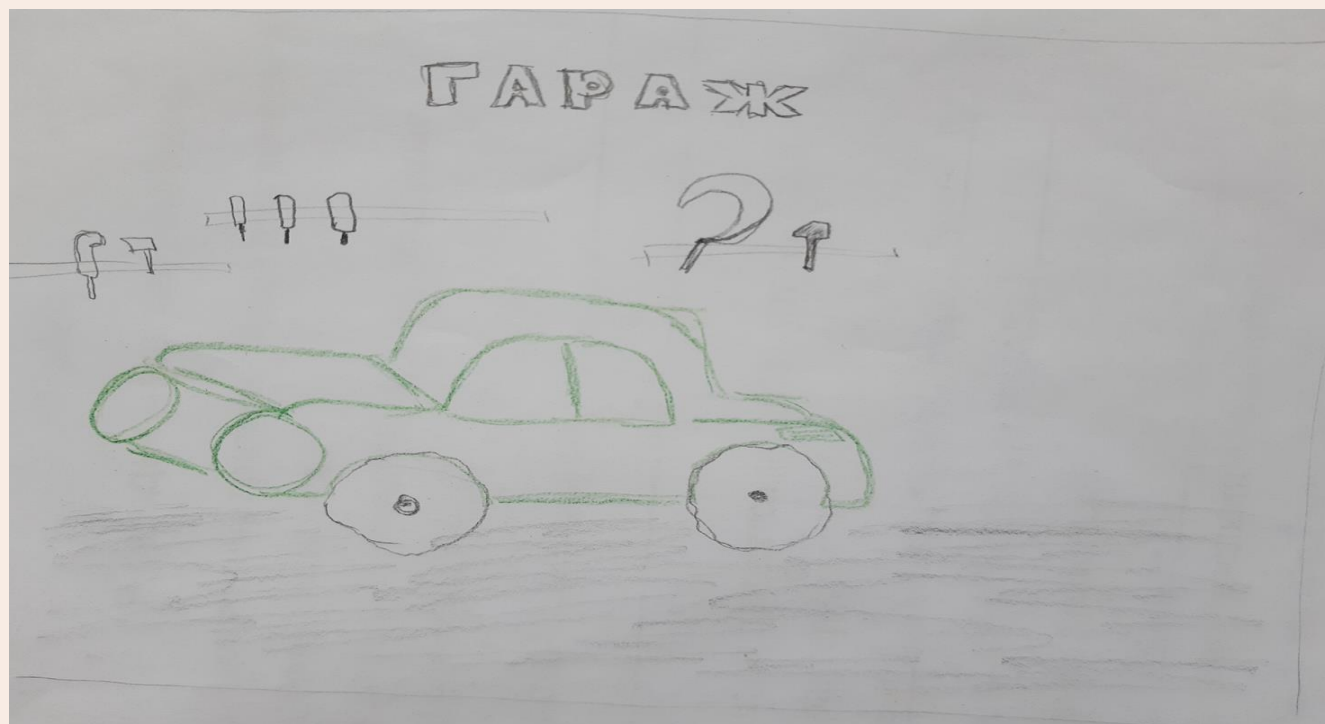
Проблемы с целеполаганием, если цель и поставлена, то часто неверно выверена (что я хочу? зачем мне это нужно? Нужно ли мне это на самом деле? Как я могу этого достичь? Справлюсь сам или нужна помощь? Кто мне может в этом помочь? Сколько времени мне понадобится?)

Понимаю, что нужна цель, что нужно что-то менять, но: автомобиль устраивает (красный и блестит, то, что нужно), местность устраивает (никаких преград на дороге мне не нужно, у меня идеальная черная дорога), скорость – страх переключить коробку передач, боюсь не удержаться, тем более – на другой скорости придется менять тактику стратегия на поворотах, не получится, как раньше, вилять и играть, нужно будет какнибудь по другому реагировать.

Зачем менять скорость? Можно сменить направление

Я, КАК АВТО (резидент, 34 года, хр алкоголизм)





1 этап.

Я сегодня – как автомобиль

Детально рассматриваем образ и отвечаем на следующие вопросы:

- 1) Какой это автомобиль? (описательные характеристики)
«Старье Романовское», рухлядь
- 1) Как он движется по своему пути? (4-6 характеристик)
тархтя, пердя, и до первого поворота, снесет в кювет
- 1) Куда он движется? В гаражный блок, видимо
- 2) С какими мыслями и эмоциями он туда едет? Едет сдаваться, что ж делать
- 3) Как он реагирует на препятствия, крутые повороты? Никак, крутые повороты не для него

«Я закончился» «Мы сделали, что смогли, можете вызывать родственников»

Человек заехал по адресу. Гаражный блок.

Рухлядь – в гараж, видимо транспортировали. Хотя, подобие езды может продемонстрировать, но только «тархтя, пердя, и до первого поворота, снесет в кювет»

Много груза: тяжесть, чувства вины? (задний багажник закрыт, но, впечатление, что он полон) сделать инвентаризацию? Что там? Перебрать? Что то на свалку, что то ценное может быть есть?

Пока все очень примитивно – мало инструмента, нужно наполнение

2 этап.

Оцениваем привлекательность для Вас цели движения автомобиля. Нужно ли менять **направление движения?** Да не знаю. он и так, подобие езды демонстрирует

Нравится ли Вам **транспортное средство?** Нужно ли его заменить, «исправить» и т.д. **Нужен кап ремонт**

Нравится ли **местность**, по которой движется автомобиль? **Местность, как местность**

Устраивает **скорость передвижения?** Нет, конечно, тем более, в нем груза много

Верно ли он **реагирует на препятствия?** Нужно ли изменить стратегию реагирования? **Плакать хочется, так он реагирует**

• ССЫЛКИ НА ИСТОЧНИКИ

- САММАРИ КНИГИ «ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ: ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОСТРОИТЬ ПРОЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ И ПАРТНЕРОМ» / КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ — «ЭКСМО», 2022 — (CROSSREADS: ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД)
[HTTPS://DISK.YANDEX.RU/I/L0XVTKVRHQJGFA](https://disk.yandex.ru/i/L0XVTKVRHQJGFA)
- КОПЫТИН А.И., СВИСТОВСКАЯ Е.Е. АРТ ТЕРАПИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.— М.: «КОГИТО ЦЕНТР», 2007.—197 С.
[HTTPS://DISK.YANDEX.RU/I/XLULKV_N9XP9IG](https://disk.yandex.ru/i/XLULKV_N9XP9IG)
- БОУЛБИ ДЖОН, СОЗДАНИЕ И РАЗРУШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ / ПЕР. С АНГЛ. В.В. СТАРОВОЙТОВА —2-Е ИЗД. — М.: АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ, 2004.— 232 С. — (РУКОВОДСТВО , ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА)
[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1MPVBSSXZ7MQVLU8OOGNDNOZGQA2FALF2/VIEW?USP=DRIVE_LINK](https://drive.google.com/file/d/1MPVBSSXZ7MQVLU8OOGNDNOZGQA2FALF2/view?usp=drive_link)
- МОСКАЛЕНКО В. Д. У МЕНЯ СВОЙ СЦЕНАРИЙ. КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ СЕМЬЮ СЧАСТЛИВОЙ. — М.: НИКЕЯ, 2020 – 432 СТР.
[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1QPMV3_SATINMZ-XMWT5LPXIBSNBE9SCK/VIEW?USP=DRIVE_LINK](https://drive.google.com/file/d/1QPMV3_SATINMZ-XMWT5LPXIBSNBE9SCK/view?usp=drive_link)
- БЕРН, ЭРИК. ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ В ПСИХОТЕРАПИИ / ЭРИК БЕРН ; [ПЕР. С АНГЛ. А. ГРУЗБЕРГА]. — МОСКВА : ИЗДА-ТЕЛЬСТВО «Э», 2015. — 368 С. — (ЛЕГЕНДЫ ПСИХОЛОГИИ. ЭРИК БЕРН)
[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/12H8PFBMXLOESJ4ETNX11TZGN0IKDLB53/VIEW?USP=DRIVE_LINK](https://drive.google.com/file/d/12H8PFBMXLOESJ4ETNX11TZGN0IKDLB53/view?usp=drive_link)
- [HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1KFC7ZFBX_I5XG5CEL2L0WH7IRVYOY6QW/VIEW?USP=DRIVE_LINK](https://drive.google.com/file/d/1KFC7ZFBX_I5XG5CEL2L0WH7IRVYOY6QW/view?usp=drive_link)
- МЕЛСОН К. ГИБСОН ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕЗРЕЛЫХ РОДИТЕЛЕЙ [HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/15P4LLJUGQYGOGGE8AC3-OW0AVA5QJ1SIW/VIEW?USP=DRIVE_LINK](https://drive.google.com/file/d/15P4LLJUGQYGOGGE8AC3-OW0AVA5QJ1SIW/view?usp=drive_link)
- НАКАЗАВА Д. Д. ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ. ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ И КАК ЭТО ОСТАНОВИТЬ / Д. Д. НАКАЗАВА — «ЭКСМО», 2015 — (ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ) [HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/10N2ISKIP_Q0I5IDCYCM9_6C_VLDG0EXU/VIEW?USP=DRIVE_LINK](https://drive.google.com/file/d/10N2ISKIP_Q0I5IDCYCM9_6C_VLDG0EXU/view?usp=drive_link)
- К ШТАЙНЕР СЦЕНАРИИ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ [HTTPS://DISK.YANDEX.RU/I/TBMNXZN3IUKCSQ](https://disk.yandex.ru/i/TBMNXZN3IUKCSQ)
- САТИР ВИРДЖИНИЯ ПСИХОТЕРАПИЯ СЕМЬИ. — СПБ.: ПИТЕР, 2024 — 288 С. — (СЕРИЯ «МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ»)
[HTTPS://DISK.YANDEX.RU/I/SR3QCEAUCZ4GJW](https://disk.yandex.ru/i/SR3QCEAUCZ4GJW)
- ПЕТРАНОВСКАЯ Л.В. ТАЙНАЯ ОПОРА. ПРИВЯЗАННОСТЬ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА [HTTPS://DISK.YANDEX.RU/I/JEDMRR4QZWYZAA](https://disk.yandex.ru/i/JEDMRR4QZWYZAA)

• ПРИЛОЖЕНИЕ

Информационное поколение Миллениалы (поколение Y) — люди, родившиеся примерно с 1981 по 1999 годы. Они выросли на границе двух эпох — аналоговой и цифровой. *Жизненные ценности:* образование, стремление к самореализации, свобода, социальная ответственность.

Представители «Нового поколения» отличаются *клиповостью мышления, быстро обучаются и обрабатывают информацию, способны мгновенно переключаться с одного вида деятельности на другой, действовать в условиях многозадачности.* *Жизненные ценности:* выражены альтруистические смыслы (желание помогать другим, делать добро, служить благу, пренебрегая своей собственной выгодой) и смыслы самореализации.

«Информационное» поколение как старшее поколение, психологически оказывается более адаптивным к вызовам судьбы, чем более юное «Новое» поколение.

Деструктивные паттерны Представительницы «Нового» поколения	Причины/ проявление	Деструктивные паттерны Представительницы «Информационного» поколения	Причины/ проявление
«Не будь значимым»	Трансляции родительских установок о том, что потребности и интересы других важнее собственных	«Не сближайся»	Недоверие ко всему миру или только к какой-то группе людей и, как результат, снижение самооценки, инертность в достижении целей, стремление к изолированности от общества
«Не достигай»	Бессознательный страх конкуренции и зависть родителя к потенциальным возможностям ребенка, реализуется в игнорировании успехов ребенка, а в случае неудачи, наоборот, оказывается поддержка, что формирует личность, которая не верит в свои способности, обесценивает собственный успех, бессознательно стремится к неудаче	«Не будь ребенком»	Отсутствие детства, повышенная нагрузка обязанностями, ответственностью, занятиями. Человек не проявляет творческих способностей, спонтанности, ярких желаний (все наши сильные «Хочу!» - из состояния Ребенка), чувство вины за отдых или ничегонеделание.

«Не взрослей»		«Не будь здоровым»	Возникает, когда родителю по каким-то причинам выгодно, чтобы ребенок болел. Или ребенок может получить то, что хочет, только будучи больным. Ипохондрия, симуляция болезней, чтобы получить заботу и значимость, частые болезни, психосоматика.
«Не будь собой»	Например, «родители хотели девочку, а родился мальчик» Неудовлетворенность собой, желание быть похожим на кого-то другого, повышенная самокритичность, стремление к некому недостижимому идеалу		
«Не существуй»	Неосознанная тяга к саморазрушению – алкогольная и наркотическая зависимость, самоповреждение, склонность к суицидальным мыслям, отсутствие реализации в жизни.		