

Вебинар «Работа с принятием мира и окружающих»




Начало: **19.07** (по
МСК)



Тренер Мария
Минакова
t.me/mminakova

«Принятие означает
обращение спокойного
и ясного внимания
и к возможностям, и к
ограничениям»
(Александр Бадхен)

Общие правила вебинара

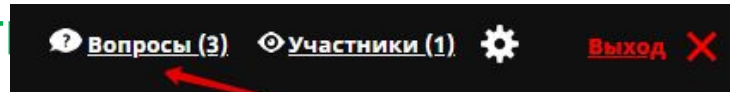
- Активность   
- Взаимное уважение
- Общение на «ты»
- Хорошее настроение
- Для участия в лотерее фамилия в чате обязательна
- Вопросы – в конце занятия
(у вас будет специальное время)



Технически вы можете:




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

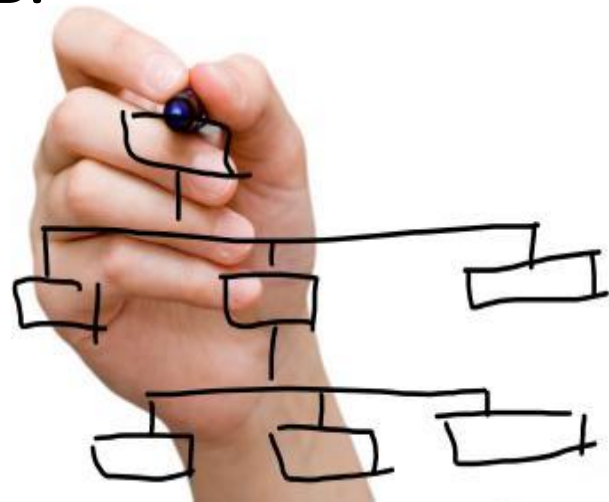


Важно: Переписывать презентацию не надо –

она будет вам отправлена на email!

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 с эмоциональным интеллектом»

- **Зачем это вам?** Помогать множеству клиентов распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими, лучше понимать чужие и свои мотивы и выстраивать более эффективные отношения с собой и миром.
- **Базовый навык психолога.** Эмоциональный интеллект необходим клиентам для решения большинства жизненных проблем. Заберите лучшие техники.
- **Психолог, лучше понимай своего клиента!** Его эмоции, мотивы, поведение. И свои – в работе с ним.

**УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ: НЕ ОДНА ЭМОЦИЯ, А ВСЕ!
РАБОТАЕМ С ЛЮБЫМИ СОСТОЯНИЯМИ**

Жду вас 1 марта

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



**Работа с
эмоциональным
интеллектом**
Вебинар для специалистов

Теория для работы с принятием



Принятие мира, обстоятельств и ситуаций



О принятии мира, обстоятельств и ситуаций

«Принятие означает обращение спокойного и ясного внимания и к возможностям, и к ограничениям»

(Александр Бадхен)

- **Принять** – значит **взять что-то себе как истину в своё пространство. МЕТАФОРА.** Физик принимает величину силы притяжения на Земле и строит свои расчеты с учетом этого условия.
- **Принять** – значит быть в контакте с объективной реальностью и, отказавшись от иллюзий, **допустить, что реальность может не совпасть с нашими ожиданиями.** В английском языке есть фраза «**shit happens**».
- **Принять** – значит **соединить с собой (и рационально, и эмоционально),** жить с этим. Не сопротивляться тому, что случилось, а просто идти дальше.
- **Принять** – значит **найти в своей душе место для иного,** разглядеть его смыслы. Поэтому принятие мира приводит к успокоению и *умиротворению*. Мир перестаёт пугать, раздражать и огорчать.
- **Принять** – это не радоваться негативному событию, а **иметь ясное ощущение, что ситуация произошла, потому у нее есть причины,** она – следствие других событий, мыслей, последствий.

ИДЕЯ: «Я не имею ничего против того, что происходит или проходит».

Если человек не принимает мира таким, какой он есть, он **ставит себя выше мира**



Зонт как метафора исполнения принятия

ЧТО ТАКОЕ ПРИНЯТИЕ?



ИДЁТ ДОЖДЬ

ОПЯТЬ ДОЖДЬ. НЕ
ЛЮБЛЮ ТАКУЮ ПОГОДУ.
МОЙ ДЕНЬ БЫЛ БЫ
ЛУЧШЕ, ЕСЛИ БЫ ЕГО
НЕ БЫЛО. ТЕПЕРЬ МОЙ
ДЕНЬ РАЗРУШЕН, КАКОЕ
ТУТ ВЕСЕЛЬЕ? ВОТ ТАК
ВСЕГДА. ВСЕГДА ИДЁТ
ДОЖДЬ, КОГДА МНЕ ТАК
ХОЧЕТСЯ СОЛНЦА?



ИДЁТ ДОЖДЬ

ДА.

1. **Взяли дождь как истину** в свое пространство.
2. Мы в контакте с реальностью и **допускаем, что она может не совпасть** с нашими ожиданиями (если не хотели дождя сегодня).
3. Мы «пропустили через себя» (не только рационально, но и эмоционально), **не сопротивляемся дождю и живем дальше с учетом дождя.**
4. Мы **нашли в своей душе место для дождя** (может быть, пойдём гулять под дождем или подумаем о том, что цветы пьют наконец), он перестал огорчать.
5. Мы не радуемся дождю, если он для нас крайне нежелателен, но **понимаем, что он естественен и имеет причины.**

ИДЕЯ: «Я не имею ничего против того, что идет дождь»

Мультфильм «Муха»

Посмотрите мультфильм.

1. Как вы думаете, **каким образом самураю удалось обрести принятие и успокоение?**
2. **Как это использовать** для принятия любых обстоятельств?



Упражнение «Назойливая муха»

1. Подумайте **о том, что не принимаете**. Сформулируйте это в формате: «Я не принимаю... (чего?)»
2. **Сядьте удобно**: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза.
3. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза.
4. Ваша задача — **не открывая глаз, согнать назойливое насекомое**.
5. Через пару минут почувствуйте, как **напряжение с мышц лица уходит**, а вместе с ним — раздражение (симптом неприятия).
6. Теперь **снова подумайте о том, что не принимаете**.
7. **Что изменилось для вас?**



Зачем принимать реальность?

- Не так важны сами события, как реакция на них. Человек, отказывающийся принимать, **не способен жить в гармонии с собой.**
- Человек, не принимая реальности, **все дальше уходит от контакта с реальностью** (в запущенных стадиях это ведет к психиатрическим диагнозам)
- Дальнейшее изменение реальности, **принятие адекватных и эффективных решений требует ее принятия.**
- **Боль неизбежна, но страдание – это выбор.** Только проживание боли в контакте с реальностью даст облегчение. Принятие приводит к печали, за которой следует успокоение
- Принятие реальности **дает свободу.** Свободу быть собой и дать такое право другим людям.
- Принятие **само по себе уже является изменением.** В тот момент, когда меняется наша точка зрения на ситуацию, появляются и новые возможности.
- **Восприятие человека проясняется.** Становится легче видеть социальные механизмы и открыть для себя принципы работы общественных систем.
- Принятие **сопутствует осознанности** – состоянию, в котором человек полнее проживает каждый день своей жизни, не отвлекаясь на неконструктивные переживания о прошлом и мечты о будущем.
- Отказываясь принимать поведение близких или определенные обстоятельства, человек находится в состоянии **перманентного внутреннего конфликта** (этим он разрушает себя не только на эмоциональном уровне, но и на физическом). Принятие – это **путь к жизни, наполненной более приятными эмоциями, внутренние конфликты разрешаются.**
- На сопротивление принятию тратится много энергии, поскольку он постоянно прокручивает в голове неприятные мысли. **Принятие даст возможность сэкономить эту энергию** и потратить ее на другие, более полезные вещи.

Принятие является **условием обретения гармонии в отношениях** с Миром, с Другим и с собой.

Похожие понятия

ОТПУСКАНИЕ. Как и с принятием, речь идёт о том, чтобы расслабиться. Но отпускание – это **пассивный процесс** (например, вы держите мяч – а затем просто расслабляете мышцы, чтобы он упал; или мысли, которые, как мячи, прилетают и улетают, мы схватываем нашу любимую «историю» – но мы можем их пассивно отпустить, разрешить им двигаться дальше). Отпускание означает, что мы принимаем в свою жизнь **закон непостоянства**. Перестаем с ним бороться и тратить на это свои силы.

УПРАЖНЕНИЕ. Сейчас, в этот период жизни, вас наверняка что-то тревожит и беспокоит. **Вспомните себя год назад.** Тогда вас тоже что-то беспокоило и тревожило. А сейчас - возможно, уже нет. Вы это отпустили. Вы это уже прожили, и это потеряло для вас свою остроту. Отпускание происходит за счет переноса внимания в настоящий момент. **Вопрос:** в настоящий момент есть ли место для этого «мячика»?

Принимать – значит жить, пропуская поток жизни через себя, **не позволяя себе «цепляться за мячи»**. Не пытаюсь удерживать и не пытаюсь ничего отталкивать.

СОГЛАСИЕ И ОДОБРЕНИЕ. Не связано с принятием. Принимать – не означает соглашаться с тем, что происходит или «безразлично хавать» все, что нам дают. **Мы можем пытаться изменить реальность**, смягчить негативные последствия, улучшить наше положение дел, отталкиваясь от принимаемой реальности. Мы принимаем то, что произошло и то, что уже случилось, но можем желать и организовывать перемены.

ПОНИМАНИЕ И ПРИЗНАНИЕ – лишь часть принятия, первый этап (понимание и даже признание того, какова реальность на самом деле, не означает, что я сейчас готов это принять, пропустить через себя на эмоциональном уровне, а не только рационально).

СМИРЕНИЕ. Однако в смирении есть элемент **вынужденности** («усмирить», «смирительная рубашка») и невозвратности к попыткам изменить ситуацию. В принятии нет этой **горечи и уступки**. (Алкоголик говорит жене: «Прими наконец то, что я выпиваю», но имеет в виду: «Смирись с тем, что я выпиваю, уступи мне»).

Пример 1. Принятие или смирение?

*Я вас любил: любовь ещё, быть может,
В душе моей угасла не совсем;
Но пусть она вас больше не тревожит;
Я не хочу печалить вас ничем.
Я вас любил безмолвно, безнадежно,
То робостью, то ревностью томим;
Я вас любил так искренно, так нежно,
Как дай вам бог любимой быть другим.*

А.С. Пушкин



Есть ли горечь /
уступка (отречение от
своих интересов)?

Пример 2. Принятие или смирение?

ПРИТЧА О ПРИНИМАЮЩЕМ МОНАХЕ.

В одной деревне жила девушка, родители которой были не согласны, чтобы она встречалась с парнем из другой деревни. Девушка не приняла ограничения родителей и нагуляла от парня ребеночка.

Когда она родила, родители не приняли ребеночка и стали выпытывать у дочери, кто его отец. Дочь испугалась наказания за свое непослушание и указала на монаха, живущего на краю деревни.

Родители схватили младенца и понесли его монаху со словами: "Ты зачал, ты и воспитывай". Монах покорно, с безмятежной улыбкой на лице принял ребенка и стал воспитывать, как своего сына.

Дочь не смогла принять потерю ребенка, взыграли ее материнские чувства. Бросилась она в ноги родителям, повинулась и во всем призналась.

Родители смирились с выбором дочери и послали сватов в другую деревню. А сами пошли к монаху. Они сказали ему: "Отдавай мальчика, ибо он не твой сын". И снова монах передал ребенка в руки этих людей с улыбкой на лице.

Вскоре в доме тех людей сыграли свадьбу и все зажили счастливо. И все, кто встречал того монаха, удивлялись его спокойной улыбке.

Есть ли горечь /
уступка (отречение от
своих интересов)?

Принятие как выбор и как процесс

ПРИНЯТИЕ КАК ВЫБОР.

Это кратковременное разумное осмысление ситуации и ее встраивание в свою картину мира как нечужеродного элемента (не только рациональное, но и эмоциональное). Как в притче у монаха.

ПРИНЯТИЕ КАК ПРОЦЕСС.

Это процесс горевания над значимой утратой. Постепенное прохождение известных стадий отрицания, злости/вины, торга, депрессии и собственно принятия.



ВИДИМОСТЬ ПРИНЯТИЯ. Соблазн сразу «отпустить ситуацию», **не входя в процесс горевания** и не проживая. Порой мы обманываемся, видя себя уже на финише, не отойдя далеко от старта.

Этапы процесса принятия

Первый шаг. Первым шагом на пути принятия иного является **этап встречи и проживания сильных негативных чувств к объекту принятия** (страх, обида, отвращение, стыд и т.д.).

Второй шаг. Теперь **появляется интерес к объекту принятия**. За счет интереса, любопытства появляется **возможность прикоснуться к иному**, встретиться с ним. Порой – заново познакомиться. Как я могу принимать то, о чем имею лишь смутное представление?

Третий шаг. Согласиться принять нечто иное. **Допустить саму возможность бытия иного** («Так тоже бывает, да»).

Найти в мире место для этого иного. Согласиться с самой возможностью другого быть *другим*.
Отнестись к этому с миром в душе.

Четвертый шаг. Собственно принятие. Принять – значит **найти в своей душе место для этого иного**. И через этот акт стать многограннее, целостнее, богаче. Принять тот дар, который у этого человека или ситуации есть для тебя.

Человек проходит стадии от **эмоционального проживания** (1 этап) через **работу ума** (второй) к **работе души** (третий и четвертый этап). Попытки «проскочить» какой-то из выделенных и описанных этапов могут привести к появлению **«иллюзии принятия»** и ничего не поменять в жизни человека.

Упрощенный алгоритм принятия сложной ситуации

- 1. Согласитесь, что событие уже свершилось.** Нужно признать, что событие, которое уже произошло, отменить не получится.
- 2. Определите честные причины произошедшего.** Не назначая одного «виновника». И обязательно извлеките уроки. Это позволит взглянуть на случившееся как на ценный опыт, благодаря которому в будущем можно избежать подобных ситуаций.
- 3. Примите решение двигаться дальше, не оглядываясь.** Осознайте, что будущее начинается именно сейчас. Поэтому нужно отталкиваться от тех обстоятельств, которые имеются в данный момент, и строить будущее, не застревая в прошлом даже на уровне мыслей и эмоций.

ПРИНЯТИЕ



Принципы Диалектико-Поведенческой психотерапии (Марша Линехан)

Диалектика связана с исследованием противоречий и совмещением противоположностей, изменчивости бытия. Человеку предлагается осознать, что существует **много различных точек зрения на ситуацию**, которую он субъективно воспринимает как «невыносимую» и «безвыходную».

Важный принцип ДПП (ДВТ): «Во всем, что существует, всегда есть более чем одна сторона. **Ищите обе стороны**».

1. **«Защитник дьявола».** Аргументируйте каждую сторону своей позиции с равной страстью.
2. **Привыкание к изменениям.** Вносите небольшие изменения в обычные вещи, чтобы практиковаться в этом регулярно (намеренно поменяйте место, где вы сидите, с кем вы разговариваете, по какому пути вы идете).
3. **Баланс противоположностей.** Утвердите обе стороны, принимайте реальность двойственной.

ВАЖНЫЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СБАЛАНСИРОВАТЬ, УРАВНОВЕСИТЬ:

- Принятие реальности и работа над ее изменением.
- Подтверждение себя и других и признание ошибок.
- Работа и отдых.
- Делать то, что вам нужно делать и делать то, что вы хотите сделать.
- Работать над улучшением себя и принимать себя в точности таким, какой вы есть.
- Решение проблем и принятие проблем.
- Регулирование эмоций и принятие эмоций.
- Овладение чем-либо самостоятельно и обращение за помощью.
- Независимость и зависимость.
- Открытость и конфиденциальность.
- Доверие и подозрение.
- Наблюдение и участие.
- Забирая у других и отдавая другим.
- Сосредоточиться на себе и сосредоточиться на других.



Диалектика напоминает нам, что:

- Малейшее движение бабочки **влияет на самую дальнюю звезду**. То, что мы делаем, влияет на наше окружение и других людей в нем. И наоборот.
- **Изменение - единственная константа**. Каждый момент новый. Сама реальность меняется каждое мгновение.
- Смысл и истина **развиваются со временем**.
- Вселенная наполнена **противоборствующими сторонами и силами**.
- **Всегда есть несколько способов увидеть ситуацию**, и есть несколько способов решить проблему.
- **Две вещи, которые кажутся противоположными, могут быть правдой**.

Прием «Инсайтная картинка»



**Только то, что вы правы,
не означает, что я ошибаюсь.
Вы просто не видите жизнь так,
как вижу ее я.**



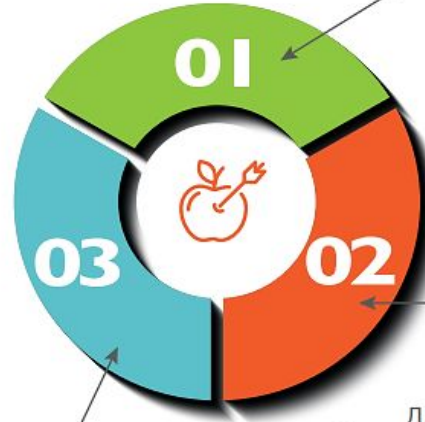
Навыки принятия реальности в DBT



РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ

Примите то, что произошло. Вам нужно будет принять тот факт, что все случается по каким-то причинам. Примите то, что вы можете пройти через это.

**Да,
принимаю**



ПОВОРОТ РАЗУМА

Для того чтобы принять, вам необходимо постоянно поворачивать свой ум в сторону принятия. Когда вы достигнете развилки на дороге, с болью, находящейся посередине, поверните в сторону принятия. Прочь от отрицания.

**Не отказываюсь
быть частью
жизни, выбираю
активную позицию**

ПРАКТИКА ГОТОВНОСТИ К ДЕЙСТВИЮ

Использовать готовность – значит осознавать, что вы часть жизни, что вы связаны с этим миром. Но есть и кое-что еще. Это не просто осознание, что вы - часть жизни. Это полное деятельное согласие быть частью жизни.

**Снова и снова
выбираю путь
принятия**

Как практиковать радикальное принятие

1. **Наблюдайте, как вы отрицаете реальность или боретесь с ней** («Так не должно быть»).
2. **Напомните себе, что реальность такая, какая она есть.** Скажите себе: «Такова реальность настоящего момента».
3. **Вспомните о причинах той реальности, которую вам необходимо принять.** Не всегда причины происходящего полностью понятны. Это нормально. В то же время без понимания (хотя бы частичного) причин практически невозможно изменить будущее.
4. **Практикуйте принятие всем своим существом (ум, тело, внимание).** Расслабьте тело, сконцентрируйтесь на дыхании
5. **Практикуйте противоположное действие.** Действуйте так, как будто вы уже приняли реальность настоящего момента полностью и безоговорочно. Представьте себя принимающим действительность; скажите вслух уверенным голосом о своем принятии.
6. **Готовьте решения. Заблаговременно подготовьте решения для проблем, которые трудно принять.** Представьте, что бы вы сделали, если бы действительно приняли ситуацию; отрепетируйте это в уме / вслух.
7. **Обращайте внимание на ощущение в своем теле.** Возникающие, когда вы думаете о том, что вам нужно принять. Обратите внимания на то, какие части тела напряжены; медленно сканируйте свое тело; осознавайте текущие эмоции, возникающие при попытке принять реальность: грусть, гнев, страх. Стыд.
8. **Позвольте разочарованию, печали или грусти проявиться внутри вас.** Очень важно понимать, что хотя эти острые чувства могут быть очень сильны, вы способны пережить их, и принятие приведет в конечном счете к миру и покою в душе. Замечайте появление печали внутри вас; старайтесь не подавлять ее. Если появляется гнев, подумайте, не может ли он блокировать или скрывать печаль. Вдохните печаль, дышите в нее, говорите себе: «Печаль возрастает во мне». Если становится невыносимо, используйте кризисные навыки выживания и будьте добры к себе.
9. **Осознайте, что жизнь может быть стоящей того, чтобы ее жить, даже если это больно.** С состраданием к себе попробуйте отказаться от сопротивления принятию. Не катастрофизируйте. Скажите: «Я могу это перенести. Я могу справиться с этим». Напомните себе, что любая боль конечна.
10. **За и против.** Заполните табличку «за и против принятия», чтобы мотивировать себя его практиковать. Держите этот список поблизости, просматривайте его, когда в вас растет сопротивление к принятию.

3 упражнения на ГОТОВНОСТЬ К ДЕЙСТВИЮ

01

ОПИШИТЕ СИТУАЦИЮ

Опишите проблемную ситуацию. Попробуйте изложить факты - что случилось, когда это произошло, кто был вовлечен и в чем заключается проблема, с которой вы столкнулись.

02

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ЭТОЙ СИТУАЦИИ

Опишите свои эмоции, свои мысли и свои физические ощущения, которые отражают то, как вы сопротивляетесь ситуации и как вы не хотите терпеть происходящее.

03

ЧТО ВЫ ГОТОВЫ СДЕЛАТЬ

Рассмотрите альтернативную концепцию готовности. Если бы вы приняли все факты ситуации, какими были бы ваши эмоции и мысли? Что бы вы тогда хотели сделать? Есть ли другое, более гибкое решение, чем тратить лишнюю энергию на борьбу с неизменными фактами? Не торопитесь и подумайте об этом.

“ГОТОВЫЕ РУКИ”



Подумайте о своей ситуации. Сидя, расслабьте все мышцы рук, а затем поверните ладони вверх, положив их на колени. Обратите внимание, если это что-то меняет в ваших отношениях с ситуацией.



“ПОЛУ-УЛЫБКА”.

Подумайте о своей ситуации. Убедившись, что мышцы вашего лица расслаблены, слегка приподнимите уголки рта. Обратите внимание на то, как это ощущается и подталкивает ли вас к принятию.

Принятие людей и качеств



О принятии людей

Принятие другого человека, означает, что **мы принимаем, что у другого может быть своя позиция, отличная от нашей, у него могут быть свои потребности, интересы и переживания.** Мы принимаем личностные особенности человека. При этом мы не отказываемся от самого себя, от своих потребностей, взглядов, идей, мы просто ясно видим или слышим то, что хочет донести другой человек.

Мы признаем, что, как и мы, другой человек наполовину состоит из достоинств, наполовину – из недостатков. И **принимая его целиком** - со всеми его ценными качествами и со всеми его человеческими слабостями.

Принимаем любые «зомбированные» роли других, понимая, что им почему-то **надо их доиграть.** Через повторение этого поведения у человека может происходить поиск и становление собственных ценностей, личностный рост.

Также мы понимаем, что не все является «ошибкой» (оно таковым может видаться нам с нашей позиции восприятия, но не для него). Но даже если это ошибка – благодаря ей, этому опыту **человек может учиться в жизни и развиваться.** Или окажет ценное влияние на других людей или события. То, что для одного станет провалом, для другого является ступенькой к себе подлинному. И не нам нарушать эти процессы развития личности.

Собственное эмоциональное равновесие – признак подлинного принятия.

- Мне нравится твой характер
- Спасибо, а какой?

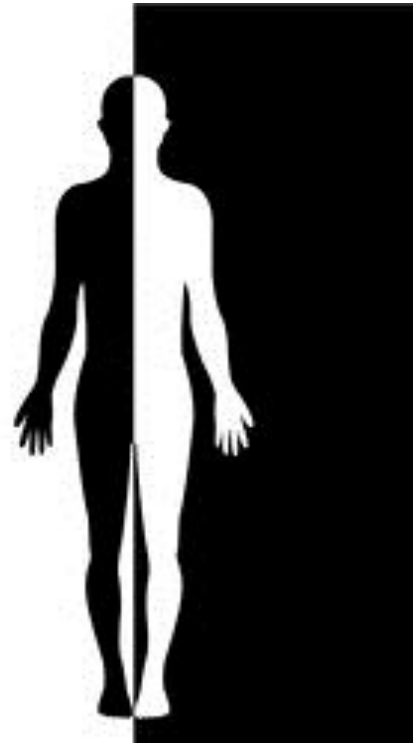


Практика «Половина человека»

1. Нарисуйте в своем воображении образ конкретного человека.
2. Проведите линию посередине (сверху вниз), которая условно разделит его на две равные части. Представьте, что одна сторона, окрашенная в **светлые тона, представляет его достоинства**, а другая, окрашенная в **темный цвет, — его недостатки**.
3. Затем мысленно **удалите светлую сторону** из поля зрения, сфокусировавшись только на темной. Что происходит с вашими чувствами к человеку?
4. Прodelайте обратное - **удалите темную сторону** из поля зрения так, чтобы вы могли видеть только светлую сторону. Вы знаете, что темная сторона существует, но вы не смотрите на нее.
5. **Верните на место обе части.**

Вы можете сами **выбирать, с какой стороной чаще общаться**, к которой из них чаще обращаться. Но принимать, признавать и учитывать важно обе.

Идеализация партнера настолько же вредна, насколько демонизация. Если мы хотим жить в адекватном контакте с реальностью и реальным человеком, важно принимать его целостным.



О принятии Ослика Иа

Есть одна замечательная вещь,
связанная с осликом Иа.

Хотя он, в основном, в клинической
депрессии, его все равно приглашают
участвовать во всех приключениях и проделках.

Его друзья никогда не ждут,
что он будет притворяться
счастливым, они все равно его
любят, никогда не оставляют его,
и не просят его быть кем-то другим.



Теневые качества

Если человек не принимает что-то в других людях (или конкретном человеке), то это качество он не принимает и в самом себе. Избегает контакта с ним, признания его у себя. Такое качество мы называем **Теневым**.

В прошлом значимая для человека фигура (например, родитель, учитель и т.д.) сформулировала **запрет на это качество**.


Этот запрет важно снять для того, чтобы **легализовать Теневое качество**. И у себя, и у других людей (обычно эти два процесса происходят одновременно, если происходят).



Дедемонизация Теневого качества

ЛЮБОЕ качество не является однозначно негативным, оно необходимо и важно **в определенных обстоятельствах**.

Даже «агрессивность», даже «неискренность», даже «безжалостность».

ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Подумайте и напишите, какие профессии очень «ждут» человек:  этими тремя качествами.



Метод безусловного принятия Карла Роджерса

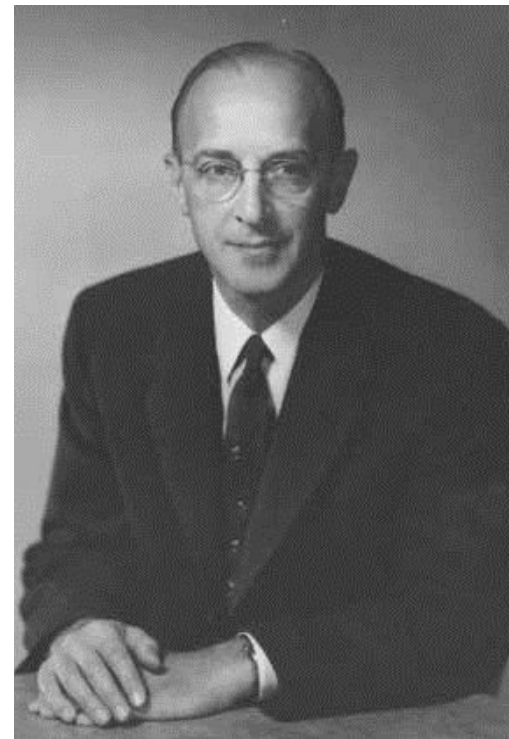
Совершенство, по Роджерсу, — это пустышка. Все, что требуется от терапевта – это **просто быть человеком.** То есть не строить из себя «гуру», суперзнающего и идеального человека. Сидеть и просто принимать все, что бы ни говорил клиент – без вынесения суждений, **без интерпретаций.**

Безусловное принятие является **базовым условием психотерапии** (по К. Роджерсу), если терапевт безусловно принимает клиента, уважает его, принимает все его чувства, **тогда со временем клиент сам начинает принимать себя** и свои чувства, он становится все больше самим собой, таким, какой есть.

КАК ПРИНЯТЬ КЛИЕНТА, ЕСЛИ ОН «СЛОЖНЫЙ»?

Мы **временно принимаем ценности другого человека** и пробуем посмотреть на мир его глазами, сквозь призму его ценностей, смыслов и мотивов.

УПРАЖНЕНИЕ. Найдите в пространстве точку, **где будет расположен «сложный» человек.** «Войдите» в него, станьте им. Посмотрите, **что изменяется в этой точке** – в вашем видении мира, характере, приоритетах? **Что становится понятнее?** Какие ценности оказываются верными для данной личности? Почему для него, этими глазами – это правильно?



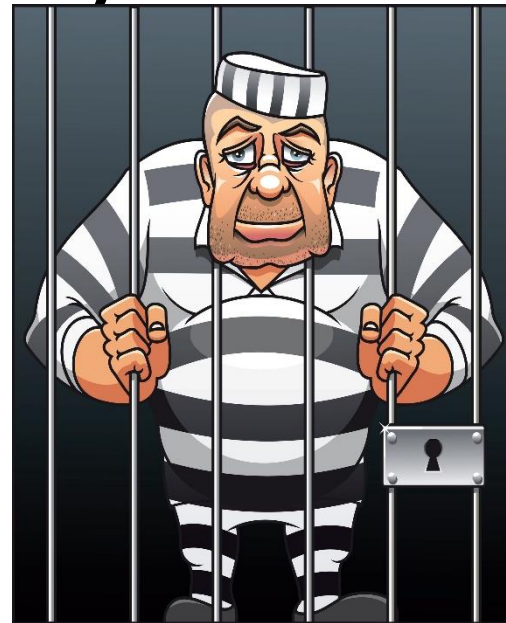
Упражнение на тренировку безусловного принятия «Клиент-убийца» (М.Минакова)

Перед вами убийца. Он сам пришел на терапию, чтобы работать над собой. Но он убил человека в прошлом – хладнокровно. Возможно даже ребенка. Представьте себе фрагмент этого диалога. Очень непросто достичь позиции безусловного принятия, общаясь с этим человеком, расспрашивая его о произошедшем. Нащупайте, освоите позицию безусловного принятия, о чем бы ни говорил вам этот человек.

Если трудно с убийцей, начните с более «простыми» для принятия преступниками для вас (например, насильник, но не убийца, вор-рецидивист, мошенник, человек, совершивший преступление в состоянии алкогольного или наркотического опьянения и т.п.). Можно составить для себя «**рейтинг трудности принятия**» и начать с самого простого варианта.

Если трудно и это сделать сразу – понесите какое-то время этот образ клиента-преступника в своей голове. Побудьте с ним в контакте. Постарайтесь «переварить» это для себя с тем, чтобы достичь позиции безусловного принятия.

КЛЮЧЕВАЯ ПОДСКАЗКА. Подумайте, зачем человек пришел на терапию? И зачем вам нужно достигать в отношениях с ним безусловного принятия.



На женщину-психолога поздно вечером на улице напал маньяк. Избил ее, изнасиловал, отнял сумку и убежал. Та, с трудом поднимаясь на ноги, с сочувствием произносит: — Надо же, такой молодой, и столько проблем...

Работа с ярлыками

Одна из ошибок мышления в РЭПТ – **«Навешивание ярлыков»**. Оценивая человека, давая ему ярлык, мы резко изменяем своё отношение к нему, даже если плохо его знаем.

ПРИМЕР. Мужчина перебегает на красный. Вокруг люди начинают навешивать ярлыки: «Вот идиот, как до таких лет дожил с такими привычками!», «Нарушитель», «Безответственный человек» и т.д. Представим то же самое, только в этот раз вы будете знать, что у мужчины, перебежавшего дорогу, дома стало плохо маме. Наша оценка может зависеть от факторов, которые просто не доступны для нашего сознания. А ведь мы всё равно оцениваем человека и можем ожидать от него подобного поведения и в следующий раз, хотя есть вероятность того, что до этого момента в жизни мужчина вообще никогда не переходил дорогу на красный свет.

ГАРРИ ПОТТЕР СИРИУСУ БЛЕЙКУ: «Ты не плохой человек. Ты ~~хороший~~ человек, с которым случилось много плохого. Вдобавок мир не разделён на хороших и плохих. В каждом есть и светлая и тёмная сторона. Главное в том, какую ты выбрал сторону.»

Давая постоянные оценки людям (и себе и незнакомым), мы зачастую обрекаем себя на **ощущение враждебности мира и нелюбовь к себе самому**. Овладеть мышлением без оценок – задача трудновыполнимая, но, как минимум, человек может **заметить у себя тенденцию** к частому навешиванию ярлыков и стараться сократить их количество.



Техники и приемы, которые может применить психолог



Создание общих ресурсов

принятия

A decorative flourish consisting of black, swirling lines that frame the word 'принятия' from below.

Упражнение «Дерево Принятия»

ИНСТРУКЦИЯ. Сядьте удобно. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.

Представьте себе, что **вы находитесь в саду**, где растут разные деревья. Все они интересны, но одно из них особенно привлекает ваше внимание.

Посмотрите внимательно: **что это за дерево?** Какой у него ствол, ветви? В каких условиях оно растет? Представьте, что вы **становитесь этим Деревом**, ваше тело - это ствол, хорошо укорененный в земле, от ствола отходят ветви с листьями. **Какой они формы?** Есть ли на дереве **цветы или плоды?**

Ваши **корни** пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества... Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил. Ваши **ветви** распрямляются, тянутся вверх, **листья, цветы или плоды** растут. Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло.

Вы чувствуете **прилив сил и энергию** внутри себя. **Вы сильнее всех обстоятельств.** У вас очень много **энергии на принятие** всего, что происходит с вами. Удержите это ощущение. А сейчас откройте глаза и вернитесь в комнату.

После завершения упражнения **нарисуйте свое дерево.**

Этот рисунок - ваш ресурс на все случаи встречи с трудными жизненными ситуациями.

ВОПРОСЫ:

1. Какое оно, Ваше Дерево Принятия?
2. Нравится ли оно Вам? Нуждается ли в изменениях? (Если да – запустите эти изменения)
3. Как оно может помочь вам в будущем принимать сложные обстоятельства

Дерево Анны

1. Мое дерево пышное, молодое и цветущее. При этом, у него мощный ствол и корневая система, оно твердо стоит на земле и глубоко пустило свои корни. Тем самым обеспечивая себе надёжную опору. Его крона вечно зелёная, мягкая, на ней много цветов разного цвета. На ветках сидят и поют птички. **Атмосфера около него очень благодатная**, я бы сказала райская. Мое дерево **всегда может укрыть нуждающихся** от солнцепёке или дождя, мягко расправив свои ветви над их головами.
2. Это дерево мне очень нравится. Я не хочу в нем ничего менять. Оно само поменяется со временем и **из цветущего станет плодоносящим**.
3. Глядя на это дерево, я получаю **успокоение, надёжность, опору**. Я вижу в нем конкретное заземление. Его, а значит и меня невозможно просто так оторвать от земли (сбить с ног). Это дерево **позволяет помнить, что мне все по силам**. Что даже в самую сильную бурю я смогу выстоять.



Дерево Елены

1. Дерево радужное, светлое, яркое.
2. Оно совершенно точно не нуждается ни в каких изменениях, полностью меня устраивает.
3. В моменты, когда трудно что-то принять, это дерево мне может **напомнить о ярких моментах в жизни и о светлом будущем.** Есть ради чего жить и принимать. И я **сама выбираю, насколько яркой будет эта жизнь.** Потому что краски из нее пропадают как раз тогда, когда конкретные негативные ситуации «застревают» и омрачают твои мысли и настроение.



Упражнение «Ресурсы имени»

В традициях некоторых народов принято давать человеку несколько имен. Одни имена люди получают при рождении, другие **выбираются самим человеком**, когда он пытается осуществить задуманное, а третьи **присваиваются ему современниками** или потомками, которые оценивают его поступки.

Какие имена вы можете **присоединить к своему основному имени** для того, чтобы **запустить процесс принятия**?

ПРИМЕРЫ:

1. «Я, бывший Александр Убегающий, выбираю быть отныне Александром Принимающим!»
2. «Называйте меня Элина Мудрая, ведь именно мудрость дает принятие»
3. «Мне подойдет Софья Уравновешенная, внутреннее равновесия для меня – про принятие»

Присоедините к своим основным именам новые и расскажите о том, какие *чувства* вы *испытали*, «играя» со своим именем?

ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Поделитесь своей находкой.



Короли династии Капетингов:

Роберт II
Благочестивый
Людовик VI Толстый
Людовик VII Молодой
Людовик IX Святой
Филипп III Отважный
Филипп IV Красивый
Людовик X Сварливый
Филипп V Длинный
Карл IV Красивый

**Техники и приемы принятия
мира, обстоятельств и
ситуаций**



Техника "Монстр и веревка"

Представьте, что вы стоите **у оврага или разлома**, очень глубокого, настоящая пропасть. Вы стоите на самом краю и смотрите вперед... А на другом конце этого разлома, этой расщелины **стоит монстр**. И он действительно омерзительный и очень сильный, вызывает у **вас тревогу и напряжение**, когда вы замечаете его. Этот монстр олицетворяет собой все ваши страдания. И представьте, что **вы держите в руках верёвку**. Один конец у вас, а другой - в руках этого монстра.

И вы давно уже пытаетесь с этим монстром **бороться либо убежать**. Или убежать – и тогда и вы тянете верёвку, чтоб быть как можно дальше от него, убежать и никогда больше не видеть. Или вы пытаетесь с ним бороться, чтобы повергнуть его, победить и сбросить вниз этой расщелины. **Но чем больше вы тянете за эту верёвку, тем больше тянет монстр**. И вы пытаетесь прикладывать ещё больше усилий. Продолжаете изо всех сил, очень старательно и упорно бороться с вашим монстром. И вы пытаетесь либо убежать от него, либо сбросить его в овраг. Но снова и снова, чем больше вы стараетесь, тем больше этот монстр тянет...

И если сейчас выбрать одну самую важную проблему вашего опыта, самую не принимаемую вами ситуацию - вспомните, пожалуйста, **как давно в вашей жизни существует этот монстр?** Сколько вам было лет, когда он появился в вашей жизни, и вы встали напротив этого оврага и взяли верёвку в руки? Когда вы впервые начали чувствовать эту тревогу и напряжение?

И сейчас осознайте, что всё это время, начиная с этого возраста, **Вы продолжаете стоять на краю этого оврага**. И ваши руки заняты верёвкой. И монстр тянет с той же силой. Сколько времени и сил ушло у вас на борьбу с этим монстром? **Отпускайте**. Разожмите наконеч свои руки и позвольте верёвке падать вниз с вашей стороны. **Разрешите себе это сделать**, давайте – сейчас. Вы давно готовы! Посмотрите, что происходит. Вы все еще стоите на краю оврага и видите с другой стороны этого монстра. Он там. Но **теперь ваши руки свободны**, и вы больше не тратите силы и время на борьбу с ним.

Просто дышите. Дышите, продолжая стоять лицом к лицу с этим монстром и **продолжая не бороться** с ним. Он стоит там, на краю оврага, и верёвка ещё в его лапах. Но между вами овраг, и он не может ничего с вами сделать. Он просто остаётся там стоять. И, **возможно, это не очень приятно** - то, что он там стоит. И вам бы хотелось, чтоб он упал в овраг или ушел уже отсюда наконец. **Но он есть**.

Важно другое. Сейчас, когда вы больше не тратите силы на борьбу с этим монстром, **вы можете отойти от края оврага и пойти к тому, что для вас ценно**. Пойти в значимые для вас отношения, значимые для вас занятия и интересы – и быть в них полноценно, не отвлекаясь, **не оглядываясь постоянно на этого монстра**.

Монстр может продолжает там стоять и время от времени кидать вам верёвку снова. И тогда **вы можете выбрать для себя – брать эту веревку или не брать**. Но даже если по привычке, автоматически вы возьмете эту веревку снова. **помните: все, что вам нужно сделать – это разжать руки и отпустить**. А

Прием «Уроки негативной ситуации»

1. Вспомните негативную, не принимаемую вами ситуацию.
2. Подумайте, **чему вас в вашей жизни учит** данная ситуация? Напишите списком – **не менее 3х пунктов**.
3. Отметьте для себя **наиболее ценный(е) пункт(ы)**
4. **Более каким человеком** на своем пути вы становитесь благодаря этому уроку?
5. **Поблагодарите мир за эти открытия и приобретения.** Возможно, без этой ситуации вы бы их не получили. Возможно, позже они **окажутся более ценными, чем вам это кажется сейчас.**

Пример Жанны

Ситуация. Неожиданная измена мужа после 12 лет брака.

Чему меня учит эта ситуация:

1. Важно в отношениях регулярно сверять, проверять уровень близости в паре (все ли устраивает партнера и меня), а не «пускать на самотек».
2. *Изменить может любой человек, даже тот, от которого не ожидаешь. Он и сам может не ожидать этого от себя.*
3. Не надо спасать то, что давно «сгорело» и похоронено.
4. *Измена – маленькая смерть. Но она может дать новую, лучшую жизнь тому, в ком достаточно смелости чтобы двинуться дальше.*

Более каким человеком я стала? Более живым. Более внимательным к своим чувствам рядом с близкими людьми. Более мудрым.

Прием «Стоические боги» (Уильям Ирвайн)

НЕГАТИВНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ. Попросите клиента посмотреть на неприятности, которые выпадают в жизни, как на происки «стоических богов» (*вымышленные персонажи, нерелигиозное понимание богов*).

Представьте себе, что есть остроумные существа, живущие где-то на Олимпе. Они наблюдают за людьми и постоянно вмешиваются в нашу жизнь — для них это своего рода **игра**, спортивный интерес. Каждый раз, когда с вами случается неприятность, это значит, что они послали вам **еще одно испытание**. У них такая работа — подкидывать вам испытания, игра «кто кого».

Более сильным людям достаются и более сложные задачи. Если вызов, с которым вы столкнулись, действительно серьезный, например, вы сломали ногу перед поездкой в отпуск, то значит стоические боги очень уверены в вас и вашей способности с этим справиться. Боги крайне высокого мнения о вас!

НАПРИМЕР. Сломался лифт, отменился проект, заболел ребенок — воспринимайте очередную проблему как задание: «Боги снова тестируют меня. Как я отвечу им в этот раз?»

ВАЖНО. Эту стратегию нужно включать очень быстро, иначе эмоциональный ответ наберет силу, и его будет сложно остановить. Ирвайн: «Любая неприятность — это тест на ваш характер, вашу изобретательность, подкинутый стоическими богами. Ваша цель — найти правильное решение, сохраняя спокойствие и здравый рассудок».

Примите этот вызов, и предположите пути решения.



Медитация Випассана

Суть практики – в **наблюдении физических ощущений** своего тела без попыток избавиться от них. Лучше заниматься ею в одно и то же время дня 15-30 минут.

ИНСТРУКЦИЯ:

1. Сядьте на стул или коврик на полу, скрестив ноги, с прямой спиной.
2. Закройте глаза и дышите через нос.
3. Первые минуты концентрируйте **внимание на том участке тела, где воздух входит в нос и как входит из него**. Наблюдайте свои ощущения.
4. Через 3-5 минут перенесите фокус внимания **на поднимающийся и опускающийся при вдохе-выдохе живот**.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ. По данным исследования психологов из Массачусетской клинической больницы через 8 недель ежедневной 20-минутной медитации в мозге происходят физические изменения, заметные на МРТ и КТ, – уменьшается плотность серого вещества **в зонах мозга, ответственных за стресс**, и увеличивается – **в зонах, отвечающих за осознанность и эмпатию**.

Прием «Самофутурирование» (ПОРБ)

ПОРБ - Психотерапия, ориентированная на реконструкцию будущего, автор - **Фредерик Мелджес**.

ПРИЕМ «САМОФУТУРИРОВАНИЕ». Человек переносит предвосхищаемые им сцены своего будущего в психологическое настоящее, вследствие чего он имеет возможность делать **выборы вариантов своего потенциального самостановления**. Он создает **опекающее и реалистичное Я-идеальное**, чтобы сохранять и поддерживать свою идентичность, не считаясь с ожиданиями других в прошлом, настоящем или будущем.

ВАРИАНТ ИНСТРУКЦИИ:

1. Представьте себе себя в будущем в двух разных версиях. Один Я-будущий достиг принятия и эмоционального равновесия в отношении с этой ситуацией, а другой – нет. И вот они оба здесь, рядом с нами.
2. Кто вызывает больше симпатий? На которого вам больше хочется быть похожим? *(клиент, конечно, выбирает того, который принял)*
3. Поговорите с ним. Задайте вопросы, налажьте контакт.
4. Пусть он станет вашим проводником с сегодняшнего дня. Проводником к принятию.

Техника арт-коучинга «Принятие» (С. Шмелева)

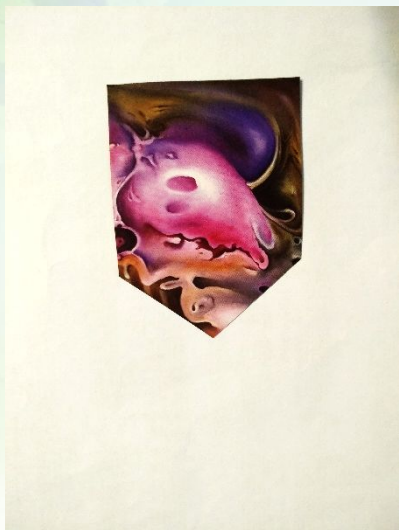
1. Берется готовая картинка (можно из журнала). Лучше, чтобы она была абстрактной, без конкретики.
2. Картинка **разрезается на кусочки произвольной формы**.
3. Клиент **получает один фрагмент**. Важно, что он **не сам выбирает**, а получает из рук терапевта один кусочек изображения.
4. Задание клиента - **фрагмент чужого рисунка интегрировать в свое произведение**. Сначала необходимо **наклеить его на лист бумаги**, найдя подходящее место, затем **дорисовать остальное**. Порядок может быть и обратным. Хорошо подойдут перекрывающие краски (как акрил, гуашь, темпера).


Наблюдая за клиентом, анализируя его стиль работы и рисунок, можно увидеть, **как он принимает чужеродные данности в свою жизнь**:

- Делает ли клиент этот кусочек **центром новой композиции или пристраивает его где-нибудь на краю**, в уголке, где его не очень видно?
- Насколько **гармонизирует** рисунок клиента с чужим фрагментом (цветовая гамма, стиль)?
- Соединен ли кусочек с остальным рисунком или **остался отделенным, обособленным**?
- Не произошло ли **поглощение объекта** (закрасили, перекрасили)?

Обсуждение рисунка и целевые вопросы должны помочь клиенту осознать свою тактику во взаимоотношениях с чужим, навязанным извне и выработать новые тактики восприятия чужеродного и его принятия.

Пример Дарьи



Какие вопросы вы бы задали клиентке для анализа ее рисунка и дальнейшей работы с принятием? 



Профилактическая техника "Принятие любого варианта"

В ситуациях когда человек понимает, что **не сможет смириться с плохим исходом ситуации, не сможет его принять**. Необходимо **поочередно в красках представить наилучший и наихудший варианты** развития событий. И принять их тотально.

Важно моделировать и проигрывать сценарий, **фокусируясь на своем внутреннем состоянии и ощущениях тела**. Эффективность достигается именно **при объединении мыслей и ощущений**.

Будут всплывать как позитивные, так и негативные ощущения, **определенные части тела могут указать на блоки и убеждения**. **Переживания или неуемная радость** - все это прорабатывается в спокойствие и принятие.

ПРИМЕР. Женщине необходимо провести серьезный разговор с руководителем на работе по поводу повышения должности / зарплаты. Она переживает из-за этого, возрастает тревожность, сложно формируются мысли и с трудом подбираются слова.

Мы предлагаем ей представить наилучший и наихудший варианты сценария этого разговора с руководителем (фокусируясь при этом на мыслях и ощущениях тела). Результат - спокойствие и уверенность в себе, так как **ею заранее проигран и принят любой исход разговора**. Она внутренне готова к обоим исходам. А в этом состоянии **вероятность положительного исхода разговора возрастает**. И даже в случае отказа не происходит негативного отката. Так как приняты оба варианта.

Ключевое в данной технике - ваше тело и сознание должны поверить. Поверить в то, что моделируемое событие произошло и не нанесло вам ущерба. То есть, вы не убеждаете себя, что у вас все в порядке, а ощущаете это внутри.

Прием "Я разрешаю этому быть"

Инструкция:

1. Выберите сейчас **любую ситуацию из прошлого**, которую вы все еще не можете принять. Это настолько плохое событие, что вот не должно было его случиться. Так вы все еще думаете.
2. Думая об этой ситуации (не погружаясь в нее и в свои переживания глубоко), произнесите вслух фразу: «**Мне это не нравится. Но я разрешаю этому быть в моей жизни**» (вариант - «в мире»).
3. Положите **руку на сердце** и произнесите то же самое. Если нужно – несколько раз.
4. Добавьте какой-то жест (**жест телесного принятия**). Произнесите эту фразу, одновременно с этим жестом.
5. Поделитесь своими чувствами и процессами, которые заметили в себе.



Прием «Вдох принятия»

Выполняется утром или в течение дня.

Инструкция:

1. Подойдите к окну, **поприветствуйте новый день**.
2. **Заявите о своей готовности принимать** любые события в вашей жизни, которые произойдут с вами сегодня.
3. Выразите **намерение видеть глубину и мудрость** в каждом шаге, в каждом обстоятельстве наступившего дня.
4. Сделайте **глубокий ВДОХ**, с благодарностью принимая все дары этого дня.

Задание в чат. Напишите свой текст в соответствии с пунктами 1-4. Что (бы) сказали вы, подойдя сейчас к окну? Или какой текст могли бы предложить клиенту?



Техника «Продышать ситуацию»

1. Останьтесь наедине с собой. **Вспомните о ситуации, которая вас беспокоит.**
2. Теперь **отложите ее мысленно «в сторону».**
3. **Начните медленно дышать.** Делайте вдохи и выдохи очень медленно, сосредотачивая все свое внимание на теле, на дыхании. Дышите на 4 счета во время выдоха и вдоха (желательно **считать вслух во время вдохов и выдохов 1...2...3...4**).
4. Дышите **до тех пор, пока не почувствуете, что вы успокоились**, и все эмоции улеглись, а внутри вас – безмятежность.
5. Когда вы чувствуете, что спокойны, **начинайте думать о своей ситуации** (представляйте картинку) **и продолжайте так же медленно дышать.**

Для того, чтобы «продышать» непринятую ситуацию, убрать из нее эмоциональный фон, обычно требуется **15-20 минут.**

Арт-прием принятия прошлого "Рисование пеплом"

1. Сначала происходит **прорисовка непринятой ситуации, погружение в нее и в свои чувства**. Усиление этих чувств, отреагирование.
2. Теперь, смотря на свой рисунок, необходимо просто **подышать**.
3. Следующий этап - **сжигание рисунка** как вариант его трансформации.
4. **Рисование пеплом**. Добавление **клея, красок** постепенно. Наблюдение, как чернота постепенно уходит. Приходит цвет и свет.

РЕЗУЛЬТАТЫ. Ощущение возрождения жизни. Разрешение жить без боли. Красивая картина, которая становится мощным



Пример Валерии



Практика принятия настоящей

Выполнять практику можно по мере необходимости, когда почувствуете излишнюю возбужденность. Краткий вариант практики на 5-10 минут рекомендую выполнять каждому хотя бы пару раз в неделю.

ИНСТРУКЦИЯ:

- **Вы смотрите на собственный дискомфорт** – ту самую «психическую возбужденность». Вы пронизываете ее внутренним взором в объеме со всех сторон. Направьте **внимание в эпицентр своего дискомфорта** – он же его источник. Делать с этим ничего не нужно. Просто смотрите.
- **Глядя на эпицентр внутреннего напряжения, вы его отпускаете и расслабляетесь**, позволяя всему пребывать и двигаться именно так, как оно уже без вашей воли пребывает и движется. Там, где напряжения остаются, вы заглядываете в их источник и отпускаете.
- **Вы направляете внимание туда, куда смотреть не хочется.** Пробыте чувствовать то, что чувствовать не хочется. Чем более запретным для собственного взора кажется очередная точка внутри, тем важнее набраться смелости и посмотреть именно туда. Чем сильнее сопротивление, тем важнее заглянуть в самый очаг этого переживания. Если дискомфорт усиливается, наблюдайте еще смелее за его источником, пронизывайте его внутренним взором.

**Техники и приемы
принятия людей и
качеств**



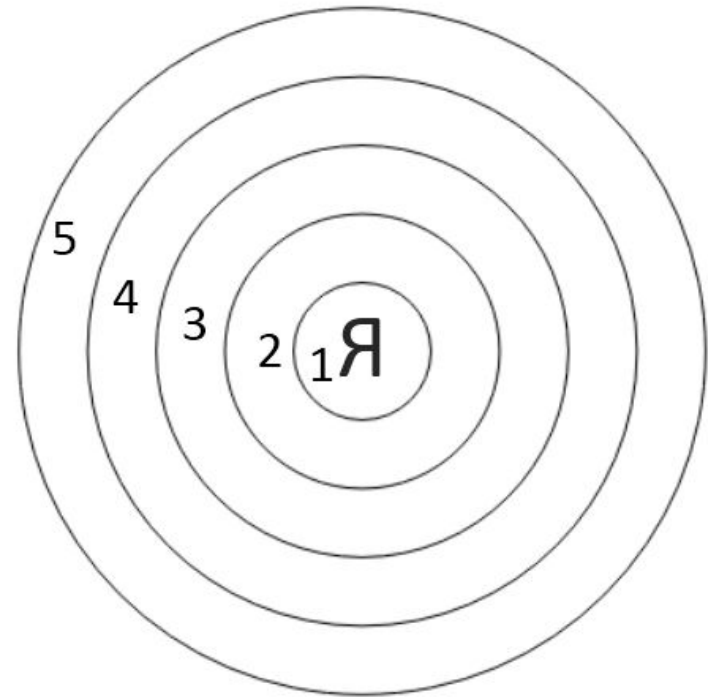
Методика «Круги принятия»

ИНСТРУКЦИЯ:

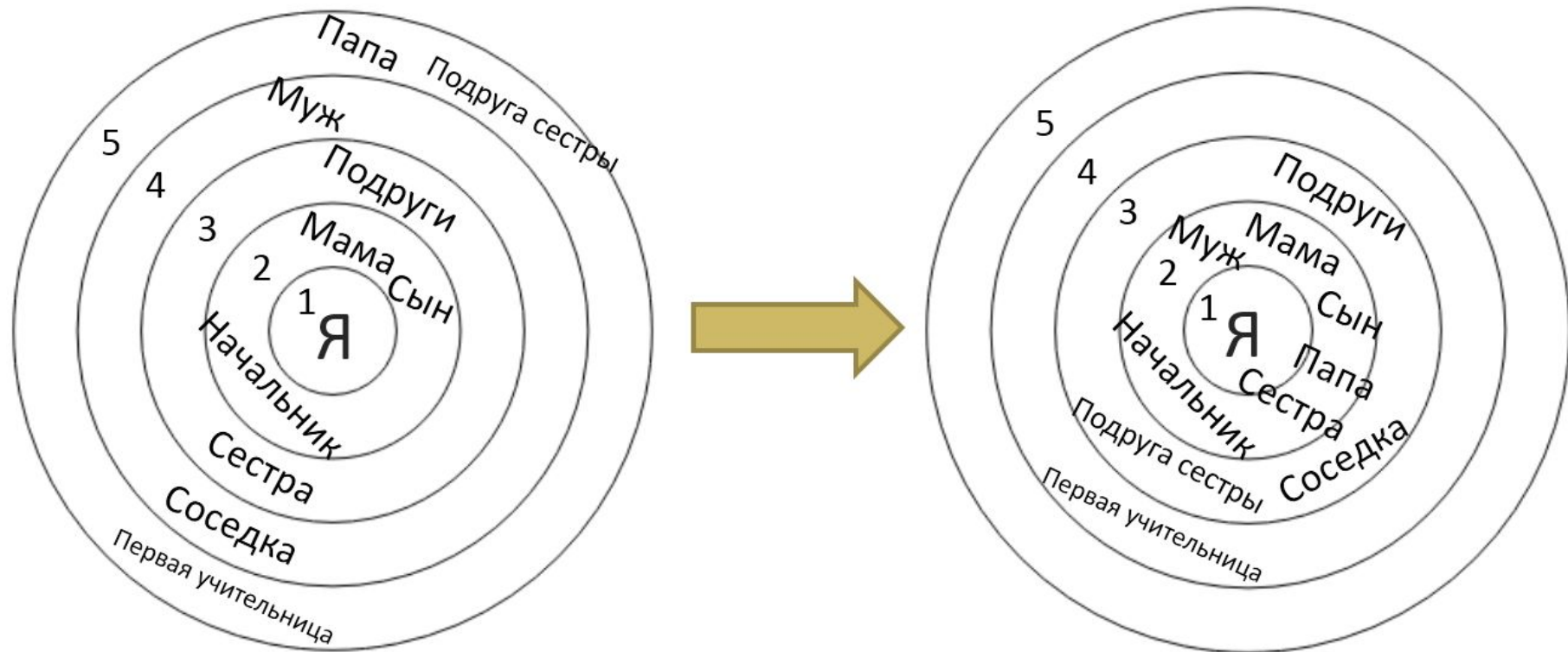
1. Нарисуйте **5 вложенных кругов** (с единым центром и все увеличивающимся радиусом).
2. Поместите **в центр себя**.
3. Теперь **заполните оставшиеся круги людьми** из своего окружения, представляя, что это **уровни вашего внутреннего принятия** - от более близкого, начиная из центра, к более отчужденному, слабому принятию в отношении другого человека.

ВОПРОСЫ КЛИЕНТУ:

- Почему именно так вы расположили этих людей в кругах?
- Что вы чувствуете в отношении получившейся схемы?
- Адекватна ли такая ситуация реальности и вашим желаниям? Хотелось бы что-то изменить?
- Попробуйте переместить людей в другие зоны и посмотреть, что произойдет – в ваших мыслях и чувствах.
- Сделайте выводы.



Пример Ирины



Вывод Ирины: уменьшать достигнутое принятие точно не нужно, но можно его усилить. И для близких, и для неблизких людей

Практика благодарности (вариант М.Минаковой)

1. Выбрать «сложного» для вас человека, которого вы не принимаете
2. Завести отдельную тетрадь или файл
3. Записать туда хотя бы одну вещь, за которую можете искренне поблагодарить этого человека (но лучше больше: столько, сколько напишется прямо сейчас)
4. Ежедневно (можно по таймеру) возвращаться к образу этого человека и дописывать хотя бы 1-2 пункта благодарности на протяжении нескольких недель.

ВАЖНО. Содержание и ценность пунктов для клиента постепенно изменяются. Клиент постепенно проходит стадии **формальных** благодарностей, **пассивно-агрессивных** благодарностей, **справедливых** и по-настоящему ценных, инсайтных.

Пример Анастасии

Благодарности маме:

День	Один из примеров благодарностей дня
1	Спасибо, что родила и не бросила.
2	Спасибо, что не убила (со слов Анастасии, мама говорила ей в детстве после физических наказаний: «Скажи спасибо, что не убила»).
3	Спасибо, что обучила себя защищать словесно и физически.
10	Благодарю тебя за то, что могу общаться с мужчинами из позиции женщины, а не «мужика в юбке», и могу очаровывать и привлекать.
20	Спасибо за потрясающие навыки получения чувственных удовольствий – от еды, спорта, нежности. Спасибо, что стала Проводником для меня в эту часть мира.
28	Благодарю тебя за то, что ты никогда не оставляла меня, и я всегда знала – ты не оставишь, не предашь, к тебе всегда можно прийти. Эта ценность дороже золота. И она у меня есть и всегда была. Сейчас я это вижу. И

Прием «Отказ от ярлыков» (М. Минакова)

1. **Называние качества.** Напишите **качество, которое Вас раздражает в человеке, которое вы не можете принять (или привычку).**
2. **Нейтральные синонимы.** Переформулируйте негативное качество **более нейтральными синонимами** (например, может получиться не «злоба», а «вспыльчивость»).
3. **Позитивные синонимы.** Переформулируйте его **более позитивными синонимами** (например, вместо «злости» можно получить «склонность к праведному гневу»).
4. **Ярлык ≠ Поведение.** Признайте, что «вести себя так» ≠ «быть таким». Дайте **опровержение тому, что первоначальный ярлык справедлив** (например, он не «злой», а повел себя в определенных ситуациях «зло» и т.п.)
5. **Значимые положительные качества.** Выпишите **значимые для вас положительные качества** этого человека, его достоинства.
6. **Ярлык ≠ Поведение.** Признайте, что этот человек часто бывает таким. Однако **отвергните идею о том, чтобы вешать на человека и такой позитивный ярлык тоже.**

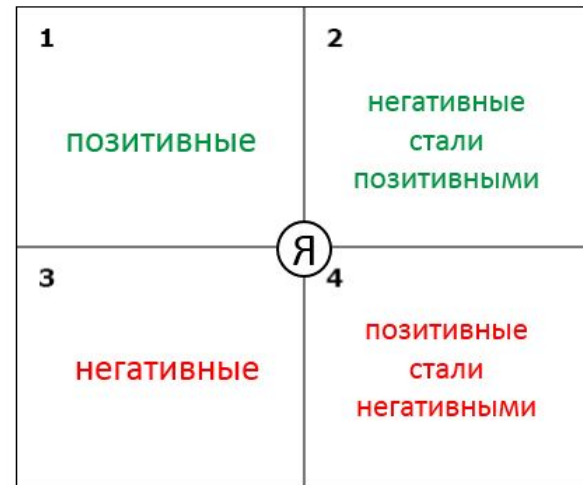
Примеры и практика

КАЧЕСТВО, КОТОРОЕ РАЗДРАЖАЕТ	НЕЙТРАЛЬНЫЕ СИНОНИМЫ	ПОЗИТИВНЫЕ СИНОНИМЫ	ЯРЛЫК ≠ ПОВЕДЕНИЕ (!!!)	ЗНАЧИМЫЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА	ЯРЛЫК ≠ ПОВЕДЕНИЕ (!!!)
Лентяй	Малоактивный человек	Разборчивый в том, что любит и чего не любит	Не лентяй, а избегает трудиться в ситуациях, где ему что-либо делать не интересно	Искренний, простой, щедрый	Часто ведет себя искренне, обычно прост в общении, неоднократно проявлял щедрость в общении со мной
Манипулятор	Человек, владеющий навыками убеждения	Человек с высоким социальным интеллектом	Не манипулятор, а человек владеющий искусством манипулирования и регулярно его применяющий	Умный, предприимчивый, активный	Часто сообразителен в сложных рабочих вопросах, чаще всех в коллективе предлагает новые идеи, как правило, ведет себя очень активно в те часы, когда его вижу я

Упражнение «4 квадрата»

ИНСТРУКЦИЯ:

1. Разделите лист на **4 квадрата**. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4.
2. Теперь в **квадрате 1** напишите **5 ваших качеств, которые вам нравятся**, которые вы считаете положительными. Можно назвать качества одним словом («находчивый», «надежный»), а можно описать их несколькими словами («умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца»).
3. Теперь заполните **квадрат 3**: напишите в нем **5 ваших качеств, которые вам не нравятся**, которые вы считаете негативными.
4. Внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и **переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные**. Можете представить, как эти качества назвала бы мама, которая вас обожает, или человек, который в вас влюблен. Запишите переформулированные качества в **квадрате 2**.
5. Представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Такого человек все в вас категорически не устраивает. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, **переформулируйте их в негативные** (с точки зрения вашего недруга) и запишите в **квадрате 4**.



Разверните это упражнение на того, кого вам трудно принять

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ЗАПОЛНЕНИЯ КВАДРАТОВ:

6. Прикройте ладонью **квадраты 3 и 4**, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!
7. Теперь, наоборот, **закройте ладонью квадраты 1 и 2** и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина!
8. А теперь **посмотрите в целом на свой лист**. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения неприятеля. Недостатки – продолжение наших достоинств, равно как и достоинства найдутся в недостатках. В одних ситуациях определенное качество окажется уместным и полезным, а в других – нет. Нарисуйте на пересечении квадратов **круг** и напишите в нем **крупную букву «Я»**.

Техника «Тень на бумаге»

К Тени относятся те вещи, о которых мы говорим: «Я так никогда не поступлю...», «Я не такой...». Обратите внимание на **нажим**, интонацию, с которой это произносится, сколько там *скрытой энергии*. Это энергия отвержения, неприятия. Своей Тени.

ИНСТРУКЦИЯ:

1. Запишите **списком всё, что вы не принимаете** в себе и в других (можно просто несколько раз завершить фразу «Я не... (какой?)»).
2. Объедините это в некий **целостный образ**.
3. **Зарисуйте его**.
4. Придумайте **рассказ от имени этого образа**. Что ей нравится – не нравится в жизни, в людях; о чем мечтается; чего не хватает; чего она опасается; какие у нее привычки и черты.
5. Проверьте, **насколько комфортно ощущает себя на бумаге образ вашей Тени**. Дорисуйте нечто, чтобы ей стало хорошо (может быть, ей нужен зеленый луг, цветочки... или мотоцикл... или огромный торт...).
6. Подставьте мысленно Тень **в разные контексты, где она будет уместна, нужна и важна – именно с такими ее качествами**.
7. Еще раз посмотрите на мысленные **образы людей с такими качествами**. Что изменилось для вас?
8. Скажите Тени **добрые и теплые слова**, пожелайте ей чего-либо хорошее. Наладьте с ней контакт, и из позитивного состояния попрощайтесь.



Пример Кристины



Я не принимаю в других и в себе:

- Предательство
- Зависть
- Мелочность и скупость
- Подлость
- Обман других и себя
- Неопрятность
- Неуважение к иной точке зрения

Объединенный образ.

Темный человек, скорее женщина. Неопрятно одетая, у нее большой нос, крупный рот, одета в балахон.

Пример Кристины



Рассказ Тени. Я – тень. Я не люблю себя и меня никто не любит. Я мелочная, не испытываю радости от удачи других людей. Со мной никто не дружит, потому что думают, что я всем завидую. Так и есть: я не хочу быть собой, но кроме меня у меня никого нет.

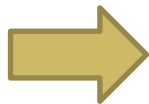
Я не умею дружить, да и просто поддерживать хорошие отношения, мне это не нужно. Мне нравится обсуждать за спиной всех знакомых и не очень знакомых. Они все ведут себя глупо и неправильно, я люблю над ними смеяться и высмеивать их (когда они не слышат).

Я некрасивая и знаю это. Но с этим ничего не поделать. Зато я настоящая, а у остальных красота всего лишь маска и они такие же пустые и никчемные внутри, как и я.

Если кто-нибудь мне доверит секрет, то я расскажу его всем. Я не вижу в людях хорошее – только отрицательные черты, хорошего нет на свете, и никто не достоин счастья. Это не пессимизм, а правда жизни. Я не люблю праздники, так как они ненастоящие. Все только делают вид, что им весело, а на самом деле несчастные внутри.

Мне не нужны ни деньги ни наряды, так как это все бессмысленно. Деньги не приносят счастья так же как и красивая одежда. Я презираю материализм, потому хожу, завернувшись в тряпки – так никто не увидит мою безобразную фигуру.

Пример Кристины



ТРАНСФОРМАЦИЯ. Я дорисовала тени **зеленый шарик** в руках в виде сердца, **изменила прическу** (нарисовала косу), **накрасила ногти** на ногах и пририсовала **крылья**. Если ей некомфортно в том месте, где она сейчас находится, то она может улететь туда, где лучше.

КОНТЕКСТЫ. Подставляя Тень в разные контексты, я вижу, что **многие ее качества в смягченной форме могут быть полезны** в определенных сферах жизни или профессиях. Как в сериалах, где бывший преступник помогает найти другого преступника, потому что может понять его лучше. Главное эти качества смягчить. Это и произошло, когда я дорисовала рисунок.

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ? Я поняла, что у каждого своя правда. Даже когда человек ведет себя не так, как нам хочется, для самого себя он делает правильные вещи, возможно, мы не знаем причину такого поведения или неверно принимаем это на свой счет. Редко кто руководствуется в своих действиях именно злым умыслом.

СВОЕЙ ТЕНИ Я ГОВОРЮ: «**Не бойся быть такой, какая ты есть** и не бойся других людей. Ты тоже можешь найти применение своим талантам, **сделать свои ключевые качества не**

Практика когнитивного разделения АСТ (терапии принятия и ответственности)

- **Шаг 1.** Вспомните какую-нибудь негативную оценку другого, представьте ее в формате «**Он такой-то**» (например, «Он безответственный» или «Он манипулятор»). Повторяйте эту мысль в течение нескольких секунд и поверьте в неё изо всех сил. Обратите внимание, какое влияние эта мысль оказывает на вас.
- **Шаг 2.** Теперь добавьте перед этой фразой «**У меня есть мысль, что...**». Снова начните повторять её про себя, но уже в этом новом виде. Обратите внимание на то, что с вами происходит.

Большинство людей отмечают на втором шаге **появление некоторой «дистанции» между собой и этой мыслью**, благодаря чему её влияние существенно снижается.

ВАЖНО. Мы не пытаемся избавиться от мысли или существенно изменить ее. Что изменилось, так это **наши отношения с этой мыслью** — теперь она воспринимается просто как слова.

Прием «Я разрешаю тебе..., но я не ПОЗВОЛЮ»

1 ШАГ. Сделав небольшой отступ сверху на листе, необходимо выписать все поступки, паттерны поведения и отношения к себе, которые вам трудно принять в определенном человеке. **Минимум 10 пунктов-предложений.** Сначала общую фразу: «**Моя мама позволяет себе:**», а затем уже сам список (*делать то-то, относиться так-то и т.п.*). Записывать в нейтральной форме.

2 ШАГ. Теперь зачеркните начальную фразу («~~Моя мама позволяет себе~~»). И сверху страницы, где у вас был отступ, большими буквами выведите «**Я разрешаю маме**» (или тому, про кого пишем).

3 ШАГ. А теперь – о личных границах. Принимать окружающих – не означает терпеть недостойное поведение по отношению к себе. Поэтому с другой стороны листа (или на новом) таким же образом необходимо выписать то, **что ты не позволишь и в чём не собираешься участвовать, несмотря на поведение окружающих.** Здесь можно сразу написать вверху: «**Я не позволю тебе (маме, папе, сестре и т.п.)**».

Второй список должен соответствовать первому (поэтому пунктов получится столько же).

Я РАЗРЕШАЮ ТЕБЕ	НО Я НЕ ПОЗВОЛЮ
<i>Не одобрять и не любить мои вкусы, мои интересы и ценности</i>	<i>Влиять на мой выбор и мои решения в своей жизни</i>
<i>Повышать голос в общении со мной</i>	<i>Делать это агрессивно, жестоко и не извиняться за содеянное</i>
<i>Обманывать меня</i>	<i>Безнаказанно вводить меня в заблуждение в тех вещах, которые значимы для меня</i>

МАК-техника «Ресурсный образ» (М. Минакова)



Колода «Короли и Королевы»

1. Опишите негативные качества человека, которые вам трудно принять. Выберите **одно из них, самое раздражающее** вас.
2. Подберите карту из колоды «Короли и Королевы», **на которой вы обнаруживаете это качество** у человека.
3. Найдите в колоде **тех людей, которые способны принять это качество** в другом.
4. Побеседуйте с этими людьми. С каждым из них обсудите с ним, **почему он так легко может такое качество принять**, за счет чего. Подберите для себя **самые ценные мысли и методы** принятия этого качества.

Часть 1. Негативный образ (трудно принять)

1



2



3



4



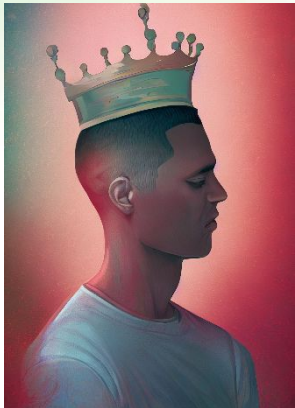
5



6



7



8



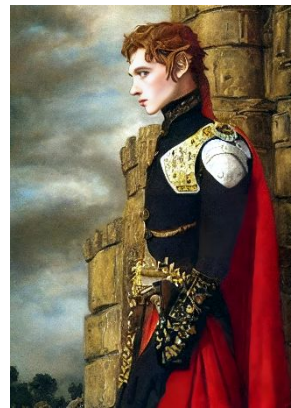
9



10



11



12



Часть 2. Ресурсный образ (принимает первого)

1



2



3



4



5



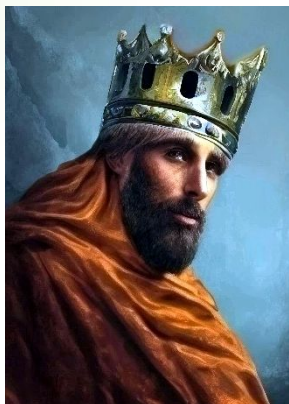
6



7



8



9



10



11



12



МАК-техника «Изгнанный Таракан» (М.



Минакова)

ШАГ 1. Какой из этих Тараканов олицетворяет Вашу Тень – качество, которое вы категорически не приемлете у окружающих? Качество, про которое вы бы сказали: «Я ненавижу, когда человек ... такой! Я точно не такой». Можно выбирать нескольких.

1



Равнодушкин

2



Навязович

3



Всезнайка

4



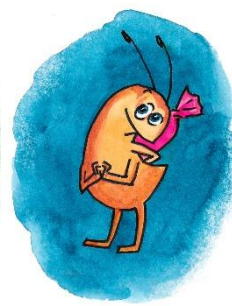
Что-то Ждут

5



Самообманус

6



Честноглазик-Хитропопик

7



Неуспевашка

8



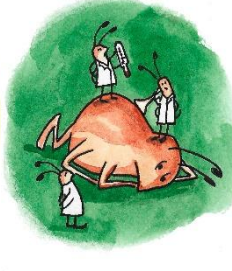
Авоська

9



Великолепиус

10



Ипохондрыч

11



Жертвыч

12



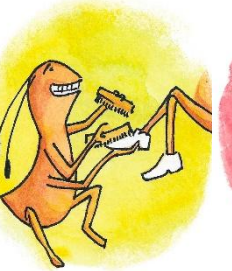
Забываш

13



Тревожинка

14



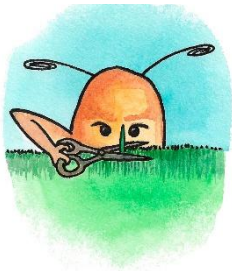
Всем Угодий

15



Ловелас

16



Перфектус

МАК-техника «Изгнанный Таракан» (М. Минакова)



ШАГ 2. Найдите этого Таракана... В самом себе. Возможно, он спрятался глубоко, но он там есть. Поговорите с ним, пусть расскажет, **зачем он вам, в чем его функции, которых он давно уже не выполняет.** Дайте ему шанс **проявить себя в ближайшее время** в безопасном пространстве. Например, прямо сейчас – с нами!

1



Равнодушкин

2



Навязович

3



Всезнайка

4



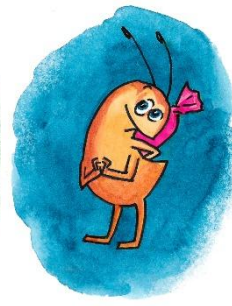
Что-то Ждут

5



Самообманус

6



Честноглазик-Хитропопик

7



Неуспевашка

8



Авоська

9



Великолепиус

10



Ипохондрыч

11



Жертвыч

12



Забываш

13



Тревожника

14



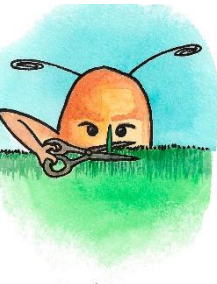
Всем Угодий

15



Ловелас

16



Перфектус

Беспроигрышная лотерея

Вас ждет один из множества полезных призов от меня.

Для участия в лотерее прямо сейчас **напишите в чат одну цифру от 1 до 20.**

В лотерее принимают участие только те участники, которые напишут сейчас в чат **одну цифру.**

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

ВПЕРЕД!



Твой выигрыш:

Найди свою цифру – это твой приз!

1. **Вебинар «Работа с эмоциональным интеллектом». Пакет Standart**
2. Транскрибация вебинара Марии Минаковой (на выбор)
3. **Электронная колода «Крылья»** ♥
4. Месяц терапии с Роботом-Психологом (4 разные сессии)
5. Печатная МАК-колода «Инсайт: Решения»
6. **Вебинар «Работа с эмоциональным интеллектом». Пакет Premium**
7. **Онлайн-сессия личной терапии или супервизии с Марией - 60 м** ♥
8. 1 из 41 учебных вебинаров Марии – на выбор
9. Печатная МАК-колода «Инсайт: Изображения»
10. Электронная МАК-колода «Витаминки для души»
11. Анализ-супервизия сессии психолога
12. **Вебинар «Работа с эмоциональным интеллектом». Пакет Standart**
13. Скидка 20% на любой очный курс или вебинар
14. 1 из 41 учебных вебинаров Марии – на выбор
15. **Печатная колода «Мама, папа и я»** ♥
16. Скидка 50% на любой вебинар
17. Медитация Марии Минаковой (на выбор)
18. Печатная МАК-колода «Тараканы в голове»
19. Скидка 20% на любой очный курс или вебинар
20. Электронная МАК-колода «Витаминки для души»



Дополнительные БОНУСЫ!



1. **Анкета Радикального принятия**
2. Упражнения на принятие для групповой терапии
3. **Медитация «Сострадательное принятие» (В.Берч, Д.Пенман)**
4. Таблица принимающего «Позитивные и негативные смыслы»
5. **Методика диагностики принятия других В.Фейя.**
6. И мн. др.

Вебинар для психологов «Работа с эмоциональным интеллектом»

- **Зачем это вам?** Помогать множеству клиентов распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими, лучше понимать чужие и свои мотивы и выстраивать более эффективные отношения с собой и миром.
- **Базовый навык психолога.** Эмоциональный интеллект необходим клиентам для решения большинства жизненных проблем. Заберите лучшие техники.
- **Психолог, лучше понимай своего клиента!** Его эмоции, мотивы, поведение. И свои – в работе с ним.

**УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ: НЕ ОДНА ЭМОЦИЯ, А ВСЕ!
РАБОТАЕМ С ЛЮБЫМИ СОСТОЯНИЯМИ**

Жду вас 1 марта

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



**Работа с
эмоциональным
интеллектом**
Вебинар для специалистов

Вопросы, которые вы мне задали:

- Почему некоторые качества людей меня бесят, а другие, казалось бы, ничуть не лучше, принимаются легко?
- **Можно ли простить человека, но не принимать того, что он сделал? А наоборот?**
- Правда ли, что принятие - один из духовных уроков, который мы проходим на земле?
- **Как "переварить" тот ужас, который происходит сейчас в мире?**
- Стоит ли принимать тот факт, что я не готов сейчас что-то принимать?
- **Есть ли в мире вещи, принимать которые нельзя?**
- Безоценочное отношение и принятие - это одно и то же?
- **Чем отличается принятие от смирения? Почему порой важно принять, но не смириться?**
- Идеализация партнера - это тоже его неприятие?
- **Как в тот самый острый момент, когда особо требуется принять ситуацию, вспомнить техники и приемы подходящие? Чтобы в нужный острый момент не забыть использовать их**



Спасибо за участие, друзья!

- **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/dokupka-vbr>

МОЯ ПРОСЬБА:

Человек хороший, прошу, **напиши мне отзыв** о вебинаре.

Твой отзыв **максимально важен** для меня! Его можно оставить в группе Вк или в личку Вк, в директе инстаграма или по эл. почте centr-psihologii@ya.ru



Неприменно добавляйся в группу наших друзей  https://vk.com/minakova_friends



t.me/mminakova

Время для ваших вопросов

ВОПРОС ?

ОТВЕТ !

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



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

Еще 43 вебинара Марии Минаковой!

www.maria-psy.ru/webinars



КАКИЕ ТЕМЫ
ИЗ СПИСКА
ДЛЯ ТЕБЯ
АКТУАЛЬНЫ
СЕЙЧАС?



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, WhatsUp, Telegram.

Стоимость для всех форматов **одинаковая**.

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



Идем дальше, друзья!

