

Вебинар «Работа психолога с фигурой отца»

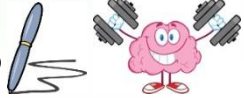
Начало: **19.07** (по



Тренер Мария
Минакова
[@mariya.minakova](https://www.instagram.com/mariya.minakova)

«Чем старше я становлюсь,
тем умнее мне кажется мой
отец». (Джим Хэнсон)

Общие правила вебинара

- Конфиденциальность
- Активность 
- Взаимное уважение
- Общение на «ты»
- Хорошее настроение
- Вопросы – в конце занятия
(у вас будет специальное время)



Технически вы можете:



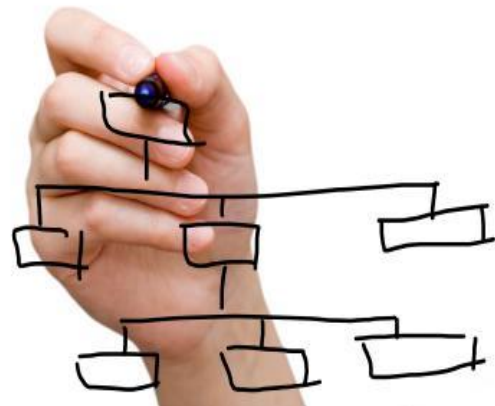
- Нажать в центр экрана, чтобы активировать звук.
- Обратиться к техническому специалисту, если у вас возникли технические трудности.
- Зайти в другом браузере или с другого устройства, если нет звука или видео (инструкция - вверху нашего чата и в сегодняшнем письме).
- **Важно: Переписывать презентацию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



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 специалистов «Восстановление энергии и жизненных сил»

- **Практики и приемы, которые работают.** Разберем стандартные и нестандартные интервенции и подходы к восполнению жизненной энергии
- **Ответы на каверзные вопросы.** Разберемся в теме глубоко и ответим на вопросы, которые точно вам интересны (список вопросов см. на странице вебинара).
- **Эта тема точно пригодится вам не только в практике, но и в жизни.** Знаком ли вам недосып, попытка «раскачать» себя энергетиками, не клевать носом? Бывало, что ничего делать не хочется и нет сил? Тут ключ к этому состоянию

**ЭНЕРГИЯ - ОСНОВА ВСЕГО. ДАЖЕ ЕСЛИ ПРО НЕЕ
ЗАБЫЛИ ;)**

Жду вас 20 октября

Запишись в ближайшие 2 дня и получи

максимальную скидку 25% для своих ♡ ❤️ ♡



**Восстановление
энергии и
жизненных сил**

Вебинар для специалистов

Теория, которая необходима для работы с фигурой отца

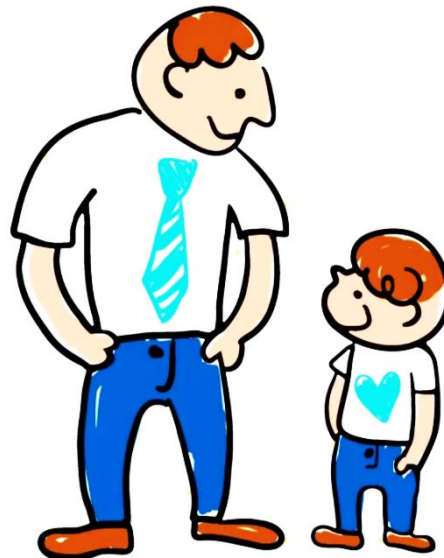


Важные понятия

ФИГУРА ОТЦА - это **реальный мужчина**, являющийся отцом ребенка. Он обладает индивидуальными физическими (рост, вес, цвет волос, глаз, здоровье и т. п), психологическими (характер, темперамент и т. п) и прочими чертами. В ребенке все это в определенном мере присутствует (нравится это кому-то, признается это или нет).

ОБРАЗ ОТЦА - это **внутренний конструкт Ребенка**. Он собирательный. В него входят и особенности образов отцов в родовых системах папы и мамы, и идеализированный образ отца самого Ребенка, и привнесенные образы из реальной жизни Ребенка. В этот образ из фигуры отца берется **личное представление ребенка, сформировавшееся в процессе отношений с отцом**. Часто это лишь небольшая часть реального отца.

РОЛЬ ОТЦА - это **добровольный выбор мужчины**. Психолог Луджи Зойя: «Каждое настоящее отцовство - это усыновление, то есть выбор, активный и добровольный». В системном подходе роль отца - это скорее обозначения **места мужчины, значимого для ребенка**. Это место, из которого удовлетворяются специфические потребности ребенка, позволяющие ему развиваться. Важно общение и взаимодействие в тот момент, когда это нужно ребёнку, а не когда папа соблаговолит быть. Поэтому само по себе участие в рождении ребенка, его зачатия не делает мужчину отцом, и кровного папу не делает автоматически значимым. Когда рядом с ребенком нет папы, роль отца может исполнить кто-то другой. Отчим, дедушка, дядя, старший брат, другой авторитетный мужчина (учитель, тренер и др.). Эту роль может пытаться выполнять и мать.



Что из этого необходимо сделать любому человеку?

Варианты ответов:

- A. Полюбить отца.
- B. Простить отца.
- C. Наладить отношения с отцом.
- D. Наладить отношения с образом отца.

Задание в чат. Напишите свои варианты



Вашего клиенту важно осознать, ЧТО:

- Фигура отца в его психике – **это не реальный отец**. И отношения с фигурой отца **не равны отношениям с реальным отцом, но оказывают на них существенное влияние** (поэтому часто, наладив отношения с фигурой папы, человек налаживает отношения с реальным папой)
- Он **не обязан любить отца**. И даже не обязан пытаться полюбить отца.
- Он не должен непременно прощать отца. Он **имеет право на обиды**, но если понимает, что этот груз лишний – может проработать и избавиться от него.

Пример из практики. Вероника составила список из 11 обид на отца. Я попросила дома подумать и поискать вторичные выгоды. После чего - отметить те из обид, которые она на самом деле считает негативными для нее и хочет искренне избавиться от них.

Она отметила **0 пунктов** (каждая обида оказалась ценна для нее по разным причинам – какие-то выполняли защитную функцию, какие-то позволяли оказывать влияние на отца в нужных ей ситуациях, какие-то – усиливают ее право на отстаивание собственных границ и т.п.)

Как формируется образ отца?

На ребенка в формировании образа отца влияют **с одной стороны** сам отец, мать (вербально и невербально выражая свое отношение к отцу), характер отношений между родителями, за которыми наблюдает ребенок, но **с другой стороны** – фантазии и проекции самого ребенка.

ПОЭТОМУ:

1. Информация от родителей может восприниматься ребенком **не напрямую, а через призму его фантазий и проекций** (например, увлеченность ребенка комиксами, мультфильмами о супергероях позволяет ему символизировать особые отношения с отцом).
2. Фантазии и проекции могут формироваться под влиянием **общения с родителями** (в том числе, чтение определенных сказок, рассказы о прошлом).
3. **Сам образ отца** может нести в себе какую-то тайну, загадку, которые **стимулируют развитие фантазий о нем** (особенно в тех случаях, когда ребенок не видел своего отца или редко общался с ним, есть семейная тайна и т.п.).

Вывод для родителей. Влияние каждого из родителей на формирование образа отца трудно переоценить. Собственная активность ребенка, создающая его фантазии и проекции, во многом определяется другими, внешними причинами, но она частично доступна и влиянию родительских фигур.

Участвуйте активно в формировании ресурсного образа отца у



На приеме у детского психолога:

Подросток 14 лет, тяжелые мигрени, противоправное поведение:

- А почему ты не нарисовал папу, ведь вы же одна семья?
- Лучше бы его вообще не было, такого папы...
- Что ты имеешь ввиду?
- Он матери всю жизнь испоганил, вел себя как свинья...сейчас не работает...
- А лично к тебе папа как относится?
- Ну, за двойки не ругает...
- ... все?
- И все, ...чего от него? ...я даже деньги сам зарабатываю себе на развлечения...
- А чем зарабатываешь?
- Корзины плету...
- А кто научил?
- Отец...он меня вообще многому научил, я еще рыбу ловить могу...машину водить могу... по дереву немного... вот к весне лодку смолили, на рыбалку с отцом поедем.
- Как же ты в одной лодке сидишь с человеком, которого бы лучше вообще на свете не было?
- ... ну, вообще у нас с ним так-то... отношения интересные ... когда мать уезжает, у нас хорошо...это она с ним не ладит, а я то и с мамкой и с отцом могу, когда не вместе...

На приеме у детского психолога:

Девочка 6 лет, проблемы с общением, невнимательность, ночные кошмары, заикание, грызет ногти:

- Почему ты нарисовала только маму с братом, а где же папа и ты?
- Ну, мы в другом месте, чтобы у мамы было хорошее настроение...
- А если вы будете все вместе?
- То плохо...
- Как это плохо?
- ... (*плачет*)

Через некоторое время:

- Только вы маме не говорите, что я папу тоже люблю, очень...

Мальчик 8 лет, тяжелая депрессия и ряд других заболеваний:

- ... А что с папой?
- Не знаю...

Психолог обращается к маме:

- Вы не говорите о смерти отца?
- Он знает, мы говорили об этом... (мама плачет), да он и не спрашивает, и фотографии смотреть не хочет.

Когда мама выходит из кабинета, психолог спрашивает мальчика:

- ... тебе интересно про папу узнать?

Мальчик оживает и первый раз смотрит в глаза.

- Да, но нельзя...
- Почему?
- Мама опять заплачет, не надо.

Роль и функции отца

- 1. ГРАНИЦЫ И ПРАВИЛА.** Мужчины более стабильны и устойчивы, так как меньше подвержены влиянию гормонов, следовательно, мужчинам проще устанавливать границы и правила и следить за их выполнением. Функция отца в том, чтобы соединить желание и закон. Способность желать и получать удовольствие от желаемого ребенок "получает в наследство" от матери, а отец показывает, как это желание и удовольствие может быть вписано в социальное измерение («Мама – это любовь, а папа – это закон»).
- 2. КОММУНИКАЦИЯ С ДРУГИМИ.** Отец – это первый опыт общения с другим человеком, который не был в плотном физическом контакте с ребенком. Есть неразделенные ребенок и мама, а есть кто то совсем другой. Мама всегда интуитивна, тогда как папа нет, с ним приходится говорить, объяснять, уточнять и ругаться, если остаешься не услышанным. Это большой навык и ресурс, учиться заявлять о себе и своих потребностях другому.
- 3. ОТНОШЕНИЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ.** Ребёнок к трём годам начинает вступать в конкуренцию с родителями своего пола. Девочки конкурируют с мамой за внимание папы, мальчики конкурируют с папой за внимание мамы. Со временем ребёнок осознает, что родитель, которым он хочет владеть, уже занят, и, проходя все стадии горевания, на стадии «принятия» решает, что когда вырастет у него будет свой партнер, такой, какого они выберет. Как отмечал З.Фрейд, присутствие сильного отца гарантирует сыну «правильное решение при выборе объекта противоположного пола».
- 4. ОТНОШЕНИЯ СО ЗЛОСТЬЮ И АГРЕССИЕЙ.** У мужчин высокий уровень агрессии на биологическом уровне из-за основного полового гормона - тестостерона. И им приходится упаковывать злость в социально приемлемый формат и показывать пример для младшего поколения.
- 5. ДОБЫЧА РЕСУРСОВ.** Отстаивать свои границы; не отдавать, если забирают; достигать целей; брать, добывать ресурс для жизни; настаивать и напоминать, тем самым находясь в контакте с другими, совершая взаимобмен. Все эти навыки нужны для того, что бы закрыть базовые потребности и получить один из самых важных ресурсов для жизни в социальном обществе - деньги.
- 6. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.** Если у мамы рождение ребёнка снижает тревогу и удовлетворяет потребность в определении смысла жизни, то у мужчины не закрывает эту необходимость в полной мере. И тогда мужчине приходится делать это через достижения (работа и карьера, постройка дома для семьи, социальная помощь).
- 7. ТЕМА БОЖЕСТВЕННОГО.** Так как для мужчин тема смысла жизни стоит более остро, чем для женщин, они чаще размышляют об экзистенциальном устройстве жизни и том, что ждет нас после смерти. Более глубоко исследуют историю семьи, рода, предназначения, где и в чем было начало всему сущему.
- 8. ТВОРЧЕСТВО.** Когда мама на страже закрытия базовых потребностей: что поел, попил, одел и т.д., у папы открывается больше возможностей провести ребенка по творческому пути. Помогая мыслить шире, выходить за рамки привычного.
- 9. ТЕМА ВЫБОРА И ОТДЕЛЕНИЯ.** Каждый ребенок проходит стадии сепарации и кризисы по мере взросления, балансируя между автономией и слиянием. То есть отец показывает на своем примере, что можно уйти/отойти, если захочется, что от этого никто не пострадает и при этом можно оставаться в контакте.

Техника «Рука матери и отца»



Часть 1. Примите максимально удобное положение тела. Закройте глаза. Расслабьтесь. Последите в течение какого-то времени за своим дыханием... За каждым вдохом и выдохом... Побудьте в таком состоянии... А теперь представьте на своем теле руку вашей матери... На какой части тела находится рука матери? Что делает рука? Обратите внимание на то, насколько Вы чувствуете давление руки. Это легкое едва уловимое ощущение касания или напротив давление от руки достаточно сильное. Как ведет себя рука? Застыла неподвижно или совершает какие-то движения? Что это за движения? Обратите внимание на температуру руки... Она теплая, холодная... Возможно слегка влажная? Наблюдайте... Попробуйте войти во взаимодействие с рукой. Что Вы хотите сделать? Как станете взаимодействовать? Проследите за всеми деталями Вашего взаимодействия.

Часть 2. Не прекращая взаимодействия с рукой матери, представьте на своем теле руку Вашего отца. Что происходит сейчас? Как появление руки отца повлияло на Ваше взаимодействие с рукой матери? Остановило его или, напротив, усилило. Как ведет себя рука отца? На какой части тела Вы ее ощущаете. Каковы ее особенности? Она теплая, холодная, мягкая, твердая? Наблюдайте, как ведет себя рука матери, когда на Ваше тело легла рука отца? Что происходит? Отмечайте все детали. Возможно, рука матери хочет повзаимодействовать с рукой отца? Возможно, рука отца приближается к руке матери? В какой части Вашего тела это происходит. Наблюдайте, как станет разворачиваться процесс. Когда процесс завершится, можете открывать глаза и возвращаться.

Фрейд и Юнг

3. ФРЕЙД:

- 1) Отец – воплощение силы, как объект восхищения и любви;
- 2) Отец как объект реализации потребности в безопасности и защите;
- 3) Отец как авторитет, который наказывает за проступки и таким образом регулирует поведение, а в дальнейшем моральные установки человека.

К. ЮНГ :

1. Отец как противоположность матери – воплощение всех ценностей и свойств;
2. Отец как «информирующий дух», представляющий духовный принцип, персонифицированный двойник Бога-Отца;
3. Отец как модель Персоны для сына (то, из чего сын должен вычлнить себя);
4. Отец как первый «возлюбленный» и образ мужчины для



Ключевые запросы ребенка к отцу

- 1. ЗАЩИТА.** Не так важно, присутствует ли отец физически, или же его нет. Важнее наличие его *намерения* встать на твою защиту. Пока ты мал, беспомощен и слаб, ты нуждаешься в отце, который сильнее тебя. Сильный, справедливый отец подарит тебе **пожизненное право на защиту себя**. Если же этого не случилось, ты не был защищен, ты обречен бояться - тех, кто напоминает тебе больших или сильных, взрослых или детей. Ты будешь бояться тех, кого боялся в детстве. **ЗАПРОС: «ПАПА, ЗАЩИТИ МЕНЯ»**
- 2. ПРИЗНАНИЕ.** Признание ценности личности, достижений, женственности/мужественности, прав (в т.ч. предъявлять себя, заявлять о себе, БЫТЬ). Самые страшные слова отца: «*Ты не мой сын / Ты не моя дочь*» С такой раной ты становишься **вечным скитальцем в поиске признания, ты пытаешься его заработать, заслужить**. **ЗАПРОС: «ПАПА, ПРИЗНАЙ МЕНЯ»**
- 3. ПРИСУТСТВИЕ и ОБЩЕНИЕ.** До многих отцов невозможно «достучаться». Он всегда занят, отсутствует или просто молчит. Как будто его и нет. Такая «вечная эмоциональная кома». **ЗАПРОС: «ПАПА, Поговори со мной»**
- 4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Примеры нереализованного запроса: «Папа оставил нас с мамой и ушел»; «Папа пил»; «Папа врал, не сдержал ни одного слова». Когда отец – маленький ребенок, то кто-то должен стать взрослым. Этим взрослым становится сын или дочь; они приучаются брать на себя ответственность. Жизнь превращается в служение, которого невозможно избежать, гиперответственность усиливается. "На выходе" мы имеем грустную, усталую, замороченную рабочую лошадку. Она одновременно ждет, что ее освободят, и не верит в то, что освобождение возможно. **ЗАПРОС: «ПАПА, ВОзьми Ответственность»**

ВОПРОС В ЧАТ. Какой из этих запросов – самый актуальный лично для Вас (даже сейчас)?



Что происходит, если отец не оправдывает этих ожиданий?

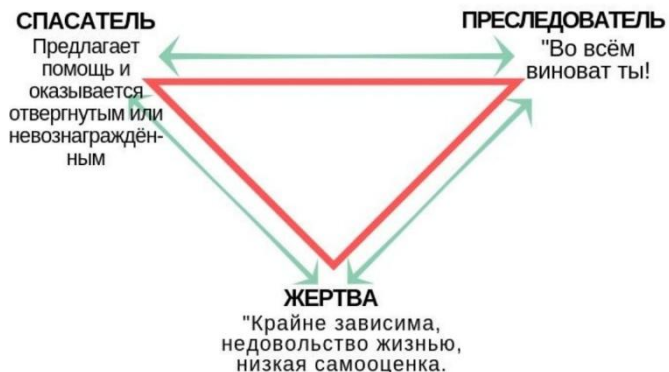
Давно выросшие дети отцов все ждут, что кто-то придет и ДОДАСТ им все это. Они заперты в клетках своего прошлого, так и остаются Жертвами. Они **жаждут, чтоб их освободил отец**, который, повзрослев, конечно, изменится в лучшую сторону и скажет: «Прости, я был не прав».

Все пленники **ждут этого освобождения**. Даже от тех, кого уже нет в живых. Сценарии сложились давно. **Пленники сами не готовы освободить себя.**

ОНИ ЖДУТ, НАПРИМЕР, ТАК:

1. Папа, будь сильным, *и тогда я смогу* стать твоим ребенком, почувствовать себя защищенным.
2. Папа, возьми ответственность за себя/маму, *и тогда я смогу* жить своей жизнью.
3. Папа, *защити меня*, и тогда я буду чувствовать себя защищенной.
4. Папа, *помоги мне* почувствовать себя ценной.

Треугольник Карпмана



Диагностическая техника для дочерей «5 чувств к отцу» (М. Минакова)



Назовите **5 основных чувств**, которые первыми всплывают при воспоминании об отце, обращении к его образу.

Это те 5 чувств, которые вы **автоматически будете регулярно испытывать к своему партнеру**. Даже не понимая, почему (это ваш сценарий). Это и есть одна из ключевых причин **работать с чувствами к образу отца**.

Если меняются чувства к образу отца – происходит терапия текущих взаимоотношений с партнером.

Примечание. Работает и у сыновей по отношению к образу матери.

Искажения отцовского образа

ТАКИЕ ЖЕ, КАК У МАТЕРИНСКОГО:

1. **Демонизация** (фокус преимущественно на «плохом» отце, игнорирование или недооценка его «хороших» проявлений).
2. **Идеализация** (фокус преимущественно на «хорошем», игнорирование или недооценка «плохих» проявлений).
3. **Редукция** (навешивание ярлыков, неучет тех проявлений отца, которые выбранному ярлыку не подходят: «слабак», «тряпка», «вечно отсутствующий», «неинтересный» и т.п.)
4. **Забывание** (человек помнит очень немного о своем отце, несмотря на длительное пребывание с ним в детском возрасте).
5. **Снижение степени значимости, обесценивание** («Этот человек для меня не важен», отрицание влияния отца).
6. **Сверхзначимость** («Это главный человек в моей жизни», на нем «сошелся клином белый свет», влияние отца возводится в абсолют)

При любом типе искажения задача – **приведение образа отца к наиболее реалистичному**, соответствующему реальности. **Реконструкция фигуры достаточно хорошего отца** – в большинстве случаев посильная задача.

«Достаточно хороший отец» (good enough father)

Хороший отец - тот, который помогает ребенку взрослеть и развиваться.

Признаки Достаточно хорошего отца

Вы можете считать, что у вас был "достаточно хороший отец", если у вас есть следующие воспоминания из детства:

1. Защищал вас или кого-либо, проявлял свою силу БЕЗОПАСНЫМ для вас образом
2. Устанавливал границы и правила, настаивал на их соблюдении
3. Хвалил, одобрял, гордился, восхищался вами
4. Требовал от вас что-то сделать хорошо
5. Проявлял нежность и уважение к маме
6. Радовался, что вы девочка (мальчик)
7. Играл с вами, учил, занимался с вами какими-то общими делами
8. Был предметом вашей гордости

Может ли быть психолог заместителем отцовской фигуры для клиента?

Возможен ли этот перенос? Какие отцовские функции могут быть важны клиенту? Чего он ожидает от такого «отца»? Какие гештальты может пытаться завершить для себя?

Он может ждать недополученных:

1. Отцовского одобрения
2. Отцовского понимания
3. Отцовского принятия
4. Отцовской заботы
5. И т.д.

Тогда выбираемый клиентом психолог – мужского пола или женщина, но с сильными маскулинными проявлениями.

Как работать, если:

1. Клиент не знал своего отца / не знаком с ним?
2. Отец рано ушел из семьи или из жизни?
3. Клиент считает, что отец «не оказал на него существенного влияния».
4. Помимо отца, есть отчим.
5. Отношения с отцом травматичны



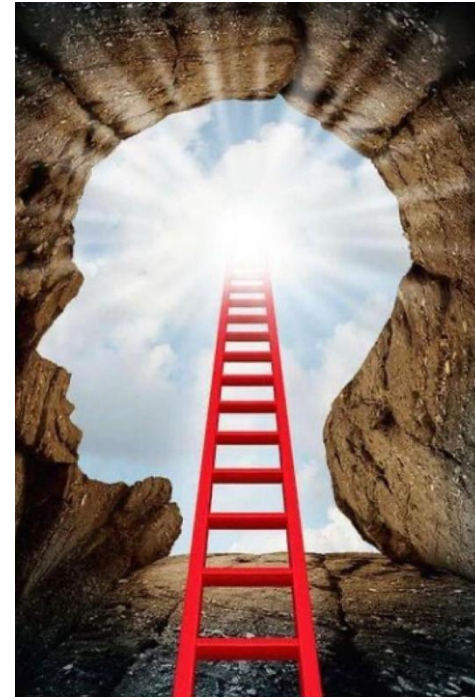
**Методики и приемы,
которые может применить**

ПСИХОЛОГ

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

Возможная последовательность этапов терапии в работе с фигурой отца:

1. Введение фигуры отца в поле психотерапии.
2. Отреагирование чувств и переработка травматического опыта (если он есть).
3. Поиск ресурсного опыта, связанного с фигурой отца.
4. Реконструкция целостного образа отца (как человека, обладающего и сильными, и негативными аспектами, ответственного за свои поступки).
5. Возвращение фигуры отца в семейную систему на свое место (где папа и мама равны по силе и значимости, родители большие, а ребенок маленький и т. д.)
6. Работа со сценариями и интроектами (в т.ч. освоение новых сценариев в отношениях с мужскими фигурами, работа с убеждениями о себе и мире).



Введение фигуры отца в поле терапии



Как вводить фигуру отца в работу?

ВАРИАНТЫ:

1. **Представить образ отца** (просто в памяти или напротив, например, на стуле, в пространстве на полу и т.п.).
2. **Назначить «отцом» фигурку** (например, шахматную) или любой предмет.
3. **Нарисовать рисунок** – отца или любых его «версий».
4. **Взять фотографию** – из его или вашего детства, давнюю или недавнюю.
5. **Прийти на могилу**, если отец умер.
6. **Взять его личные вещи** (теми, которые "хранят" ЕГО образ) и взаимодействовать с ними.
7. И др.


ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Какие еще варианты введения фигуры отца в терапевтическую работу вы можете предложить клиенту?



Упражнение

Посмотрите на картинку с изображением шахматных фигур.

Какую фигуру вы назначили бы своим отцом в работе с терапевтом? Хорошо подумайте прежде, чем дать ответ.

НАПИШИТЕ В ЧАТ. «Мой отец – это ... (назовите фигуру и цвет), потому  ...»



Король Ферзь Ладья Слон Конь Пешка

Фотография папы Елены

ЗАДАНИЕ КЛИЕНТУ. Глядя на фотографию отца, расскажите о нем и о ваших отношениях.

«С отцом мне посчастливилось прожить первые 7 лет моей жизни. После развода родителей и переезда в другую страну наши встречи длились не более недели раз в год, для меня это были самые теплые и долгожданные дни вместе. Поводом развода родителей и дальнейшей гибели послужил образ жизни отца, который губительно разрушал семейную жизнь и его здоровье. Алкоголизм.

К сожалению большую часть времени отца было трудно застать дома, периодами он работал, но чаще уходил в запой и появлялся дома лишь поздно ночью. Поэтому маленькая я стала вставать вместе с ним в 4-5 утра перед уходом на работу или ещё куда-то, пить вместе чай и провожать. Это прибавляло мне радости на весь день.

У отца всегда был сложный характер. Он не любил, когда ему перечат, указывают на его ошибки и не соглашались с ним, поэтому у нас всегда были скандалы, которые порой заканчивались побоями матери. Нежелание уступать, бросать свои пагубные привычки, его чрезмерная доброта к окружающим, но не к своей жене привело к тому, что мама решила на развод и переезд в другую страну. Она никогда не запрещала нам (мне и старшей сестре) общаться с отцом, всегда хотела, чтобы мы не чувствовали себя брошенными и без отца, поэтому перед каждым Днём рождения она звонила ему и предупреждала, чтобы папа не забыл нас поздравить.

К положительным чертам отца можно отнести его абсолютную доброту к окружающим, он был готов прийти на помощь и отдать последние деньги любому, кто попросил, но порой в ущерб своей семье. Всегда говорил, что нужно помогать людям, даже если это враг, ведь это добро вернётся тройне.

Я всегда чувствовала его любовь, несмотря на то, что мы так редко виделись с ним. Он никогда не повышал голоса на своих детей и мог оправдать любую шалость. Могу сказать, что отец в трезвом состоянии и алкогольном – это 2 абсолютно разные противоречивые личности. На данный момент, спустя 14 лет, я понимаю, что это последствия его зависимости и слабой воли. Старюсь не перенимать обиды матери».



ЗАДАНИЕ В ЧАТ Прочитайте внимательно описание Елены и сформулируйте гипотезу о том, с чем

Аналитическая таблица «Отношение к образу отца»

Работа с подобными таблицами помогает тем клиентам, которые испытывают трудности с другими способами введения фигуры отца в пространство терапии.

Образ отца актуализируется, детализируется, пока клиент заполняет эту таблицу.

Задание в чат. Заполните таблицу, написав не менее 5 пунктов в каждой колонке.

Что в актуализирующемся образе отца **выходит у вас сейчас на первый план**? Какая его характеристика, какое чувство? С чем бы Вы работали сегодня, если бы были на терапии?



ПАПИНЫ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ Я ЛЮБЛЮ	ПАПИНЫ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ Я НЕ ПРИЕМЛЮ
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
МОИ ЧУВСТВА К ПАПЕ	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	

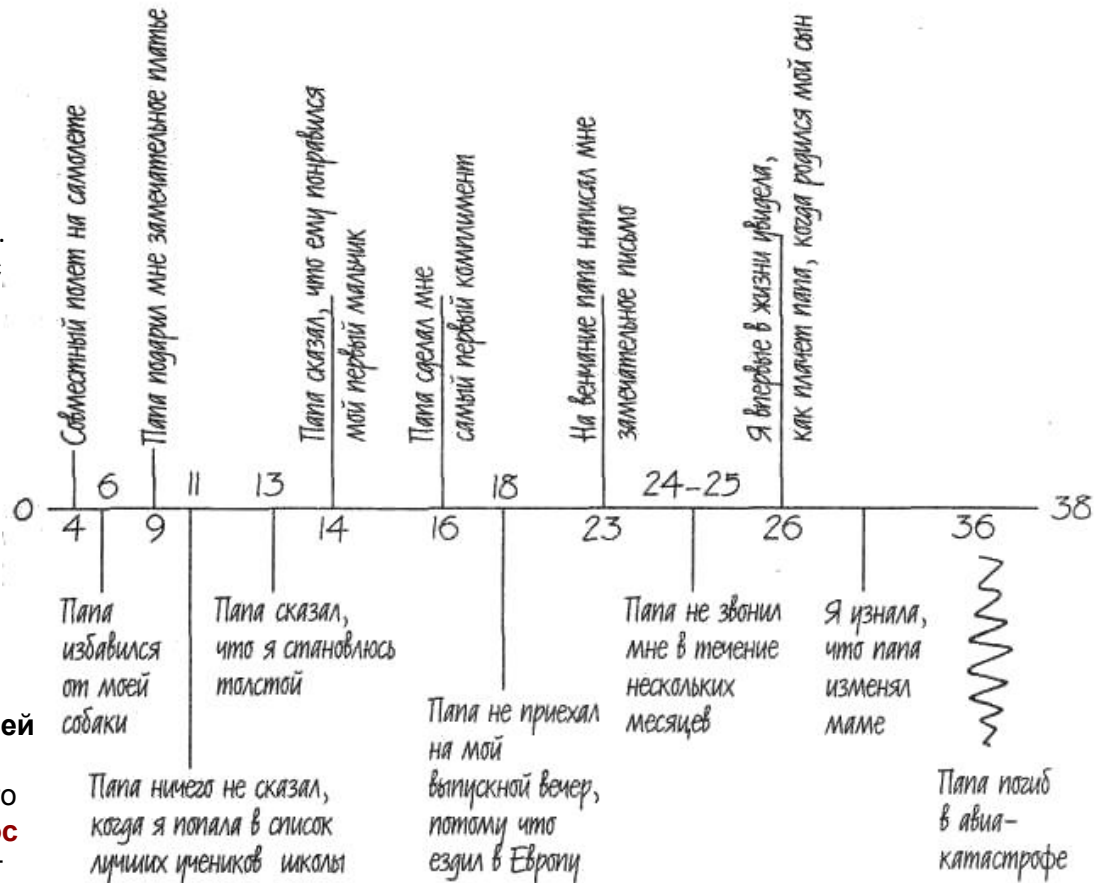
Техника «История отношений с ОТЦОМ»

ИНСТРУКЦИЯ:

1. Нарисуйте горизонтальную **линию времени жизни**. Крайняя левая точка – момент Вашего рождения, крайняя правая – сегодняшний день.
2. Нанесите на эту шкалу **все значимые для Вас моменты жизни**, связанные с отцом. Все, что Вам захочется отметить именно сейчас.
3. **Сверху** подпишите те события, которые Вы считаете позитивными, а **снизу** – те, которые считаете негативными. Если событие неоднозначно по эмоциям, определите, какая эмоция была самая сильная в тот момент (позитивная или негативная).
4. **Проанализируйте** получившуюся историю ваших отношений с отцом. Поделитесь своими чувствами и выводами.

ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Подумайте, какие **5 событий** вашей жизни первыми приходят вам в голову, когда вы представляете свою историю отношений с отцом. Что бы вы точно нанесли на эту линию? Запишите **запрос к терапевту**, который рождает сразу как результат анализа этих 5 событий.

История отношений с отцом



**Отреагирование чувств и
проработка негативного опыта
в отношениях с фигурой отца**



Техника «Причины неудовлетворения потребностей» (Мария Минакова)

1. ОТВЕЬТЕ НА ВОПРОСЫ:

- Что вам **нужно было в детстве** от папы?
- Какие ваши потребности он **не смог удовлетворить**?
- Что вас **не удовлетворяло в его обращении с вами**, где вам было больно, в чем вы разочаровались?
- Что папа **делал с Вами неправильно** – с точки зрения Вас-ребенка и Вас-взрослого (отдельно)?
- Что бы вам **хотелось от него получить**, если бы Вы могли повернуть время вспять и что-то изменить в его голове?
- Представьте, что это стало возможным. **Какую мысль вы бы «поселили» в его голове** – про отношения с вами?

По итогам ответов на эти вопросы составьте **список основных не удовлетворенных папой потребностей**.

2. НАПИШИТЕ ПИСЬМО СЕБЕ ОТ ЛИЦА ПАПЫ.

Обратитесь к образу отца: «Папа, почему, почему всего этого ты мне не давал? Почему ты так поступал?».

Встаньте мысленно, телесно, в чувствах на место своего родителя. Пишите все, что захочется – в ответ на прозвучавший сейчас вопрос. Объясните свою позицию - максимально подробно.

3. НАПИШИТЕ ОТВЕТ ПАПЕ. Прочитайте написанное от лица папы письмо. Эмоционально зачитайте свой ответ. Если есть такое желание – плачьте, кричите, подключите свое тело.

4. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ПРОЧИТАННОЕ НА РАЦИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ. Добавьте **размышления** о причинах, повлиявших на то, что значимые для Вас потребности остались без удовлетворения. **Расскажите об изменениях в Ваших чувствах** после чтения письма. Сделайте выводы. Завершите эту технику так, как Вам захочется.

1. Потребности Анастасии

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:

- В детстве я больше всего хотела от папы, чтобы они не ссорились с мамой. Чтобы мы гуляли и общались все вместе, без их постоянных претензий друг к другу.
- Папа не дал мне ощущения семьи, где мы вместе: мама, папа, сестра и я. Я была или «папина», и тогда мама на меня всерьез обижалась и начинала кричать. Или «мамина», и мама пыталась всячески отдалить от папы, говорила про него плохие вещи (это шло от мамы).
- Меня не удовлетворяло, что он не может ничего сделать с тем, что наша семья распадается, мне было больно, когда он нашел новую женщину и называл ее «дорогая» и «любовь моя», а маму он даже когда мы жили вместе, называл только по имени, я испытала огромное разочарование, когда у них родился ребёнок. И больше не я была его любимая дочка, и когда он прислал нам письмо, в котором написал, чтобы я к ним больше не приезжала.
- Ребенком я считала, что папа неправильно делает, когда уезжает от нас. С точки зрения меня выросшей, я думаю, что он неправильно поступал, потому что не пытался прекратить мамины скандалы, что-то объяснить мне понятным для ребенка языком, придумать какую-то игру.
- Я бы хотела, чтобы он проявил характер, запретил выяснять отношения при детях. Или если это было бы невозможно, то не тянул бы годы совместного проживания с мамой и оставил нас.
- Оказавшись в прошлом, я бы сказала ему: «Папа, люби меня и чувствуй свою ответственность, я тут, я рядом. Я все вижу и слышу. Папа, не отказывайся от меня. Жди меня, поддерживай связь со мной».

СПИСОК НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ:

1. Совместное времяпровождение (и чтобы папа никуда не уезжал так часто).
2. Ощущение семьи и того, что папа любит маму.
3. Решительные действия со стороны папы, чтобы сохранить семью.
4. Потребность быть любимой дочкой.
5. Потребность совместного диалога.

2. Письмо отца Анастасии

«Дорогая дочка! Так бывает в жизни, что люди не сходятся характером. Я очень хотел семью и детей. Мне было 35, а твоей маме уже около 40, когда она вышла за меня замуж. Темпераменты у нас были разные и жили мы непросто. Я ждал твоего рождения, моя любимая дочка, и надеялся, что все наладится. Но после мы стали еще больше конфликтовать, мама все время на меня обижалась. Ей все не нравилось, всё раздражало.

Иногда мы вместе ходили в парк кататься на аттракционах, гуляли. Но чаще всего это заканчивалось совместными претензиями и испорченным настроением. И поэтому я стал избегать этих прогулок. Я старался дать вам ощущение семьи, старался сглаживать ситуацию. Маму я любил, но со временем чувства могут угаснуть. Я старался избегать скандалов при детях, но не всегда получалось. Поэтому я стал уезжать. Ты была маленькая, и я никогда не говорил с тобой на эту тему. Думал, что рано, не поймешь. Я хотел сохранить семью, поэтому был рядом с вами. Другую женщину я нашел, потому что чувствовал одиночество, и мне тоже хотелось семьи и домашнего тепла. И было неудовлетворенное чувство, когда ты находишься рядом со своим ребенком, видишь, как он растет. И поэтому у нас родилась дочка, но меньше я любить тебя не стал.

Меня очень расстраивало, когда я видел, как ты к ней относишься, стараешься обидеть. И то письмо я написал, испытывая очень сильные эмоции после вашего приезда. Я до последнего старался, как мог, изменить ситуацию. И когда мы жили вместе. И когда у меня уже была новая семья, я старался сделать все возможное, чтобы мы хотя бы общались. Приглашал вас в гости. Но это тоже заканчивалось скандалами, и я был на грани потери еще и моей новой семьи. Поэтому мне пришлось так написать. А потом вы уехали в другую страну. Я не знал ничего про вас долгое время. И не мог вас найти. Если бы была возможность, я хотя бы поддерживал связь.

Прости меня за то, что не уберег! За то, что так получилось».

3. Ответное письмо Анастасии

«Да, папа так может быть, я была к тебе привязана и поэтому было так больно. Но это бывает. Я очень хотела семьи в детстве, и когда выросла, поспешила выйти замуж. И также мой первый брак распался, и я не стала оставаться одна. Я продолжала искать, и нашла своего нынешнего мужа. И счастлива. И понимаю тебя особенно. Ведь мы с тобой похожи, и наверное то, что испытывала я во взрослой жизни, когда-то почувствовал и испытал ты.

И я простила тебя за то, что ты нас избегал. Я понимаю, что такая обстановка очень угнетает, я и сама прошла через подобное. Я знаю, что ты любил маму, иначе вы бы не были женаты, не жили вместе. И также знаю, что ты хотел сохранить нашу семью. Но в детстве я сильно переживала, считала тебя предателем. Поэтому были эти мои выходки, поэтому я обижала твою дочку. И письмо ты написал, потому что был очень огорчен. Мы получили его вечером, и я тогда плакала всю ночь. Я знаю, я в этом уверена, что ты плакал еще больше и тебе тоже плохо спалось.

И то, что мы потом на долгие годы потеряли связь, это не твоя вина, мы не давали о себе знать»

4. Рассуждения Анастасии после написания ответа папе

Я считаю, что причиной стали двое людей, которые изначально любили друг друга, но они не могли быть вместе. И вместо того, чтобы объясниться друг с другом, они пытались создать семью и родить детей. Но у них это не получилось.

После прочтения письма, я поняла, что папе также было непросто, больно. И ему больно до сих пор. Появилось желание прямо сейчас ему позвонить. Просто поговорить, не вспоминая о прошлом.

Вывод: это была жизненная история, которая должна навсегда остаться в прошлом. И более не должна повториться в моей семье. Папа не виноват, нам нужно сейчас больше общаться. Общаться с его женой и дочерью. Пока это не стало поздно.

(К образу отца) Папа, я на тебя больше не сержусь. Мне тебя жалко. Я хочу тебе позвонить, поговорить. Увидеть тебя.

ВОПРОС В ЧАТ. Какие эмоции Анастасия отреагировала в своем письме отцу и последующем обращении к его образу? 

Мой любимый метод отреагирования эмоций к образу отца

1. **ВЫБОР ТОЧКИ.** Сейчас выберите точку в пространстве, куда Вы хотите поместить образ отца. Выбрали?
2. **РАЗМЕЩЕНИЕ ОБРАЗА ОТЦА.** Теперь поместите туда его. Есть?
3. **ДЕТАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗА.** Опишите, как он выглядит, что делает, как смотрит на Вас.
4. **ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТВ.** Какие негативные чувства поднимаются сейчас из глубин – по отношению к этой фигуре отца? Сколько этих чувств?
5. **ОТРЕАГИРОВАНИЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ.** Отлично. Теперь у Вас особая задача – проявить, отреагировать эти чувства наконец, перестав держать их в себе. Вы можете кричать, бить, топтать и топать, выполнять любые движения телом (они очень приветствуются), Вы можете танцевать и прыгать, щипать и кусаться, плакать и смеяться, говорить все что захочется и любыми интонациями. Просто послушайте себя, свое тело. Чтобы Вы могли сделать это в полную силу, без стеснения, блоков и снижения интенсивности – я сейчас уйду (*для очной сессии*) / завершите звонок (*для онлайн-сессии*). Сделайте все, что захотите – в полную силу. И когда В это сделаете и почувствуете, что больше ничего не осталось – тогда и только тогда позовите меня. Вам может потребоваться 5 минут, а может полчаса. Слушайте себя. Я подожду, сколько нужно, я буду на связи. Готовы?
6. **ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.** Получилось ли у Вас отреагировать чувства? Какие чувства Вы выражали и что делали сейчас? Что помогло больше всего? Как Вы себя чувствуете? Как думаете, в будущем это нужно будет повторять – с теми же или другими чувствами?

Работа с принятием папиных качеств

1. Выписываем все положительные качества папы, которые сможет отыскать клиент.
2. Для негативных заполняем следующую таблицу:

Негативные качества	Позитивный синоним	Это качество папы помогло мне стать человеком, который...
Скупой	Экономный, бережливый	Ценит деньги (+)
Грубиян	Правдолюб	Любит честность в отношениях (+)
Гуляющий	Свободолюбивый	Уважает границы близких людей (-)
Обесценивающи й чувства	Переоценивающий логику, ориентированный на рациональность	Уделяет внимание и уважает чувства других людей (-)

В некоторых случаях клиент отмечает, что влияние было оказано в том же направлении (+), а в других – в противоположном (-)

«Тараканы» в работе с фигурой отца:

ВОПРОС. Каких папиных тараканов вы легко принимаете... или даже поддерживаете?

- | | | | |
|--------------------|-------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1. Стесняшка | 23. Соблазняшка | 45. Копилкин | 67. Карьерыч |
| 2. Работяжка | 24. Всезнайка | 46. Мозговыносяшки | 68. Равнодушкин |
| 3. Обжорка | 25. Бедняжка | 47. Саботажка | 69. Измухи Слон |
| 4. Ленус | 26. Ловелас | 48. Авоська | 70. Неуспевашка |
| 5. Манипуляш | 27. Невменяшка | 49. Мистер Прокрастинати | 71. Мнениус Зависимус |
| 6. Великолепиус | 28. Притворяшка | 50. Дурашка | 72. Несмеяна |
| 7. Обижака | 29. Тревожинка | 51. Самообманус | 73. Установыч |
| 8. Депрессун | 30. Недоверяшка | 52. Капитан Справедливост | 74. Плакса |
| 9. Агрессиус | 31. Зацикленыш | 53. Самокопай | 75. Ворчун |
| 10. Хорош Прехорош | 32. Спорыч | 54. Ярлыкаш | 76. Ревнивус |
| 11. Бояшка | 33. Сомнениус | 55. Одинокушка | 77. Психосоматикус |
| 12. Капризка | 34. Молчун | 56. Недообнимашка | 78. Нострадамус |
| 13. Вредина | 35. Нехочуха | 57. Тормозяш | 79. Эгоистус |
| 14. Виноватик | 36. Мстяка | 58. Интровертус | 80. Пессимистушка |
| 15. Инфантик | 37. Крутяшка | 59. Забываш | 81. Позитивыч |
| 16. Всем Угодий | 38. Чего-то Ждун | 60. Перфектус | 82. Легкомыслиш |
| 17. Себя Нелюбяш | 39. Кузькина мать | 61. Навязович | 83. Сплетникус |
| 18. Жертвыч | 40. Контролюс | 62. Возмушун | 84. Таксебе Родитель |
| 19. Ипохондрыч | 41. Самонаказун | 63. Честноглазик- | 85. Упрямикус |
| 20. Соревновашка | 42. Принцесса | Хитропопик | 86. Идеализириус |
| 21. Рискун | 43. Поучайка | 64. Тираниус | 87. Фома Неверующий |
| 22. Подозревашка | 44. Критиканус | 65. Немогун | 88. Плохиш |
| | | 66. Неудачкин | |



Тревожинка



Легкомыслиш



Тираниус



Жертвыч

Пример Светланы

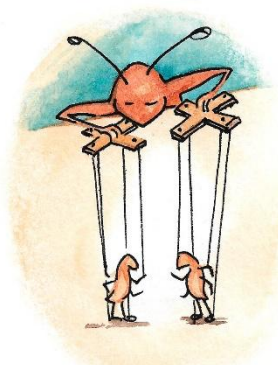
1. Тараканы
отца, которых
выбрала
Светлана на
первом этапе
техники



Обжорка



Великолепиус



Манипуляш



Соревновашка



Всезнайка



Крутяшка



Ярлыкаш



Позитивыч



Карьерыч



Плохиш

Пример Светланы

2. Тараканы
отца, которых
добавила
Светлана
после
произнесения
принимающих
фраз:



Ленус

«Потому что
лень – это
вообще-то
нормальное
состояние
человека»



Инфантик

«Потому что
именно эта
детскость в
тебе сделала
мое детство
таким
веселым!»



Всем Угодий

«Потому что ты
имеешь право
создавать
позитивное
впечатление о себе
в обществе, ведь
оно для тебя крайне
важно»



Рискун

«Потому что
риск делает
твою жизнь
гораздо
интереснее,
эмоциональнее,
в этом весь
ты»

Техника «Любимые папины Тараканы» (М.Мина за)

ИНСТРУКЦИЯ КЛИЕНТУ:

1. Отыщите те Тараканы папы, к которым у вас **нет претензий**, хотя они явно у папы присутствуют. Они вроде бы и «Тараканы», но вы как будто не против их наличия у вашего отца (и рационально, и в чувствах).
2. Смотря на каждого такого Таракана, обратитесь мысленно к образу отца и произнесите несколько раз (положив ладонь в область сердца): **«Папа, я принимаю в тебе ... (сформулируйте соответствующее качество). Потому что ...»** Расскажите о своих чувствах.
3. После того, как процесс завершен, еще раз просмотрите колоду. После того, что вы сделали, **находятся ли еще** какие-то Тараканы, которых вы готовы принять прямо сейчас?
4. **Повторите п. 2 для этих новых Тараканов.** Расскажите о своих чувствах.
5. Сделайте выводы и то, **что вам хочется сделать прямо сейчас.**

ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Напишите число Тараканов, которых удалось отобрать в п. 1 и добавить в п. 3

Поиск и создание ресурсного опыта в отношениях с фигурой отца



Упражнение «10 правил ужасных ОТЦОВ»

1. Просим представить себе **образ самого плохого на свете отца** (не его отца, а абстрактного). Важно **НЕ** основываться на образе своего отца, выполняя это упражнение.
2. После этого клиент должен **придумать 10 правил ужасных отцов** (именно ужасных, а не просто плохих) и записать их на листе, затем мы их зачитываем вместе с клиентом.

ПРИМЕРЫ:

3. *«Никогда не играй со своим ребенком»*
4. *«Не спрашивай ребенка о его увлечениях и интересах»*
5. *«Никогда не бери ребенка с собой, не гуляй с ним»*
6. *«Ори и бей каждый раз, когда тебе что-то не нравится в его поведении и ответах» и т.д.*

3. Далее мы просим клиента проанализировать список и **перечислить те из этих правил, которым НЕ СЛЕДОВАЛ его отец**. Подчеркиваем при этом, что ошибки бывают у всех отцов, и это нормально. Если ошибки в каком-то пункте были – являлось ли это все же ПРАВИЛОМ?
4. Рассуждаем о том, что **бывают отцы намного хуже, чем отец клиента** (Предложите клиенту произнести не менее 5 раз фразу: *«Например, мой отец никогда не... (описать негативные вещи, которых он не делал)»*).
5. Просим клиента **написать 10 благодарностей своему отцу**, начиная их словами: *«Я благодарен(на) своему папе за то, что он...»* (можно при этом основываться или не основываться на «10 правилах ужасных отцов»).
6. Обращаемся к чувствам и делаем выводы.



Упражнение «Переоценка ресурсов»



ОТВЕТИТЕ НА ВОПРОСЫ:

1. Что у меня как личности хорошо развито (у моей души, тела, духа)?
2. Каковы мои сильные стороны и ресурсы?
3. Оказал ли влияние на какие-то из этих сильных сторон ваш отец?
4. Какое именно влияние он оказал и на какие из моих сильных сторон?

Отправьте мысленно **благодарность** вашего отцу за ту **силу, те ресурсы**, которые были выработаны внутри вас благодаря его участию (неважно, насколько оно было конструктивным или деструктивным, важно, что вы стали в чем-то ресурсны и сильны).



Упражнение «Контакт с отцовской фигурой» (М.Летучева, Ю.Зотов)



1. Представьте образ вашего отца, **каким он был в хорошие моменты** вашего с ним контакта.
2. Поместите хороший образ отца **в пространстве у себя за спиной или туда, где вам удобнее**, где вы ощущаете наибольший контакт с этим образом. Почувствуйте связь с образом отца, представьте себе канал, по которому к вам идет **позитивная энергия от этого образа**.
3. **Наполнитесь этой энергией, ощутите, где она появляется** в вашем теле, как ощущается? Что при этом меняется в вашем ощущении, восприятии себя?
4. **Запомните, зафиксируйте эти ощущения**: максимально подробно опишите их, запишите в дневник, зарисуйте в виде образа и т. д.
5. В течение недели или дольше **ежедневно находите время, чтобы повторить** и закрепить этот опыт. Возвращайтесь к этому упражнению, **если почувствуете, что вам необходимо получить отцовскую поддержку** (именно такую, которую вы почувствовали в этом упражнении).

ПОДСКАЗКА СПЕЦИАЛИСТАМ. Любые последующие упражнения, связанные с восполнением отцовских функций, можно начинать теперь с этого упражнения (повторяя его перед основным).

Упражнения на восполнение детского «дефицита (а»

- 1. КАРТИНКА «ИДЕАЛЬНЫЙ ОТЕЦ».** Найдите картинку, символизирующую для вас хороший контакт между отцом и ребенком. Это может быть фотография животных или людей, неважно. Положите картинку перед собой, разглядывайте. Какие телесные ощущения у вас возникают? Какие эмоции? Если это «негативные» переживания (скорее всего, зависть и сожаление, что у вас этого не было), их нужно прожить, выплакать, проговорить вслух. «Позитивные» переживания вы можете распространять по всему телу и представлять, что вы ими напитываетесь.
- 2. «ВООБРАЖАЕМЫЙ ОТЕЦ».** Придумайте образ идеального для себя отца. Представьте, что вы – маленький ребенок, он вас обнимает, говорит что-то поддерживающее, ласковое, важное. Вы можете при этом лечь, завернуться в плед, обнимать подушку, представляя, что это – отец. Или приложить к себе грелку, представляя, что это – теплые отцовские объятия.
- 3. «НЕСКАЗАННЫЕ СЛОВА».** Какие слова Вам хотелось бы услышать в детстве от отца, но Вы никогда не слышал(и)? Составьте список таких посланий. Например: «У тебя все получится», «Ты – хороший», «Ты можешь быть счастливым» ... А теперь перечитайте этот список, представляя, что эти слова отец говорит Вам маленькому. Отследите, как меняется Ваше самоощущение, во что легче поверить, во что – сложнее. Если сложно, перечитывайте, пока не начнете верить.

ПРИЕМ ДЛЯ РАБОТЫ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ. Если клиент не верит, что «отец такое мог дать», потому что часто сталкивался с его негативными проявлениями, психологическим инвазивизмом. Если у клиента не было контакта с реальным отцом, Мы можем предложить ему прямо сейчас начать **выращивать внутри себя фигуру Внутреннего Любящего Отца.**

Прием «Что папа рассказал бы обо мне?» (Мария Минакова)



ИНСТРУКЦИЯ.

Представьте себе, что ваш папа в реальной жизни вдруг встретил какого-то старого доброго знакомого (школьного приятеля, однокурсника, коллегу с прошлой работы, дальнего родственника), с которым долгое время находился в теплых отношениях. Этот человек стал интересоваться вами (ребенком отца) – в деталях, в подробностях (кто вы, какой(ая) вы личность, какие у вас способности и достижения, в чем ваши особенности).

- Что ваш папа расскажет о вас своему старому доброму знакомому?
- Что ваш папа расскажет о вас своему ангелу / богу / священнику в храме / гуру-наставнику / тому, с кем готов быть настоящим искренним?
- Что ваш папа расскажет о вас своим родителям, когда окажется «на том свете»?
- Что ваш папа рассказал бы о вас своим внукам и правнукам (если бы у него была такая возможность)?
- И т.д.

Найдите тот контекст, который положительно вас удивит

ЗАДАНИЕ В ЧАТ. В каком контексте образ отца начинает меняться для вас и становится более позитивным? Вы можете выбрать один из контекстов выше или предложить свой (найденный вами сейчас).



Реконструкция целостного образа отца



Реконструкция образа отца

Ре-конструкция образа отца часто связана с выявлением и прояснением жизненных обстоятельств, **узнаванием новых подробностей, связанных с личностью отца**. Необходимо постараться **собрать разные мнения**, не только тех, кто может предвзято негативно относиться к отцу, но и тех, кто ему сочувствует.

ЛИЧНЫЙ ФАКТ. Я реконструировала образ отца на его похоронах, узнав о нем много нового, иначе посмотрев на многие его поступки.

ПРИЕМ 1. «РАЗГОВОР С ПАПОЙ О ДЕТСТВЕ» (если отец жив и с ним есть связь)

Клиент **звонит папе**, спрашивает о своем детстве, общается, но не для того чтобы обвинять, а для того чтобы **изучать подробности тех событий, которые для него значимы** (можно использовать события временной линии из «Истории отношений с отцом»).

ПРИЕМ 2. «РАЗГОВОР С БЛИЗКИМ РОДСТВЕННИКОМ»

Клиент организует общение с **не обиженным на отца родственником**, чтобы прояснить подробности личности отца, причины его поступков и другие **значимые для вас вещи, которые «повисли» в душе эмоциональными вопросами** - с оттенком непонимания, возмущения или удивления («но почему он...», «ну зачем он...», «как же он мог...» и т.п.).

ЗАДАНИЕ В ЧАТ.

1. Какие значимые события, связанные с отцом, все еще не дают Вам покоя?
2. Ответы на какие вопросы, связанные с фигурой отца, вы ищете уже много лет – но все еще не получили или не приняли ответа?



Рисунок «Это мой папа» (М. Минакова)



ИНСТРУКЦИЯ:

1. Расположите лист горизонтально и **разделите его на 3 части.**
2. В левой части нарисуйте **отца глазами себя в детстве** (возраст значения не имеет, образ отца - собирательный для Вас-Ребенка).
3. В средней части нарисуйте **отца глазами взрослого себя** (когда вы уже стали мудрее, многое начали понимать в особенностях его личности, причинах тех или иных поступков).
4. В третьей – правой - части нарисуйте **отца глазами его самого.** Для этого необходимо мысленно «выйти» из своего тела и «войти» в его тело. Посмотреть его глазами на мир вокруг. Подойти в своем воображении к большому зеркалу, посмотреть на себя, оценить, нарисовать.
5. Сравните рисунки. Сделайте выводы. **Что изменилось сейчас в вашем восприятии фигуры отца?**

Пример Лии

АНАЛИЗ И ИНСАЙТЫ:

- Постепенно появились руки и ноги
- Лицо оказалось не таким красным, как казалось в детстве (алкоголь)
- Недостаток уверенности у папы, который он пытается в себе не замечать
- Интересные ощущения «изнутри» папы. Своя правда видения мира



Глазами себя-ребенка



Глазами себя-взрослого

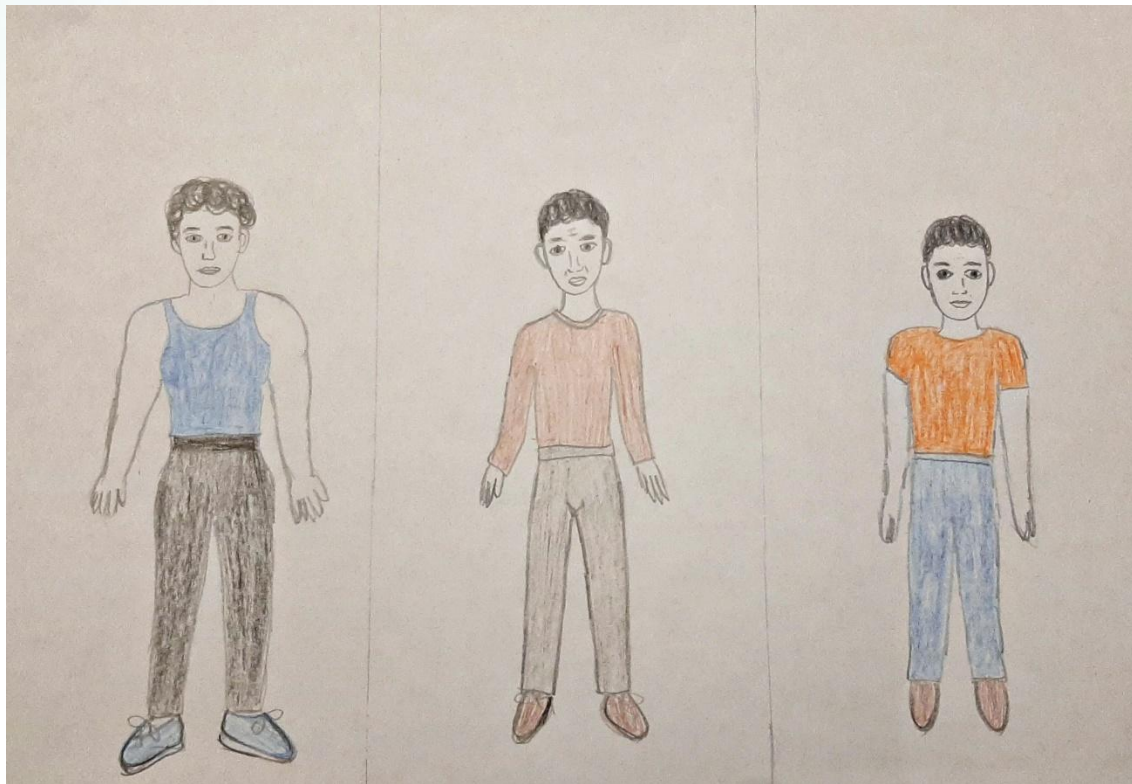


Глазами папы он сам

Пример Натальи

АНАЛИЗ И ИНСАЙТЫ:

- Открытием стало то, что не только взрослая я (в отличие от себя-ребенка) считаю отца инфантильным, большим ребенком. **Сам он себя видит в еще более юном возрасте**
- Будучи взрослой, я понимаю, что **он меняется в лучшую сторону**, стал мудрее, добрее и внимательнее к нам. Я думаю, он многое осознал и **заслуживает прощения**. Сейчас он тянется к нам и к внукам.
- Папа для себя в зеркале какой-то грустный и боится чего-то (может быть, старости или смерти). Он выглядит не таким сильным, каким видела его я-ребенок. **Да он таким и не был, похоже, никогда**. Это я наделяла его сверх-силой, а он просто живой человек – со своими слабостями. И это нормально



Глазами себя-ребенка

Глазами себя-взрослого

Глазами папы он сам

Техника «Принятие Внутреннего Папы» (Мария Минакова)

ШАГ 1. ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ ВНУТРИ ВАШЕГО ПАПЫ. Он Ваш родитель, дал Вам жизнь, каким бы человеком он ни был. Вы в определенном смысле – его часть. Разрешите себе быть его частью (его сыном/дочерью).

Примите то, что Вы похожи на него какими-то своими чертами и проявлениями. Каким бы человеком он ни был, Вы от него что-то взяли (и не только плохое, но также много хорошего – проявленного в нем самом или непроявленного). И вот Вы внутри папы.

Вы ребенок, Вы – результат любви мамы и папы. Даже если эта любовь была краткой или какой-то «неправильной». Все равно именно акт любви привел к Вашему появлению. И эта связь с отцом с Вами навсегда. Примите ее сейчас – ради себя, а не ради него.

ШАГ 2. ТЕПЕРЬ ПРЕДСТАВЬТЕ ЕГО ВНУТРИ СЕБЯ. Как будто внутри Вас где-то живет он. Это какая-то часть Вас, и Вы сами решаете – будет она для Вас вредной или полезной, деструктивной или конструктивной.

Сейчас посмотрите на эту часть – папу внутри себя. Примите ее, она ваша. И возьмите его ресурсы – те, которые он способен Вам дать. Которые Вы хотите взять. Возьмите себе ту любовь, те позитивные вещи, которыми он может Вас наполнить.

ШАГ 3. АНАЛИЗ И ЭКОЛОГИЯ. Что Вы чувствуете теперь? Что вам хочется сделать сейчас? Сделайте это. Почувствуйте что-то важное внутри. Что происходит сейчас с Вами?

Упражнение «Хороший и плохой папа» (М.Минакова)

Клиент **встречается по очереди с фигурами «хорошего» и «плохого» отца.**
Вначале непременно у вас встреча с «хорошим» отцом.

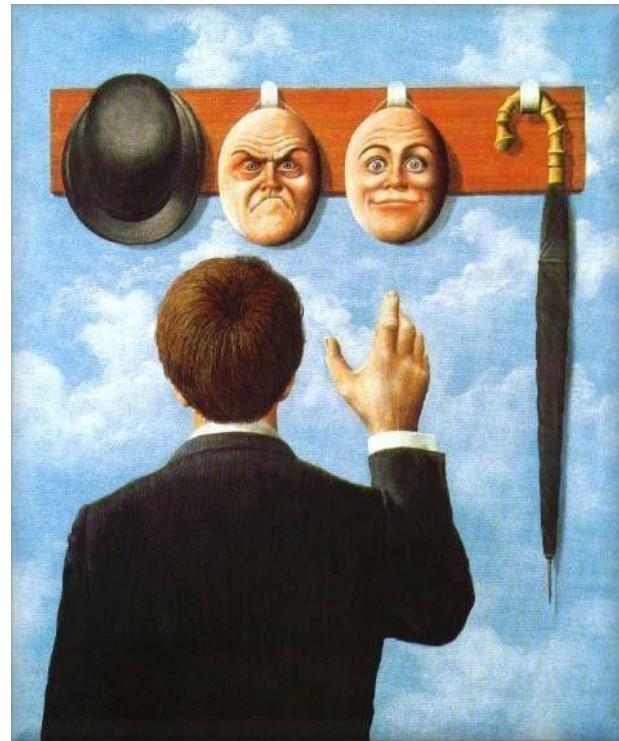
ФОРМАТ ВЫБИРАЙТЕ САМИ:

- Работа со стульями
- Листочки на полу
- В воображении с закрытыми глазами
- Метафорические карты (портретные колоды)
- И т.д.

В ИТОГЕ ЭТОЙ ВСТРЕЧИ КЛИЕНТУ ВАЖНО:

1. Сказать **«Да, я принимаю тебя»** фигуре хорошего отца (это легко) и **«Да, я принимаю тебя»** фигуре плохого отца (это сложнее). Принять каждую из частей, дать разрешение быть каждой.
2. Объединить обе части в целостный образ, в котором нет только хороших или только плохих проявлений – есть обе. Сказать **«Да, я принимаю тебя»** целостному образу.

Упражнение помогает **осознать противоречивые чувства к отцу**, понять саму суть происходящего расщепления фигуры отца на «плохую» и «хорошую», **выполнить интеграцию образа**, добиться **принятия «сложных» проявлений.**



Фрагмент диалога с Полиной

Я. Полина, что Вы видите – на месте, где должен быть плохой папа?

П. Вижу его выпившим, не соображающим особо ничего. Как это было часто в детстве.

Я. Что Вы хотите сказать ему сейчас?

П. Во мне злость просыпается. Посылаю его: «Как ты меня достал! Да пошел ты!»

Я. А он как-то реагирует?

П. Да. Расхохотался. *(Начинает плакать)*

Я. Про что эти слезы, Полина?

П. Про то, что ему все равно – что я чувствую.

Я. Все равно – всегда или только сейчас?

П. Нет, только сейчас. Проспится – и уже нормальный будет в принципе.

Я. То есть это равнодушие к Вашим чувствам – оно не всегда бывает, а только в выпившем состоянии?

П. Да. Да.

Я. Сейчас есть важная задача – несмотря на эти проявления плохого папы принять его. Точно также, как хорошему, сказать этому папе: «Да, я принимаю тебя». Вы можете это сделать сейчас?

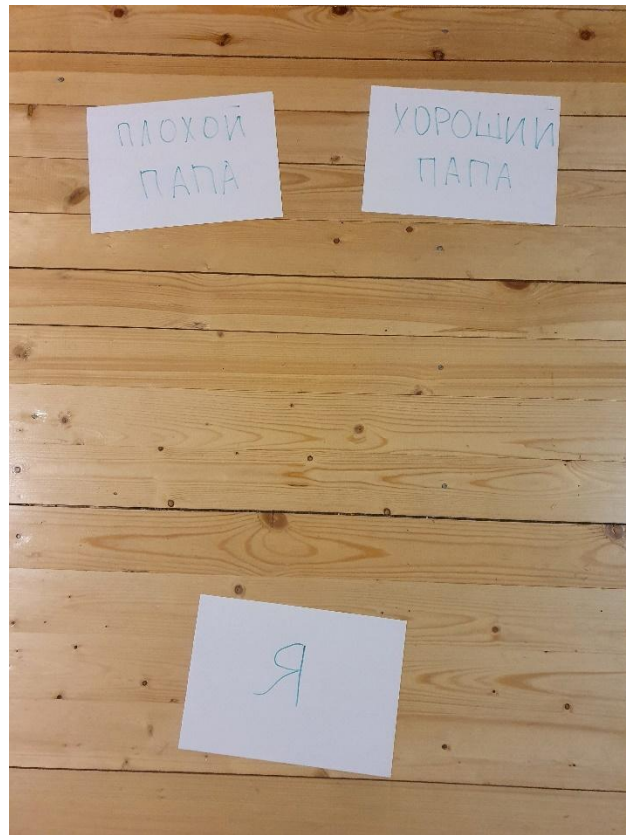
П. Сейчас, попробую... Нет, не могу.

Я. Что Вам мешает?

П. Я не хочу его ТАКИМ принимать. Я его... раздавить хочу.

Я. Давите. Прямо хорошо так давите, не стесняясь, со всей силы. Это безопасно сейчас. Я могу отвернуться или выключить Skype, чтобы не мешать Вам сделать это так, как хочется, как просится – без тормозов и стеснения.

П. Нет, не надо. Я могу при Вас, Вы не будете мешать. *(набрасывается на лист, топчет его, потом мнет и рвет, выплескивая злость, постепенно успокаивается).*



Фрагмент диалога с Полиной

Я. Полина, что Вы сейчас чувствуете? (*вижу слезы на ее глазах*)

П. Облегчение. Правда, листа больше нет (*смеется сквозь слезы*)

Я. Вы готовы подписать еще один – такой же лист?

П. Так же?

Я. Да. Мы ведь работаем с плохим отцом сейчас.

П. Да, могу (*подписывает новый лист и кладет на пол в другое место, но не замечает этого*)

Я. Посмотрите, кто там сейчас?

П. Да он же. Никуда не делся. Смотрит с усмешкой.

Я. Вы готовы произнести ту фразу? «Да, я принимаю тебя»?

П. Сейчас (берет паузу). Да, я принимаю тебя. Да, я принимаю тебя. Принимаю.

Я. Что сейчас происходит внутри Вас?

П. А вот как будто правда принимаю. Смотрю на него – и не больно уже. Немного даже жаль его, но злости нет. Я понимаю, что не от хорошей жизни становятся пьяницами. Ну и черт с ним. Вот такой у меня папа, значит, был.

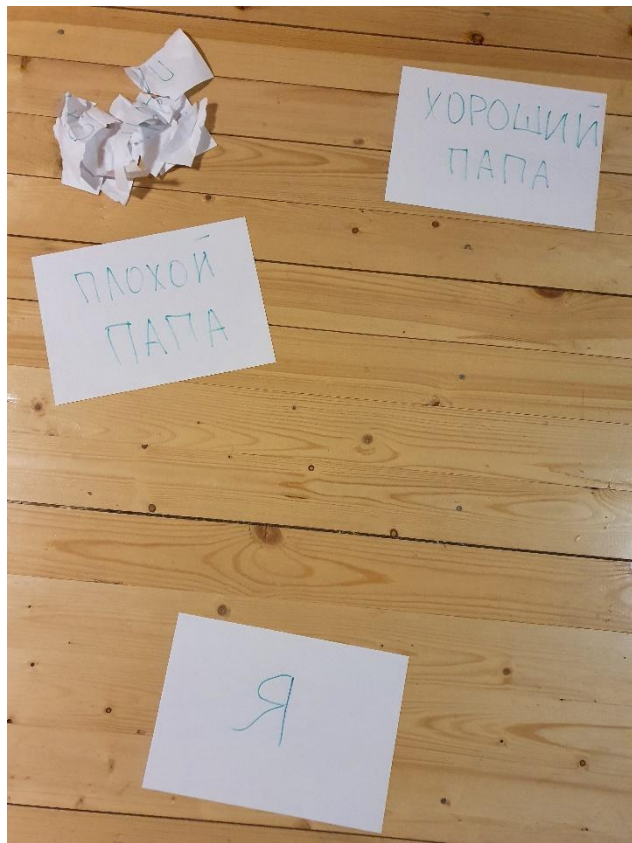
Я. Вы готовы сейчас разрешить ему быть и таким тоже? Иметь две стороны, быть одновременно и хорошим, и плохим?

П. Так подумать – мы все и ангелы, и демоны одновременно. Да, готова.

Я. Сейчас я предлагаю вам снова положить на пол лист с хорошим папой – и соединить их. Посмотрите, что у Вас получится.

П. (*выполняет задание, смотрит на меня, затем на листы опять, вздыхает*).

Я. Что сейчас происходит с Вами – внутри Вас?



Фрагмент диалога с Полиной

П. Что-то непонятное немного, сейчас... Знаете, я только что осознала, что внутри меня хорошего папы больше, намного больше, чем плохого. И это очень греет.

Я. Они сейчас стоят рядом или соединились?

П. Пока рядом. Соединять?

Я. Вы хотите их соединить?

П. А что будет?

Я. А Вы попробуйте. Что происходит?

П. Мм, интересно (*соединяет листы, долго смотрит*). Это немного странное ощущение. Сейчас... Да, так правильно.

Я. Что это значит, можете рассказать?

П. Я говорю, что это правильно. Они соединились как бы в одного человека, который поворачивается ко мне то одной стороной (хорошей), то другой (плохой). Он в постоянном движении, и я «выхватываю то одну, то другую его сторону». И это такой и есть ведь. Потому что он не может быть только хорошим.

Я. Готовы принять его таким?

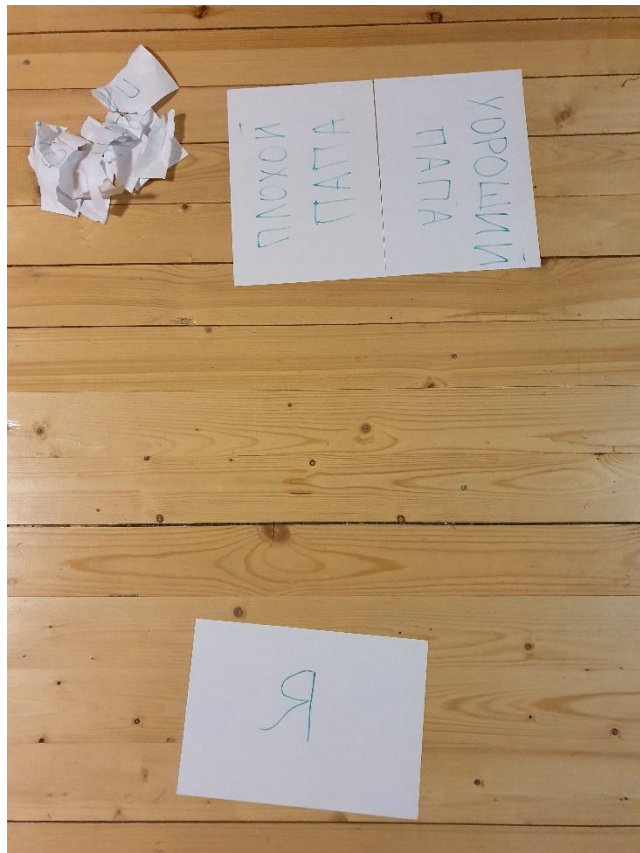
П. Да, сейчас готова.

Я. Произнесите заветную фразу, Вы ее уже знаете.

П. Да, я принимаю тебя. Принимаю, принимаю, принимаю тебя. Да.

Я. Что Вы чувствуете сейчас?

П. Так хорошо стало, так спокойно. Спасибо.



Ресурсное упражнение «Трансформация отношений с отцом»




Закрой глаза. Мысленно присядь на пол. И **представь себя маленькой** девочкой или маленьким мальчиком. С этим бескорыстным взглядом и светлой душой. Представь, как к тебе подходит твой папа. Твой большой, взрослый, сильный папа, и сейчас тебе **без разницы, чем он занимается** в жизни. Ты сейчас любишь его таким, **ты любишь его любим**. И ты принимаешь его, просто потому что он - твой папа.

Потянись к нему. И запомни это движение. Запомни это движение к папе. Это твой папа, и **он всегда для тебя будет большим, а ты для него всегда будешь маленьким(ой)**. Поэтому ты не можешь его ничему учить, говорить, каким он должен быть и какие ошибки совершил. Вернись в свою детскую позицию. И, когда будешь готов(а), возвращайся обратно – в позицию взрослого человека.

Когда твоя душа спускалась на землю, она **выбрала себе родителей**, и она выбрала себе **именно такого папу**. И всё, что он делал — он делал для тебя. **Ему приходилось быть таким для тебя**, чтобы сегодня ты стал(а) тем, кем ты стал(а), чтобы у тебя был именно такой опыт, **чтобы ты мог(ла) прожить именно свою судьбу**. И это очень важно.

Представь, как **сверху струится чистый свет**, который мягко **вымывает внутри тебя все обиды**, всю злобу и недовольство, весь негатив, всё наносное, всё ненужное.

И в этом состоянии – очищенном от негативного отношения к отцу – **сядь сейчас на пол**. И снова посмотри на фигуру своего отца – **уже из состояния взрослого**. Что ты видишь теперь  о ты чувствуешь?

ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Напишите, какие результаты и инсайты вы получили.

Работа с фигурой отца в семейной системе



Шахматы как метод расстановки в работе с образом отца (М. Минакова)

1. Выберите **фигуры на роль себя и отца**.
2. Расставьте себя и отца **на поле шахматной доски так, как это происходит в вашей жизни, как это есть в реальности**. Определитесь с цветом фигур, расстоянием, местом на доске. Поясните ваш выбор и ситуацию.
3. **Добавьте другие значимые фигуры**, которые, на ваш взгляд, должны быть на поле, чтобы это отражало реальную ситуацию взаимоотношений с отцом. Поясните, что делают фигуры на доске.
4. Дотроньтесь последовательно до каждой из фигур на поле, начиная с собственной. Вживитесь в нее, станьте на время ею. **Опишите в деталях ваши чувства, мотивы, желания**. Все, что вы обнаружили и о чем важно рассказать.
5. **Выполните перестановки на поле** так, как вам хочется сейчас. Как это должно быть, как это будет правильно, вы это почувствуете.
6. Посмотрите на полученный результат. **Снова дотроньтесь до всех фигур на доске. Что чувствует теперь каждая?** Добавьте еще какие-то изменения, если необходимо (до тех пор, пока полученный результат полностью вас не устроит).
7. Поясните свои решения. **Зафиксируйте в своей памяти, чувствах, образах это новое расположение**. Разрешите себе перенести эти изменения в жизнь, «взять» их с собой.

Пример Юлии. Работа с образом отца, которого нет в живых

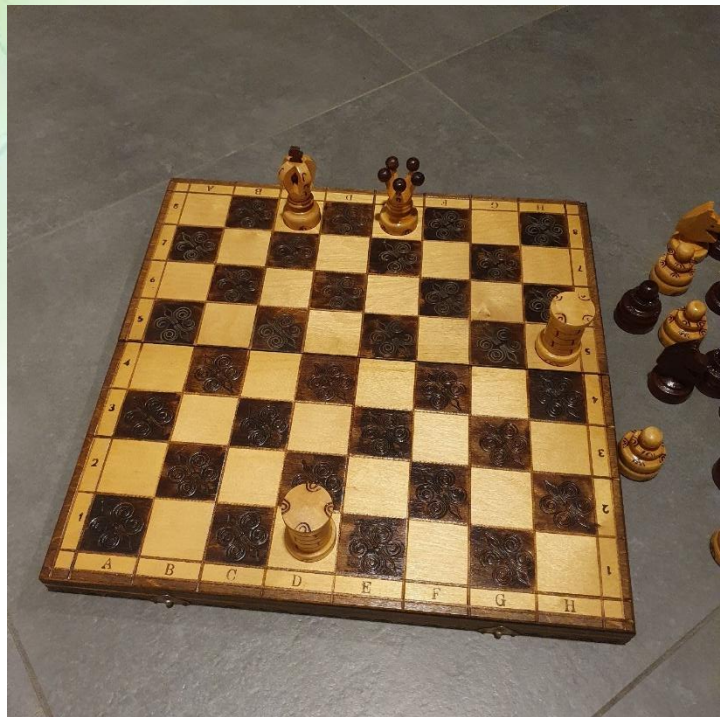


«Я **белая ладья**, отец – **белый ферзь**.

На данный момент мой отец умер, поэтому так **далеко от меня**. **Белый цвет** говорит о той светлой жизни, которую он всегда старался создать для своей семьи. А также легко контактировал с окружающими его людьми от мала до велика.

Фигура **стоит на белой клетке**, что для меня означает, что он на том Свете. Но стоит **напротив меня**, как будто все еще любит и заботится обо мне, как прежде».

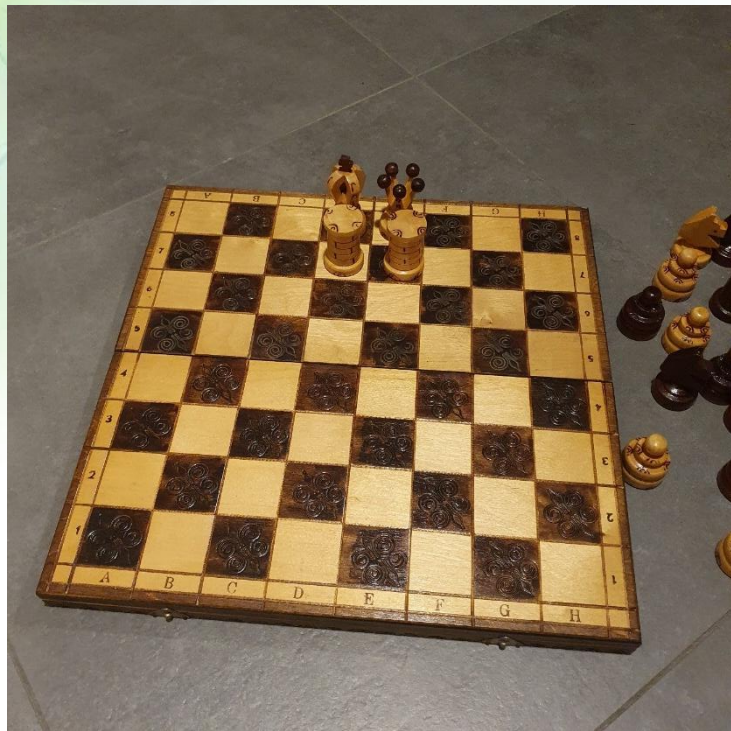
Пример Юлии. Работа с образом отца, которого нет в живых



«**Белый король** – это моя мать, которой тоже нет в живых. Родители прожили всю жизнь вместе, поэтому стоят близко. Они **даже выглядели, как эти фигуры**: мама крупная и высокая, а отец худощавый и среднего роста. Но КОРОНА у него была именно такая. Восхищение всегда вызывала его независимость в делах, поступках, мыслях. **Другая белая ладья** – мой брат. Он намного старше, поэтому так далеко от меня.

Дотрагиваюсь до моей фигуры. Чувствую себя в своей семье значимой, огромная поддержка от отца, **но он так далеко от меня – на другой стороне доски!** Дотрагиваюсь до фигуры матери. Гордость за такого незаурядного мужа, боязнь его потерять. Фигура брата. Обида на родителей, за то, что ему меньше внимания и одобрения, **он как будто немного в стороне (так и чувствует себя)**. Фигура отца. Он оттуда **хочет дотянуться, коснуться нас** – своих детей (*начинает плакать*)».

Пример Юлии. Работа с образом отца, которого нет в живых



(несколько раз переставляет фигуры, обдумывает их новое положение, постепенно успокаивается)


«Вот так намного лучше *(улыбается)*. Все фигуры рядом, мы одна семья, **каждая фигура получила то, что хотела**. Я ближе к брату и родителям. Так же и мой брат – уже не в сторонке стоит. Самое главное – мы все вместе.

Я поняла сейчас, что могу оставаться дочерью, сколько бы мне не было лет, **даже если родители умерли**. Потому что внутри меня они все так же живы. И я могу обращаться к их светлым образам, черпать оттуда поддержку, чувствовать себя ближе, **не думать, что если умерли – значит, обязательно далеко**.

Я сама могу определять «расстояние» до них».

Упражнение «От мамы к папе»

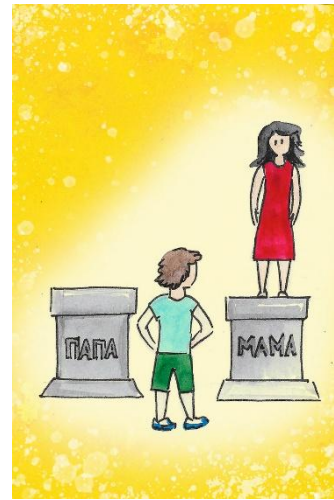
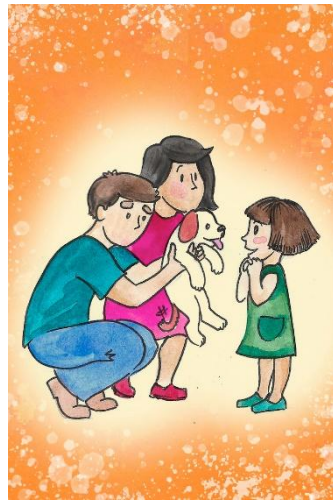
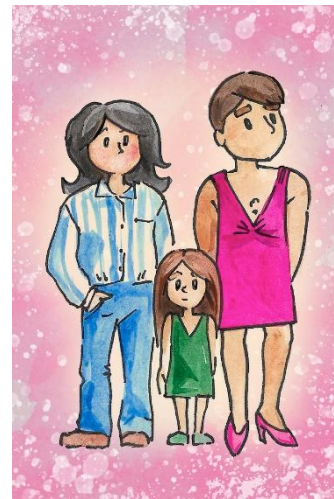
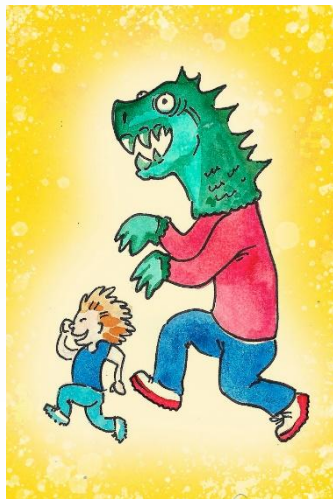


1. Найдите в пространстве место, которое будет обозначать **фигуру вашей мамы**.
2. Напротив нее обозначьте также **место для фигуры вашего папы**.
3. **Найдите способ обозначить эти фигуры — листами бумаги**, на которых написаны их имена или просто слова «мама» и «папа».
4. **Встаньте между фигурой мамы и папы**, максимально близко к маме и лицом к папе.
5. Дайте себе время прочувствовать оба образа. **Что вы чувствуете?** Что ощущаете в теле? Как вы относитесь к этим фигурам?
6. Сделайте **шаг в сторону отцовской фигуры**. Что меняется в ваших ощущениях? Какие чувства вы испытываете? Постарайтесь как можно полнее прочувствовать, что с вами происходит, когда вы сделали этот один шаг.
7. Скажите себе: **«Моя мама меня по-прежнему любит. Я могу пойти вперед и в любой момент вернуться к ней. Мама всегда со мной, где бы я ни был(а)»**. Что вы чувствуете?
8. **Скажите себе, что ваш отец — хороший**. Возможно, будет проще, если вы представите, что **от матери также исходят эти слова**.
9. Снова посмотрите на отцовскую и материнскую фигуры. **Что сейчас для вас изменилось?**
10. Если получится, **сделайте еще несколько шагов к отцовской фигуре**. Останавливайтесь каждый шаг и наблюдайте за своим состоянием, повторяйте себе послания от мамы. Можете добавить также послания от отца, что он вас любит, он вам рад.
11. **Не ставьте перед собой обязательную задачу дойти до фигуры отца**. Если вы чувствуете, что тревожность и раздражение от выполнения упражнения возрастают, остановитесь на том месте, где вы находитесь, завершите упражнение и позаботьтесь о себе, своем внутреннем комфорте.
12. **Сделайте выводы: сколько шагов Вам удалось сделать сейчас?** Важно понимать, что движение к отцу изирует взросление и личностный рост, сепарацию от матери и принятие отцовской фигуры, какой бы она ни была.

Колода «Мама, папа и я» (М. Минакова)

84 красочные карты,
иллюстрирующие
всевозможные
варианты
взаимоотношений и
сценариев в триаде
(Мать-Ребенок-Отец), а
также в диадах (Мать-
Ребенок и Отец-
Ребенок).

ВОПРОС В ЧАТ. Какую
особенность вы
заметили у
изображений людей на
картах?



Методика «Моя версия папы»

1. Просмотрите колоду и выберите те изображения, которые иллюстрируют папу – таким, каким Вы его помните в своем детстве. Выберите столько карт, сколько пожелаете.
2. Назовите каждую карту – качеством/характеристикой отца (например, «Защитник», «Слабак», «Агрессор», «Отстраненный» и т.п.).
3. Определите, какие из его характеристик **воспринимаются Вами позитивно, а какие негативно**.
4. Для карт с негативной характеристикой **определите, какие из качеств Вы можете принять в отце**, а какие – все никак Вам не удастся принять в нем.
5. Для карт с негативной характеристикой, которая не принимается, **найдите в колоде карту-антипод**, на которой изображена противоположная для Вас характеристика (например, «Отстраненный» - «Присутствующий», «Агрессор» - «Добряк», «Пьяница» - «Трезвый» и т. д.).
6. **Создайте образ Внутреннего отца**. Он должен быть похож на Вашего отца, но обладать теми качествами-антиподами, которых Вам так не хватало.
7. Войдите в **стабильный позитивный контакт** с этим образом, **поместите его неподалеку от образа реального отца (в более выигрышную и доступную Вам позицию)**. Теперь Вы сможете обращаться к нему, когда реальный образ не способен дать Вам нужного ресурса.

Пример карт у Андрея



Недоступны
й



Заинтересованн
ый в общении



Любящий
только маму



Любящий
нас с мамой

Методика «Моя версия папы»



1. **Просмотрите колоду и выберите те изображения, которые иллюстрируют папу** – таким, каким Вы его помните в своем детстве. Выберите столько карт, сколько пожелаете.
2. **Назовите каждую карту** – качеством/характеристикой отца (например, «Защитник», «Слабак», «Агрессор», «Отстраненный» и т.п.).
3. Определите, какие из его характеристик **воспринимаются Вами позитивно, а какие негативно**.
4. Для карт с негативной характеристикой **определите, какие из качеств Вы можете принять в отце**, а какие – все никак Вам не удастся принять в нем.
5. Для карт с негативной характеристикой, которая не принимается, **найдите в колоде карту-антипод**, на которой изображена противоположная для Вас характеристика (например, «Отстраненный» - «Присутствующий», «Агрессор» - «Добряк», «Пьяница» - «Трезвый» и т.д.).
6. **Создайте образ Внутреннего отца**. Он должен быть похож на Вашего отца, но обладать теми качествами-антиподами, которых Вам так не хватало.
7. Войдите в **стабильный позитивный контакт** с этим образом, **поместите его неподалеку от образа реального отца (в более выигрышную и доступную Вам позицию)**. Теперь Вы сможете обращаться к нему, когда реальный образ не способен дать Вам нужного ресурса.

ЗАДАНИЕ В ЧАТ. Прodelайте это упражнение с одной картой – которая в колоде цепляет больше всего и связана с не принимаемым давно качеством отца. Отыщите антипод, прodelайте остальные пункты методики. Что происходит с Вами?



Упражнение «Имя»

(М.Летучева, Ю.Зотова)



1. Вспомните или спросите, **как папа называл вас в детстве**. Обычно мама и папа называют нас по-разному. Если есть затруднения («не знаю / не помню отца / не нравится это имя / несколько вариантов»), выполните упражнение «Контакт с отцовской фигурой» и мысленно спросите, как папа вас называет. Позитивный ответ придет.
2. Вслушайтесь в **звуки голоса, в интонации**.
3. **Присвойте это имя**, ощутите, как оно наполняет вас изнутри, что меняется в ваших телесных ощущениях, какие эмоциональные реакции возникают в ответ.
4. Скажите несколько раз вслух: **«Я — (имя), дочь/сын отца (имя и фамилия)»**. Постарайтесь сохранить интонацию отца при произнесении вашего имени.
5. Наблюдайте, **что происходит с вашим телом, чувствами, отношением к себе**. Поделитесь вашими ощущениями, переживаниями и мыслями.



Упражнение «ДА»

1. Представьте образ вашего отца, **каким он был в хорошие моменты** вашего с ним контакта. Поместите хороший образ отца в пространстве у себя за спиной или туда, где вам удобнее.
2. Представьте, что **ваш папа говорит вам, вашему существованию на этой земле, в этой семейной системе «ДА»** — со всеми вашими индивидуальными физическими, эмоциональными, интеллектуальными и духовными проявлениями.
3. Повторите это «ДА» несколько раз, соединяя его с именем, которым называет вас отец: **«ДА, (имя)»**.
4. **Наблюдайте ваши телесные ощущения, эмоциональные реакции, возникающие образы, мысленные инсайты.**
5. Зафиксируйте, поделитесь ими.



Работа со сценариями и интроектами



Телесно-пространственное упражнение «Можно и нельзя»

1. Терапевт, выполняющий роль отцовской фигуры, **стоит за спиной клиента и держит его с обеих сторон ладонями за плечи** (часть руки выше локтя).
2. Дайте клиенту инструкцию почувствовать себя и контакт с отцовской фигурой, а затем **начать не спеша передвигаться по комнате, следуя импульсам своего тела**.
3. **Когда клиент чувствует импульс**, ему необходимо обратиться с вопросом к фигуре отца, роль которой выполняет терапевт: **«Можно?»**.
4. Терапевт спокойно и уверенно подтверждает: **«Можно»**. Кроме того, **терапевт своими руками не сдерживает движения клиента и не подталкивает его** к каким-то действиям, которые считает «хорошими» или полезными для него, а как бы **сопровождает клиента в его движении**, придавая ему дополнительную силу и уверенность.
5. Этот процесс **продолжается до тех пор, пока клиент сам не захочет его завершить**. По завершении обсуждаются чувства клиента изменения в

Тест целебных фраз



ПРЕДСТАВЬТЕ ОБРАЗ ПАПЫ ПЕРЕД СОБОЙ. СКАЖИТЕ ЕМУ (ВСЛУХ ИЛИ ПРО СЕБЯ):

1. **Папа, я вырос(ла) и покидаю семейное гнездо, чтобы построить свое собственное.**
2. Я сам(а) принимаю все решения, касающиеся меня, моей жизни, работы, денег, даже если ты их не одобряешь.
3. **У меня достаточно сил, ресурсов, чтобы справляться с трудностями без твоей помощи.**
4. Я не буду ждать от тебя или какой-то другой влиятельной фигуры толчка, пинка, рывка, одобрения, подачи.
5. **Я и только я выбираю себе работу, жену/мужа, дом, город или страну проживания.**
6. Твои отношения с мамой меня не касаются. Это ваши дела. Каждый из вас для меня – родитель, даже если вы расстанетесь. Я не буду сводить или разводить вас по твоей просьбе, это не моя задача. Справляйтесь сами.
7. **Я не жду от тебя оценок за мои дела. Я сам(а) себя оцениваю. Если поддержишь – спасибо, а если нет - не беда!**
8. Я меняю твои утверждения на свои. Вместо «ты никчемный(ая), слабый(ая), без меня ничего не представляешь из себя, ленивый(ая), мягкий(ая), плаксивый(ая), трусливый(ая), невезучий(ая) и т.д. (заменить на характерные для папы слова или «мысли»)» я говорю себе «я способный(ая), умный(ая), сильный(ая), значимый(ая), твердый(ая), талантливый(ая), успешный(ая), трудолюбивый(ая) (заменить на правильные для вас слова)».
9. **Я останавливаю свой поток обид, претензий и разочарований в твою сторону. Ты такой, какой есть. Я не исправлю тебя. Принимаю это. Спасибо за жизнь.**
10. С этого дня я ничего больше от тебя не жду. Все, что мог, ты мне дал. Я также не жду от других людей, мне никто не обязан помогать, тащить меня и вкладывать в меня. Я могу это делать сам(а). Правда, за поддержку всегда скажу спасибо.
11. **Папа, мне было больно, когда ты порол меня ремнем. Я злюсь на тебя за это, раньше мне не позволяли злиться, говорили: «Папа всегда прав». Но теперь я никому не позволю унижать меня и притеснять. И если надо – я отвечу силой.**
12. Я перестану свои силы, энергию вкладывать в твои дела, даже если ты считаешь, что я должен(на) тебе. Я не брошу в беде, помогу, но основное внимание я уделяю своей жизни и семье.
13. **Я радуюсь этому миру и верю, что мне все по плечу. Даже если ты думаешь иначе, важно, что я думаю так.**

ЗАДАНИЕ В ЧАТ.

- A. Напишите номера тех фраз, которые вас зацепили, тронули эмоционально (даже если такая формулировка не совсем верна для вас). Доработанные вами, эти фразы станут для вас целебными (особенно если произносить их регулярно, обращаясь к образу отца).
- B. Дополните список своей фразой, которая тоже станет целебной для многих клиентов и которой, на ваш взгляд, не хватает в



Прием «Работа с папиными интроектами»

ИНСТРУКЦИЯ КЛИЕНТУ:

1. Возьмите лист бумаги и ручку. **Напишите на нем слово «Папа»**
2. В течение нескольких минут **выписывайте все те негативные убеждения и установки,** которые с детства вы слышали/воспринимали от него. Например: «У тебя ничего не получится», «Ты не такой(ая)», «Хочешь жить – умей вертеться». Все, что приходит вам в голову.
3. **Представьте рядом образ отца.**
4. Возьмите лист, закройте глаза, осознайте, что то, что написано на нем - **это его страхи и установки, а не ваши.**
5. Повернувшись к образу отца, произнесите: «Папа, я благодарен(на) за то, что ты есть у меня, за все, что ты дал мне. Так получилось, что вместе со своей любовью ты решил передать мне кое-что свое. **Но это твое. Я возвращаю это тебе!»** **Передайте ему этот лист.**
6. В физическом мире **уничтожьте этот лист любым правильным для вас образом** (порвите, сожгите, отправьте самолетиком, выбросьте в урну и т.п.).

ВАЖНО. Если по какой-то причине отец «отказывается» забирать этот лист, просто положите его рядом или положите в его карман/сумку (а может быть, вообще выбросите, раз ему тоже «не надо»). Подумайте, как бы вы вернули не свою вещь другому человеку в реальности – и сделайте

Упражнение «Идеальные послания»



1. Сформулируйте несколько основных посланий, которые вам бы хотелось получить от отца, по поводу себя, своих способностей, своего места в мире и т. д. Или вам известны негативные послания, полученные от родителей и других значимых людей, которые вы до сих пор относите на свой счет.
2. Представьте, что к вам приходит маленький ребенок с таким вопросом, и что бы вы сказали ему на это как хороший родитель? Сформулируйте позитивные утверждения максимально простыми словами и короткими фразами. Найдите те самые слова, которые необходимо услышать именно вам.
3. Затем вернитесь к базовому упражнению контакта с отцовской фигурой. Представьте, как отец говорит вам эти послания. Вы можете начинать каждую такую фразу со слов «ДА, (имя)» и добавлять одно хорошее послание. **Формула: «ДА, ИМЯ + ПОСЛАНИЕ»**
4. Повторите эту фразу несколько раз, чтобы максимально прочувствовать ее влияние на вас, пережить все возникающие при этом чувства, ощутить в теле, воспринять те образы, которые будут приходить к вам по мере того, как звучит это послание снова и снова. Затем можно перейти к другому посланию.



Как работать, если:

1. Клиент не знал своего отца / не знаком с ним?
2. Отец рано ушел из семьи или из жизни?
3. Клиент считает, что отец «не оказал на него существенного влияния».
4. Помимо отца, есть отчим.
5. Отношения с отцом травматичны



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 «Восстановление энергии и жизненных сил». Пакет Premium
2. 1 из 34 учебных вебинаров Марии – на твой выбор
3. Печатная МАК-колода «Инсайт: Изображения»
4. Медитация уменьшения зависимости от мнения окружающих
5. Анализ-супервизия сессии психолога
6. Скидка 30% на любой вебинар
7. Вебинар «Восстановление энергии и жизненных сил». Пакет Standard
8. Скидка 20% на любой очный курс или вебинар
9. 1 из 34 учебных вебинаров Марии – на твой выбор
10. Скидка 50% на любой вебинар
11. Волшебный лист психолога
12. Печатная МАК-колода «Тараканы в голове»
13. Скидка 30% на любой вебинар
14. **Месяц терапии с Роботом-Психологом** 
15. Скидка 20% на любой очный курс или вебинар
16. Медитация для специалистов «Выход из тупика»
17. Вебинар «Восстановление энергии и жизненных сил». Пакет Standard
18. Методика для работы со сложными клиентами
19. Скидка 50% на любой вебинар
20. Печатная МАК-колода «Инсайт: Решения»



Дополнительные БОНУСЫ!



1. **Чек-лист «Отношения с папой».**
2. Анкета для женщин «Проверка необходимости работать с фигурой отца»
3. **Ресурсная визуализация «Встреча с мужчинами рода».**
4. Опросник POP (Расщепленности объектных репрезентаций).
5. **Множество инструкций к другим методикам для работы с фигурой отца.**
6. И др.

Вебинар для специалистов «Восстановление энергии и жизненных сил»

- **Практики и приемы, которые работают.** Разберем стандартные и нестандартные интервенции и подходы к восполнению жизненной энергии
- **Ответы на каверзные вопросы.** Разберемся в теме глубоко и ответим на вопросы, которые точно вам интересны (список вопросов см. на странице вебинара).
- **Эта тема точно пригодится вам не только в практике, но и в жизни.** Знаком ли вам недосып, попытка «раскачать» себя энергетиками, не клевать носом? Бывало, что ничего делать не хочется и нет сил? Тут ключ к этому состоянию

**ЭНЕРГИЯ - ОСНОВА ВСЕГО. ДАЖЕ ЕСЛИ ПРО НЕЕ
ЗАБЫЛИ ;)**

Жду вас 20 октября

Запишись в ближайшие 2 дня и получи

максимальную скидку 25% для своих ♡ ❤️ ♡



**Восстановление
энергии и
жизненных сил**

Вебинар для специалистов

Вопросы, которые вы мне задали:

- Не чувствую эмоций к отцу, они заблокированы. Что делать?
- По каким признакам поведения и эмоциональных реакций у человека можно считать, что отношения с фигурой отца складываются благополучно?
- Как помочь клиенту трансформировать образ отца, если реальный детский опыт был травматичным?
- **Какие маркеры в обозначенных клиентом запросах свидетельствуют именно о том, что не проработан опыт взаимоотношений с отцом?**
- Правда ли, что у дочерей связь с отцом сильнее, чем у сыновей?
- Какой может быть стратегия терапии в случае, если клиент не знал своего отца и не знаком с ним?



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-figura-otca>

МОЯ ПРОСЬБА:

Милый друг, очень прошу, **напиши мне отзыв** о вебинаре. Твой отзыв **максимально важен** для меня! Его можно оставить в группе или в личку Вконтакте, в директе инстаграма или по эл. почте centr-psihologii@ya.ru



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



[@mariya.minakova](https://www.instagram.com/mariya.minakova)

Время для ваших вопросов

ВОПРОС ?

ОТВЕТ !

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



Еще 34 вебинара Марии Минаковой!

1. Поиск Предназначения
2. Возвращение чувств к партнеру
3. Перфекционизм
4. Треугольник Карпмана
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 на консультации
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

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.**

Стоимость для всех форматов **одинаковая.**

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



До скорого, друзья!

