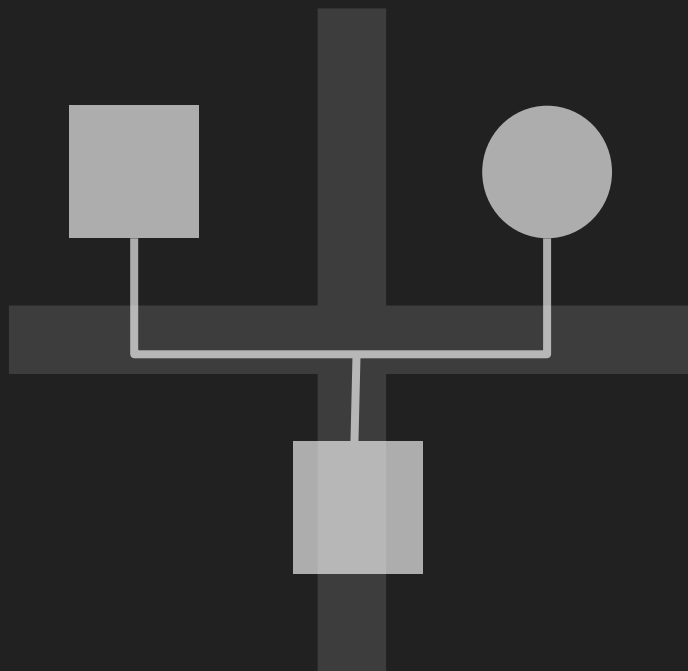
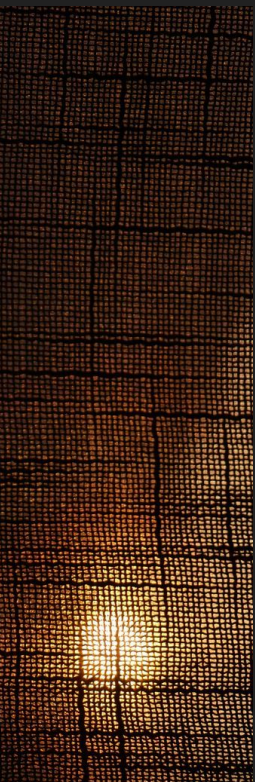




Невидимые похитители человечности

феномен “зомби”

Инстинкты или творчество



Одухотворенный мир

Двойная природа человека. Внутренняя реальность для отношений важнее внешней (намерения, степень зрелости, ценности). Внутренний порядок или хаос.

Разгневать мир невидимый страшнее, чем материальный (история про пищу вождя, “Тихий Дон” Григорий Мелехов). Где внимание - там и энергия.

Предки чувствовали, что есть

- энергия созидания, помощники поддерживающие жизнь системы - ангелы, добрые духи, святые - силы света (органы организма). Энергия цели создающая живую систему (энергия с потенциалом воплощения)
- энергия разрушения, враги, демоны, вампиры, зомби, злые духи - силы тьмы, пустые, отбирающие силы (опухоль). Энергия разрушающихся связей (куча навоза тоже теплая, компания алкоголиков веселая)

Общение: ЛЮБОВЬ - создание более сложной системы по образу и подобию мечты- с внутренней коммуникацией, с внутренним миром своим и другого. Или ТРЕУГОЛЬНИК - созависимые отношения - энергия жизни растроченная на обвинения, контроль, страх.

Луч внимания (способность сфокусироваться на цели и интегрировать весь опыт) - воплощение энергии. Где внимание - там и энергия. Образ- творящая сила- материальное воплощение . “В начале было Слово” - первая строка Евангелия Нового Завета.

Травма (грех, ошибка) сдвигает локус (внимание) вовне или нарушает связи. Травма нарушает способность быть в отношениях, превращает мир в “сборище чужаков”.

Представьте, если бы гусяр пытался угадать, что от него ждут

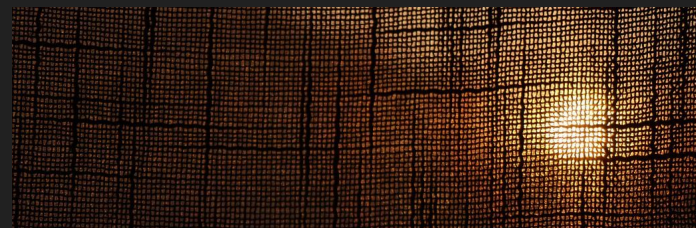


У страха глаза велики



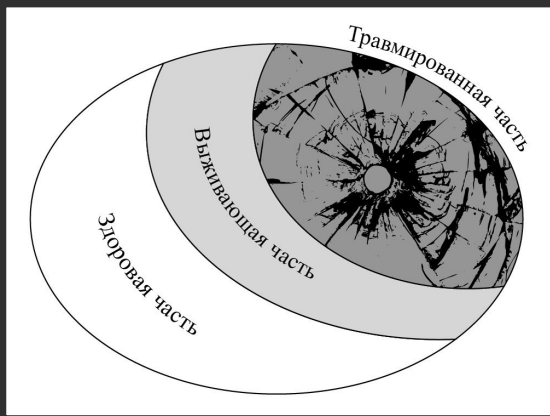
Законы внутреннего мира не очеВИДНЫ, противопоставлены животному инстинктивному. Описаны в мифах, сказках, притчах. 80% нейронов обрабатывают внешнюю зрительную информацию. “Темнота - друг молодежи” - внутренний мир осознается через образы. ВИДЕТЬ человека насквозь.

- Увидеть
- Об(в)идеть
- Ненавидеть
- Свидетель
- Ослеплен гневом
- Зариться
- Завидовать
- Ведать
- (в)идея



Заручится поддержкой мира потустороннего - мощи, знаки, талисманы - создать СОстояние.

Страх - регулятор опасного для целостности. Страх внешнего осязаем, страх угрозы для внутренней целостности - “падает планка”, “одержимость”, “сорвался с катушек”, “сам не свой”, “взбесился”.



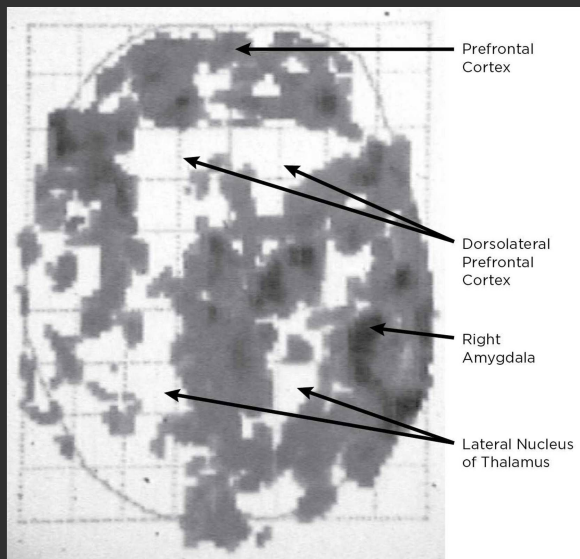
Чтобы выжить - нужно умереть

Стратегии психики, призванные оградить от травмы приводят к повторной травме.

- Травмированная часть нормирует ситуацию, стремится повторить.
- Выжившая принимает категоричные примитивные решения, чтобы никогда не попасть в такую ситуацию.
- Здоровая часть живет себе свою обычную социальную жизнь.

В норме страх готовит психику к новому уровню принятия реальности. Готовит чувствовать себя в безопасности в новой степени свободы.

Травма - останавливает развитие. Делает жизнь небезопасной, непредсказуемой, хаотичной.



Видеть - не значит видеть

Шоковая энергия - это энергия - нужно много сосредоточенности, чтобы ее усвоить, переработать.

Ребенок (или взрослый в чрезвычайной ситуации) чувствует зло, но не может назвать.

Травматический опыт - немой ужас - яркие визуальные образы, отключено левое полушарие, событие распадается.

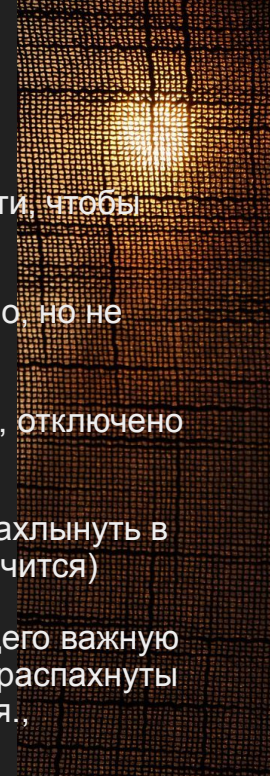
Диссоциация и повторное переживание. Яркие образы могут нахлынуть в любой момент. Отключается хронометр (как будто это не закончится)

Оградится от мира хочется потому, что нет фильтра, отделяющего важную информацию от второстепенной - входные ворота восприятия распахнуты настежь. "Помощники" - Алкоголь, изоляция, деперсонализация, самоубийство...

Минимальные стимулы - бесят, а действительно опасные - не распознаются.

Много рамок и границ - сверхбдительность, сверхтребовательность, раздражительность.

Невозможно сосредоточиться и интегрировать опыт.



4 всадника апокалипсиса. Темная триада+1



Крайнее выражение травматизации

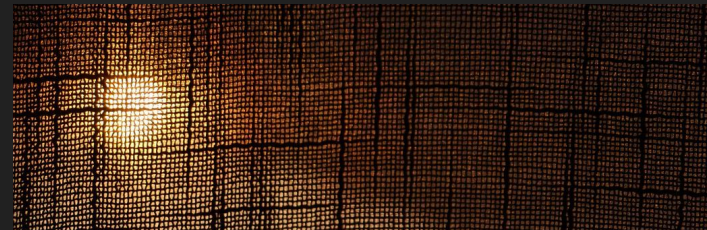
- Нарциссизм - грандиозностью, гордыней, самовлюбленностью и отсутствием эмпатии.
- Макиавеллизм - манипуляцию и эксплуатацию других, циничное пренебрежение нравственностью, сосредоточение на собственных интересах и лживость.
- Психопатии - асоциальное поведение, импульсивность, эгоизм, бессердечность и беспощадность.
- Психологический Садизм - удовольствие от причинения страданий и доведения до суицида.

Все четыре черты связаны с бессердечно-манипулятивным межличностным стилем

Каждая, в той или иной степени, вносит свой вклад в такие особенности, как чувство собственного превосходства, пренебрежительное отношение к общепринятым нормам поведения, социальная доминантность, эгоцентризм, эгоизм, нечувствительность к проблемам других, недоброжелательность, отсутствие эмпатии, эмоциональная холодность, склонность к обману, манипуляции и использованию других.

А.С. Пушкин “Евгений Онегин”:

*Мы все глядим в Наполеоны;
Двуногих тварей миллионы
Для нас орудие одно
Нам чувство дико и смешно.*





Травма останавливает развитие. 7 убийц счастья (Альберт Эллис)

1. Меня должны любить другие
2. Меня будут уважать, если я добьюсь успеха
3. Ужасно, когда жизнь не складывается так, как хотелось бы
4. Все складывается не по моей воле, я не властен над обстоятельствами.
5. Мне нужен человек, на которого я могу положиться
6. Важно найти и принять правильное решение
7. Я не могу контролировать свои эмоции



Обещанного 3 года ждут

Тело: миарелаксация, дыхательные практики, йога, танцы, СДПДГ, групповые подвижные игры.

Отношения (душа): супружество, родительство, групповая терапия (безопасный опыт), психодрама (перепроживание), гипнотерапия (создание внутренних опор, якорение нового опыта), экзистенциальное переосмысление опыта (рефрейминг), работа со сказками метафорическими картами и пр., просвещение (умение понимать и поименовывать)

Ядро травматического опыта деконструируется от 2 до 3 лет. Здоровая часть крепнет и увеличивается, напитывается трансформируя энергию выжившей.