



# Как стать ?смелее

Проработать с  
ПСИХОЛОГОМ

избегаяущее порождения

ВЕБИНАРЫ

Знания  
для всех

# Учимся на примерах

Сегодня нас с вами ждут  
три истории  
с подробным разбором



Ольга Бермант-Полякова  
Психолог, психотерапевт,  
автор увлекательных книг об интересной профессии

# Не травма

Обман. Разочарование. Переоценка ценностей +  
психологические защиты.

Защиты прячут в подсознание боль,  
не дают пережитое осознавать



Ольга Бермант-Полякова  
Психолог, психотерапевт,  
автор увлекательных книг об интересной профессии



ВЕБИНАРЫ

Знания  
для всех

# Как найти избегающее поведение

Острая наблюдательность,  
сверх-внимательность психолога (вау! эффект)  
либо  
перебором 98 карточек  
ключевых идей сондианы (если недоверие)



Ольга Бермант-Полякова  
Психолог, психотерапевт,  
автор увлекательных книг об интересной профессии



# Упражнение

**Дайте себе честный ответ на вопрос:**

О ком, о чём, на какую тему  
я никогда ничего не пишу  
в интернете (Вконтакте, Фейсбук, ОК?)



Ольга Бермант-Полякова  
Психолог, психотерапевт,  
автор увлекательных книг об интересной профессии



# Вы избегаете этого. Почему?

Где истоки этого избегания?

- Это боль и невозможно её коснуться?
- Это правда, и недоброжелатели используют знание этого против вас?
- Это тайна и истоки в страхе разоблачения?
- Это несправедное дело и истоки в страхе возмездия?



Ольга Бермант-Полякова  
Психолог, психотерапевт,  
автор увлекательных книг об интересной профессии

# Вы избегаете этого. Почему?

Где истоки этого избегания? (продолжение)

- Это унижительно и помнить это неприятно?
- Это отвратительно, и вас тошнит при мысли о повторении?
- Это стыдно и истоки в страхе остракизма?
- Это сделано по злобе и осталось безнаказанным?
- Это погубило другого человека и вы боитесь кары?



Ольга Бермант-Полякова  
Психолог, психотерапевт,  
автор увлекательных книг об интересной профессии

# Вы избегаете этого. Почему?

Где истоки этого избегания? (окончание)

- Это утрата контроля и страшит повторение?
- Это наивность, и обман вызвал недоумение, как так можно?
- Это недогадливость, и вы презираете себя за глупость?
- Это грандиозные мечты, закончившиеся пшиком?
- Это «вор у вора дубинку украл», вы плут и вас переплутовали?



Ольга Бермант-Полякова  
Психолог, психотерапевт,  
автор увлекательных книг об интересной профессии



Чтобы не тонуть в  
материале,  
запишем его

# Истоки избегающего поведения

Лежат в ситуации, где произошло столкновение интересов

*Я и Они (здесь важно знать, кто ваши «они», чтобы не проецировать своё)*

*Я и Другой (обычно проработано более или менее)*

Сначала нужно исследовать ситуацию и прояснить, что «они» мне сделали или что «он/она» мне сделал/а.

Оттуда пойти в свои интересы, а от них – к подлинным желаниям, которые остались заблокированы мощным негативным аффектом.



**Ольга Бермант-Полякова**

Психолог, психотерапевт,  
автор увлекательных книг об интересной профессии

ВЕБИНАРЫ

Знания  
для всех

# История про обман

Вот как она началась

И вот как мы её проработали



**Ольга Бермант-Полякова**  
Психолог, психотерапевт,  
автор увлекательных книг об интересной профессии

ВЕБИНАРЫ

Знания  
для всех

# История про разочарование

Вот как она началась

И вот как мы её проработали



**Ольга Бермант-Полякова**  
Психолог, психотерапевт,  
автор увлекательных книг об интересной профессии

ВЕБИНАРЫ

Знания  
для всех

# История про переоценку ценностей

Вот как она началась

И вот как мы её проработали



**Ольга Бермант-Полякова**  
Психолог, психотерапевт,  
автор увлекательных книг об интересной профессии



Как стать смелее? Перестань избегать