

ВОСРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ

ВОСРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ

- Действуем и чувствуем не из реального возраста.
- Вдруг на сцене появляется ребенок
- Это транс. Связанный с травмирующим опытом, который сложно было понять и ребенок не справился.

ВОСРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ

Каковы последствия?

- Погружаемся в воспоминания. Будучи взрослыми теряем контроль над словами чувствами реакциями.
- Воспринимаем мир глазами внутреннего ребенка.
- Воспринимаем **ОГРАНИЧЕННО** свои возможности действия. выбор....

Как это формируется?

- Мать хочет, чтобы ребенок угождал ей.
- Она просит его делать то, что приятно ей, чтобы заслужить любовь, внимание и признание.
- Другими словами она просит отказаться от своих желаний может даже отказ от себя ради того, чтобы угодить маме, а следовательно выжить. Это значит отрезать ребенка от его глубинных потребностей.
- Стратегия **ВЫЖИВАНИЯ** маска **УГОДЛИВЫЙ РЕБЕНОК**. Внутри накапливается злоба и агрессия, которая направляется на себя.

ВОСРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ

- КАКАЯ МОЯ ПОТРЕБНОСТЬ НЕ ПОКРЫВАЕТСЯ?
- Чего я хочу?
- Чего я не получаю?

- Этот вопрос позволяет увидеть реальные потребности неудовлетворенными.

Самые распространенные трансы:

- **ТРАНС ОБВИНЕНИЕ:**
- Если вы страдаете должен же кто-то быть виноват в этом.
- Кто –то всегда должен что-то делать за вас, а вы не несете НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
- ни за то чтобы попросить желаемое,
- ни за то чтобы высказать нет,
- ни за то, чтобы сделать то, что Вам действительно хочется.
- Капризный ребенок хочет получить не прося ни о чем. И этому он учиться у родителей.
- Просить рискованно и ОПАСНО ТК РЕБЕНКА МОГУТ НАКАЗАТЬ ИЛИ ОТКАЗАТЬ .
- «Ты что думаешь деньги на деревьях растут?» Не прося прямо а действуя окольным путем. Злость, что их не понимают без слов.

ВОСРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ

- ЭТОТ ТРАНС ФИКСИРУЕТСЯ ЧЕРЕЗ:
- Наказание
- Отказ в любви
- Слова

- Ребенок не может выразить свою ПОТРЕБНОСТЬ взрослому и злиться за это.
- И перенаправляет на себя ненависть, вину. злость

Итак, при ВОСРАСТНОЙ РЕГРЕССИИ

- Не только эмоции , но и мысли становятся инфантильными.
- Внутренний ребенок взаимодействует с самим собой в прошлом, а не с другим человеком и в настоящем.
- Теряет контакт с реальностью и чувствует
 - одиночество
 - непонимание
 - отчуждение.
 - отвержение

ВОСРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ

- Кстати, Отношения не могут быть нормальными, если ни один из партнеров не находится здесь и сейчас
- ЧТО ДЕЛАТЬ?

Техника

ОСОЗНАЙТЕ КОГДА ВЫ ВПАДАЕТЕ В ДЕТСТВО

- 1. В каких ситуациях это происходит и что является триггером?
- (Слова, взгляд, жесты...)
- 2. Посмотрите где находится внутренний ребенок (около вас, внутри вас одновременно или и там и там)
- 3. Понаблюдайте за личностью внутреннего ребенка
- 4. Что хочет быть увиденным. Какая потребность у ребенка не покрыта до сих пор. Чего он хочет?
- 5. Через символ, образ, слова дайте ребенку эту потребность. Отследите, что в теле, в дыхании меняется.
- 5. Осознайте что транс принадлежал внутреннему ребенку и раньше вы смотрели на мир его глазами. Напомните себе свой реальный возраст. Сейчас многое изменилось и прошло...лет. Я выросла и у меня больше возможностей, которых в детстве не было.
- 6. Представьте как детские реакции, чувства, поведение уходят в прошлое(в виде символа или образа) когда они были уместны и почувствуйте свои возможности взрослого человека и по-новому посмотрите на ситуацию.
- 6. Осознайте с позиции взрослого что иначе стало в той же самой ситуации

Что является крючком?

- Детские события , которые невозможно было прожить И фиксируется и продолжает жить пока это не будет увидено
ненависть к себе
- Застывшее воспоминание хочет быть увиденным.
- Разделатать их от настоящего.

Важно

- Осознать транс который удерживает проблему.
- Снова принять ответственность за образы которые принадлежат внутреннему ребенку
- Разделять транс от реальности т.к механизмы были для выживания.
- Выход из детского транса открывает доступ к ресурсам настоящего проблемы теряют над вами власть

КАК СПРАВИТЬСЯ С РЕГРЕССИЕЙ?

- Нужно взглянуть на травму взрослыми глазами.
- 1. Распознать ваш транс
- 2. Почувствуйте где находится ребенок (внутри или во вне).
- Отвечаем письменно:
- Самооценка когда вы сливаетесь с этим персонажем (опытом из детства) изменяется ли ваше представление о себе? Каким образом?
- Мироощущение: когда сливаетесь с этим персонажем изменяется ли ваш взгляд на мир? Каким образом?
- Есть ли у этого персонажа чувства? Какие?
- Спросите его:
- Чего ты не хочешь знать о себе?
- Чего ты не хочешь испытывать?
- 4. Дайте этой персонажу имя(жертва, неудачник... трусишка.)
- 5. Каждый раз когда он появляется обратитесь к нему по имени. Это поможет разотождествиться.
- Поможет выйти из болезненного механизма и быть в настоящем.

- **Спасибо за внимание.**

ВОСРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ

ВОСРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ

ВОСРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ

ВОСРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ