



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 5. ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ

**ТЕМА 2.
ИЗМЕНЕНИЕ
ПРОГРАММ**

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 2. Изменение программ

Урок 5. Детские травмы



Тема урока

Основные темы этого урока – детские травмы души, защитные роли и маски, которые мы носим, чтобы справиться с болью и травмирующей ситуацией.

Детские травмы и защитные маски

Вильгельм Рейх, австрийский психиатр, один из учеников Зигмунда Фрейда, иммигрировавший во время второй мировой войны в Америку, выделял в своих работах пять типов личности, которые формируются у людей под воздействием тех или иных травм детства.

Ниже даны периоды жизни ребенка, когда он приобретает те или иные характерные травмы детства, их условные названия и защитные маски, к которым ребенок прибегает в зависимости от травм, чтобы справиться с той или иной ситуацией:

- Шизоидный тип: травма Отвергнутого – маска Беглеца (до 6 месяцев);
- Оральный тип: травма Покинутого – маска Зависимого (от 6 месяцев до 1 года);
- Мазохистический тип: травма Униженного – маска Мазохиста (от 1 до 2 лет);
- Психопатический тип: травма Предательства – маска Силы и Контроля (от 1 до 2 лет);
- Ригидный тип: травма Несправедливости – маска Эффективности и Бесчувственности (от 2 до 3 лет).

Посмотрите видео ролик и выполните упражнения в Задании к уроку.

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)



Типы личности по Вильгельму Рейху

Тип личности Травма души Защитная маска	Базовая потребность	Базовая негативная установка	Базовый образец поведения	Компенсаторная иллюзия
Тип: Шизоидный Травма: Отвергнутый Маска: Беглец	Потребность жить в этом мире, быть принятым	Я должен умереть, жизнь не имеет смысла	Держаться вместе, разрушение, бегство от реальности	Духовность — это все
Тип: Оральный Травма: Покинутый Маска: Зависимый	Потребность нуждаться в чем-то	Я должен голодать	Потреблять и удерживать	Я не могу быть один, зависимость
Тип: Мазохист Травма: Униженный Маска: Мазохист	Потребность в отказе, унижении	Я должен страдать и терпеть	Стыд, покорность, закрытость, провокации	Я должен удовлетворять ожидания других
Тип: Психопатический Травма: Предательство Маска: Контролер	Потребность в помощи	Жизнь меня сбила с ног	Превосходство, соперничество, манипуляции, контроль, управление	Все определяет воля и контроль
Тип: Ригидный Травма: Несправедливость Маска: Жестокий	Потребность в любви и признании	Я не могу любить	Сдержанность, точность, жесткость	Нагрузка и эффективность — это все

Дополнительные материалы

В дополнение к уроку посмотрите видео (6 минут): 5 травм души и маски, которые мешают нам быть собой (Лиз Бурбо):

<https://youtu.be/wvbihYI13Ik>

Задание

Упражнение 1: Отработка базовых травм.

Посмотрите на вашу Карту Жизни еще раз и ответьте на вопросы ниже:



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Проанализируйте Карту на основе таблицы в видео уроке. В чем заключаются основные травмы вашего детства?
- Закройте глаза, вспомните и подумайте еще раз, какие чувства вы испытали в момент травмы?
- Мысленно или вслух опишите себе ситуацию еще раз. Какие чувства вы тогда испытывали?
- Каким образом, будучи ребёнком, вы справились с той ситуацией?
- Какую стратегию вы приняли, будучи ребенком, чтобы избегать подобных ситуаций?
- Какие недостатки есть у вашей детской стратегии?
- В чем заключается преимущество вашей стратегии?
- Повторно расскажите себе о проблемной ситуации.
- Прочувствуйте ваши эмоции, связанные с травмой.
- Примите ваши чувства и не стремитесь что-либо делать с ними.
- Помните о том, что когда вам нет необходимости избегать событие, травма перестаёт влиять на нас.
- Придумайте и вообразите другое решение или стратегию относительно травмирующей ситуации.
- Смоделируйте, как при новой стратегии развивалась бы ваша ситуация.
- Если результат вас устраивает, запомните его и оставьте для работы на заключительном уроке этой темы.

Задание:

- 1) Напишите, легко ли вам удалось идентифицировать травмы? Какую стратегию вы выбрали в детстве, чтобы с ними справиться? Какая могла бы быть альтернатива этой стратегии сегодня? Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнение.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.