

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ВАШУ ГОЛОВУ!

Схематерапия – одно из интегративных гуманистических направлений психотерапии, имеет второе название: «терапия характера». То, что в обычной жизни мы привыкли называть «характером» - уникальный рисунок нашей личности, привычек и особенностей поведения – имеет под собой вполне объяснимое нейрофизиологическое и психологическое обоснование. Наш характер складывается из нашего врожденного темперамента, базовых эмоциональных потребностей, детского травматичного опыта, копинговых стратегий поведения, реакций, привычек, эволюционных программ и выученных паттернов. Схематерапия – первая структурировала это в цельную картину психики, а мы – адаптировали этот подход и перевели его на «человеческий язык».

Наша психика пластична, и Карта Характера, которая лежит перед вами – это всегда срез, слепок вашего состояния на настоящий момент. Поэтому сохраните его себе: вы сможете создать Карту Характера сколько угодно раз в будущем и увидеть динамику: что в вас остается неизменным, а что меняется, помогает ли терапия, и где до сих пор больше всего болит.

Карта Характера включает в себя следующие основные части:

- **Внутренние Опоры** – это наши базовые эмоциональные потребности, их пять: Привязанность, Самостояние, Самовыражение, Свобода, Границы. Каждый человек на земле, большой и маленький, нуждается в этих опорах.
- **Когнитивные ловушки** – это устойчивые когнитивные искажения, сформировавшиеся в результате травматического детского опыта. Это убеждения, не позволяющие нам наполнить силой внутренние опоры, стать по-настоящему взрослым.
- Постоянное попадание в эти ловушки срабатывает как активация травмы – наше тело реагирует выбросом гормонов-нейромедиаторов, и мы оказываемся в одной из сторон **Эмоционального Спектра**.
- Для регулирования нашего эмоционального состояния включаются внутренние программы **Саморегуляции** – как взрослые, так и инфантильные. Эти программы подталкивают нас действовать: определяют наше поведение. **Взрослая Саморегуляция** помогает чаще выбирать взрослое, **конструктивное поведение**, а **Инфантильная Саморегуляция** – толкает нас в **Психологические Защиты**.

Добро пожаловать в вашу голову. Пусть этот путь исследования окажется интересным и ценным для вас!

Here is some vector graphics...

