



Работа с невесомыми людьми или с людьми, которые нас раздражают

Если человек остается на работе, где работают только одни невыносимые люди (подлецы, подонки) из-за высокого и стабильного заработка → необходимо прорабатывать **алчность**.

Данная же методичка предназначена для единичных случаев, когда в коллективе 1-2 таких человека.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ: После проработки Вы полюбите невыносимого человека = **НЕПРАВДА**

Пример: человек раздражает «нас рожей» → на самом деле, нас раздражает выражение лица, которое **резонирует с предыдущем опытом**.

ПРАВИЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ: Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ ПРОЯВЛЯТЬ НЕЛЮБОВЬ К ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ МЕНЯ РАЗДРАЖАЮТ.

Задача, цель: Человек вызывает сильные негативные эмоции →(проработка)→ перестаёт раздражать.

Методика проработки невыносимости

1. Описать конкретного человека
2. Сказать, чем именно он Вас раздражает
3. Выделить ядро раздражительности
4. Данное ядро представляет собой ниточку, которую вырывают и все рассыпается

СМЫСЛ МЕТОДИКИ

Определить личностное качество (животная тупость, свинство) → во время **НАШЕГО** воспитания делалось очень много усилий на человечности, послушности, соблюдения норм приличия, уважении к другому человеку → кто это прививал → тот и подавил природную агрессивность, естественность (психологически кастрировал).

!АКСИОМА ПРИЧИН РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С НЕВЫНОСИМЫМИ ЛЮДЬМИ!

Качества, которые бесят →(раздражительность)→ Я САМ ХОЧУ БЫТЬ ТАКИМ, НО НЕ МОГУ СЕБЕ ЭТО ПОЗВОЛИТЬ ИЗ-ЗА ВНУТРЕННЕГО ЗАПРЕТА, НАЛОЖЕННОГО РОДСТВЕННИКАМИ ЧЕРЕЗ ЧУВСТВО ВИНЫ (посмотри на себя, хороший человек так не поступает)

НЕВЫНОСИМЫЕ ЛЮДИ ===== ПРОЕКЦИЯ ЗАПРЕТОВ РОДИТЕЛЕЙ

Пример 1:



Накаченный загорелый парень ходит с доской и шортами и знакомится с девушками →(бесит)→ меня бесит с каким видом он ходит и это делает →(эмоциональный вывод)→ он – пижон, клоун; ходит и светится

Причина негатива: я запрещаю себе испытывать открытость, вседозволенность →(проработка)→ искать момент в детстве, когда привили эту зажатость, что послужило первопричиной для этой зажатости, боязни открыться.

Кто такие невыносимые люди ??? → ??? это УКАЗАТЕЛЬ наших внутренних запретов!!! И мы испытываем неприятные эмоции по поводу СВОЕЙ НЕСВОБОДЫ!

Есть такое понятие – КРАЕВАЯ ФИГУРА – человек, который встраивает данный запрет, приводящий к несвободе.

Пример 2:



Человек ест как свинья – чавкает, рыгает, из живота доносятся звуки →(раздражительность)→ в нас установлен запрет на естественность при приёме пищи →(проработка)→ выяснить, кто и когда прививал убеждение «веди себя прилично за столом» →(проработка)→ снять запрет →(проработка)→ подобное поведение перестает раздражать!

Пример 3:



Невоспитанный, хамоватый парень общается с девушками, мы это видим и чувствуем →(раздражительность)→ нас это бесит →(проработка)→ мы не умеем себя вести проще.

Нам это запрещали делать, при этом учили, что общаться нужно уважительно и «не приставать к другому человеку». Хотя на самом деле, у этого парня есть чему поучиться.

Пример 4:



Начальник свободно обращается к подчиненному в приказном тоне, быстро и свободно лишает премии и делает замечания →(раздражительность)→ меня он бесит →(проработка)→ меня учили в детстве, что отбирать игрушки у других детей нельзя, меня учили вежливо и уважительно говорить с другими людьми →(проработка)→ мне ЗАПРЕЩАЛИ проявлять агрессию, она была наказуема.

!ТЕХНИКА РАБОТЫ С НЕВЫНОСИМЫМИ ЛЮДЬМИ!

Проводится в виде гештальт-терапии: пустая комната, стул, подушка в виде человека.

1. Поставить себя на место невыносимого человека.
2. Начинать жить его жизнью.
3. Отмечать: как живется – лучше или хуже, легче или сложнее, комфортно или дискомфортно.
4. Передать роль: невыносимый человек становится мной: (он → я, я → он) выход за рамки привычного действия.
5. Прочувствовать, как меняется суть этого человека, чему можно научиться у этого человека.

ЗАДАЧА: преодолеть **КРАЕВУЮ ФИГУРУ** и выйти на **ресурс, который позволит снять запрет**.

Внутренний конфликт – я хочу, но я не могу.

Техника выполняется в 10-20 итераций (многократно) при этом постоянно мониторить свои чувства и ощущения. Правильное выполнение техники = правильная проработка = при виде и взаимодействии с невыносимым человеком он нас перестаёт раздражать!