



ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ

ЧЕК – ЛИСТ

ЛЮДМИЛА МУРЗИНА



ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ — ЭТО

НЕ ПРОБЛЕМА,

НЕ БОЛЕЗНЬ,

НЕ ОШИБКА,

НЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНАЯ ТРАВМА

ТОГДА ЧТО ЭТО?

ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ — ЭТО

НЕ ПРОБЛЕМА,

НЕ БОЛЕЗНЬ,

НЕ ОШИБКА,

НЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНАЯ ТРАВМА

ТОГДА ЧТО ЭТО?

Внутренний конфликт –

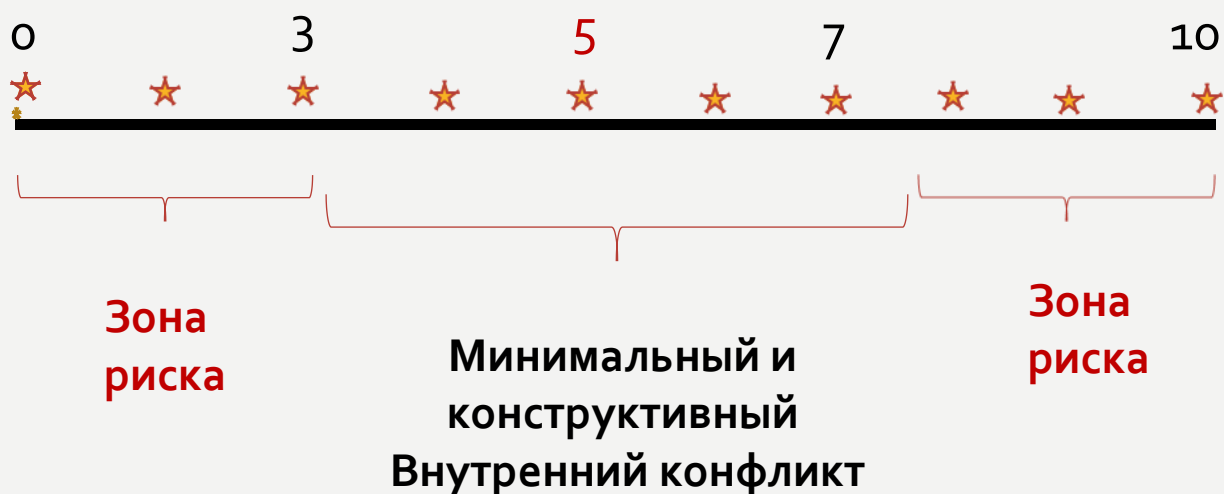
**это некоторое
внутреннее
противоречие, которое
приводит человека к
трудно решаемой или не
решаемой проблеме.**

**Внутренний конфликт существует у
каждого человека, абсолютно у
каждого.**

**Заключается в дуальном
(двойственном) построении мира и
жизни (хорошо плохо, черное – белое,
ужасно – прекрасно)**

**Но активизируется не у всех людей.
Многим людям отлично живется в
своем состоянии и насильственный
вывод может разрушить его восприятие
жизни.**

Шкала внутреннего конфликта



Зона риска (0-3 балла по шкале)

– люди, которым свойственны качества:

- ✓ Категоричность
- ✓ Бескомпромисность
- ✓ Директивность
- ✓ Догматичность
- ✓ Безапелляционность
- ✓ Твердость
- ✓ Конкретность
- ✓ Решительность
- ✓ С низким уровнем осознанности
- ✓ Не обращаются к психологу (если идут в терапию – низкий результат)



Зачем нужны внутренние конфликты

Это механизм, который дан человеку для развития.

Но если мы его не осознаём, он превращается в разрушительную силу:

Возникают проблемы:

- Не строятся отношения
- Внешние конфликты и разводы
- Потеря работы
- Потеря денег, долги, кредиты
- Выгорание
- Проблемы со здоровьем
- Ничего не получается – все плохо

Каждый клиент приходит с запросом: это есть
СЛЕДСТВИЕ внутреннего конфликта – это
симптом (то, с чем работают в основном
коучи, консультанты, КПТ и тд):

Запрос клиента –
это **СЛЕДСТВИЕ** внутреннего конфликта

Зона риска (7 – 10 баллов) – люди, с вытесненными негативными эмоциями, им свойственны качества:

- ✓ Жертвенность
- ✓ Мягкость
- ✓ Хорошест
- ✓ Уступчивость
- ✓ Обидчивость
- ✓ Подозрительность
- ✓ Коммуникативность
- ✓ Обязательность
- ✓ Гиперответственность
- ✓ **Идут в терапию, но результат слабый**

Люди, в состоянии минимального и конструктивного внутреннего конфликта (зона 3 – 7 баллов) имеют качества:

- ✓ Осознанность
- ✓ Гибкость
- ✓ Компромисс
- ✓ Креативность
- ✓ Легче решают проблемы
- ✓ Быстрее делают выбор
- ✓ Чаще в состояния спокойствия, радости,
- ✓ Счастливости
- ✓ Более искренны, откровенны
- ✓ С ними легко дружить
- ✓ **Отличные клиенты для психолога**

