

Как обнаружить свои детские травмы с помощью схема-терапии и нейросетей?

Осторожно: убедитесь, что вы действительно готовы и находитесь в эмоциональном равновесии, прежде чем ознакомливаться с материалом. Информация может вызвать интенсивные негативные эмоции.

Чтобы [остаться внутри окна толерантности](#), постарайтесь обеспечить собственный комфорт и безопасность.

===

?? **Раскапываем детские травмы** без регистрации и СМС, бесплатно и без психотерапевтов

[По исследованию 2016 года](#), более 50% людей прошли через неблагоприятный детский опыт (по другой информации 60-80%)

Возможно, некоторые из вас тоже носят невидимые шрамы прошлого. Они могут проявляться разными способами:

- Прокрастинация, мешающая достигать целей
- Перфекционизм и «внутренний критик», из-за которых сложно начать или завершить дела
- Трудности с доведением проектов до конца
- Тревожность, страхи, заниженная самооценка

- Повторяющиеся сложности в построении близких отношений
- И другие варианты

Прошлое может выглядеть пройденным этапом, закрытой книгой. Может выглядеть «не таким уж и страшным».

На самом деле не обязательно идти на войну, чтобы получить ПТСР. Не обязательно быть в глубокой депрессии, чтобы обращаться за помощью. Более того: чем раньше увидеть корень, тем меньше потерянных лет придется оплакивать

===

Я хочу предложить один из способов глубокого познания своего опыта и формирования запроса, комбинирующий проверенные временем инструменты (схема-терапию) с новейшими технологиями. Если интересно, следуйте инструкции:

1. Проходим тест

на ранние дезадаптивные схемы: <https://iyaroslav.ru/test/shemniy-oprosnik/>

Схемный опросник Джеффри Янга помогает обнаружить устойчивые убеждения, сформированные в детстве и продолжающие влиять на вас во взрослой жизни

2. Используем лучшую открытую нейросеть для интерпретации результатов:

Llama 3 бесплатно <https://llama3.replicate.dev>

Я брал во внимание схемы, по которым набрал больше 15 баллов в тесте

Можно попробовать следующий запрос:

Отвечай как эксперт в схема-терапии.

У меня активно действуют следующие схемы (от наибольшей к наименьшей):

< список схем >

Мне XX лет, я занимаюсь < тем >, интересуюсь < этим >

1. Построй предположения о моем предыдущем жизненном опыте, текущих сложностях и образе мышления, жизненных установках и убеждениях.
2. Назови примеры неприятных ситуаций, в которые я могу регулярно неосознанно попадать.
3. Предположи, какими способами справления я пользуюсь.
4. Определи важнейшие сферы жизни, на которые мне стоит обратить внимание в саморазвитии.

Немного советов:

- Читайте полученный ответ так медленно, как вам будет нужно. Он может содержать концентрат обескураживающей информации и вызывать интенсивные эмоции.
- Нейросеть будет отвечать на английском - ей так удобнее. Используйте [переводчик](#), чтобы прочитать по-русски
- Нейросеть может 1-2 раза остановиться посреди ответа, потому что он довольно длинный. Напишите «Продолжай», чтобы читать до конца
- Сайт не сохраняет диалоги. Если не хотите потерять ответ нейросети - сохраните себе
- Если возникнут вопросы, понадобится совет или поддержка - вы всегда можете продолжить чат

У меня совпадение максимальное. Если совпадет и у вас - можете поделиться здесь

Полученный разбор можно использовать для самоисследования и рефлексии, а лучше - для работы со специалистом (возможно с травма-информированным).

===

Вспоминать травматичный опыт очень, сука, больно. Для работы с травмой нужно огромное стремление и смелость. А на пути будет действительно тяжело. Он наполнен страхами, сомнениями, стыдом и массой сложностей

Но оно того абсолютно стоит. И мы живем в самое лучшее время для работы со своим разумом. Схема-терапия (или близкая к ней IFS) может стать вашей дорогой к лучшей жизни, особенно если совместно с ней применять другие пути развития осознанности и сострадания

Я в тебя верю ?

???? ??????????: ?????? ?????? - ??????-????????????? ? ?????????? ??????, ?????? ??????????????
??? ?????? -> http://www.psychodinamica.ru/schema_test.php

????? ??????????: ?????????