**6 моделей внутреннего конфликта**

1. Чувство направлено на достижении цели, цель и преграда могут быть реальными или воображаемыми, цель может быть реально или иллюзорно недостижимой либо запретной (Невозможность реализовать свои мечты)

* Хочу выйти замуж, но не могу
* Я хочу учиться очно, но не могу
* Хочу вернуть бывшего мужа
* Я хочу, чтобы моя бабушка не орала на меня
* Несчастная любовь – я люблю только ее, но она замужем за другим

1. Чувство направлено на избавление от нежелательного объекта, объект может быть как реальным, так и воображаемым, а также внешним по отношению к субъекту (например, агрессор) или внутренним (например, неприятные воспоминания) (Потребность от чего-то избавиться)

* Этот жир меня душит, но я никак не могу похудеть
* Все ужасные обстоятельства, которые мешают мне то или иное сделать
* Мне не нравится моя свекровь
* В себе что-то не нравится

1. К одному и тому же объекту испытываются амбивалентные чувства, преграды нет, но субъект испытывает противоборство сил притяжения или отталкивания (Люблю и ненавижу)

* Хочу сменить род деятельности, но боюсь
* Любовь к неподходящему партнеру (пьет, бьет, но я его люблю)
* Хочу начать бизнес, но боюсь, потому что попала в тюрьму из-за прошлого

1. Два одинаковых по силе чувства направлены к несовместимым объектам – проблема выбора (Желание иметь 2 несовместимых варианта одновременно)

* Уехать в Париж на новую работу или оставаться здесь на большом окладе
* Не знаю за кого выйти замуж за Петра или за Бориса
* Все истории про интроекты
* Муж и любовник
* Потратить деньги на учебу или на отпуск

1. Субъект стремиться избавиться от нежелательного объекта, но это возможно лишь при контакте с другим нежелательным объектом - выбор из двух зол (Выбор, но когда оба варианта плохие – хочется избавиться от обоих)

* Уйду от мамы – получу сердечный приступ, останусь с ней – она меня съест
* Устал от одиночества, но идти к людям ужасно для меня
* С мужем жить уже не могу, но вернуться к маме еще хуже

1. Кольцевая модель Франкла (Страх усиливает симптом, симптом усиливает страх)

* Фобии, панические атаки
* Боюсь бояться