

- Культурно-просветительский центр
- Казанского кафедрального собора
 - ЛЕКТОРИЙ
- Епархиальное общество православных психологов

● **Любовь или созависимость ?...**

- Ведущая: **ВАСИЛЕНКО Мария Евгеньевна** –
- семейный психолог-консультант, член Совета ЕОПП СПб, бизнес-тренер

**КАК ОПРЕДЕЛИТЬ:
ЛЮБОВЬ ИЛИ СОЗАВИСИМОСТЬ?**



Отличия любви от влюбленности.

Влюбленность Любовь

- | | |
|--|--|
| • яркая; | • неяркая внешне; |
| • непродолжительная по времени; | • продолжительная, иногда на всю жизнь; |
| • нравится физическая внешность; | • нравятся все проявления личности; |
| • идеализация (объект влюбленности – самый лучший); | • реальное восприятие человека (люблю таким, какой он есть), |
| • недостатки не замечаются; | • люблю, несмотря на недостатки; |
| • отношение: берущий; | • отношение : дающий; |
| • эгоистичность (он (она) доставляет мне удовольствие, радость). | • самоотдача (счастлив(а) тем, что ему(ей) хорошо). |

МИФЫ о ЛЮБВИ:

- 1. Если я позволю себе близкие отношения с тобой, я потеряю тебя**
- 2. Если ты узнаешь мои недостатки, ты оставишь меня**
- 3. Мы- одно целое**
- 4. Быть уязвимым человеком- всегда плохо**
- 5. Мы никогда не будем ссориться или критиковать друг друга**
- 6. Если что-то произойдет, то это моя вина, я плохой человек**
- 7. Чтобы быть любимой, мне нужно всегда выглядеть веселой/счастливой...**
- 8. Ты будешь инстинктивно улавливать все мои желания**
- 9. Если мы любим, мы всегда будем неразлучны.**
- 10. Если я не буду контролировать себя полностью, жизнь превратится в хаос и счастье развалится**

Критерии созависимых отношений:

1. Сохранение отношений, вопреки своим чувствам, желаниям и здравому смыслу.
2. Чувство страха перед любыми изменениями в отношениях.
3. Смысл и цели в жизни группируются вокруг партнера.
4. Размытые личностные границы партнеров.
5. Низкая самооценка у обоих партнеров.
6. Детская и Родительская модель поведения в ущерб развития Взрослой позиции.
7. Ощущение невозможности что-либо изменить в отношениях.
8. Неспособность проявлять искренние чувства к партнеру.
9. Принесение себя в Жертву ради отношений.
10. Появление доминирующей потребности в алкоголе, пище, работе, сексе и проч.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЗАВИСИМОСТИ

Созависимость (в христианстве) – страстное состояние, которое подлежит преодолению.

«Вы куплены дорогою ценою; не делайтесь рабами человеков» (1 Кор.7:23)

Психолог Ирвин Ялом: «**БЕРЕГИТЕСЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ и БЕЗРАССУДНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ к ДРУГОМУ**; она вовсе не является, как это часто кажется, примером абсолютной любви. Такая замкнутая на себе и питающаяся собою любовь, не нуждающаяся в других и ничего им не дающая, обречена на саморазрушение»...

ЗАДАНИЕ: Какова основная идея фильма?

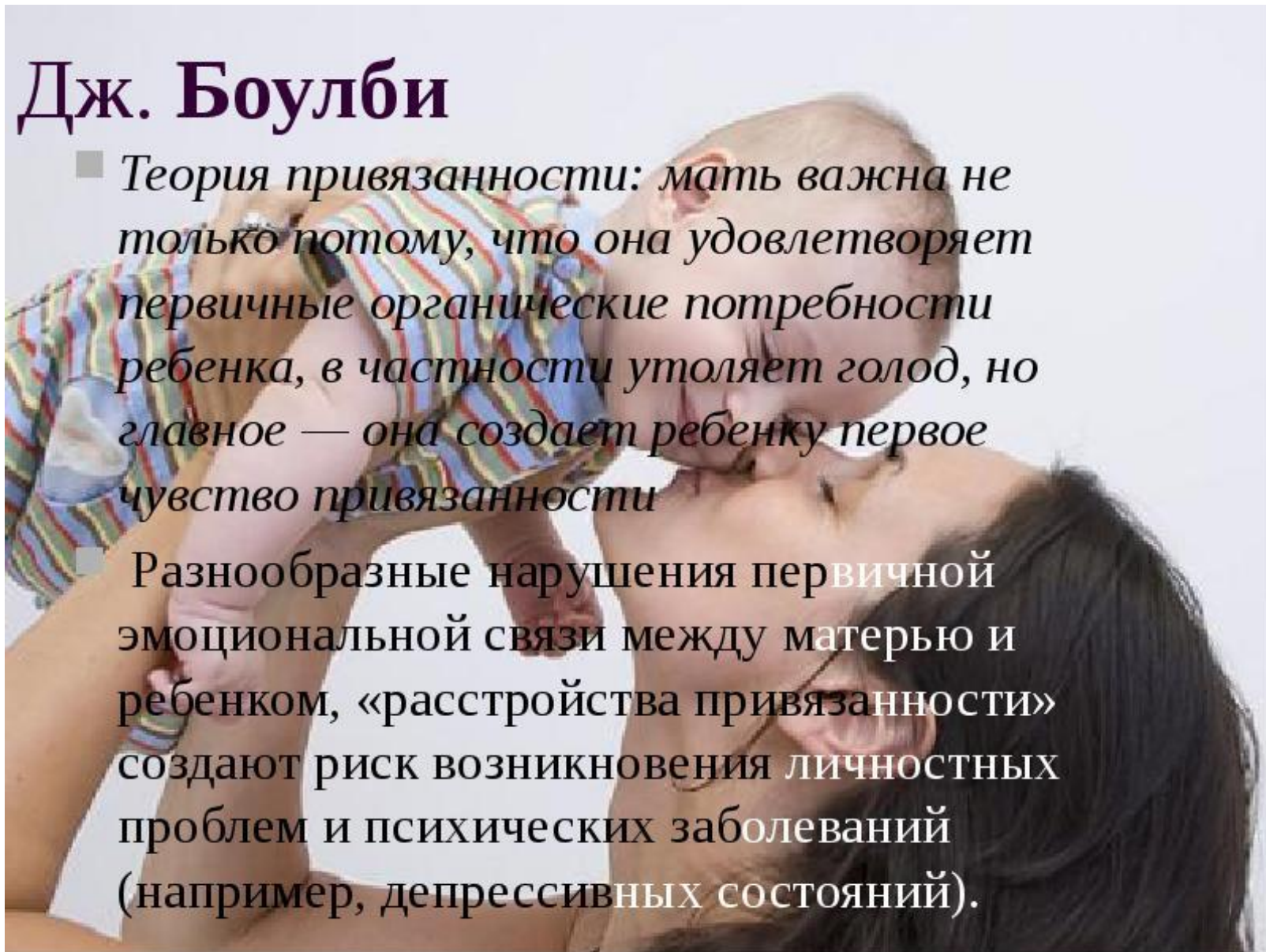


Теория привязанности

Дж. Боулби

- Теория привязанности: мать важна не только потому, что она удовлетворяет первичные органические потребности ребенка, в частности утоляет голод, но главное — она создает ребенку первое чувство привязанности

Разнообразные нарушения первичной эмоциональной связи между матерью и ребенком, «расстройства привязанности» создают риск возникновения личностных проблем и психических заболеваний (например, депрессивных состояний).





Невротическая любовь (по К. Хорни)

1. Навязчивый характер переживания отсутствия любви.
2. Неспособность быть одному, страх одиночества.
3. Манипулятивные способы получения внимания и любви:
 - демонстрация беспомощности («Ты не можешь лишить меня своего внимания, ведь я без тебя просто погибну!»);
 - призыв к справедливости («Я бы на твоём месте проявил больше внимания к человеку, который столько для тебя делает!»);
 - шантаж («Если ты покинешь меня, я убью себя»).
4. Ненасыщаемость.
5. Требования абсолютной любви.
6. Постоянная ревность к партнеру.
7. Болезненное восприятие отказа и возражений.

Жертва христианская

- Осознанная
- Свободная, истекающая из свободной воли -
Христос оставил свободу каждому принять Его жертву или нет.
- Проистекает из любви
- Не разрушает личность того, кто ее совершает
- Бескорыстная

Жертва созависимая

- Спонтанная реакция, «стимул-реакция»
- Навязчивое состояние, компульсивные действия
- «Жертва» всегда лучше других знает, как для них будет лучше
Ее принцип: «Догнать и причинить добро, навязать счастье»
- Сопряжена с негативными чувствами и корыстью (*Я тебе жизнь отдала, а ты...*)
- Борьба за власть
- Разрушает психику Жертвы

Подмена понятия «христианская жертва» в созависимых отношениях

Любовь

- ✓ Нам хорошо как вместе, так и порознь
- ✓ Наши отношения конструктивны и дают энергию
- ✓ Партнеры ставят в центр своей жизни себя, но уважают и принимают в расчет жизнь своего партнёра
- ✓ Партнеры заинтересованы в развитии друг друга
- ✓ При расставании не причиняет боль - только легкую грусть и благодарность за счастливо проведенное вместе время

Любовная зависимость

- ✗ Нам хорошо вместе, но плохо, когда мы врозь. Или нам плохо и вместе, и врозь
- ✗ Деструктивна и отнимает энергию и у вас, и у вашего партнера
- ✗ Зависимый ставит во главу угла жизнь того, от кого он зависит, отказывается от своих планов на жизнь
- ✗ Зависимый вкладывает всего себя в жизнь другого, часто деградируя сам
- ✗ При расставании сокрушает человека, его психику, душу и тело

ЛЮБОВЬ

долготерпит,
милосердствует,
не завидует,
не превозносится,
не гордится,
не бесчинствует,
не ищет своего,
не раздражается,
не мыслит зла,
не радуется не правде,
а сорадуется истине;
все покрывает,
всему верит,
всего надеется,
все переносит,
НИКОГДА НЕ ПЕРЕСТАЕТ

1 КОРИНФЯНАМ 13:4-8

Я хочу любить тебя, но не держать тебя.
Я хочу ценить тебя без рассуждений.
Я хочу присоединиться к тебе,
но не вторгаться в тебя.
Я хочу просить, но не требовать.
Я хочу помогать, но не упрекать в неумении.
Если мы оба будем хотеть этого,
то мы можем встретиться.

Вирджиния Сатир

Список использованной литературы:

1. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости.
2. Л. Петрановская. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка.
3. Василюк Ф.Е. От переживания – к молитве// Московский психотерапевтический журнал. № I, 2002.
4. Генри Клауд, Джон Таунсенд, «Барьеры».
5. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях.
6. Сатир В. Психотерапия семьи.
7. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь.
8. Феофан Затворник, святитель. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться.
9. Шеховцова Л.Ф. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами
10. Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости.

Функциональные семьи

- Правила гуманны и способствуют гармонии, поощряется честность
- Границы признаются и уважаются
- Коммуникации прямые; чувства открытые, свобода говорить
- Видят и решают конфликты
- Поощряется рост и самостоятельность

Дисфункциональные семьи

- Правила негуманны, им невозможно следовать
- Границы либо отсутствуют, либо ригидны
- Коммуникации не прямые и скрытые; чувства не ценятся
- Поощряется зависимость и покорность;
- Члены семьи не способны разрешать конфликты

Сравнение функциональных и дисфункциональных семей

Личностные особенности созависимых:

□ **в когнитивной сфере:**

- поражение духовной сферы
- низкая самооценка, чувствительность к критике
- навязчивые мысли, мифологическое мышление
- неопределенность психологических границ
- склонность к резким суждениям

□ **в эмоциональной сфере:**

- преобладание негативных эмоций - вины, стыда, страха, гнева и др.
- “затуманивание” чувств, алекситимия
- повышение переносимости к эмоциональной и физической боли

□ **в поведенческой сфере:**

- повышенный контроль над окружающими, манипуляции
- неразборчивость в связях
- отрицание своих проблем

РОЛЕВАЯ МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЯХ “ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК С. КАРПМАНА” (Треугольник власти)



- Все внимание участников ролевого треугольника сосредоточено на борьбе друг с другом за власть, которая ведет к сохранению ролевого баланса их отношений, но не изменяет проблемную ситуацию.



Проективная методика «Круги близости, ответственности, влияния» М. Мюррей.

Все участники исследования, у которых был зафиксирован высокий уровень созависимого поведения (10 человек), отметили в круге номер один не себя, а своих родственников.

Программа коррекционной работы с созависимыми состоит из 10-15 индивидуальных психотерапевтических занятий, совмещает аскетические и психологические методы и направлена на:

1. Духовное развитие созависимых, раскрытие внутренних резервов их личности.
2. Формирование новых моделей поведения и новой системы взаимоотношений в семье и с окружающими.
3. Формирование жизненного стиля, отличного от созависимого.

Пример:

Встреча №1.

Тема: «Распознавание и отреагирование своих чувств»

Цель встречи:

- Научить участников встречи понимать и принимать собственные чувства, а также отреагировать эти чувства неразрушительным для себя и других образом.

Методы коррекции:

- Рефлексия и интроспекция – методы как святоотеческой, так и секулярной психологии. Они основаны на культуре наблюдения, самонаблюдения и самосознания.

Домашнее задание:

- Заведите «Дневник чувств и эмоций» и ежедневно его заполняйте. В день рекомендуется заполнить не менее 3-х страниц.

Таблица. Дневник чувств и эмоций.

№	События	Чувства	Ощущения в теле	Мысли	Поведение (Что я сделал)	Что полу- чилось
1						
2						
3						
4						
...						
...						

В молитве перед Причастием есть такие слова:
«Ведь причащаясь божественных и обоготворяющих
Даров, я действительно не один, но с Тобою, Христе
мой...».

Другой человек, каким бы любимым и близким ни был,
какими бы доверительными и открытыми ни были
связывающие с ним отношения, не сможет стать моей
внутренней опорой, так как он – вовне, он всегда остается
другим.

Прежде, чем встретиться с другим, человеку необходимо
встретиться с самим собой, принять себя, свою жизнь со
смирением и благодарностью Богу.

Заполнение же внутренней пустоты возможно только
путем установления связи с Богом. Потому что мой
внутренний мир – это место для меня и для Бога.

Созависимые послания	Здоровые послания
Ты упрямый.	Ты можешь попросить о том, что тебе необходимо.
Ты должен быть идеальным.	Ты можешь ошибаться.
Поторопись.	Можешь не спешить.
Ты должен приспособливаться к другим	Можешь думать о чем хочешь.
Приложи все силы.	Ты можешь это сделать.
Ты должен быть сильным.	Ты можешь чувствовать и иметь потребности.
Ты — особенный	Ты можешь быть самим собой.
Работай упорно.	Ты можешь играть и развлекаться.
Ты бестолковый.	Ты можешь думать и быть эффективным.
Не будь таким эгоистичным.	Ты можешь быть непринужденным.
Ты тупой.	Ты можешь быть творческим человеком.
Всегда будь правильным.	Ты можешь признать, что неправ.
Ты не должен доверять другим.	Ты можешь доверять другим.
Будь осторожен.	Ты можешь расслабиться и выкинуть из головы все.
Тебе нужно быть зависимым, чтобы быть любимым.	Ты можешь быть независимым и любимым.



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ !