

Психологические особенности формирования созависимых отношений



Определение СОЗАВИСИМОСТИ

- ▶ В широком смысле слова, созависимость — это эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него Другого.
- ▶ Любые значимые отношения рожают определенную долю эмоциональной созависимости, поскольку, впуская в свою жизнь близких людей, мы обязательно реагируем на их эмоциональное состояние, так или иначе приспособляемся к их образу жизни, вкусам, привычкам, потребностям.

- ▶ В созависимых отношениях пространства для свободного развития личности практически не остается. Жизнь человека полностью поглощена значимым Другим. И в таких случаях он живет не своей, а Его жизнью. Созависимый человек перестает отличать собственные потребности и цели от целей и потребностей любимого. У него нет собственного развития: его мысли, чувства, поступки, способы взаимодействия и решения двигаются по замкнутому кругу, циклично и неотвратно возвращая человека к повторению одних и тех же ошибок, проблем и неудач.
- ▶ Выражаясь схематично, психологическая территория одного человека, поглощенная психологической территорией другого, практически прекращает свое суверенное существование.

ДЕРЕВО ЗАВИСИМОСТИ

Атмосфера зависимости: ложь, безразличие, равнодушие, эгоизм



Почва зависимости: НАСИЛИЕ (духовное, психологическое, социальное, физическое, сексуальное)

Мишени консультирования:

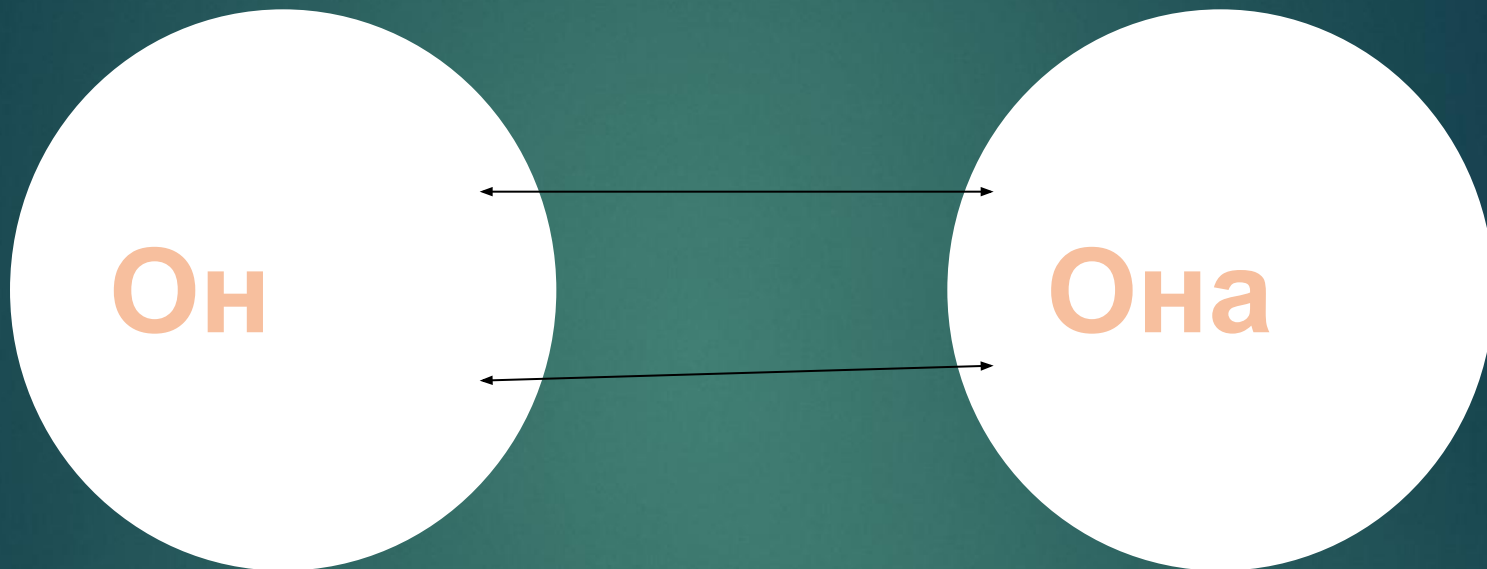
1. Определение типа привязанности.
2. Определение особенностей детско- родительских отношений.
3. Работа над установлением здоровых границ, коррекция контролирующего поведения.
4. Работа над самооценкой, осознание отношений в треугольнике Карпмана, избавление от позиции жертвы.
5. Умение самостоятельно думать, умение говорить «нет».
6. Проработка временных линий, планирование собственного будущего.
7. Выявление защитных механизмов, работа с сопротивлением.

Тип привязанности — ожидания, возникающие у людей относительно их отношений с другими, основанные на взаимоотношениях с родителями и воспитателями в детстве.

Устойчивый тип привязанности — тип привязанности, характеризующийся верой, отсутствием опасений, что партнер уйдет. Отношения такого типа соответствуют взглядам человека, что он вполне достоин этих отношений и любим (Легкость при сближении контактов, редкая тревожность относительно зависимости от людей).

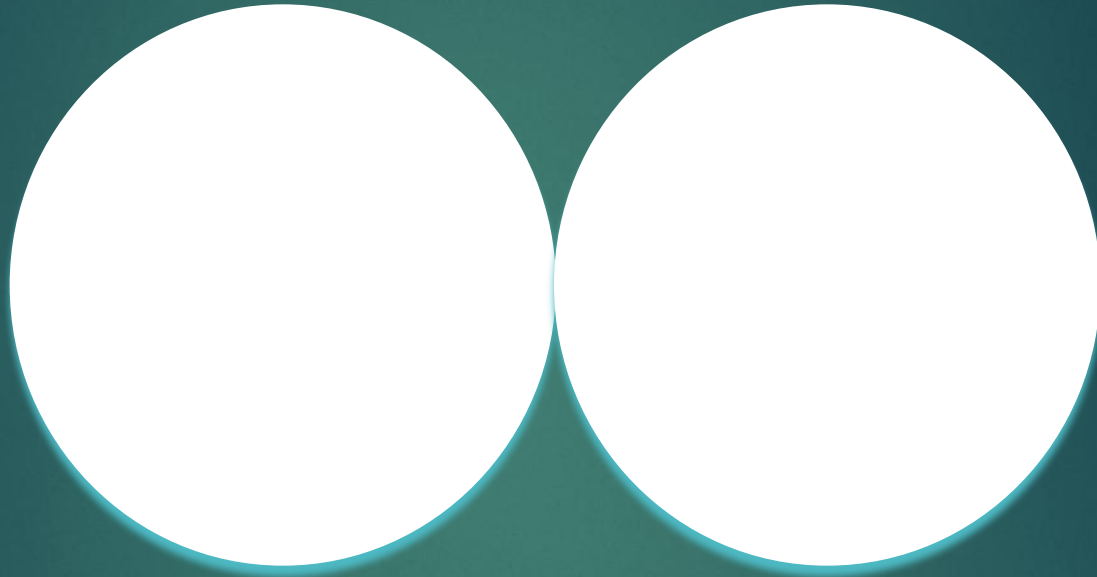
Замкнутый тип привязанности — тип привязанности, характеризующийся подавлением потребностей в привязанности, так как попытки сблизиться были в детстве отвергнуты; людям этого типа трудно устанавливать близкие взаимоотношения (Чувство неловкости, трудности и дискомфорт в близких отношениях).

Тревожный/амбивалентный тип привязанности — тип привязанности, характеризующийся озабоченностью, что другие не ответят взаимностью на желание близости, приводящий к повышенному уровню тревоги (Повышенная потребность в слиянии, сближении. Негативные ожидания и провокация отторжения).



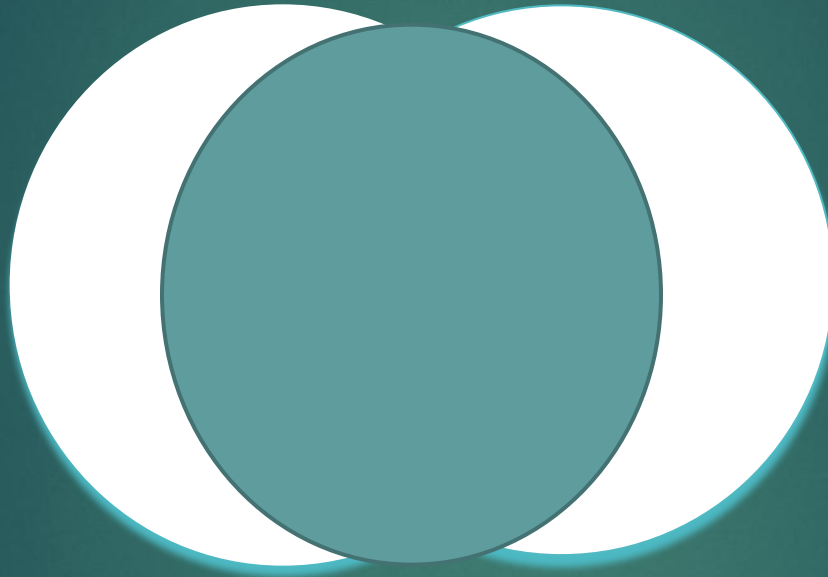
Отношения людей со здоровыми границами

Партнерство суверенных территорий.



Сохраняется область взаимодействия, устанавливаются взаимовыгодные правила, в остальном – свободное и ответственное самоопределение.

Слияние.



Потеря идентичности и личностных границ.

Схема развития психологической территории ребенка в родительской семье



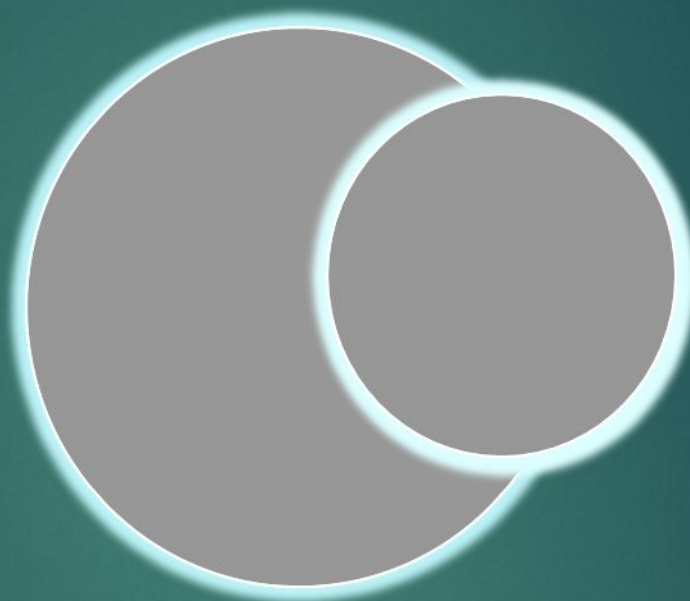
Эмбрион. Не имеет психологической территории.
Полностью зависит от организма матери.

Грудной период. Младенчество.



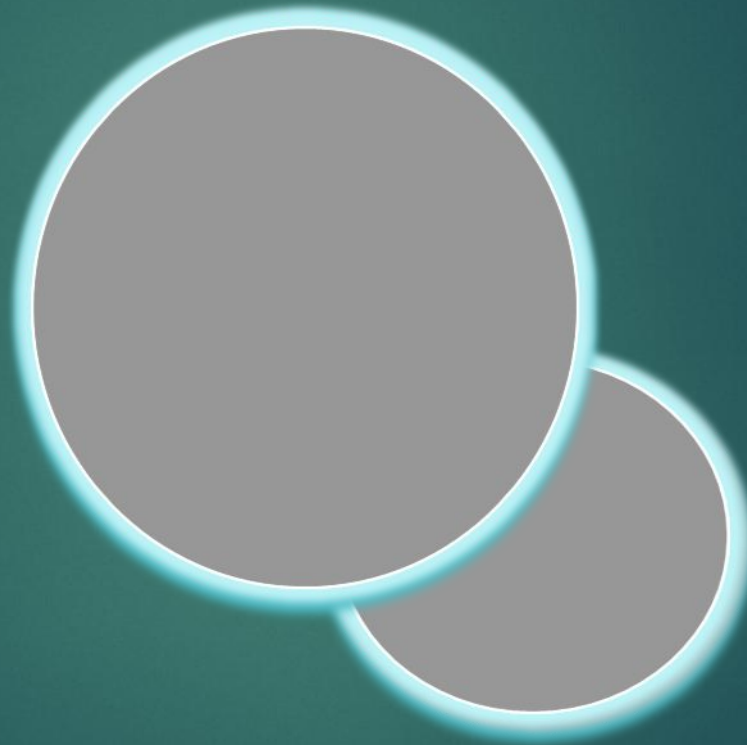
Тело отделилось, но сохраняется абсолютная зависимость физического и психического развития от матери.

Раннее детство



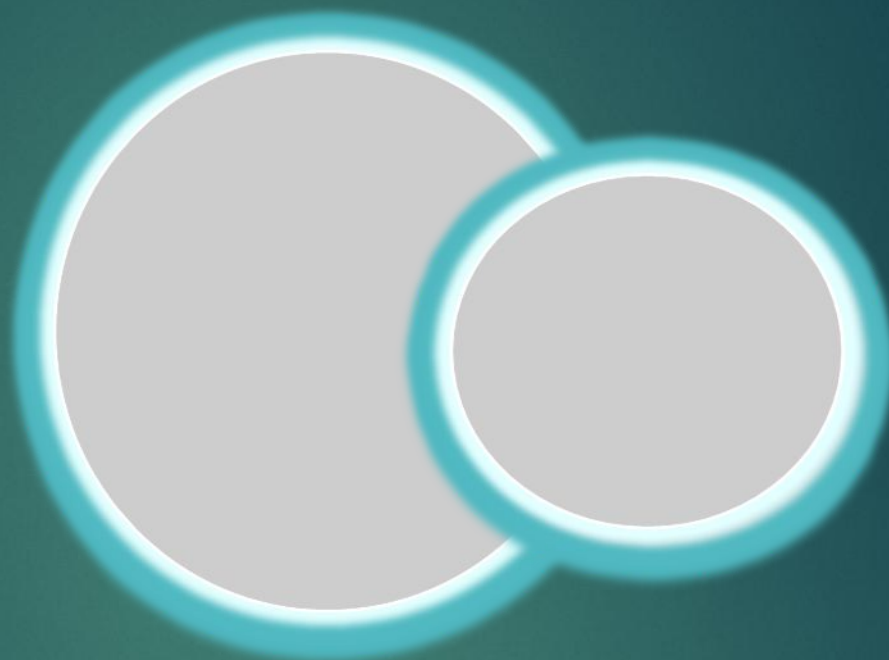
Появляются самостоятельные желания, выражено стремление к познанию, потребность в освоении различных навыков. Может активно выражать свои потребности и требовать их удовлетворения.

Детство 3-6 лет



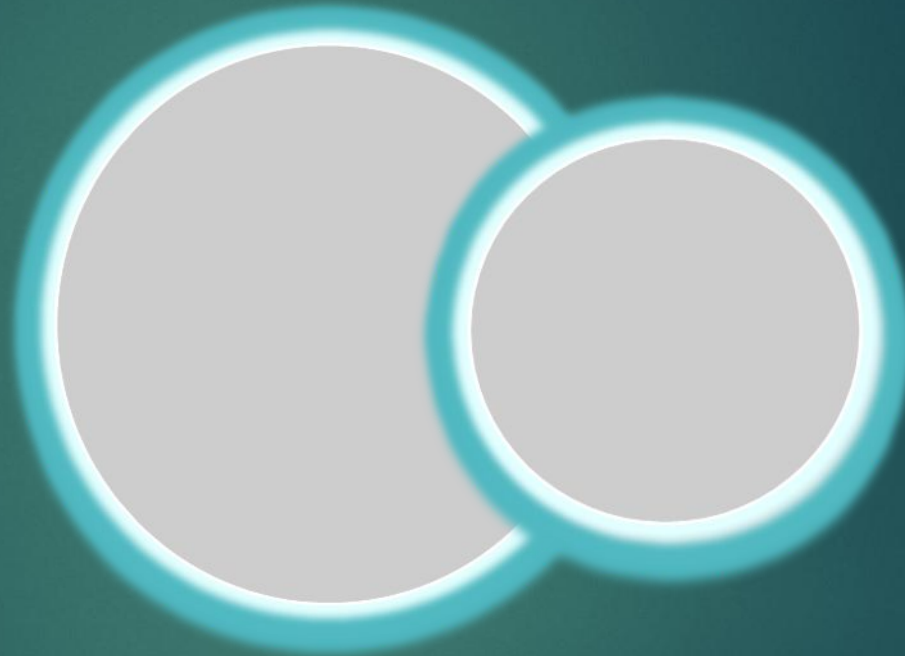
Появляется собственное «Я», не ограничен нормами и предписаниями. Появляется желание отстаивать свои границы.

Старший детский возраст (6-11 лет)



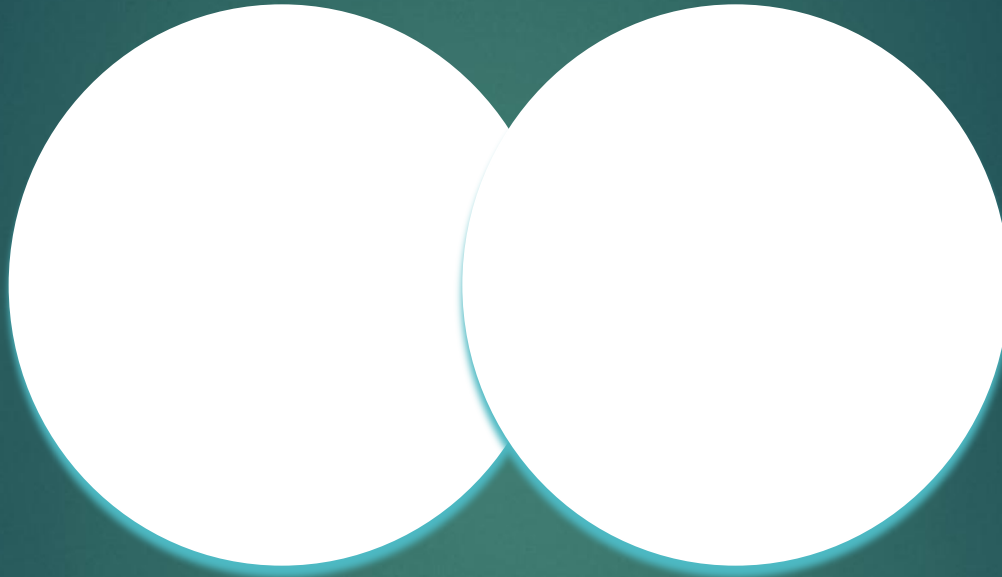
Психологическая территория расширяется. Границы приобретают четкие очертания

Ранний подростковый возраст (11-13)



Начало самоопределения. Социальное окружение вытесняет авторитет родителей. Противоречия между желанием свободы и полной зависимостью от родителей.

Подростковый возраст (13-16 лет)



Родители постепенно отступают с территории подростка. Но зависимость от родителей сохраняется.

Признаки СОЗАВИСИМОСТИ

- ▶ Компulsive желание контролировать жизнь других
- ▶ Желание спасти других
- ▶ Отрицание
- ▶ Пренебрежение собой
- ▶ Привычка подавлять чувства
- ▶ Неумение разграничить ответственность
- ▶ Потеря границ
- ▶ Экстремальное мышление
- ▶ Ощущение пребывания в ловушке унижающих вас, контролирующих взаимоотношений;

- Потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других, чтобы чувствовать, что у вас все идет хорошо;
- Ощущение своего бессилия что-либо изменить в деструктивных отношениях; потребность в алкоголе, пище, работе, сексе или в каких-либо других внешних стимуляторах для отвлечения от своих переживаний;
- Неопределенность психологических границ;
- Ощущение себя в роли мученика;
- Ощущение себя в роли шута;
- Неспособность испытывать чувство истинной близости и любви.

Инициирование игры Жертвой

ЖЕРТВА
ВСЯ ВИНА

ВЫТЕСНЯЕТСЯ
АГРЕССИЯ

отрицает наличие собственных ресурсов
просит совета, не принимает решений
отказывается от ответственности

вариант игры:
«да конечно ... но!»

ПРИГЛАШЕНИЕ
ПОУЧАСТВОВАТЬ
ИЗБЕЙ МЕНЯ

ПРИГЛАШЕНИЕ
ПОУЧАСТВОВАТЬ
СПАСИ МЕНЯ

ВЫТЕСНЯЕТСЯ
УЯЗВИМОСТЬ

АГРЕССОР
ВСЯ ЗЛОСТЬ

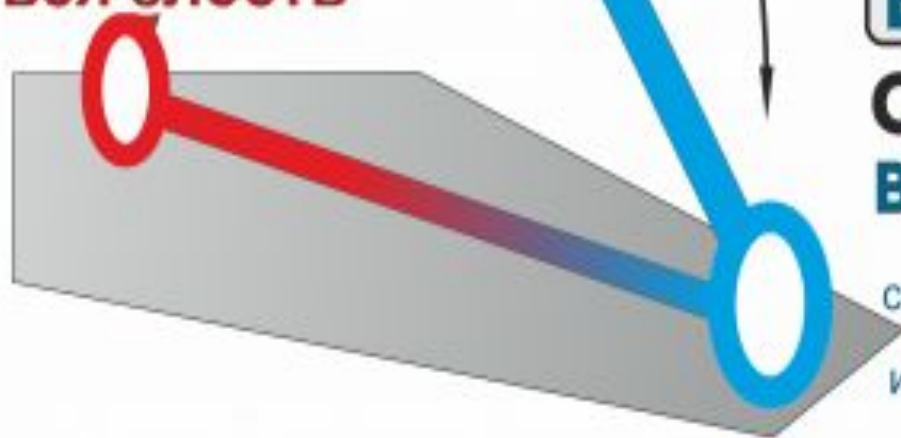
ВЫТЕСНЯЕТСЯ
БЕССИЛИЕ

- АКТИВНЫЙ
- КАРАЮЩИЙ
- ПАССИВНЫЙ

СПАСАТЕЛЬ
ВСЯ ДОБРОТА

обесценивает жертву
считает ее не способной
взять ответственность
или принимать решения

вариант игры:
«почему бы вам не...?»



Задание:

Есть ли в вашей жизни проблема или человек, о которых вы чрезмерно тревожитесь?

Напишите об этом.

Что может случиться, если вы отстранитесь от того человека или от той проблемы?

Помогало ли до сих пор делу ваше состояние, в котором присутствовали тревога, одержимость, навязчивые мысли о проблеме, попытки контролировать?

Если бы в вашей жизни не было той проблемы или того человека, то что бы вы делали сейчас?

Потратьте несколько минут на то, чтобы представить, как вы живете собственной жизнью, несмотря на нерешенную проблему.

Уметь сказать «нет».

Я имею право иметь право сказать "нет" всему, к чему я не готова, или тому, что для меня опасно.

Я имею право на все мои чувства.

Я имею право ошибаться.

Я имею право менять свою точку зрения.

Я имею право быть более здоровой, чем те люди, которые меня окружают.

Я имею право никак не объяснять и не оправдывать свое поведение.

Я имею право делать выбор, а не только терпеть и выживать.


Я имею право прекратить беседу, если собеседник унижает меня.

Я имею право устанавливать границы и быть эгоистичной.


Я имею право заботиться о себе, какими бы не были окружающие обстоятельства.

Рекомендации для созависимых.


1. Прийти к соглашению с прошлым. Возможно, вы допустили ошибку в прошлом, но это не делает вас «плохим», «неправильным» или «злым». Вы разрушаете вашу уверенность в себе через постоянное психическое воспроизведение своего прошлого и наказываете сами себя, применяя суровые суждения. Каждый делает ошибки. И вы не исключение. Вы должны также понимать, что вы - не есть ваши ошибки. Таким образом, приходите к согласию с тем, что произошло с вами в прошлом.



2. Работа над освобождением. Так что же вас сдерживает от того, чтобы отпустить прошлое? Ваши отрицательные эмоции? Если вы знаете, что вы чувствуете вину, гнев, обиду, сожаление и грусть, то вам необходимо проработать каждую эмоцию по отдельности для того, чтобы их отпустить.




3. Будьте готовы простить. Если вы застряли в ощущении своей вины, трудно практиковать прощение. Но, возможно, не вы совершили ошибку. Это может быть кто-то другой. В таком случае вы можете захотеть справедливости. И тогда прощать будет еще сложнее. Но вы должны понять, что только вредите себе, держась за прошлое. Ваши страдания возникают от постоянного давления вашего прошлого. Ваше нежелание прощать приводит к тому, что ваше сердце закрыто.




4. Не переживайте по мелочам. Спросите себя, а действительно ли то, что произошло в прошлом, так важно? Наверно, нет, если сравнить это с чем-то, действительно, большим и важным. Таким образом, старайтесь видеть картину в целом. Если это мелочи, то не стоит переживать. Изменение вашего восприятия поднимает на новый уровень ваше сознание. Вам предлагается рассмотреть альтернативную точку зрения, что позволяет перейти на расширенную парадигму. Вместо ощущения, что вы застряли, вы начинаете воспринимать больше возможных вариантов.


5. Посмотрите на картину вашей жизни издалека. Ведь вы пришли в эту жизнь, чтобы быть счастливыми. Когда вы не отпускаете вашу боль, это означает, что пережитое продолжает оставаться нерешенной проблемой и мешает ощущению счастья бытия. Освобождение от боли не означает, что виновные полностью свободны от того, что сделали. Но это уже не ваша проблема, а их собственная. Вам же нужно жить в настоящем времени, а не держаться за прошлое. Готовность простить вызывает благодать в вашем сердце. С помощью благодати, вы позволяете вашему прошлому идти своим путем, а вам двигаться к своим целям.




6. Решите, чего вы хотите. Когда у вас есть изображение того, что вы хотите, это приведет к более позитивным и полезным действиям. По умолчанию, ваш ум думает о том, чего он не хочет. И для того, чтобы не застрять в том же прошлом, нам необходима более идеальная картина будущего. Перестаньте беспокоиться о том, что подумают другие. Вместо этого, найдите ваше идеальное будущее и стремитесь к нему. Запишите то, о чем мечтаете. А еще лучше, создайте карту вашего будущего.




7. Направьте свою энергию в настоящее время. Напомните себе, что прошлое закончилось. Что прошло, то прошло. Вы не можете изменить прошлое, но вы можете влиять на сегодняшний день. Этому помогает выполнение упражнения «дыхательная медитация». Дыхательная медитация сосредоточивает ваше внимание на «здесь и сейчас». Когда вы сосредоточены в настоящем, вы увеличиваете вашу способность принимать решения, расширяете возможности в настоящем, которое влияет на будущее. Каждый наш вдох и выдох является новым. Нет двух одинаковых вдохов...



8. Смотрите на неудачи как на обратную связь. Проигрывая травматическую сцену прошлого в уме снова и снова, вам будет трудно двигаться вперед. До тех пор, как вы пытаетесь, не существует такой вещи, как неудача. Конечно, прошлое предлагает ценную информацию. Но давайте использовать прошлое как способ получения обратной связи и извлечения полезного опыта, а не для применения резких суждений или разборок, кто виноват. Вы можете анализировать его для совершения разумных действий в дальнейшем.



9. Придумайте и выполните какой-либо ритуал освобождения от прошлого. Ритуалы могут быть полезны для физического выражения своих намерений. Вот несколько идей. Напишите письмо из вашего прошлого о вашей боли, а затем сожгите его. Или вы можете бросать камни в пруд, с каждым камнем представляя отдельную боль, за которую вы держались. Или напишите вашу обиду на воздушном шарике и отпустите его в небо. Или на бумажном кораблике, который вы отправите в дальнее плавание... Придумайте то, что подойдет именно вам, проявляйте творческое воображение.



10. Использование творческой визуализации. Ваше правое полушарие мозга, в основном, мыслит картинками. Поэтому стоит рассмотреть вопрос о применении творческой визуализации, чтобы помочь Вам освободиться от прошлого. Таким образом, закройте глаза и мысленно представьте себе процесс освобождения. Аналогия с компьютером может быть полезной для творческой визуализации. Представьте себе удаление старой программы на вашем жестком диске. После того, как вы удалили, скажите себе твердо, что это все в прошлом, и вас это больше не беспокоит.