



МАСТЕР КЛАСС

**"СОЗАВИСИМЫЕ
ОТНОШЕНИЯ ИЛИ ПОЧЕМУ
САМАЯ ЛУЧШАЯ РОЛЬ ЭТО
"ЖЕРТВА"**

Спикер: Зудова Евгения

г. Запорожье

Мастер-Класс:

**«Созависимые отношения
или почему самая лучшая
роль это «Жертва»**

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «СОЗАВИСИМОСТЬ»?

Термин слова «Созависимость» говорит сам за себя:

Созависимые отношения – это отношения двух психологически зависимых людей.

Для ощущения психологической независимости таким личностям нужен другой человек, который чем-то дополняет и создает психологическую завершенность.

Созависимые люди не могут чувствовать и действовать совершенно независимо, поэтому они «держатся друг за друга».

В такого рода отношениях люди несчастны, но и разойтись не получается.

Внимание каждого партнера сосредоточено на другом, а не на себе. Они контролируют друг друга, обвиняют и постоянно хотят изменить своего партнера.



Слово "созависимость" состоит из двух частей: зависимость – потеря свободы, рабство; со – что означает "совместный».

Созависимость – это эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него Другого.

Созависимость – это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета (Ананьева Г.А.).

Созависимость – психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии (Уайнхолд Дж.; Уайнхолд Б.).

Созависимость можно определить как болезненное состояние, при котором человек испытывает потребность контролировать поведение другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей.

Отличительным признаком созависимости является привязанность к зависимому от алкоголя и/или наркотиков человеку, которая проявляется на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровне.

Первая стадия – *созависимости*

- Возраст - с момента рождения до 1 года;
- Характеристика стадии - симбиотические взаимоотношения между матерью и ребенком, когда они не ощущают своей отдельности друг от друга;
- Критическая задача созависимости - установление связи и создания доверия.

Вторая стадия – *противозависимости*

- Возраст – 18 - 36 месяцев;
- Характеристика стадии – психологическое отделение (сепарация);
- Критическая задача – формирование психологической автономии.

Третья стадия – *независимости*

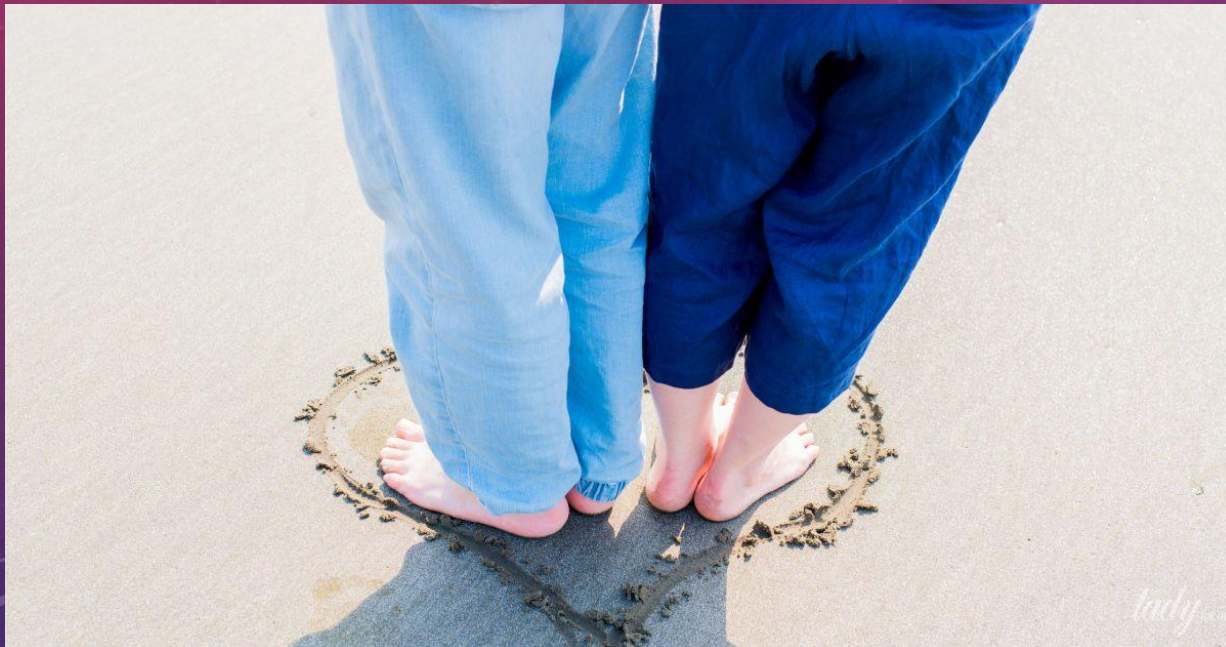
- Возраст – от 3-х до 6-ти лет;
- Характеристика стадии - способность ребенка действовать автономно при сохранении связи со своими родителями и семьей;
- Критическая задача – формирование навыков независимого поведения.

Четвертая стадия – *взаимозависимости*

- Возраст - 6-12 лет;
- Характеристика стадии – варьирование степени близости взаимоотношений ;
- Критическая задача – формирование границ личности, приобретение способности двигаться «вперед и назад» между близостью и отделением, не испытывая при этом какого-либо дискомфорта.

Созависимый человек

1. **Созависимый человек** – это тот, кто позволил поведению другого человека сильно воздействовать на него и кто одержим попытками контролировать поведение того человека (Мелоди Битти – «Спасать или спастись»). Тот другой человек – это может быть ребёнок, взрослый, любимый(ая), супруг(а), брат, сестра, бабушка или дедушка, родитель, клиент или лучший друг. Он (или она) может быть алкоголиком, наркоманом, токсикоманом, психически или физически больным человеком, нормальным человеком, временами склонным к печальным чувствам и т.д. (Ананьева Г.А.)



2. **Созависимый человек** – это тот, кто полностью поглощён тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей (И. Г. Малкина-Пых);

3. **Созависимый человек** имеет трудности в построении здоровых любящих взаимоотношений, потому что ему не хватает именно тех черт характера, которые нужны для этого (Э. Ларсен).

Основные характеристики созависимости:

1. Низкая самооценка.

2. Компulsive желание контролировать жизнь других.

Ведущие чувства: тревога, стыд, вина,
3. Желание заботиться о другом,
затянувшееся отчаяние, негодование, ярость.

Обнубиляция (затуманивание, неясность
восприятия) чувств или даже полный отказ от
чувств.

Механизмы защиты: отрицание, вытеснение,
рационализация, сублимация.

Гештальт-подход: Слияние K1;K2; проекция;
интроекция.



Стратегии и техники работы в гештальт-терапии, которые можно использовать про психотерапии созависимых отношений:

1. «Актуальность» – принцип «здесь и сейчас»

Наверно не встретишь ни одного специалиста, который не употреблял бы в своем арсенале принцип «здесь и сейчас».

Те, кто находятся в созависимых отношениях, очень много энергии тратят на фантазии о своем партнере, его поведении. И тогда жизнь происходит где-то далеко – либо в ожидании «плохого будущего», либо в старых травмах детства, либо в иллюзорных представлениях о партнере.



Такие вылеты из настоящего создают огромную утечку энергии, а также могут являться причиной тревоги, беспомощности и «наступания на одни и те же грабли», завязывания отношений с неподходящими партнерами.

Жизнь, существующая где-то в голове – это, на самом деле, огромная проблема людей, склонных к созависимости.

Техника возвращения в «здесь и сейчас» - это обретение своих опор, ресурсов. Человеческий опыт и жизнь по большому счёту, это то, что происходит именно сейчас. И сейчас есть всё для того, чтобы быть счастливыми.

Если говорить про частную практику, терапевт может предложить созависимому клиенту, переместиться в настоящее и найти ресурсы для изменения ситуации, которые у него есть

сейчас.
При завершении созависимых отношений
соприкоснуться с реальностью, с тем, что есть сейчас:

1. Кто Ваш бывший партнер?
2. Что происходит сейчас?
3. Действительно ли Ваша любовь направлена к реальному человеку или больше к идеальному образу в голове?
4. Что Вы чувствуете сейчас?

Как раз при соприкосновении с «здесь и сейчас» может оказаться, что клиент боится знакомиться, вступать в новые отношения и поэтому ему проще грезить, оставаясь в безопасном коконе своих фантазий.



В действующих созависимых отношениях терапевт может предложить: прислушаться к себе в «здесь и сейчас» и услышать, что же клиент хочет от своего партнера, и что его совсем не устраивает, с чем не хочет мириться ни при каких обстоятельствах.

Далее **созависимый** клиент может в настоящем изменить свое поведение – сказать своему партнеру что он хочет, и что не устраивает. Таким образом, и внимание и энергия переходят из прошлых обид и будущих ожиданий в настоящее, в сферу действий и изменений.

2. Осознанность – практика осознания

Существует три зоны осознания (континуум осознания):

1. **Внутренняя зона – это ощущения, чувства, эмоции, мысли;**
2. **Внешняя зона – это события, действия людей, окружающая среда;**
3. **Средняя зона – это фантазии по поводу внутреннего и внешнего мира.**



Осознавать означает удерживать своё внимание на всём что возникает в сознании.

Осознание – это спонтанный естественный процесс. Задача психотерапии – восстановить этот процесс. Таким образом, будет восстановлен контакт с самим собой, лучшее понимание своих потребностей.

Для созависимых восстановление контакта с собой и своими потребностями – это одна из основных и наиболее важных задач. 5-7 минут в день.

Восстановленный процесс осознания становится опорой, внутренним ориентиром, компасом, это тот ресурс, который есть у каждого, но, к сожалению, из-за многих причин (психотравмы, дисфункциональные семьи), большинство из нас теряют контакт с ним.

В дисфункциональных семьях не поощряется обращение к себе, своему опыту, ребенка учат подавлять свои естественные реакции и действовать в соответствии с желаниями взрослых.

Практика осознания открывает доступ к подавленным чувствам. В дисфункциональных семьях учат подавлять отрицательные чувства: гнев, страх, жадность, злость. Поэтому люди с созависимыми моделями поведения обычно имеют очень мало опыта в осознании происхождения этих эмоций.



Практика осознания учит отделять реальность (внутренний и внешний мир) от фантазий и домыслов (промежуточная зона). Клиент начинает видеть разницу между информацией от своих органов чувств и фантазий от ошибочных предположений.

3. Ответственность

При работе с созависимостью вопрос ответственности является одним из ключевых. Привычной манипулятивной игрой в созависимых отношениях является Треугольник Карпмана – Жертва, Преследователь (Агрессор), Спасатель.

В целом, игра характеризуется тем, что играющие в неё не заботятся о себе и своих потребностях напрямую, а ожидают этого от другого человека. Ожидания не оправдываются и ситуация повторяется по кругу вместе с возникающими эмоциями – обиды, вины, стыда.

В своей работе я часто слышу как клиент описывает то, что не устраивает в отношениях, партнере и звучит такая фраза: «Может это я виновата? Делаю что-то не так».

И на самом деле, да - игра в «Жертву» – это тоже ответственность.

Но это не вина, это ответственность. Ответственность за свои выборы, за то, что клиент выбирает ничего не делать, допускать, чтобы с ним так поступали. И тогда это ответственность клиента, но не вина в выстраивании границ – заботе о своих потребностях.

Психодраматический треугольник Стивена Карпмана

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

СПАСАТЕЛЬ
ВСЯ ДОБРОТА

обесценивает жертву
считает ее не способной
взять ответственность
или принимать решения

вариант игры:

«почему бы вам не...?»

- АКТИВНЫЙ
- КАРАЮЩИЙ
- ПАССИВНЫЙ



«Техника ответственности» заключается в том, чтобы пробовать самостоятельно позаботиться о себе, о своих потребностях, отказаться от Треугольника Карпмана и всех связанных с ним ролей и просто реализовать в жизнь то, что хочется, несмотря на все свои страхи и опасения.

Также «техника ответственности» работает в выстраивании личных границ человека, склонного к созависимым отношениям.

Осознавание своих личных границ – это осознание того, что приемлемо и неприемлемо, проявление себя в контакте со своим партнером, предъявление партнеру своих границ и установление новых правил взаимодействия.

Часто один из созависимых партнеров берет на себя **роль Спасателя** и слишком вкладывается в отношения, старается всё делать за партнера, делать то, что партнер может сделать сам.

Выходом из данного паттерна взаимодействия будет движение небольшими шагами – шагаешь навстречу и смотришь, что происходит с партнёром – делает ли он свой шаг? Если партнер не делает никаких шагов, то возникает вопрос – а нужны ли такие отношения, в которых всё лежит на одного, и Вы уже не равноправный партнер, а скорее родитель, хотите ли постоянно тянуть всё на себе?



Как выйти из треугольника Карпмана:

Отыскать выход из созависимых взаимоотношений зачастую довольно сложная задача. Чем дольше человек играет роль, тем глубже его засасывает треугольник отношений Карпмана. Дабы найти заветную дверь, прежде всего, надобно осознать наличие данной модели взаимоотношений в собственном существовании. При этом способы избавления от гнетущих отношений сугубо индивидуальны, поскольку обусловлены проигрываемой ролью субъектов. Поэтому необходимо постараться объективно взглянуть на обстоятельства взаимодействия, дабы понять собственную роль.

Самой сложной и стержневой персоной в треугольнике Карпмана считается жертва.



Дабы навсегда избавиться от этого ампула, рекомендуется начать с совершения первых неспешных самостоятельных шажков по улучшению собственного бытия. Важно прекратить сваливать с собственных плеч груз ответственности за насущные проблемы и неудачи на окружение. Необходимо уяснить, что за всякую оказанную помощь придется заплатить. Также следует научиться не оправдываться и извлекать собственную выгоду из взаимодействия со спасателем, при этом стараясь не столкнуть последнего с преследователем.