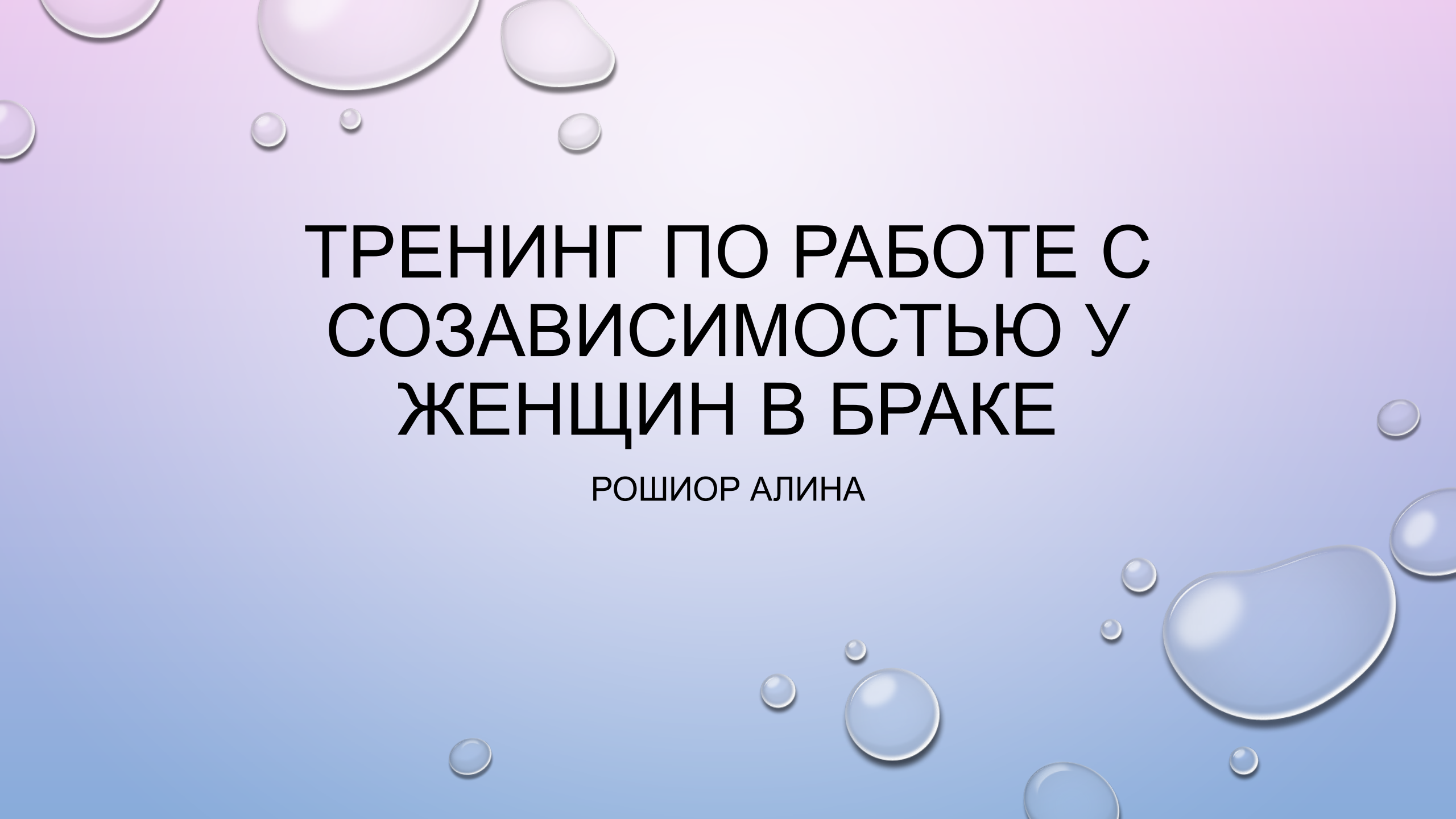


The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. Some droplets are in the top left corner, while others are in the bottom right corner. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# ТРЕНИНГ ПО РАБОТЕ С СОЗАВИСИМОСТЬЮ У ЖЕНЩИН В БРАКЕ

РОШИОР АЛИНА

## Цель тренинга:

- ☐ повысить степень осознанности в проявлениях созависимого поведения;
- ☐ сформировать и укрепить психологические границы личности;
- ☐ повысить свою самооценку и самоценность;
- ☐ сформировать навыки самопомощи: снятие тревожности, проработка негативных моментов прошлого;
- ☐ обучиться выражению и разрядке эмоций;
- ☐ выявить и изменить иррациональные установки, поддерживающие созависимое поведение

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

Созависимых женщин можно назвать «женщинами, которые любят слишком, сильно» либо «женщинами, которым не везет в любви». Часто эти женщины происходят из дисфункциональных семей, где не удовлетворялись их эмоциональные потребности, где действовали правила ядовитой педагогики вроде правил трех «не»: не говори, не чувствуй, не доверяй. Отец или мать могли быть больными алкоголизмом. Эти женщины, о которых мало заботились, начали заполнять свою неудовлетворенную потребность во внимании усиленной заботой о ком-то, особенно о мужчине с трудной судьбой, о мужчине, сильно нуждающемся в помощи, опеке. Женщина становится его женой, нянькой, строгой воспитательницей, обвинителем-прокурором, матерью.

В связи с тем, что в детстве этим женщинам никогда не удавалось превратить одного или обоих родителей в заботливых, любящих маму и папу (мама и папа сами тратили все силы на алкоголизм или борьбу с ним, тут не до детей), в зрелом возрасте их влечет к эмоционально малодоступным мужчинам. Жены пытаются изменить своих мужей своей, безграничной любовью.

Для созависимости характерно:

- чрезмерная озабоченность кем-то или чем-то;
- заблуждения, отрицание, самообман;
- навязчивая потребность совершать определенные действия по отношению к другим людям (опекать, контролировать, подавлять, возмущаться и т.п.);
- привычка испытывать одни и те же чувства (жалость к себе, гнев, раздражение и т.п.);
- “замороженные” чувства и связанные с ними проблемы в общении, интимных отношениях и т.п.;

- неумение разграничить ответственность за себя и за другого;
  - потеря ощущения внутренних границ (как своих, так и чужих);
  - низкая самооценка, граничащая с ненавистью к себе;
  - нарушения здоровья, вызванные постоянным стрессом;
  - фокусировка на внешнем окружении; неспособность попросить помощь.
- Их влечет к людям с проблемами, нуждающимся в «спасении», им ближе те ситуации, где царит хаос, неопределенность, эмоциональные страдания, где страсти, где жизнь протекает как на качелях из ада в рай. При этом они избегают ответственности за самих себя. У этих женщин может отмечаться тенденция к подавленности, которую они стараются предотвратить, вовлекаясь в непрочные, «бурные» взаимоотношения

## Упражнение №1

### Приветствие - знакомство «**Самопрезентация**»

1. Закончить фразу «Не хочу хвастаться, но Я...»

(н-р,я Алина, не хочу хвастаться, но Я очень дружелюбный человек).

Цель приветствия: Снижение психоэмоционального напряжения в группе, повышение уровня самооценки и самозначимости.

## Упражнение № 2

**Заземление** (Цель: показ способов снятия внутренней напряженности, агрессии, гнева, приобретение навыков избавления от обиды, иных негативных эмоций)

Сделайте вдох, выдох, расслабьтесь. Закройте глаза и вспомните ситуацию, вызывающую обиду, гнев или иные отрицательные эмоции. Представьте эти эмоции как пучок отрицательной энергии (исходящий от человека или конфликтной ситуации), которая входит в вас, проходит через вас, как через проводник, не причиняя никакого вреда, и вся спокойно уходит в землю.

Обсуждение

### Упражнение №3

**«Круг повышения самооценки»** Выбираем одного из участника, он садится в центр круга и я попрошу остальных сказать, что они ценят в этом человеке. Например, «Я ценю в тебе то, что ты... (всегда воодушевляешь меня, что у тебя чудесная улыбка, твои советы всегда мне помогают, с тобой так весело!». Когда все выскажут этому человеку слова поддержки, переходим к следующему сидящему в круге и повторяем все сначала.

### Упражнение №4

#### *Упражнение*

Составьте два списка. В первом укажите все то, что ваши родители, учителя или другие взрослые люди делали и говорили вам во время вашего взросления и что, на ваш взгляд, не принесло вам никакой пользы и даже в некоторой степени было вредно. (Например, ме говорили, чтоб вместо чтения лучше бы я занималась уборкой). Во втором укажите все, что ваши родители, учителя и другие взрослые люди *не говорили или не делали для вас*, и что, как вы теперь полагаете, пошло бы вам на пользу, если бы они это говорили и делали.

Закончив составление списков, изучите их, принимая к сведению следующее:

В пунктах первого списка указано все то, за что вы не простили своих родителей. Это то, что сдерживает вас и способствует вашей созависимости. Во втором списке указано все то, что кто-то другой, как вы до сих пор надеетесь, должен сделать для вас. Вам придется взять эти заботы на себя или попросить, чтобы это сделали ваши родители, а если это невозможно, то попросить других людей помочь вам удовлетворить эти потребности. (Д/З придумайте список идей/вариантов как бы вы сами могли удовлетворить эти потребности)

## Упражнение №5

***«Дайте слово подсознанию»***

А вы уверены, что знаете себя достаточно хорошо?

Сейчас мы с вами отправимся в увлекательное путешествие – в свой глубокий мир подсознания.

## Инструкция:

Сядьте удобно, закройте глаза. Вдох, выдох. постарайтесь для себя делать полное описание, визуализировать, что слышите и записать все свои ощущения, всё, что приходит в голову. Слушайте себя

Представьте, что вы гуляете по лесу. Опишите, какой это лес. Светит ли солнце? Идёте вы по тропинке или сквозь чащу? Хорошо ли вам здесь?

Вы идёте дальше и видите в траве ключ. Какой он? Поднимите вы его или пройдёте мимо? Обрадовала вас находка?

Вы двигаетесь дальше, перед вами забор. Какой он: высокий, низкий, из какого материала сделан?

Вам надо перелезть через забор. Как вы это проделываете? Легко ли будет преодолеть препятствие?

Вы идёте дальше и замечаете нору около тропинки. Большая она или маленькая? Заглянете ли вы внутрь? Вам интересно, какой зверь её вырыл?

Вы выходите на берег реки. Представьте её очень отчётливо: какая там вода, скорость течения, дно, есть ли камни на дне? Как вы переправитесь на другой берег?

Преодолев очередное препятствие, вы видите дом. Какой он (размер, декор и т. п. ?)

На двери дома висит табличка. На ней написано, что дом принадлежит вам. Из чего она сделана и что за надпись?

Вы открыли дверь и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам здесь? Чистота или ужасный беспорядок? Сколько комнат в этом доме? Какие они? Назовите и опишите их.

Вы поднялись на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? Порядок или, может, полнохлама?

Вы выходите из дома, идёте дальше – за холмом открывается вид на море. Какое оно? Спокойное или бурное, какая погода, светит ли солнце?

Над морем летают чайки. Высоко или низко, рядом с вами или далеко? Вы их слышите? Какие чувства вызывают у вас птицы?

Вы видите корабль. Какой он, далеко ли от берега? Можете ли вы до него добраться? И вообще, станете ли вы это делать?

## Интерпретация.

Лес – символическое отражение вашего детства и детских представлений о жизни. Чем радостнее вам в лесу, тем более позитивны ваши детские воспоминания; если же воображение нарисовало мрачную, пугающую картину, то, возможно, ваше детство было довольно трудным и прежние представления сказываются теперь на вашей жизни.

Ключ - ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. Если вы подняли ключ или обрадовались ему, значит, вы как минимум готовы принимать перемены.

Забор – символ преград, которые подстерегают человека на жизненном пути. Обратите внимание, какой забор – символическая изгородь или великая Китайская стена.

Нора – ваше восприятие скрытой опасности. Если вы смело полезли в нору – вы безрассудный или чересчур любознательный человек.

Река – олицетворяет течение вашей жизни. Вспомните, насколько стремительным вам представлялся поток, насколько чиста в нём вода. Камни на дне символизируют трудности, которые вы преодолеваете с детства.

Дом – это вы сами. Внешнее восприятие себя (*описание дома*) и **внутреннее**: Насколько вам там нравится, настолько же хорошо вам с самим собой. Те комнаты, которые вы увидели, - это наиболее важные аспекты жизни. Там, где вам нравится, - всё хорошо, если же в какой-то из комнат беспорядок, возможно, у вас проблемы в этой сфере.

Табличка на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у кого-то написано имя, у других – все регалии и заслуги, у кого-то мелом просто нацарапано).

Чердак - метафора образования, культуры и разных навыков, привитых вам. Если там всё запущено, то, наверное, вы не знаете, зачем столько сил приложили когда-то, чтобы получить диплом.

Море – ваша чувственная сторона личности. По тому, насколько бурным вам представляется оно, можно судить, какие отношения с людьми вы любите: тихие и спокойные или всплеск эмоций, чувств.

Чайки – это ваши родственники. В идеале их довольно много и они украшают пейзаж. Если же назойливо кричат и чуть ли не бьют крыльями по лицу, вероятно, у вас напряжённые отношения с близкими. Полное отсутствие чаек на горизонте – тревожный сигнал одиночества.

Корабль – воплощение вашей главной мечты на сегодняшний день. Насколько она достижима и красива, определяется по тому, какой корабль и на сколько далеко от берега он находится

И ещё. То, как вы перелезли через забор и переправились через реку, показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если отвечали честно и у вас нет каких-то особенных страхов (вода или высота, то характер преодоления обоих препятствий будет одинаковый. Если в вашем воображении откуда ни возьмись, взялся помощник, материализовались мост, лодка или человек, значит Вы мало рассчитываете на себя

## ***Упражнение № 6***

### ***Обучение здоровым стратегиям отношений***

*Как распознать созависимые и здоровые послания*

#### *Созависимые послания*

Ты упрямый.

Ты должен быть идеальным.

Поторопись.

#### *Здоровые послания*

Ты можешь попросить о том, что тебе необходимо.

Ты можешь ошибаться.

Можешь не спешить.



Перефразируйте следующие послания:

Ты должен приспособливаться к другим.

Приложи все силы.

Ты должен быть сильным.

Работай упорно.

Ты в замешательстве.



Ты бестолковый.

Не будь таким эгоистичным.

Ты тупой.

Ты больной или сумасшедший.

Всегда будь правильным.

Ты не должен доверять другим.

Ты можешь доверять другим.

Будь осторожен.

Тебе нужно быть зависимым, чтобы быть любимым.

Цель упражнения:

Осознать какие деструктивные установки находятся в нашем подсознания и заменить их на другие-здоровые послания.

## Упражнение № 7

Цель упражнения : почувствовать достоинства и недостатки 2 позиций:

«ответственность за других» и «ответственное отношение к другим»,

Продолжите незаконченные предложения:

1. быть ответственным для меня означает...
2. некоторые люди более ответственные, чем другие, это люди, которые...
3. безответственные люди – это...
4. свою ответственность к другим я проявляю через...
5. самый трудный для меня вид ответственности – это...
6. ответственного человека я узнаю по...
7. чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
8. я побоялся бы нести ответственность за...
9. быть ответственным по отношению к себе – это...
10. я несу ответственность за...

## Упражнение № 8

Часто о созависимых возникает ощущение «держу на себе весь мир». Предлагаю время от времени проделывать упражнение на релаксацию.

**Инструкция:** Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо ещё что-то сделать, сбросьте "гору с плеч". Встаньте, широко расставив ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите. Повторите 5-6 раз, и вам сразу станет легче. Отклики группы.

## Упражнение № 9

### Задание

Напишите все, что вы считаете своей ответственностью в семье, на работе, с друзьями. Теперь составьте список того, что составляет чью-то ответственность (ответственность членов семьи, сотрудников, друзей). Если у вас с мужем (детьми) есть общая ответственность, например, ведение домашнего хозяйства, выразите долю каждого в процентах. Возможно, вы удивитесь, как много ответственности вы берете на себя и как мало оставляете другим.

## Упражнение №10

### **Работа с самооценкой**

- Исследование клиента, его качеств и достижений;
- Создание ситуации поддержки и принятия;
- Работа с внутренним Родителем и т.д.

### **Упражнение**

Составьте список своих ценностей. Пишите все, что для вас важно. Далее поставьте от 0 до 100% насколько вы реализуете эту ценность в своей жизни (НЕ ДУМАЯ!!). Например, для меня ценно – забота. Насколько я способна давать это людям? Допустим, на 30%. ...ставим. Еще ценность – деньги. Реализация на 20%.

Рядом ставим тоже % насколько я хочу реализовывать эту ценность в жизни. Далее расшифровываем каждый пункт: забота для меня... все подробно прописываем до полного понимая сути! Например, забота – 70% неудовлетворенности: что входит в эти 70%. Расписываем по пунктам подробно: 1) мне не хватает близких людей рядом. 2) я не могу проявлять нежность и тд. Все что приходит в голову.

Если мы что-то ценим, но не реализуем в жизни – там основные провалы в самооценке. Именно там мы более всего не удовлетворены собой.

Окончание тренинга.

**Рефлексия**

Мне сегодня....

Я на этой встрече... и т. д

## Дополнительное упражнение

### «Как простить?»

Возьмите карандаш и свой рабочий блокнот. Сядьте удобно в уединенное место, где вас не будут прерывать. Посидите в тишине несколько минут. Когда почувствуете, что вы расслабились, напишите следующее заявление: Сегодня для моего собственного благополучия я принимаю решение простить следующих людей... Прочтите то, что вы написали, вслух. Затем завершите следующее заявление: Сегодня для моего собственного благополучия я принимаю решение простить следующие действия, которые были сделаны в отношении меня... Прочтите то, что вы написали, вслух. Теперь громко читайте следующее. Пусть уходят, я это позволяю, все вышеперечисленные события и мои реакции на них. Я искренне желаю вышепоименованным людям добра. Если кого-то уже нет в живых, я желаю Царства небесного. Делая это, я освобождаю себя от власти прошлого надо мною и от душевной боли, связанной с прошлым. Люди и события, которых я простила, больше не имеют власти надо мной.

Дата Подпись

