Эмоциональная зависимость и несчастная любовь

История, теория, практика

Что такое эмоциональная зависимость?

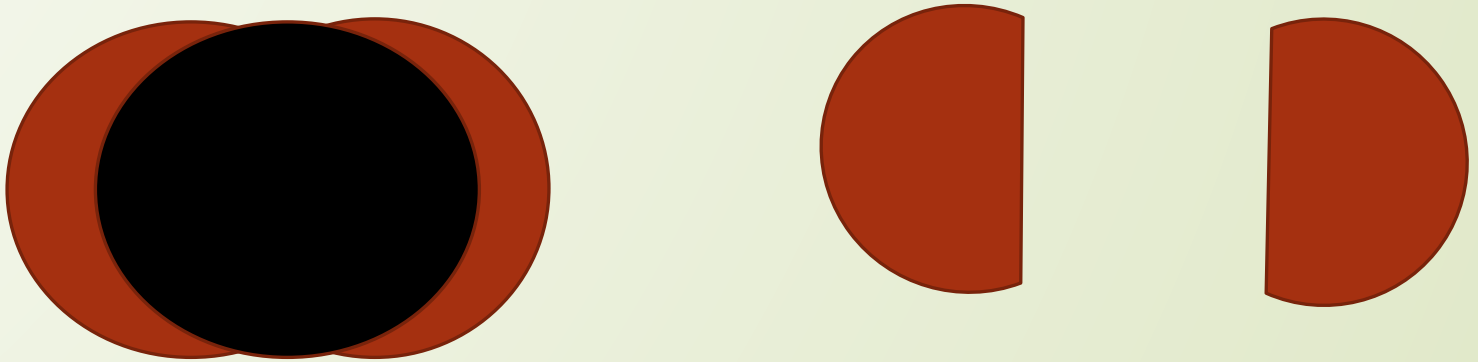
Зависимость = манипуляция

Созависимость – в широком смысле слова, это эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него Другого.

Отвечая на вопросы психолога созависимый отвечает: «Я хочу, чтобы ***он*** приходил домой вовремя», «Я хочу, чтобы ***она*** перестала кричать», «Пусть ***он*** будет внимательнее (лучше, добрее, и т.д.)».

Любовь

Созависимость



Взаимное поглощение

Признаки любовной зависимости:

- Счастье возможно только при наличии отношений и другого человека, который любит или который рядом;
- Любовь, дружба невозможны без полного растворения друг в друге, без полной отдачи жизни в распоряжение другого человека;
- Отношения становятся разрушительными, сопровождаются сильной ревностью, многочисленными тяжелыми конфликтами, постоянной угрозой разрыва, но до настоящего, окончательного разрыва не доходит;
- В отношениях тяжело, без отношений невозможно;
- Отсутствие отношений, объекта любви/привязанности или мысль об отсутствии вызывает сильную боль, страх, депрессию, апатию, отчаяние;
- Отношения невозможно разорвать самостоятельно: «Пока он не уйдет от меня сам, мы не сможем расстаться».
- Зависимость – это попытка жить за счет чужих ресурсов.

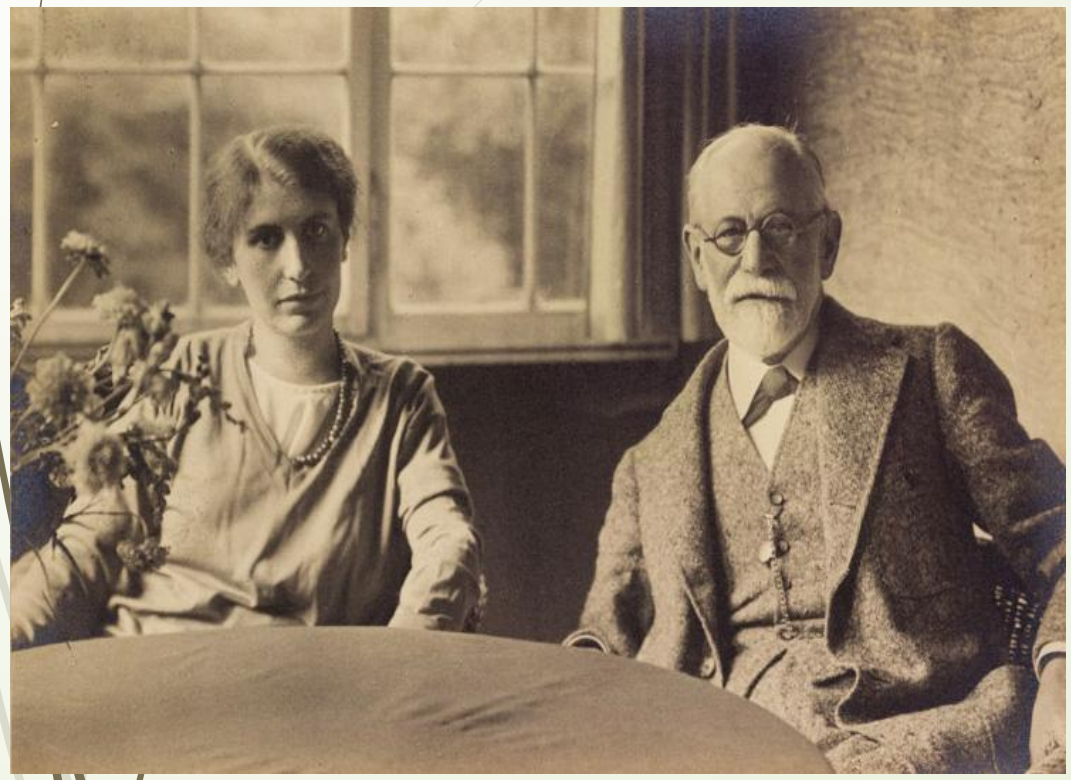
Пример:

- *«Влюблена четвертый год, общаемся, отношения очень близкие стали, но знаю, что не любит. У нас семьи у обоих, будущего нет, но он мне необходим. Необходимо общение, никто так не важен как он. Как избавиться от этих чувств?»*

- *Мне тяжело в этой жизни, мы расстались с любимой девушкой (с которой прожили 4 года), детей нет, была измена с ее стороны. пока жили вместе взял ипотеку, денег хватать на жизнь стало не хватать, кроме долгов я ни чего не вижу, но моя любовь не ушла от меня. Хотя на еду и скромной жизни я заработовал,(таксовал) в итоге работаю на долги, а человек любимый сниться практически каждый день..... я покончу жизнь суицидом, но только держат родители и друзья....сил нет.....я не знаю для кого я живу, я не такой уж успешный, я простой работяга который взял ипотеку от ржд, и я просто в полной яме.....я не знаю что делать, я не хочу жить.....возможно это последнее сообщение.*

Обзор теоретических подходов к проблеме зависимости в различных научных школах

Психоанализ. Зигмунд Фрейд. Анна Фрейд



Причина – дефекты психосексуального развития.

Периодизация Фрейда. На каждом этапе человек должен решить ряд задач. От успешности которых зависит жизненная позиция, фильтр мировосприятия.

Фрейд объяснял аддиктивное поведение нарушением прохождения стадий психосексуального развития.

Аналитическая психология. Карл Юнг

Причина – неадекватная любовь родителей и созданные ими условия.

Считал, что родители ищут «идеального» ребенка для себя.

Таким образом, дети вынуждены реализовывать то, что не реализовали их родители.

Зависимый ребенок, помогает родителям реализоваться, стать заботливыми, внимательными, нужными для него – его спасателями.

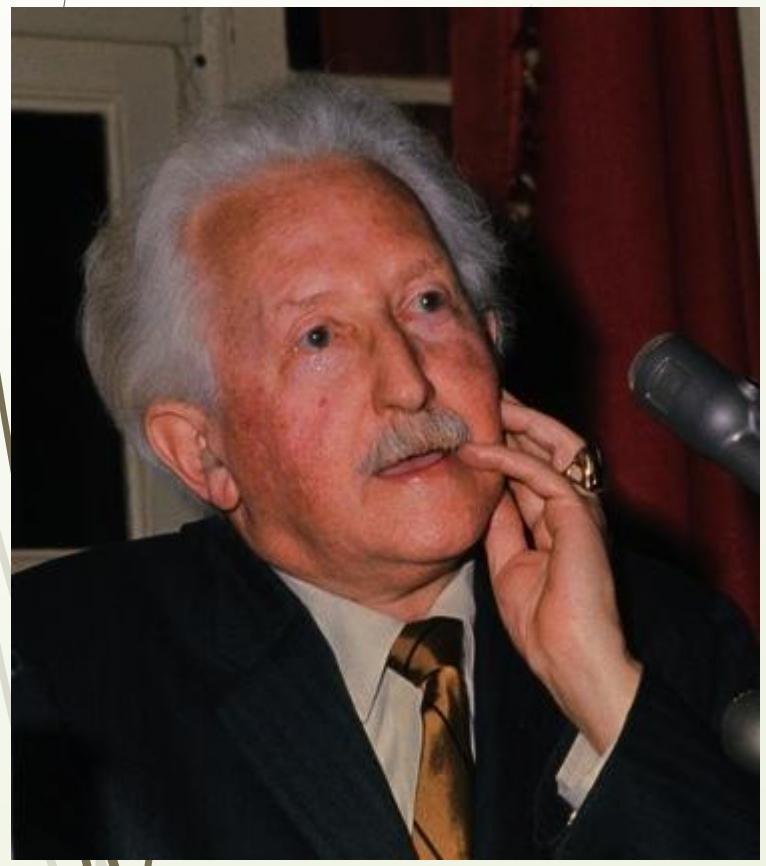
Индивидуальная психология. Альфред Адлер

Причина – врожденный комплекс неполноценности и попытки его компенсировать.

Человек воспринимает ситуации не реальными, а через призму своих комплексов, убеждений и личных интересов.

Стиль жизни зависимого сформировался не правильно и это создает соответствующие трудности.

Неофрейдизм. Эрик Эриксон.



Важно психосоциальное развитие. Человек должен пройти социальное развитие, установив жизненные ориентиры и ценности.

На каждой стадии человек переживает кризис - от рождения до смерти. Недостатки стадий, проявляются ярче всего в подростковом периоде.

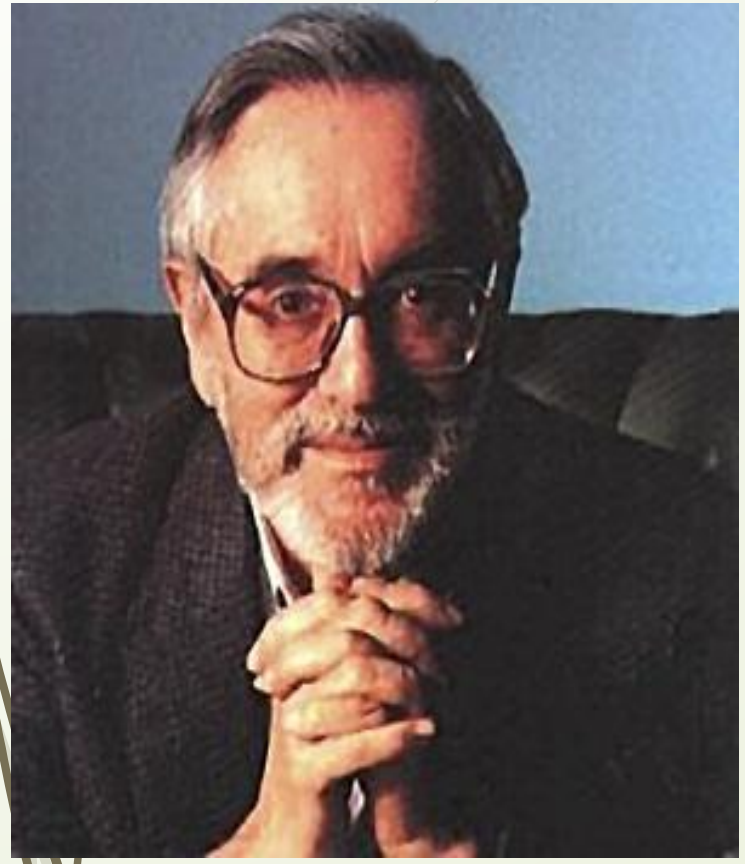
Личность подростка выбирает: Кто он? Куда и зачем идти?

Если этапы кризиса не пройдены, личность не может определиться.

Возникает внутренняя пустота, которую человек пытается заполнять.

Идентификация – «Я – целостный» не пройдена. И вместо нее та самая «дырка в груди».

Системный семейный подход.



Причина – наследственная проблема.

Человек зависимый – носитель симптома.

Симптом не возникает сам по себе, его задача - сохранение семейной системы.

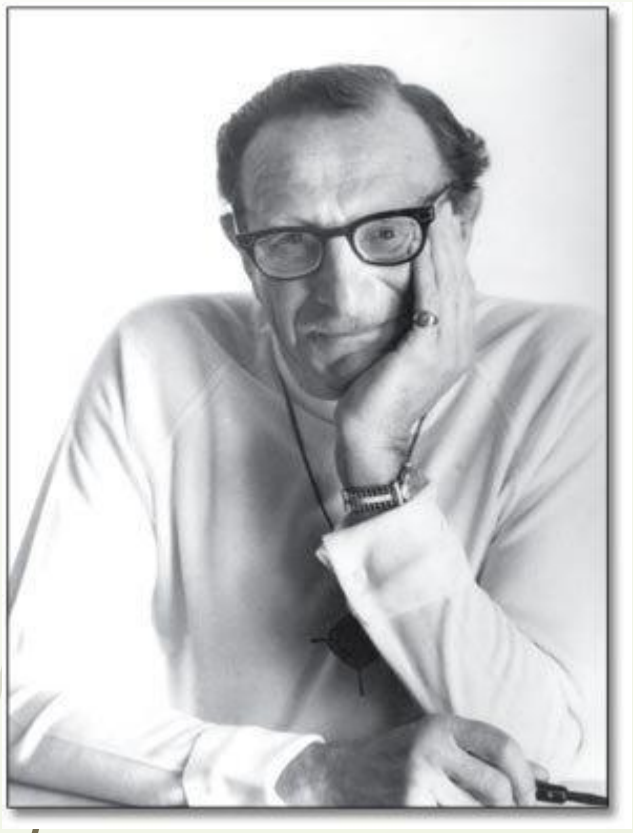
Дисфункциональные семьи – оставляют травму развития ребенка.

Травма развития не обязательно является насилием, она практически незаметна – модель воспитания, по которой каждый член системы выполняет свою роль.

Ребенок вынужден отказаться от себя истинного, а принимает роль навязанную ему семьей, иначе он не выживет в ней.

Это нарушает развитие ребенка и создает внутреннюю пустоту, которую человек заполняет зависимостью.

Транзактный анализ. Эрик Берн.



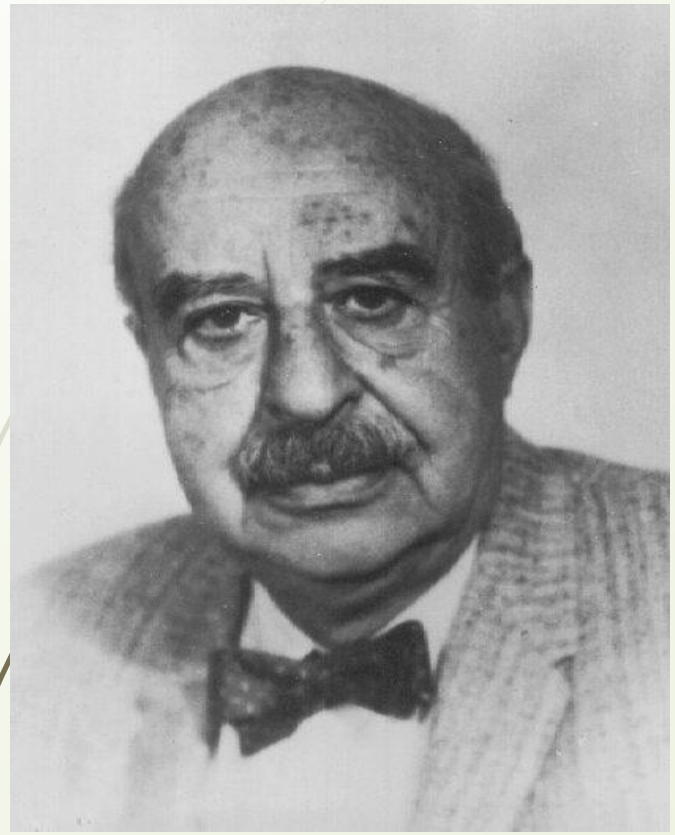
Три Эго-состояния личности;

ВЗРОСЛЫЙ, РЕБЕНОК, РОДИТЕЛЬ

Причина формирования зависимого поведения – доминирование РЕБЕНКА, в структуре личности.

Таким образом, суть психокоррекционной работы в транзактном анализе, в том чтобы взрастить зрелую сознательную личность,

Гештальт-терапия. Фриц Пёрлз.

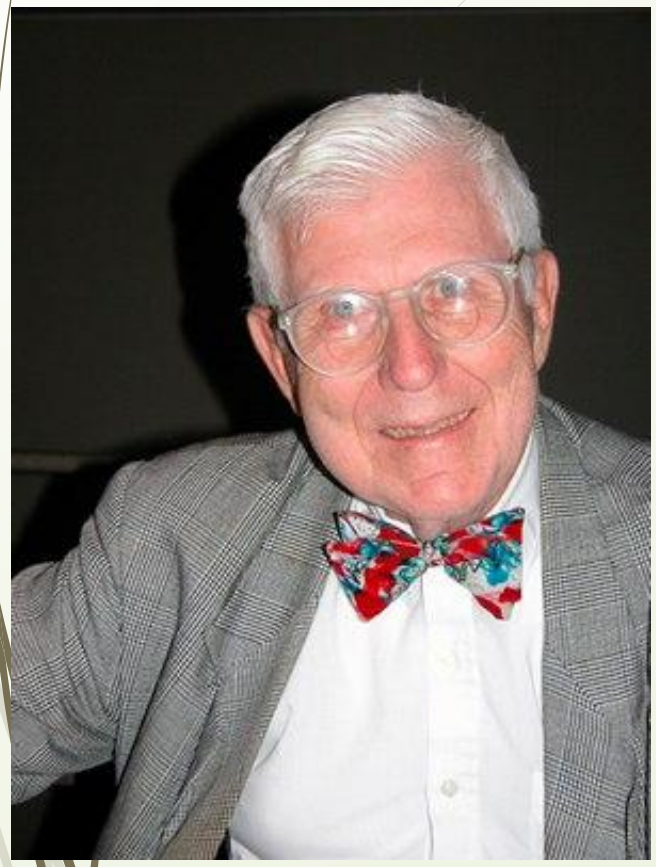


Причина зависимости связана с нарушениями в сфере потребностей человека,

Нереализованная потребность становится фигурой на фоне всех остальных,

У зависимых происходит блокировка и ведущая фигура в фон не уходит, происходит застревание на потребности,

Когнитивно-поведенческий подход.

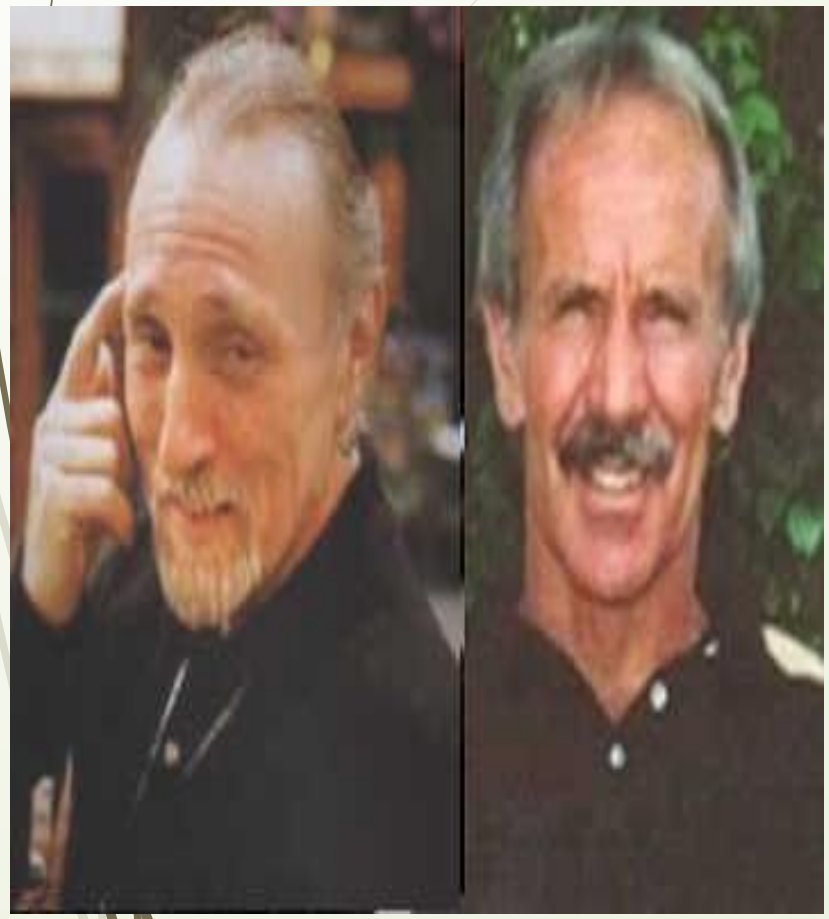


Причина зависимости – нарушение в установлении эмоциональных связей со сверстниками, потому что важно быть «как все»,

Правила группы становятся правилами самого ребенка.

Чтобы противостоять группе нужно быть целостной личностью, иметь собственное мнение.

НЛП. Ричард Бендлер, Джон Гриндер.



Причина – отсутствие эффективных стратегий

Эмоционально зрелый человек при столкновении с трудностями, использует несколько стратегий поведения,

Инфантильный, не зрелый ограничен всего одной единственной стратегией – иррациональной,

Избегание – пассивная стратегия, при которой человек любым путем пытается избежать контакта со стрессовой ситуацией,

Стратегия избегания - «Напьюсь и проблемы нет»

Эффективно – делать, пробовать, просить о помощи,

Личность использует все адекватные пути решения, внешние и внутренние,

Теория стресса и копинг-стратегий. Ричард Лазарус.

Разработал теорию стресса. Человек выбирает бегство или нападение.

Причина – неадекватная жизненная стратегия

Зависимый выбирает избегание (пассивная стратегия) при котором, старается всячески уйти от ответственности, избежать реальности, уйти от проблем.

Экзистенциально-гуманистический подход. Карл Роджерс. Ролло Мэй. Ассаджиоли.

Причина - Экзистенциальный кризис,

Когда человек начинает задумываться о смысле жизни, ощущая близость и неизбежность смерти,

Успех, путь вверх – к нему приводит поиск, активная позиция

Регресс, путь вниз – тогда формируется зависимость

Здоровый человек реагирует на проблемы посредством 4 сфер: телесной, профессиональной, контактами, фантазиями

Если какая-то из сфер недостаточно развилась, целостная личность становится уязвима

Трансперсональный подход. Станислав Гроф

Причина – прохождение процесса родов.

Гроф выделил 4 фазы родов и назвал их матрицы развития.

1 матрица – защита. Блаженство.

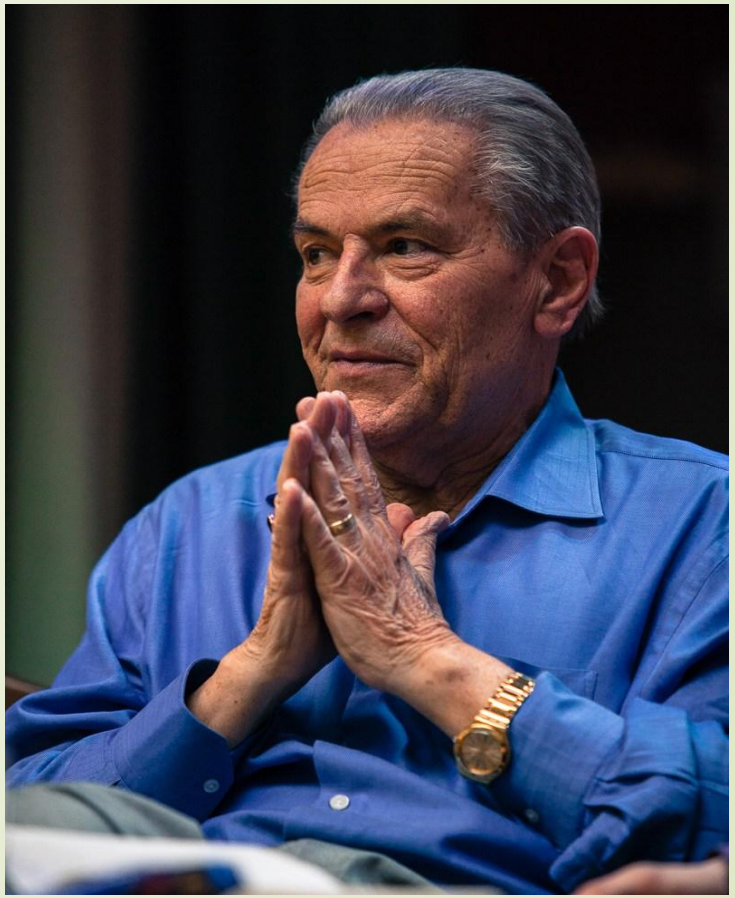
2 матрица – родовые схватки. Тупик, отчаяние.

3 матрица – движение плода. Битва за жизнь.

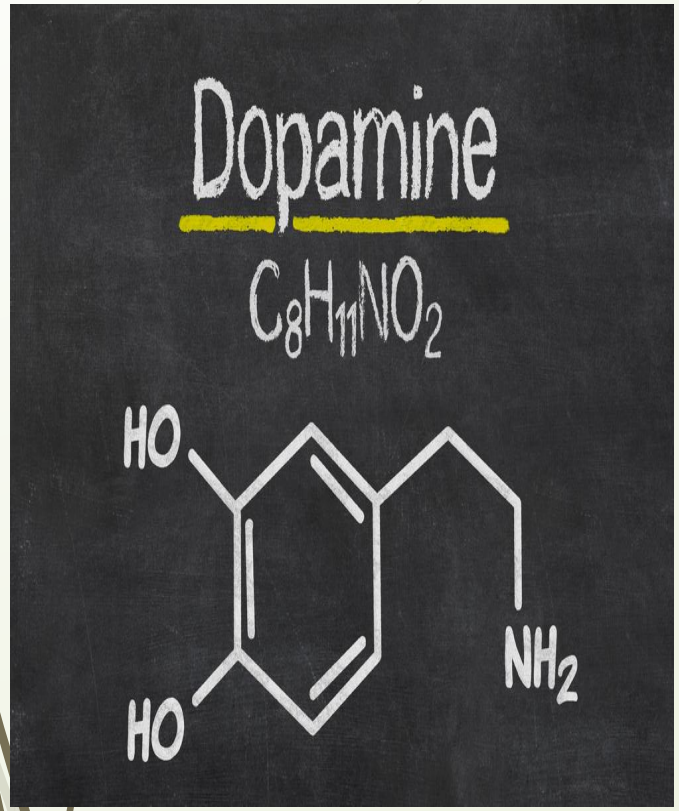
4 матрица – рождение. Трансформация.

Зависимость формируется в результате нарушений на 2 или 3 матрицах.

У зависимого возникает подсознательное желание вернуться в 1 матрицу.



«Дофаминовая» теория зависимости



Дофамин – нейромедиатор, а также гормон «удовольствия».

Вырабатывается мозговым веществом надпочечников и другими тканями.

Дофамин является одним из химических факторов внутреннего подкрепления и служит важной частью «системы вознаграждения» мозга, поскольку вызывает чувство удовольствия (или удовлетворения), чем влияет на процессы мотивации и обучения.

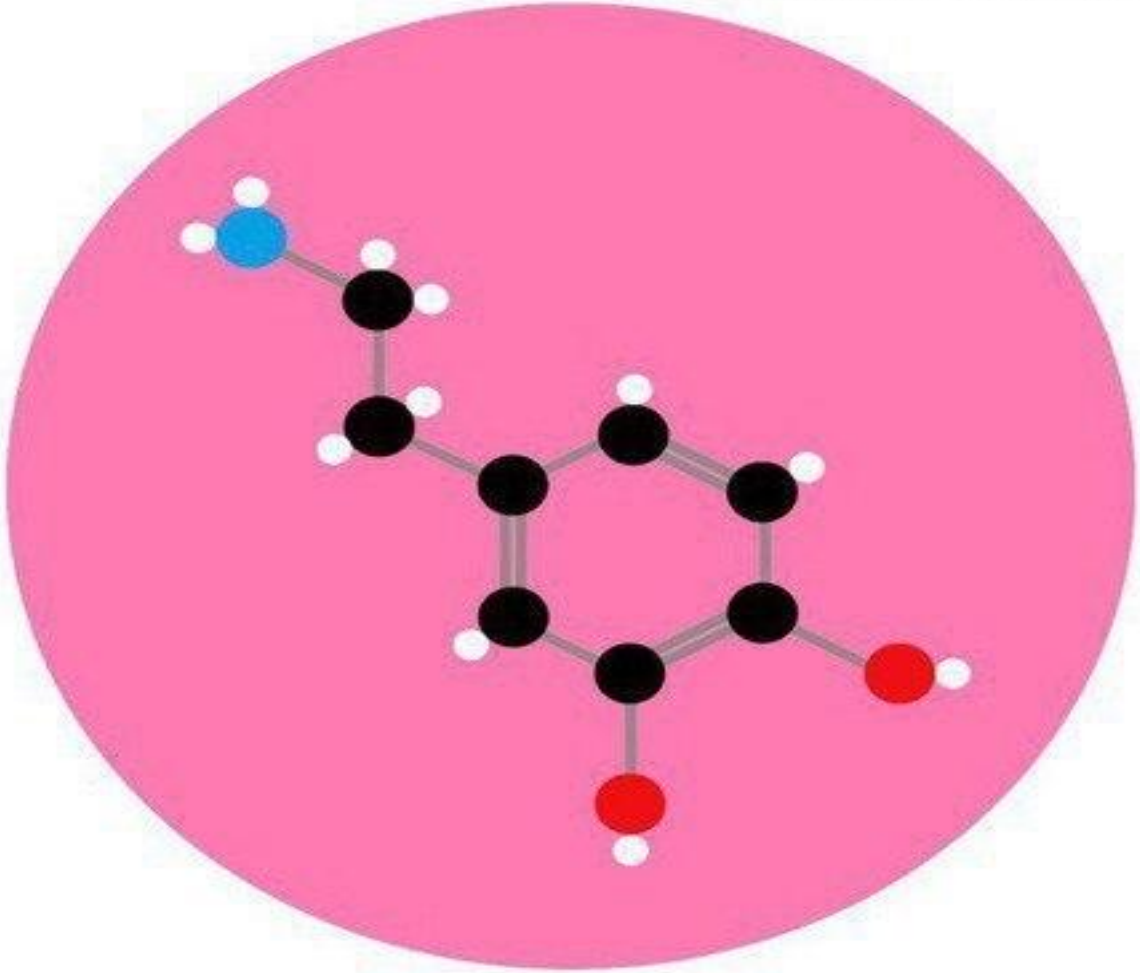
Дофамин естественным образом вырабатывается в больших количествах во время положительного, по субъективному представлению человека, опыта — к примеру, секса, приёма вкусной пищи, приятных телесных ощущений.

Механизм синаптической передачи

MyShared

ДОПАМИН $C_8H_{11}NO_2$

МЕДИАТОР, УЧАСТВУЮЩИЙ В СИСТЕМЕ ПООЩРЕНИЯ



Допамин является частью системы поощрения головного мозга и отвечает за удовлетворение и приятные ощущения. Так же он отвечает за мотивацию. Чувство удовольствия, вызванное допамином, побуждает человека повторять действие, которое привело к выбросу этого нейромедиатора.

Травмы развития

1. Отсутствие родительской заботы. Депривация в первые годы жизни.
2. Длительная сепарация с ребенком. Отвержение матерью или длительное расставание.
3. Отвержение ребенка. Ребенок мешает.
4. Непонимание потребностей ребенка. Особенности детского возраста.
5. Психические заболевания у родителей.
6. Ограничивающие установки родителей.
7. Завышенные требования.

Психологическое состояние

- Эмоционально зависимый человек чувствует себя испуганным, тревожным, пристыженным, сердитым, когда тот, кто рядом, в гневе. Начинает винить себя за то, что стал причиной гнева другого.
- Паника, чувство безысходности.
- Чувствует, что страдает, но не может осознать причины.
- Пытается устранять симптомы, но безрезультатно.
- Люди, страдающие зависимостью, считают себя неполноценными и нуждаются в другом человеке, который помогал бы им бороться с жизненными невзгодами. Таким образом, у них формируется ошибочное убеждение, что независимость подразумевает одиночество.

Пример: *Здравствуйте, при расставании с близким человеком испытываю сильное чувство паники, и безысходности, не могу контролировать себя, доходит даже до истерики, продолжается все довольно давно с подросткового возраста, сейчас нахожусь в подобной ситуации, подскажите что делать???спасибо.*

Психологический портрет зависимого человека

1. **С комплексом самоунижения**.

Родительские установки:

- «Ты должен соответствовать нашим ожиданиям»
- «Ты должен быть лучше других»
- «Ты должен научиться такому чего не умеют другие, чтобы стать лучше чем они»
- «Если не соответствуешь, ты нас расстраиваешь и не достоин нашей любви»
- «Не высовывайся, не лезь, чтобы над тобой не смеялись. Ты не достоин, ты ничтожество»

Выводы:

- «я не соответствую – я неполноценный»
- «Любят только умных, успешных, достойных и т.д.»
- «Мне нужна любовь, и я буду соответствовать, но я боюсь»

Результат:

Эгоцентризм, неуверенность в себе, завышенные требования к себе, чувство стыда, страх успеха, обидчивость, мстительность, не адекватное восприятие критики, не умение постоять за себя, хроническая неудовлетворенность жизнью, депрессии.

2. С комплексом мученичества.

Родительские установки:

- Отсутствие выраженной любви к ребенку
- Противоречивые реакции на одно и то же поведение
- Неадекватная раздражительность родителей
- Насилие, унижения, побои
- «Ты должен заслужить нашу любовь»
- «Мы делаем это для тебя, ты нам должен»
- «Ты в ответе за наше здоровье»
- «Не вздумай быть самостоятельным»

Выводы:

«Я должен заслуживать любовь»

«Я причиняю одни беспокойства»

«Я не достоин любви»

«Я не должен выражать свои эмоции, желания, потребности и т.д.»

«Окружающие могут догадаться что я ничтожество – надо их контролировать».

Результат:

Страх одиночества, навязчивое стремление к любви, стремление к превосходству, самоуничижение, высокомерие, вспышки раздражительности и гнева, обидчивость, тайное презрение к себе, подмена ответственности (от меня зависят/ они в ответе за мои несчастья).

3. С садистскими наклонностями.

Родительские установки:

- Ты никто и ничто
- Ты моя собственность
- Я имею право на твою жизнь
- Ты во всем виноват

Выводы:

- Я слишком плох и меня нельзя любить
- Все решается наказанием и его не избежать
- Быть плохим – единственный способ обратить на себя внимание
- Окружающие люди – источник опасности
- Никто не достоин уважение и любви
- Меня наказывают, и я могу наказывать
- Жизнь – борьба
- Жизнь ничего не стоит.

Результат:

Высокая тревожность, эмоциональная нестабильность, импульсивность, отсутствие твердых жизненных принципов и установок, мстительность, обидчивость, агрессивность, склонность к подчинению, самодеструкции (алкоголизация, наркомания, асоциальность, девиации, социопатия).

4. С нарциссизмом.

Родительские установки:

- Ты необычный и тебе суждено многого добиться
- Рассчитывай на нашу помощь, не утруждай себя
- Я окружу тебя заботой, ни о чем не беспокойся
- Мир – опасен, мы всегда тебя защитим
- Никому не доверяй, только нам.
- Окружающие недостойны тебя.

Выводы:

- Я должен быть талантливым, хорошим, успешным, умным.
- Все что я захочу, должно быть моим.
- Я не знаю, чего хочу, но должен это маскировать.
- Надо скрывать свои истинные чувства.
- Не важен способ, важны результаты.

Результат:

Низкая самооценка, тревожность, высокомерие, страх неудач, страх успеха, страх критики, потребность в восхищении, зависимость от мнения окружающих, апатия, безынициативность.

Проблемы мешающие эффективному взаимодействию с партнером.

- Поло-ролевые стереотипы и ожидания (разочарование):

1. «Мы одинаковые» (пример: «я это делаю, а он нет»).
2. «Обязанности». (пример: «Он обязан это сделать / он обещал. Почему он этого не делает?»)
3. «Перемены» (пример: «Я его обязательно поменяю» (Ж) или «Все останется как раньше» (М)), и др.

- Отсутствие понимания различий любви и влюбленности.
- Негативный опыт или отсутствие опыта отношений.
- Эмоциональная незрелость (по Оллпорту: «витают в облаках и не могут отделить свои мечты от реальности»).

Причины эмоциональной зависимости

- Нехватка личных эмоций. Недостаток эмоций и отсутствие возможности их получить (нет ощущения удовлетворения этой потребности).
- Жизнь направляется на поиски человека или увлечения, которые бы смогли возместить внутреннюю эмоциональную пустоту.
- Эмоционально зависимый, как правило, не имеет своей цели в жизни, поэтому хочет жить жизнью другого человека или получать заряд эмоций, находясь рядом с ним.
- С неразвитыми эмоциями жить скучно, поэтому приходится искать впечатления, переживания во внешнем мире. Весь источник вдохновения эмоционально зависимого человека находится во внешних событиях.
- Когда человек отказывается брать ответственность за свои эмоции, то определение личной ценности и адекватности, надежности будет полностью зависеть от мнения окружающих.
- Но чаще, соединяются, сразу несколько причин.

Примеры.

Здравствуйте! У меня произошло горе. Боль отчаянная. Мы с женой прожили семь лет. Было всякое, но теперь, когда уже все казалось хорошо, налажен быт, растут дети, она меня предала и ушла. Я был в отпуске, увез детей на отдых. И за месяц она ушла к другому. Сказала, что хочет жить, чувствовать, любить. Да, мои проявления чувств со временем ушли на второй план. Но любовь у меня осталась. На контакт идти не хочет, сказала что все обдумала, и хочет новой жизни. Как можно было за месяц перечеркнуть все? Ведь люди сходятся годами, встречаются, и лишь после времени сходятся. А убежать из моей жизни, с детьми, по сути, в никуда, просто навстречу ветру? Что мне делать? Я люблю ее, и готов простить даже эту подлость.

Здравствуйте, мне 16 лет. Сегодня мой бывший молодой человек, с которым мы расстались 3 года назад, а недавно переспали три раза, сказал после долгих раздумий, что это как ему кажется было ошибкой, прости. Все три года, что прошли после расставания, я мечтала что он вернется и это произошло. Сейчас он говорит что это была ошибка. У меня депрессия, на грани самоубийства. Скажите, как мне заставить забыть все это, захотеть жить и продолжить жить. Мы с ним будем видеться , так как знакомы наши родители, ему 21.

Диагностика эмоциональной зависимости

Тест Поттера-Эфрона. Созависимость диагностируется, когда у человека в наличии не менее 5 характеристик из 8 представленных:

- Страх;
- Стыд и вина;
- Длительное отчаяние;
- Гнев;
- Отрицание;
- Ригидность;
- Нарушение самоидентификации,
- Смущение, замешательство.

Тест на созависимость (тест Уайнхолда).

Вам предлагается 20 утверждений, которые нужно оценить применительно к себе по шкале от 1 до 4 баллов. При этом 1 балл означает ответ «никогда», 2 - «иногда», 3 – «часто», 4 – «почти всегда».

Например.

1. Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.

- никогда - иногда - часто - почти всегда

2. Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.

- никогда - иногда - часто - почти всегда

3. Мне тяжело выражать свои чувства.

- никогда - иногда - часто - почти всегда

Тест Дж. Фишера. Тест определяет выраженность созависимости.

Вопросы:

1. Мне трудно принимать решения.
2. Мне трудно сказать «нет».
3. Мне трудно принимать комплименты как нечто заслуженное.
4. Иногда я почти скучаю, если нет проблем, на которых следует сосредоточиться.
5. Я обычно не делаю для других то, что они сами могут для себя сделать.
6. Если я делаю для себя что либо приятное, то испытываю чувство вины.
7. Я не тревожусь понапрасну.
8. Я говорю себе, что моя жизнь станет лучше, когда окружающие меня близкие изменятся, перестанут делать то, что сейчас делают.

8 признаков
партнера, от которого нужно бежать

ИНТЕНСИВНОСТЬ

Чрезмерное обаяние
ЛОЖЬ, которая используется для скрывания своей неуверенности в себе
Попытки немедленно заполучить расположение Ваших семьи и друзей
КРАСОЧНЫЕ ЖЕСТЫ, появляющиеся слишком интенсивно и слишком рано
БОБМАРДИРОВКА многочисленными смс-ками и электронной почтой
Обсессивное поведение
Настаивание на том, чтобы Вы **МОМЕНТАЛЬНО** приняли отношения всерьез

РЕВНОСТЬ

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ реакции на Ваше общение с другими людьми
Проявления **ГНЕВА**, когда Вы общаетесь с противоположным полом
Постоянные **ОБВИНЕНИЯ** Вас в флирте и изменах
Попытки сократить время, которое Вы проводите в кругу своих семьи и друзей
ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЕ ВЫЯСНЕНИЯ деталей о Вашей личной жизни

КОНТРОЛЬ

УКАЗАНИЯ в Ваш адрес на тему укладки волос, о чем думать и что говорить
Визиты **БЕЗ ПРИГЛАШЕНИЯ** в Ваш дом, школу, на работу
ПРОВЕРКА Вашего телефона, электронной почты, социальных сетей, копание в Ваших вещах
Сексуальное принуждение
Попытки заставить Вас думать о себе **ОТРИЦАТЕЛЬНО**

ИЗОЛЯЦИЯ

НАСТАИВАНИЕ на том, чтобы Вы проводили время только с ним/ней
Создавание у Вас эмоциональной или психологической **ЗАВИСИМОСТИ**
Недопускание Вас к семье и друзьям, к пребыванию в школе или на работе

КРИТИКА

Замечания о Вашем весе, такие обзывательсва, как **“УРОДЛИВАЯ”**, **“ТУПАЯ”** или **“СУМАСШЕДШАЯ”**
Высмеивание Ваших убеждений, амбиций или друзей
Попытки убедить Вас в том, что только он или она действительно переживает за Вас
ПРОМЫВКА МОЗГОВ, чтобы заставить Вас чувствовать себя обесцененной

САБОТАЖ

Дейсвия. направленные на то, чтобы Вы **ПРОПУСТИЛИ** работу, школу, собеседование, тэст или соревнование: создание ссоры, **НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА**, плохое самочуствие, расставания, прятанье ключей, кошелька, учебников или телефона
КРАЖА Ваших вещей

ОБВИНЕНИЯ

Попытки сделать из Вас **ВИНОВАТОГО/УЮ** и ответственного/ую за его/ее поведение
Обвинение мира или Вас в его/ее **ПРОБЛЕМАХ**
Эмоциональная манипуляция
Частое употребление “Это ты **ВИНОВАТ/А**”

ГНЕВ

ПРЕУВЕЛИЧЕННАЯ реакция на мелкие проблемы
Частая потеря контроля над собой
ВСПЫШКИ ЯРОСТИ с насилием
Резкие перепады настроения
Употребление алкоголя или закатывание вечеринки, когда расстроен/а
УГРОЗЫ, создание ссор
История насильственного поведения, **ЗАПУГИВАНИЯ**

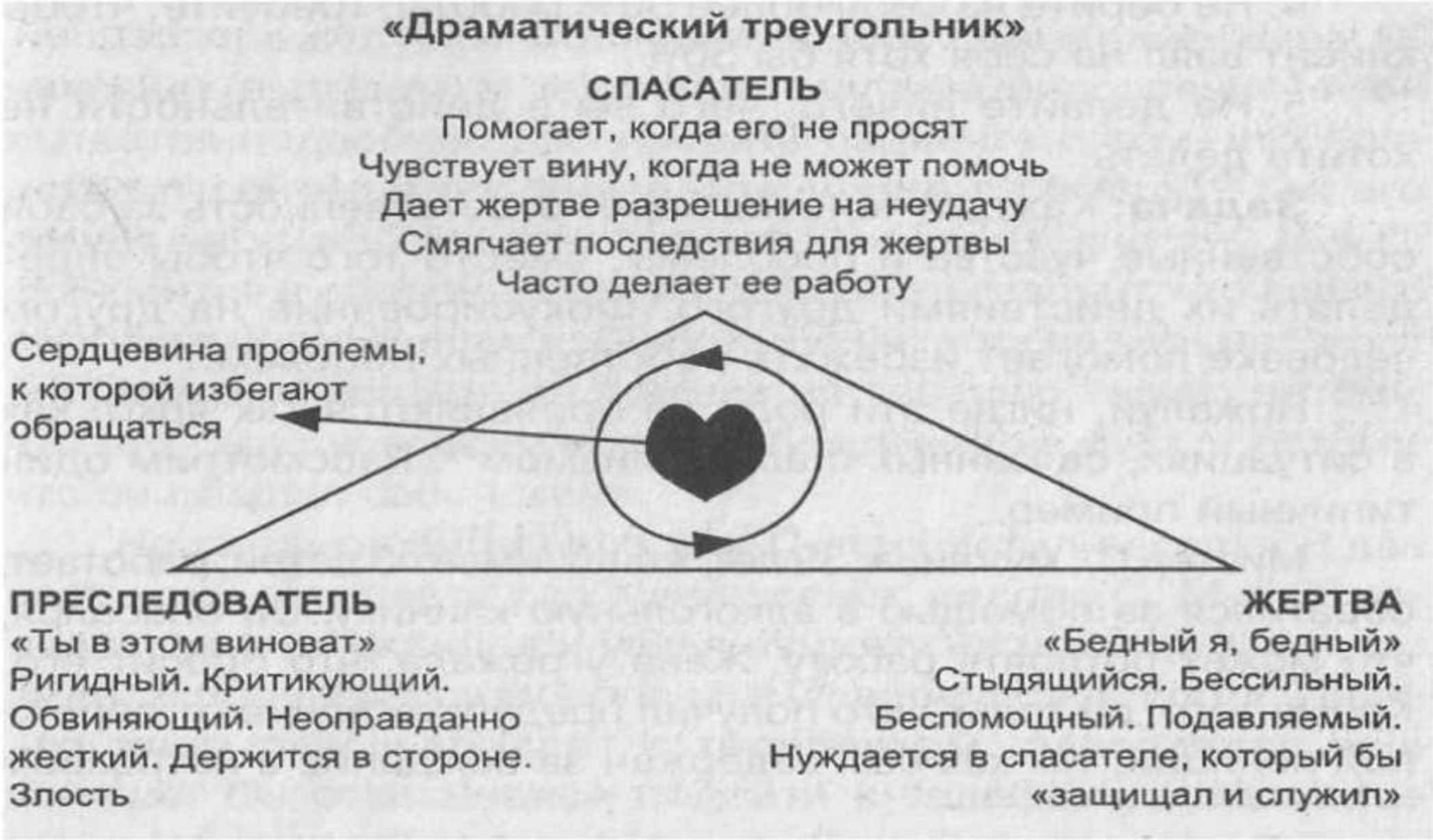
Треугольник Карпмана («треугольник судьбы»)

Психосоциальная модель взаимодействия между людьми в транзактном анализе. Впервые была описана **Стивеном Карпманом** (врач-психиатр, ученик Берна, сын ученика Фрейда, автор множества разработок в теории психологических игр), в 1968 году в его статье «Сказки и анализ драмы».

Эта модель описывает три привычные психологические роли, которые люди часто занимают в отношениях:

- **Жертва**
- **Преследователь (агрессор)**
- **Спасатель.**

Одним из примеров, объясняющих попадания в ловушку, является треугольник С. Карпмана[40].



Жертва на самом деле не так беспомощна, как себя чувствует;

Спасатель на самом деле не помогает, потому что не может (не всемогущий, а простой человек);

Преследователь на самом деле не имеет обоснованных претензий.

Эмоциональная ответственность

- Эмоциональная ответственность - это внутреннее состояние человека, при котором все решения исходят изнутри, из сердца. Вся жизнь строится под руководством своей интуиции, и личных знаний (опыта).
- Эмоционально ответственный человек понимает, что не может иметь контроль над чувствами других, а только над своими.
- Эмоционально ответственный человек сочувствует к тому, кто испытывает злость или ненависть. Эмоционально зрелый человек открыт, чтобы помочь понять своему собеседнику, что происходит.
- Вместо того, чтобы чувствовать себя жертвой чьего бы то ни было поведения, можно стать эмоционально ответственным за свои реакции, чувства на конфликт, ссору. После внутренней работы со своими неприятными переживаниями развивается эмоциональная устойчивость.

Шесть черт психологически зрелого человека по Гордону Олпорту:

- Зрелый человек имеет широкие границы Я.
- Зрелый человек способен к тёплым, сердечным социальным отношениям.
- Зрелый человек демонстрирует эмоциональную беззаботность и самоприятие.
- Зрелый человек демонстрирует реалистичное восприятие, опыт и притязания.
- Зрелый человек демонстрирует способность к самопознанию и чувство юмора.
- Зрелый человек обладает цельной жизненной философией.

Признаки эмоциональной зрелости по Альберту Эллису

- Счастье как цель жизни.
- Долговременный гедонизм (наслаждение не сиюминутное).
- Принятие факта смертности.
- Самоопределение.
- Принятие неопределённости.
- Приверженность творческим поискам.
- Просвещённый эгоизм (забота о собственном благополучии, без вреда для окружающих).
- Социальные интересы
- Гибкость
- Принятие действительности
- Готовность к рискованным поступкам.
- Высокая степень терпимости к фрустрациям
- Эмоциональная ответственность.

Признаки зрелой любви

Независимость и автономия. Люди независимы друг от друга, но в то же время стремятся помочь друг другу в самореализации, гордятся победами партнера, великодушны и заботливы. (Я могу прожить без тебя, но я люблю и поэтому хочу быть рядом).

Личная ответственность. Каждый сам несет ответственность за выбор партнера, за свое поведение, за свои эмоциональные реакции и за их последствия.

Долженствование. Никто никому ничего не должен (если не давал обещаний). Мы отвечаем за свои поступки только перед собой. Мы не несем ответственности за реакции (чувства, мысли, желания) других людей.

Право выбора и право ошибки. Люди сердятся на других, когда не получают желаемого. Считают, что партнер отвечает за наше счастье. В действительности, это мы несем ответственность за то, что выбрали неподходящего партнера.

Любовь – это не сделка, не эксплуатация другого. Любящий способен отдавать то, что имеет в изобилии. Отдавая он получает удовольствие – это компенсация его усилий и затрат.

Любовь не слепа. Любящий реалистично оценивает партнера, ценит его и принимает таким какой он есть. Реально оценивает себя, стремится понимать себя и других.

Право выбора и свобода. При посягательстве на свободу любовь начинает исчезать.

Основные моменты в работе с эмоциональной зависимостью.

1. Важно отделить себя от объекта зависимости. Отделить свои чувства от чувств другого человека (вот он, а вот я, мы разные, но мы вместе чтобы удовлетворять свои разные желания).

- Этому способствуют вопросы:

«чего я хочу, что мне нужно?»,

«это кто-то другой хочет или я хочу?»,

«в чем, конкретно, я нуждаюсь?»,

«как я понимаю, получаю я что-либо или не получаю?»,

«по каким признакам я пойму, что меня любят и принимают?»

2. Распознавание собственных потребностей и желаний и поиск способов их удовлетворения вне партнера.

- Получение любви и поддержки возможно не только от одного человека (и даже не только от человека, а, например, от любимого занятия или работы).
- Развитие самостоятельности, укрепление веры в свои возможности, повышение самооценки.

3. Источник любви и принятия может быть не только внешним, но и внутренним.

- Чем больше источников вы найдете, тем меньше будет зависимость от окружающих людей и их принятия или непринятия вас.
- Ищите ресурсы, то что питает человека, поддерживает, вдохновляет и развивает (духовные ценности, интересы, хобби, увлечения, собственные качества и личностные характеристики, а также собственные тело, чувства, ощущения и т.д.).

4. Замечать моменты, когда окружающие выражают свою любовь и поддержку (даже если это маленькие и едва заметные знаки внимания).

- Проговаривать про себя, что в этот момент вас видят, слышат, принимают. Запоминать эти моменты и обращаться к ним тогда, когда будет это нужно, чтобы не использовать для этого других людей.

5. Работать над своим эгоцентризмом.

- Учится спокойно относиться к тому, что другие люди не могут все время быть рядом, не могут без слов распознавать, что вы хотите или не хотите, не могут выражать свою любовь постоянно. Каждый человек имеет свой ритм близости и отчуждения, активности и покоя, общения и уединения, дарения и принятия.
- Имея свой ритм, и периодически уходя из тесного контакта, они не перестают вас меньше любить и не становятся от этого плохими.
- Об этом можно сожалеть, грустить, но разрушаться от этого совсем не обязательно.

6. Визуализировать свою самостоятельность.

- Представьте себе, что случится, если вы лишитесь вашего внешнего источника эмоционального благополучия – партнера. Вероятно, это будет больно, невыносимо, горько, страшно, тяжело. Попробуйте пройти через это. Это не легко, но это ваш опыт, ваша жизнь.

7. Перейти к осознанию происходящего. Осознать свою позицию, понять свои поступки.

- Что самое прекрасное есть в ваших отношениях с другим человеком (или может быть в отношениях с другим человеком)? Опишите это как можно подробнее. В чем вы больше всего нуждаетесь от него? Опишите это чувство или идеальное состояние. Вспомните его или воссоздайте его. Попробуйте ощутить его всем телом. Где в вашем теле оно зарождается? Запомните это место и эти ощущения. Побудьте в этом состоянии некоторое время. Затем подумайте, какими еще способами вы можете получать это в жизни.
- В долгосрочной перспективе – поиск своего смысла жизни, определение своих целей и задач (пример: постоянные абоненты).
- Лучшее лекарство от зависимости – это жить своей жизнью. Да, возможно, будут ошибки, но без них невозможно приобрести опыт. Этот опыт нам обязательно пригодится.

БИЛЛЬ О ПРАВАХ ЛИЧНОСТИ

- **ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:**

1. иногда ставить себя на первое место
2. просить о помощи и эмоциональной поддержке
3. протестовать против несправедливого обращения или критики
4. иметь собственное мнение или убеждения
5. совершать ошибки, пока Вы не найдете правильный путь
6. предоставлять людям право самим решать свои проблемы
7. говорить: «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»
8. не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным
9. побыть одному, даже если другим хочется вашего общества
10. иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие
11. менять свои решения или изменять образ действий
12. добиваться перемены договоренности, которая Вас не устраивает

- **ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ**

1. быть безупречным на 100 %
2. следовать за всеми
3. делать приятное неприятным Вам людям
4. любить людей, приносящих Вам вред
5. извиняться за то, что Вы были самим собой
6. выбиваться из сил ради других.
7. чувствовать себя виноватым за свои желания
8. мириться с неприятной Вам ситуацией
9. жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было
10. сохранять отношения, ставшие оскорбительными
11. делать больше, чем Вам позволяет время
12. делать что-то, что Вы на самом деле не можете сделать
13. выполнять неразумные требования
14. отдавать что-то, что Вам на самом деле отдавать не хочется
15. нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения
16. отказываться от своего «Я», ради чего бы то ни было или кого бы то ни было

Рекомендуемая литература:

Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно»

Соловьев Владимир «Смысл любви»

Эрих Фром «Искусство любить»

Фредерик Бегбедер «Любовь живет три года»

Емельянова Е. «Кризис в созависимых отношениях»

Форуард С., Фрейзер Д. «Эмоциональный шантаж»

Маховская О. «Рабы любви или запасные женщины»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!