

Узалежні (токсичні) стосунки: психологічна допомога

Підготували презентацію: Дмитрієва Анастасія та Чернова Вікторія



Аб'юзивні стосунки = токсичні стосунки?

Аб'юзивні стосунки — насильницькі стосунки або взаємини, в яких одна людина порушує особисті кордони іншої, принижує, допускає жорстокість в спілкуванні та діях з метою придушення волі жертви. Це принизливі взаємини між «тираном» і «жертвою», які супроводжуються постійними маніпуляціями за допомогою грошей, шантажу, погроз і фізичної агресії, а також моральним знущанням з боку агресора

Токсичні відносини – це ті, в яких люди емоційно залежать один від одного. Кожен використовує партнера для схвалення і поваги, які він не здатний відчувати самотійно.



Індикатори залежних відносин

- Ефект «коридорного зору»: нав'язливе мислення, неможливість зосередитися на інших речах, всі думки поглинені «ідеальним» об'єктом пристрасі.
- Різкі емоційні зміни настрою: відчуття «польоту» і ментального сп'яніння, загострення почуттів, емоційний підйом, виникає бажання співати, танцювати, робити щось екстраординарне, незвичайне, несподіване.
- Порушення апетиту: або його відсутність, або надмірне вживання їжі, можливі розлади травлення.
- Почуття тривожності, невпевненості, нестабільності, безглуздості життя, депресія і пригнічений стан (іноді думки суїцидального характеру).
- Ігнорування волі іншого і зростаюча потреба зміни, «покращення» коханої людини (відповідно до своїх уявлень, які можуть змінюватися).

Причини залежності



Шаблони,
дефекти
культури і
забобони



Низька
самооцінка

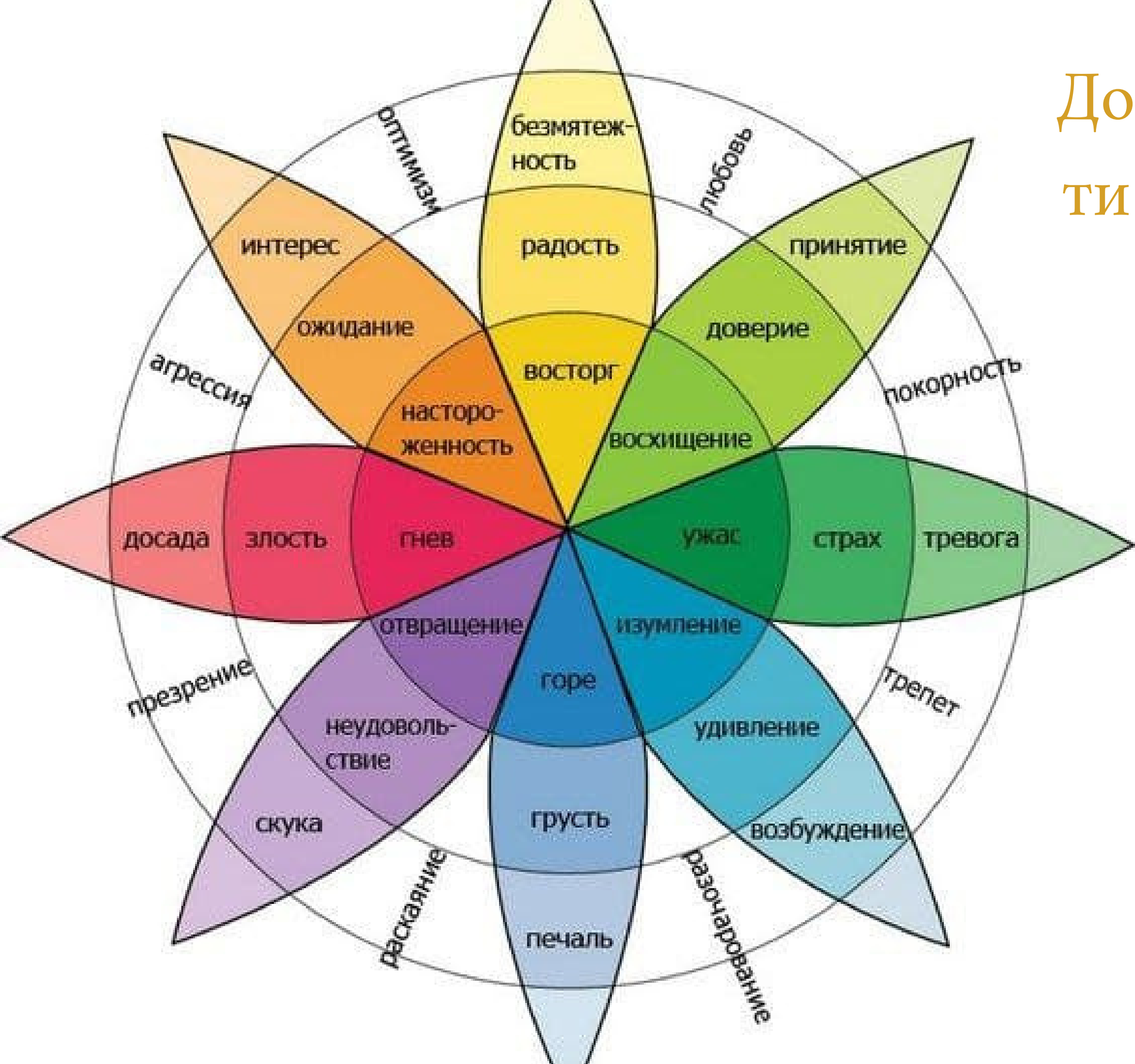


Відсутність
чітких меж
власної
особистості



Компенсація
недоотриманих
в дитинстві
уваги, любові і
турботи

Доки ти не розумієш себе,
ти не зможеш побудувати
здорові стосунки



Отто Кернберг виділяє дев'ять характерних рис зрілого кохання:



1. Інтерес до життєвого плану партнера (без руйнівної заздрості).
2. Базова довіра: спільна здатність бути відкритим і чесним, навіть щодо своїх недоліків.
3. Здатність до прощення, на відміну від підпорядкування і від заперечення агресії.
4. Скромність і подяка.
5. Спільні ідеали як основа сумісного життя.
6. Зріла залежність: можливість прийняти допомогу (без сорому, страху або провини) і надати допомогу, справедливий розподіл завдань і обов'язків на відміну від боротьби за владу, звинувачень і пошуків правих і винуватих, які ведуть до взаємного розчарування.



7. Постійність сексуальної пристрасті. Любов до іншого, незважаючи на тілесні зміни і фізичні вади.

8. Визнання неминучості втрат, ревнощів і необхідності захищати межі пари. Розуміння, що інший не може любити нас точно так само, як ми любимо його.

9. Любов і оплакування: в разі смерті або втрати партнера дозволяє нам повною мірою зрозуміти, яке місце він займав в нашому житті, що веде до прийняття нової любові без почуття провини.



Пропонуємо пройти невеликий тест

Шкала созависимости Уайнхолд, CSIS

<https://psytests.org/interpersonal/weinhold-run.html>

Фази залежності

Фаза стурбованості:

- Періодична поява токсичних емоцій.
- Заперечення проблеми.
- Проблеми концентрації уваги.

Фаза самозахисту:

- Трансформація різних емоцій у негативні та водночас заперечення токсичних емоцій.
- захист партнера.
- Висока толерантність до неналежної поведінки партнера.
- Почуття відповідальності за всі проблеми.
- Втрата контролю над своїм життям.

Фаза адаптації:

- Почуття провини та сорому.
- «Ідеальна» поведінка.
- Виражений гнів.
- Пристосування до життєвих незручностей.
- Виражена жалість себе.
- Все для інших, нічого для себе.
- Розсіяність.
- Звернення за медичною чи психологічною допомогою.
- Почуття власної поразки.
- Критично низька самооцінка.
- Безконтрольне вдавання до ТЕ.

Фаза виснаження:

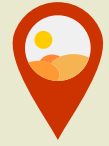
- Обґрунтування використання ТЕ.
- Повна втрата почуття власної гідності.
- Втрата терпимості до партнера.
- Виражена тривога, депресія.
- Усі обґрунтування доцільності своєї поведінки виявляються неспроможними.
- Подолання співзалежності або
- Глибока криза.



Відновлення балансу життя може розпочатися у будь-якій фазі співзалежності:

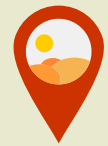
- Припиняється вдавання до токсичних емоцій.**
- "Одужання" стає першочерговим завданням.**
- Емоційне віддалення від партнера.**
- Повернення фізичного, духовного та емоційного здоров'я.**
- Бажання продовжувати психотерапію, піклуватися про себе, задовольняти свої потреби.**

Етапи роботи із співзалежністю:



1 етап. Діагностика та розширення рівня обізнаності

- Усвідомлення клієнтом ступеня проникнення співзалежних моделей у його життя та взаємини.
- Розуміння причин співзалежності. Психоедукація.



2 етап. Робота на внутрішньому глибинному рівні

- Розплутування співзалежних моделей поведінки.
- "Лікування" внутрішньої дитини.
- Усунення ненависті до себе (виявлення, усвідомлення та трансформація негативних уявлень про себе).



3 етап. Розширення свідомості

- Визначення своїх психологічних кордонів.
- Навчання клієнта усвідомлювати та висловлювати почуття.



4 етап. Робота на рівні взаємодії

- Усунення силових ігор та маніпуляцій.
- Відмова від проєкцій.



5 етап. Взаємозалежність

- Близькість. Вивчення нових форм взаємовідносин.



Основні акценти в роботі з узалежними стосунками



"Робота з почуттями"



"Контролююча поведінка"



"Усунення"



"Кордони"



"Батьківська сім'я"



"Самооцінка"



"Порятунок від психології жертви"



"Ставимо свої власні цілі"



"Я маю право"

«Робота з почуттями»



Мета – навчитися визначати свої почуття, попрактикуватися у тому вираженні словами чи мовою тіла та ін., побачити подібність своїх почуттів із почуттями інших людей, усвідомити, що є «резерв» почуттів, що використовуються, зрозуміти, що всі наші почуття хороші. На прикладі одного із почуттів (наприклад, страху, гніву) зрозуміти, як ці почуття можуть бути виражені неруйнівним, здоровим чином.

«Контролююча поведінка»

Мета – показати неефективність контролюючої поведінки, мотивувати учасників до відмови від неї, а також до того, щоб не лише припинити контролювати інших, а й почати піклуватися про себе.





«Усунення»

Мета – зрозуміти необхідність відсторонення від партнера. Відсторонитись означає виплутати себе психологічно, емоційно, а іноді і фізично з хворих, болісних взаємин із іншою людиною. Усунення означає відступити на деяку дистанцію від проблем, які ми не можемо вирішити.

"Кордони"

Мета – навчитися розрізняти поряд із зовнішніми кордонами і внутрішні кордони. Вправлятися у навичках відстоювання власних кордонів та дотримання кордонів іншого.



«Батьківська сім'я»



Мета – попрацювати над незавершеними справами свого дитинства, над батьківськими настановами, над хворобливими почуттями, подивитися на батьківську сім'ю з погляду дорослої зрілої людини і підійти до необхідності пробачити батьків.

«Самооцінка»

Мета - вироблення навичок адекватної самооцінки.





«Порятунок від психології жертви»

Мета – побачити негативні
наслідки ролі жертви та свідомо
відмовитися від неї.

«Стаavimo свої власні цілі»

Мета – відпрацювання уміння
ставити собі цілі, побудова дерева
цілей.





"Я маю право"

Мета – сприяти зміцненню такої системи цінностей, у якій законним є самоприйняття.

Упражнение

Чтобы почувствовать достоинства и недостатки 2 позиций: «ответственность за других» и «ответственное отношение к другим», продолжите незаконченные предложения:

- быть ответственным для меня означает...
- некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...
- безответственные люди – это...
- свою ответственность к другим я проявляю через...
- самый трудный для меня вид ответственности – это...
- ответственного человека я узнаю по...
- чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- я побоялся бы нести ответственность за... быть ответственным по отношению к себе – это...
- я несу ответственность за...



Ми можемо порекомендувати вам цікаву літературу:



В.Д. МОСКАЛЕНКО КОГДА ЛЮБВИ СЛИШКОМ МНОГО

В.Д. МОСКАЛЕНКО ЗАВИСИМОСТЬ: СЕМЕЙНАЯ БОЛЕЗНЬ

БОУЛБИ ДЖОН СОЗДАНИЕ И РАЗРУШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ

УАЙНХОЛЬД БЕГСТВО ОТ БЛИЗОСТИ

МАЙЕР ПОЛ, МИНИРТ ФРЭНК, ХЭМФЕЛТ РОБЕРТ. ВЫБИРАЕМ ЛЮБОВЬ (БОРЬБА С
СОЗАВИСИМОСТЬЮ)