

Темы:

- 1. Общение с противоположным полом.**
- 2. Зависимость и созависимость во взаимоотношениях.**

Содержание презентации



Сегодня мы обсудим:
особенности общения с
противоположным полом и перейдем
к теме "зависимость и
созависимость"

Понятие

виды, модели отношений

возможные последствия

примеры из жизни

рекомендации

Для того, чтобы строить гармоничные отношения между мужчиной и женщиной нужно как минимум понимать их "устройство". Мы разные не только по названию и телосложению, мы разные по восприятию, реакциям, воспитанию и т.д.

Общение является неотъемлемой частью взаимоотношений. Оно является проводником наших чувств, эмоций, потребностей и, как мы уже знаем, используя вербальные и невербальные формы (речь, взгляд, интонация, позы тела, жестикуляция, мимика и т.д.)

При общении мы стараемся учитывать индивидуальные особенности нашего собеседника, каких-то общих правил и норм, сопряженных с тем обществом, в котором в большей степени находимся. Так строятся наши взаимоотношения и закладываются перспективы на дальнейшее общение. И, не секрет что общение двух подружек или мужчины и женщины отличается и носит свои особенности.

Для начала, мы рассмотрим основные различия в восприятии информации мужчиной и женщиной, а затем зайдём в более глубокие отношения и завершим темой зависимости и созависимости между мужчиной и женщиной.

Классические различия в восприятии информации:

- Мышление более образное (легче создавать новое, фантазировать - хочу гардероб);
- учитывает детали, нюансы (там должны быть полки для нижнего белья)
- чаще оперативнее мыслят, (если мы поставим гардероб, мы сможем приглашать гостей(все в чемоданах), ты сможешь быстро собираться на работу и т.д.)
- где-то торопятся, суетятся (а вот здесь скидки, нужно срочно его покупать и т.д.), тревожны
- тонко воспринимающими нюансы человеческих взаимоотношений
- женщина менее терпелива - нужно все и сразу (если гардероб, то сегодня, ну и со всем остальным практически также)



- ближе к планированию (зачем нам гардеробная в съемную квартиру, вдруг не подойдет в следующую);
- мыслит более масштабно (шкаф должен быть устойчивым, переносным);
- хуже развито боковое зрение (не всегда может разглядеть то, что перед носом);
- чаще мыслит медленно, обдуманно;
- уловить тонкости настроения собеседника — для мужчин проблема.
- мужчина - чаще "охотник", смаковать ему в радость (не до утомления), а если про покупку гардероба, то лучше и отложить вовсе, если конечно, гардероб - это не план "охоты")))))).
- настроение более стабильно

Хочу пояснить, что это не критика, это то, что мы замечаем, наблюдая за большинством - это стоит понять, принять и грамотно обыграть в отношениях, в общении так, что бы "всем было хорошо" или близко к этому состоянию.

Не зависимо от пола, не менее важно замечать, как твой собеседник лучше принимает информацию, через какой канал: аудиальный (звуки, мелодии, тон, громкость, тембр), визуальный (форма, расположение, цвет), кинестетический (прикосновение, запах, температура, вкус, ощущение текстур), дигитальный (логическое построение внутреннего диалога). Каждый из них может быть у человека, но ведущий чаще один-два.



Например, вам нужен гардероб. Визуалу можно наглядно показать чертежи, макеты, фотографии как вы хотели, чтобы он выглядел. Аудиалу рассказать, во - первых, не с дальней комнаты, во-вторых, приподнеся целый рассказ о том, как гардеробная улучшит жизнь. Кинестету рассказывайте в чувственных красках: шелковые платья будут висеть здесь, а вот тут отдельное место для наших любимых махровых полотенец и т.д. Дигиталу показать фото, место, каким образом будут расположены полки, необходимость/аргументы покупки гардероба. Пусковая система (ведущий канал восприятия) помогает быстро перевести стимул в образы в нашем мозгу. Именно поэтому понимание своей ведущей системы и своего близкого человека позволяет индивидуально создать принцип восприятия информации. Также и через пусковую систему человек лучше запоминает информацию.

Также учитываем душевную, гормональную составляющую человека .
Вспоминаем про сомотипологию - я кратко, вы в лекциях или в интернете)): адреналиновый тип (прямой, может быть агрессивный, провокационный, двигательная активность, нет "воды" в общении, справедливость); тиреоидный (активный, любопытный, смена настроения, общительный); инсулиновый (человеконаправленный, спокойный, расслабленный, добрый); сомототропный (планирует, не любит лишнюю информацию, не любит изменения, тяжело перестраивается, знает чего хочет, низкая эмоциональность, хорошая концентрация);

окситоциновый (нацелен на лучшее, легкие, амбициозен, шумные, ласковые, заботливые, дисциплина хромает,), мелатониновый (чувствительный, "пропускает через себя", более закрыт, чтобы открылся нужно сформировать доверие).

Учитывая, эту типологию легче понимать друг друга) и понимать, что это не только воспитание и т.д. - это природа.



Как общение влияет на взаимоотношения между мужчиной и женщиной.

Затрагивая эту тему, невольно вспомнила про книгу "Мужчины с Марса, женщины с Венеры".

Возможно, уже кто-то встречал ее на своем пути, мне лично, в свое время, она на многое открыла глаза. Правда, мужские потребности уйти в свою "пещеру", а также решить, а не мусолить (долго слушать) мне ближе)).

Думаю, каждый читающий найдет для себя что-то полезное или противоречивое, что, как минимум, приведет к интересным размышлениям и как оптимум изменит/рассмотрит взаимоотношения под другим углом, примет и учтет эти потребности/особенности, влияющие на отношения. На самом деле начинаем с банального - нужно РАЗГОВАРИВАТЬ, не терпеть, не додумывать, не орать, истерить и т.д. Важно осознать что внутри, какие чувства, какие эмоции, ведь только так их можно, в последующем, выразить уже словами мужчине, так как мыслей он, скорее всего, не читает. Время, потраченное на переживания, силы и энергия уходят с огромной скоростью, а разговор может решить вопрос за несколько минут, и там уже работа двух взрослых над своими отношениями, что тоже постоянно тянет вверх к развитию своих внутренних составляющих (я про эмоции, чувства и их управление).

Решила некоторые аспекты изложить именно с помощью книги "Мужчины с Марса, женщины с Венеры" автор Джин Грей. Вырезки:

"Мир и согласие приходят в семьи, в их взаимоотношения, когда мужчина и женщина начинают уважать существующие между ними различия:

- Мужчины с пониманием относятся к потребности женщин в разговорах, приносящих им облегчение, и усвоили, что, даже если тебе, в общем-то, особенно нечего сказать, ты можешь поддержать любимую женщину тем, что выслушаешь ее.

А женщине, в свою очередь, необходимо сказать об этом - ведь ему самому трудно понять.

- Женщины научились с уважением относиться к потребности мужчин удалиться в свою "пещеру", чтобы там, наедине с самим собой, сладить со стрессом; пещера перестала быть тайной и более не вызывала ни страха, ни тревоги (например, приходя с работы ему необходимо побыть в одиночестве, перестроится с работы на дом, успокоить мысли о решении задач, а женщине "встревать" хотя бы через час, после того как он пришел, либо раньше, если он сам пожелает - звучит, конечно, патриархально, но в этом есть свой "изюм", так как сама чувствую такую потребность, и это совсем не означает "ты меня не любишь" и т.д. - просто свое пространство не только физическое, по умолчанию, необходимо обоим))).

- мужчины узнали, что, даже когда им кажется, что женщина «пилит», это все дело временное: вскоре, разрядившись, она успокоится и снова станет любящей, нежной, терпимой (ой, как спорно, ведь она такая не терпеливая))), но мужчине надо набраться терпения и вытащить конструктив в ее просьбах). Научившись слушать, они обнаружили, что обсуждение своих проблем и, правда, крайне благотворно влияет не только на женщин. Мужчина обрел покой, поняв, наконец, что потребность женщины говорить о своих проблемах вовсе не означает упреков в его адрес (не всегда, но все же). Он узнал, что, когда женщина чувствует, что ее слова не падают в пустоту, она отключается от своих проблем и настроение ее заметно улучшается. (главное не переиграть в "слушании").

- Понимая, что женщине важно выговорится, а не всегда спешить решать за нее проблему у мужчины упал "камень с шеи", но опять же - не стесняемся говорим об этом, хотя бы фразой в конце: "спасибо, что поддержал, выслушал - мне стало легче". А если хотите решения проблем, то ближе к делу, а эмоции включите после - если конструктив не сработает)))
- мужчина, со временем, поймет этот механизм и сам будет ближе, доверчивее, и также сможет отвлечься от проблем, поговорив о своих переживаниях.
- бывает, что мужчина во время передачи информации как бы отключается - не паникуем, немного переждем и он войдет в колею разговора). И этого внимания следует не требовать, а просить — мягко и ненавязчиво, принимая партнера таким, каков он есть в данный момент. И подметим одну закономерность: если мужчина чувствует, что его любят и принимают таким, каков он есть, он гораздо скорее выйдет из "пещеры".
- если вам не нравится тон, настрой мужчины, прямо спокойно скажите: «Мне не нравится, как ты разговариваешь со мной. Пожалуйста, говори нормальным тоном, иначе мне придется уйти». И уходите, если он не понял - вероятность будет выше, чем просто слушать от него то, что не нравится, а если его просьбы (не дай бог, требования) вам сейчас совершенно ни к чему: «Нет, сейчас мне нужно отдохнуть» или «Нет, сегодня у меня и так слишком много дел». Если мужчина относится внимательнее (старается понять, облегчить, поддержать) - это хорошая реакция, но и вы теперь в ответе))). Во время разговора, когда мужчина перебивает, научитесь говорить: «Я еще не закончила. Пожалуйста, выслушай меня до конца».

- часто женщины думают, что их потребности и желания очевидны, и о них не надо говорить - он просто обязан это знать! Однако, откуда им знать, что вам давно нужна посудомоечная машина, что вы устали и т.д. - он же посуду не моет, у него же нет раздражения от воды, средств, не портятся ногти, не сушатся руки и т.д. И вы думаете: «Почему это я должна еще и просить, — после всего, что я для него сделала?» Но: винить его за то, что он не угадывает желания, — дело абсолютно пустое, да, к тому же именно из-за этого, главным образом, и возникла проблема. Нужно привыкнуть отвечать за то, чтобы ваши просьбы и пожелания выполнялись. Конечно, мужчине комфортно, когда женщина "удобна" - прямо мамочка и никаких обязательств, но чтобы он же перешел на уровень мужчины, а не сына, его нужно подводить к этому, делать гладкий переход от родительских отношений к взрослым. Конечно, начинать хорошо с самого начала, но никто не запретит это сделать и позже, только эта перестройка, не всегда проходит гладко. Оно и понятно - 20 лет мыла посуду руками, а тут вдруг "то и это". Но и мужчину надо подвести, что это не прихоти, а необходимость. Женщина, поняв, что для того, чтобы получать, она первым делом должна четко обозначить границы, автоматически становится более склонной прощать партнера и искать новые способы обращаться за поддержкой и самой оказывать ее. А определив границы, она постепенно приучается расслабляться (так как нарушение границ очень напрягает) и получать от мужчины больше, а он в свою очередь, чувствовать себя нужным и любимым, ведь именно для комфорта семьи она старается.

Мы раскрыли часть принципиальных вопросов во взаимоотношении, как раз через общение. В книге оно про супружество больше, но основные послы понятны и можно применить вне брака. Это только маленькая часть. Ссылка на книгу https://www.bookol.ru/nauka_obrazovanie/psihologiya/74842/fulltext.htm

В следующем слайде мы переходим к теме: "Зависимость и созависимость"



Зависимость - Созависимость – это дисфункциональная модель поведения в отношениях, при которой один человек (созависимый) полностью заиклен, на интересах другого и на его жизни. Как это происходит: контролирует его действия и поведение, манипулирует им, пытается оказать на него воздействие с целью его «перевоспитать», испытывает навязчивую потребность заботиться о другом человеке и переживает сильное беспокойство по поводу его благополучия, одновременно при этом чувствует себя жертвой и в душе, тайно обвиняет другого человека во всех своих жизненных несчастьях.

За теоретическую основу я взяла статью доктора психологических наук Сергея Духновского. Ну а как иначе, скажете вы, я же его люблю, – и любовь будет оправданием всему. Но Созависимые отношения – на самом деле сложны и болезненны для обеих сторон. Чем они длительнее и глубже, тем тяжелее из них выбираться. Осознание своей созависимости – это уже большой шаг на пути гармонизации отношений и своей жизни в целом.

Изначально, термин “созависимость” использовался для обозначения супругов человека, страдающего алкогольной зависимостью и звучал как “со-алкоголик”, но, со временем, стал применяться гораздо шире. Человек может быть зависим не только от алкоголя или наркотиков, но и страдать так же любой поведенческой зависимостью (игроманией, шопоголизмом и т.д.), а созависимым, в таком случае, является не только супруг этого человека, но и его родители, дети, братья и сёстры, коллеги или друзья.

Можно условно разделить "зависимость - созависимость" на следующие уровни, которые, в свою очередь, могут пересекаться между собой, так как человек, адаптируясь к происходящему в его и жизни и жизни других, находит различные для себя способы, чтобы приглушить свою боль от разочарований, замещая потребность в любви:

- **На биологическом уровне** человек ищет замену Другому в каком-либо веществе или физическом состоянии: пищевая, алкогольная, наркотическая или порно-зависимость, от экстремальных видов спорта и прочие подобные вещи, связанные с выбросом в кровь различных гормонов. В данном случае, человек ищет удовлетворения своей потребности в близости вне человеческих взаимоотношений, обычно не осознавая этого противоречия. Да, человеческие взаимоотношения тоже могут присутствовать в его жизни, но им отведено второе место: потребность в веществе или состоянии становится важнее потребности в человеке. Это происходит потому, что отношения с веществом или состоянием гораздо более предсказуемы и управляемы, чем отношения с человеком. Потенциально отношения с человеком могут дать несравнимо большее удовлетворение, но зависимый человек в это не верит, потому что в его опыте такого удовлетворения никогда не было, или было недостаточно.

Потребность в безопасности - то, что он возмещает.

- **На психологическом уровне** человек впадает в эмоциональную зависимость от другого человека. Важно отметить, что в данном случае Другой воспринимается в первую очередь, как объект, вызывающий приятные чувства и эмоции, и в этом смысле эта зависимость не сильно отличается от химической. Но, тем не менее, здесь уже есть место для субъективности и другой человек в этих отношениях важен. Потребность, которая стремится к удовлетворению на этом уровне — **потребность в принятии и близости.**

-**На социальном уровне** человек становится зависимым от успеха, денег, социального одобрения, власти. Он всячески стремится возобладать этими вещами, чтобы утолить свою жажду любви. Главная неудовлетворенная потребность на этом уровне — **в признании и уважении.**

-**На духовном уровне** человек становится зависимым от идей, здоровых и не очень. Идеи для него становятся важнее живых людей и отношений с ними. Неудовлетворенная потребность — **в наличии смысла жизни.**

Мы будем рассматривать **эмоциональную созависимость во взаимоотношениях**.

В созависимых отношениях фактор алкоголя, наркотиков или какой-то другой зависимости необязателен — партнеру достаточно просто страдать и быть несчастным и принимать это как должное. Как роковую любовь или как жизненную миссию. Любые значимые отношения, например, романтические, семейные, да и деловые, носят определенную долю эмоциональной созависимости.

В гармоничных отношениях каждый человек имеет пространство для своей реализации, удовлетворения собственных потребностей, возможности для достижения своих целей и личностного роста. В созависимых отношениях **личного пространства у человека практически не остается**, его жизнь поглощена жизнью партнера, тем самым он теряет свою индивидуальность, автономию и начинает **«растворяться»** в своем партнере.

Во-первых, впуская в свою жизнь близких людей, мы обязательно реагируем на их эмоциональное состояние, во-вторых, мы приспосабливаемся к их образу жизни, вкусам, привычкам и потребностям. Так происходит «вторжение» на психологическую территорию одним из партнеров. При взаимодействии людей друг с другом их психологические территории (или границы территорий) приходят в соприкосновение: они могут пересекаться, подвергаться «оккупации», уважаться или насильственно ограничиваться. Это может проявляться в чрезмерной опеке, контроле. Психологическое пространство включает в себя физические, социальные и чисто психологические явления, с которыми человек отождествляет себя (территория, предметы, привязанности, установки, ценности).

Созависимость предполагает нарушение границ личного пространства и «оккупацию» психологической территории партнера. Нарушение границ психологической территории предполагает насильственное воздействие одного человека на другого. Цель этого – изменение у партнера системы представлений о себе, своих возможностях, ресурсах и своем месте в мире, изменение правил и принципов, навязывание чуждых целей и способов их достижения, а также самовольное использование и присвоение физической территории другого человека или его предметов физического мира. Таким образом, «патология» любви как проявление созависимости личности предполагает оккупацию (и вторжение) психологического пространства одного из субъектов. Что такое созависимый партнер ?

Прежде всего, созависимый партнер может отличаться:

- комплексом самоуничижения,
- комплексом мученичества,
- садистскими наклонностями,
- нарциссизмом.

Кроме того, в созависимых отношениях имеет место так называемый треугольник «спасательства».

Суть в том, что созависимый человек может реализовывать в отношениях три функции (роли): спасатель, жертва, преследователь.

Спасатель. Это человек, который помогает, **когда его не просят**; чувствует вину, когда не может помочь; дает жертве (партнеру) шанс на неудачу (так как если последний станет успешным, то некого будет спасать); смягчает последствия безответственности партнера; часто делает работу за своего партнера.

Жертва. Это человек, который **все время чего-то стыдится, чувствует себя беспомощным и бессильным в решении своих проблем**; всегда кем-то или чем-то подавлен; нуждается в покровительстве.

Преследователь. Человек, критикующий, обвиняющий, поступающий порой неоправданно жестоко по отношению к партнеру, использует различные психологические защиты, так как ожидает «нападения» со стороны партнера.

Формы созависимых отношений.

Разберем формы созависимых отношений через понятие «любовь».

1 Любовь через отказ от собственного суверенитета и растворение своей психологической территории в территории партнера. Человек живет интересами партнера. Он перенимает его взгляды, вкусы, систему ценностей, то есть усваивает их без критики и осмысления. Он также перенимает от партнера систему представлений о себе. Ответственность за свою жизнь полностью передается партнеру. Вместе с ней человек отказывается от своих желаний, целей, стремлений. Партнер используется им как материнская утроба, как среда обитания, как источник всего необходимого, как способ выживать.

2 Любовь через поглощение психологической территории партнера, через лишение его суверенитета. Ответственность за жизнь партнера полностью принимается на себя. Собственные желания, цели, стремления осознаются только через призму их полезности для партнера. Последнего контролируют и руководят им так же, как это делают по отношению к ребенку. Любая самостоятельность партнера опасна, поскольку может разрушить сооруженное «Я». Дабы подтвердить эту систему представлений о себе, партнер должен всем своим поведением оправдать необходимость такого контроля, воспитания и заботы, исполняя роль опекаемого ребенка.

3 Любовь через абсолютное владение и разрушение психологической территории объекта любви. Ответственность за жизнь партнера декларируется, но на самом деле не осуществляется: партнер только используется. На нем ежедневно проверяется собственная способность властвовать, контролировать, управлять не только поступками, но и чувствами.

4 Любовь через отражение в партнере. На партнера перекладывается ответственность за собственное благополучие. Партнеру предписывается определенное поведение, которое обеспечит заполнение опустошенного «Я» его любовью, его отношением. Партнер должен всячески показывать, что имеет дело с человеком, который соответствует стандартам «идеального Я».

Любовь является способом компенсировать собственную недостаточность, а партнер – объектом, который призван дополнить эту недостаточность до целостного «Я». Задача невыполнимая, поскольку ощущение целостности может быть устойчивым только в результате развития внутриличностных ресурсов. В противном случае, потребность в подтверждении своей целостности и значимости со стороны других людей становится ненасыщаемой.

Рассмотрим созависимые отношения между мужчиной и женщиной на примерах.

Когда идет "слияние" между ними - "я с тобой, я тоже, давай помогу, возьми меня, мне без тебя никак и т.д." считается приемлемым в период влюбленности (желание быть вместе 24/7-круглые сутки). Но если это происходит дальше, они мешают друг другу в развитии.

У партнера исчезают "свои" желания - приведу примеры: например,

1. Сидят они в ресторане один заказывает блюдо, а второй точно такое же, даже не задумываясь, а хочется ли того же.
2. Один хочет в театр, а другой не любит, но идет.
3. Партнер предлагает посмотреть вместе определенное кино, и второй соглашается, опять же не задумываясь, или полностью меняя свои планы.
4. Партнер хочет побыть один, а другой напрашивается и т.д.

Не понимание своих истинных желаний и полностью ориентир идет на партнера, хотя, сначала они оба получают от этого удовольствие. Рано или поздно, в лучшем случае, он поймет, что живет не своей жизнью, а жизнью второго партнера, будет чувствовать гнев и обиду, вину на себя и партнера за это состояние.

То есть, следующим периодом, после пылкой влюбленности наступает период раскрытия друг друга с разных сторон, где-то уже, сквозь розовые очки, проскальзывают отрицательные черты, где-то особенности поведения в быту, обществе, с родителями, отношения к детям и т.д. и это нормально смотреть на друг друга реальными глазами и учитывать эти особенности и понимать насколько ты сможешь дальше с этим быть, не противореча себе.

И то, как они резонируют с партнером, уже отражается, на дальнейших отношениях.

К тому же, когда партнер продолжает постоянно подстраиваться под второго, очень трудно понять, а что за человек находится рядом, какие у него вкусы, желания, страхи и т.д. и как в дальнейшем, это отразится на воспитании детей и семьи в целом, в быту. Мы видим, что тот, кто принимает на себя такого, извините за грубость, "прислужника", во первых, становится несколько без рук, так как за него все делает "половинка", всегда подстраивается.

Плюс вырабатывается автоматически такой нездоровый эгоизм (теперь уже, спустя время эта подстройка будет приниматься за должное) и тут уже подстройка будет ощутимо недобровольной.

И тот кто подстраивается, как я сказала выше становится тенью, так как он ничего не решает, а только выполняет и спешит "проследить" за жизнью другого и остается жить чужой жизнью, как бы ни казалась, что "вот это и есть моя жизнь". И тот кто "принимает" на себя эту маниакальную зависимость от партнера тоже живет не своей жизнью - ведь он постоянно рядом, контролирует и хочешь ни хочешь, ты в напряжении, что бы его такого заботливого не ранить. ("Мягко стелит, жестко спать"). То есть мы видим, что здесь "нездоровые" отношения двух партнеров, так как нарушаются психологические, и другие границы, так как САМОразвитием здесь уже практически нет.

Созависимые люди часто не понимают, что отношения не здоровые. Разве плохо помогать другим, заботиться, принимать помощь - да, отлично, но когда это не мешает собственному пути и пути другого человека. "Благими намерениями вымощена дорога в ад" - не всегда видишь свой перебор. Важно здесь увидеть эту грань, где избыток заботы и добра уже во вред и лишает партнера волевого и мотивационного компонента (сам он уже не хочет ничего делать).

Уйти от созависимости самостоятельно очень сложно. Однако, созависимость является выученной поведенческой моделью и поддаётся коррекции, конечно, с приложенными усилиями (основные из них):

1. Осознание — самое необходимое в данном вопросе. С осознанием приходит возможность для изменений. Тому, кто готов принимать от другого "все блага" является постоянной нормой нужно взяться за свою жизнь, проявить инициативу, прочувствовать свои истинные потребности и желания в разных сферах, где требуется ввести коррекцию и как.
2. Вспомните о себе. Чем больше вы будете наполнять себя, свою жизнь своими интересами, находить новые или продолжать прежние психологические активы: движение, творчество, обучение, прогулки, путешествия, книги, расхламление пространства и много-много других занятий, которые "почему-то" совсем ушли на задний план - тем меньше вам захочется "утопать" в жизни другого. Для того, кто привык получать -даже если вы просите кого-то о помощи, делайте это без ожиданий и притязаний, что вам должны - ведь это право человека выбрать свои интересы. И нужно подумать, что сделать самому для решения проблем.
3. Установите, примите границы как личные так и границы партнера. Ведь именно не соблюдение границ ведет к созависимым отношениям (вы позволили, вам позволили один, второй, третий - и на тебе - ты уже в капкане). Понимание границ автоматически закладывает сферу ответственности за свои действия и действия другого. Ответственность за свою жизнь развивает каждого, учит самостоятельности, поднимает уверенность в себе. Здесь вы уже не будете искать виноватого и жалеть себя с мыслями как вы устали и мучаетесь - будет вставать вопрос, а что я сделал? Чем больше вы будете стремиться к самостоятельности, тем больше вы будете довольны самим собой - этого не избежать, сначала маленькие победы, потом такие действия, которые вы и представить не могли выполнять самостоятельно. И, с другой позиции, не нужно пытаться переделывать другого и ждать, что вы слепите нужную себе куклу. Человек не кукла, у него тоже есть свои интересы, права и потребности. Установление границ дает право распоряжаться своим временем, ресурсами и уважать права другого.

4. "Битый не битого везет". Прежде чем бежать на помощь, задумайтесь на сколько человек сам может себе помочь, и как это отразится на вас. Поговорите, поделитесь своим опытом, но это не означает, что нужно решать его проблемы всегда и везде. Поддержка и участие – это замечательно, но если это нарушает границы – то жди отдачу.

5. Эмоционально восстанавливайте себя. Созависимые отношения забирают очень много энергии: обида, претензии, даже не активные (некоторым достаточно и взгляда, игнора и т.д., что бы ввести партнера в чувство вины и стыда) – и тут же, как следствие физическое здоровье начинает страдать (психосоматика). Помним, да: увеличиваем в своем "ежедневнике" дела, которые вас вдохновляют, побуждают к активу и наполняют энергией (готовьте список таких дел, пусть мозг удивляется, что они оказывается есть: радость свежему воздуху – прогулка, ванна, звонок другу, физкультура, вкусный персик)), душ и т.д. Поставьте перед собой цель испытывать позитивные чувства: интерес, удовольствие, радость. Сфокусируйте внимание на себе, а не на своём партнёре. Что доставляет вам радость и интерес? Именно вам. Тем и занимайтесь.

Есть такие дела, которые нас не очень радуют, например, не все любят мыть пол, однако, не решив вопрос с помощниками в этом деле, мы ловим положительные аспекты от души: как приятен чистый пол, добавлю соли и очищу пространство энергетически, можем заложить такие установки, которые пришли за долго до нас: как мою пол, как вся грязь сливается в унитаз, так и негатив уходит из квартиры и т.д., задаем свой настрой, превращаем "не хочу, но надо" в "делаю это с удовольствием и пользой".

6. Созависимому человеку очень страшно остаться одному, мысль об одиночестве не допустима. Вот такой парадокс, чтобы приблизить себя к здоровым отношениям, нужно научиться отпускать и себя и другого. Осознанно оставаться одному – это необходимое условие для развития личности, укрепления своего я, путь к независимости и самодостаточности. Человек, который любит находится один, может многое осмыслить в себе, не боится себя, не бежит от себя, а тот кто не готов к изменениям – не слышит своего внутреннего голоса или боится его услышать. Одиночество для созависимых – это сверх норма, это предосудительно, они чувствуют себя отверженным, склоняются к тоске и депрессии.

Желаю вам успехов в этом деле, если созависимость поглатила вас – главное начать и задаться целью – это не простой, но очень интересный и важный выбор!

В норме, когда человек теряет (во всех смыслах) своего близкого человека, тот, кто остался в одиночестве переживает утрату и продолжает жить, насколько может полноценной жизнью. Однако, в варианте созависимых отношений все очень чревато - так как вся жизнь - это партнер - его нет - и есть ощущение, что жизнь уже не имеет смысла. Поэтому, очень важно наполнять себя своими здоровыми интересами, потребностями, стремиться к их осуществлению (то есть жизнь не только в детях, не только в муже, не только в работе и т.д., но она многогранна и потеря может трансформироваться в ресурс (это для понимания тех, кто не находится в острой фазе утраты)).

Например, начните с малого в момент того, когда грядет выбор, например просмотра фильма со своим партнером, а вы обычно сразу соглашаетесь на его предложение: задумайтесь, прислушайтесь к себе, что вы бы посмотрели, если бы не было его рядом, хотите ли вы вообще смотреть фильм - какая актуальная сейчас для вас потребность.

Созависимые отношения часто выходят из детско-родительских отношений. Попробуйте следующее упражнение, которое, как минимум приблизит вас к решению этой проблемы:

Напишите: 1. я обижаюсь на свою маму за то, что она...-перечислить как можно больше ситуаций.

2. я злюсь на свою маму..., я злюсь на своего папу...

для чего это нужно? проработав эти вопросы, вы завершаете/проживаете эти ситуации - раз есть обида, злость, значит они не завершены и в дальнейших ситуациях они будут искать выход и чаще на партнерах.

Желаю вам успехов в этом деле, если созависимость поглатила вас - главное начать и задаться целью - это не простой, но очень интересный и важный выбор!

БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ВНИМАНИЕ

