

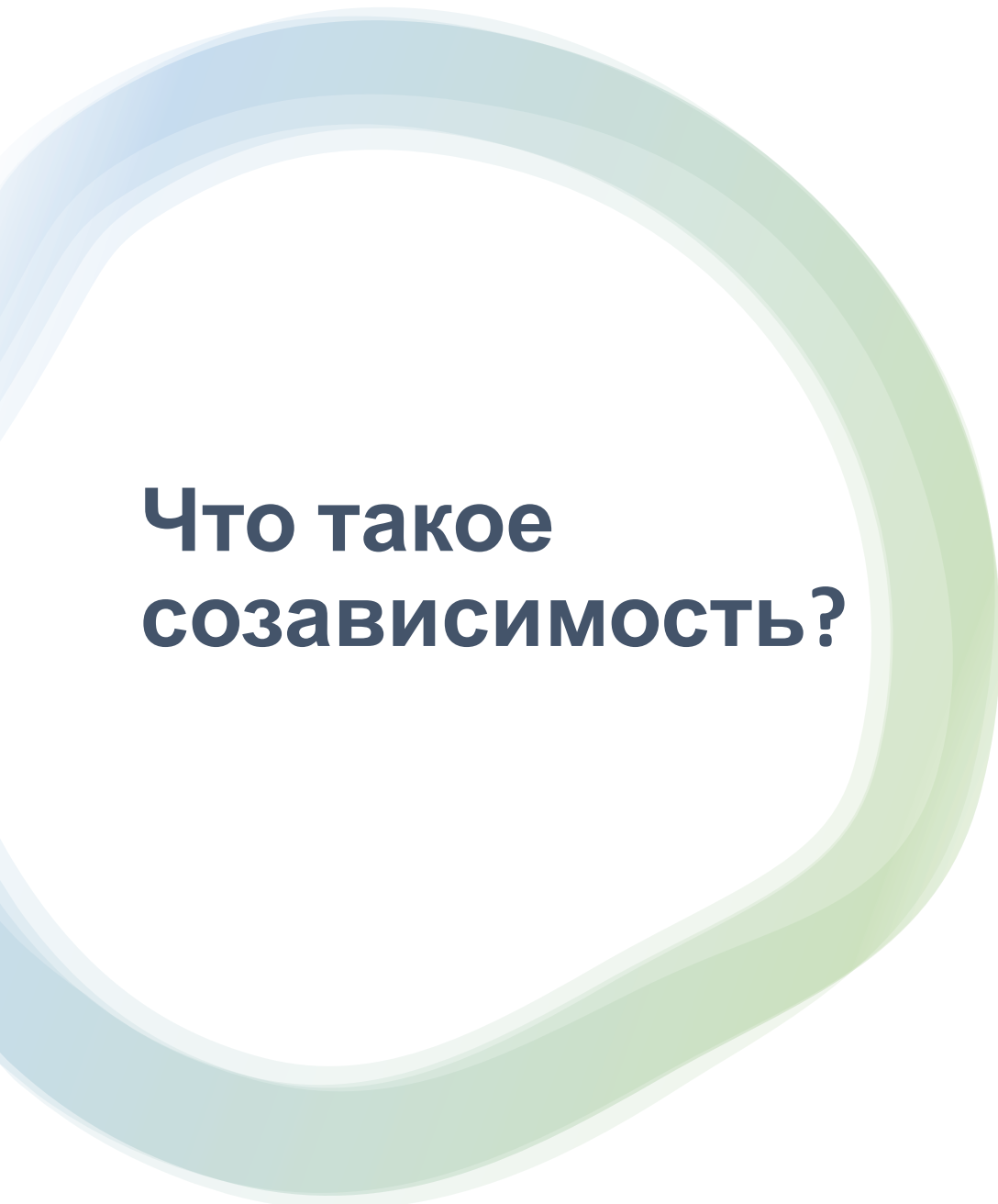


# Созависимость

Беляева Ксения

Лохова Ксения

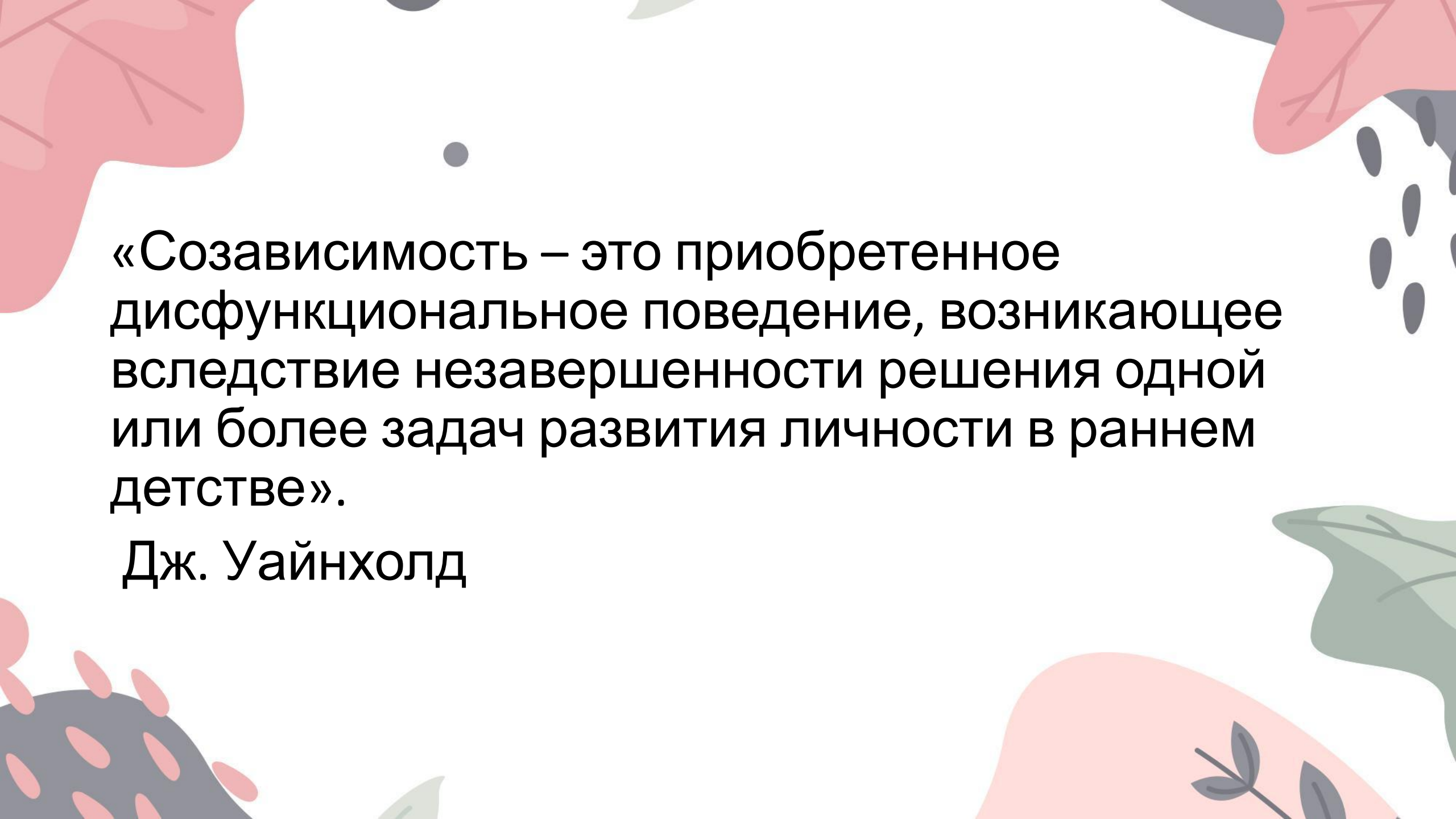
781 группа



## Что такое созависимость?

**Созависимость** — это патологическое навязчивое состояние, выражающееся в глубокой поглощённости и сильной эмоциональной зависимостью от другого человека.

Проще говоря, человек перестает думать о себе, думает только об объекте своей созависимости.



«Созависимость – это приобретенное дисфункциональное поведение, возникающее вследствие незавершенности решения одной или более задач развития личности в раннем детстве».

Дж. Уайнхолд

# Основные симптомы созависимос- ти

1. ощущение своей зависимости от людей;
2. ощущение пребывания в ловушке унижающих вас, контролирующих взаимоотношений;
3. низкая самооценка;
4. потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других, чтобы чувствовать, что все идет хорошо;
5. ощущение своего бессилия что-либо изменить в деструктивных отношениях;
6. потребность в алкоголе, пище, работе, сексе или в каких-либо других внешних стимуляторах для отвлечения от своих переживаний;
7. неопределенность психологических границ;
8. ощущение себя в роли мученика;
9. ощущение себя в роли шута;
10. неспособность испытывать чувство истинной близости и любви.



С рождения до 2-3 лет ребенок завершает решение ряда задач своего развития.

Наиболее важной психологической задачей развития в этот период является установление доверия между матерью и ребенком.

Если установление базового доверия или связи завершилось успешно, то ребенок чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы заняться исследованием внешнего мира и в последующем, в возрасте двух-трех лет, завершить свое так называемое второе, или психологическое рождение. Психологическое рождение происходит тогда, когда ребенок научается быть психологически независимым от своей матери.

- Важным навыком, который приобретает ребенок при успешном завершении данной стадии развития, является умение полагаться на свою внутреннюю силу, то есть заявлять о себе, а не ожидать, что кто-то другой будет управлять его поведением.
- У ребенка развивается ощущение своего “Я”, которое дает ему возможность научиться брать на себя ответственность за свои действия, делиться, взаимодействовать и сдерживать агрессию, адекватно относиться к авторитету других, выражать свои чувства словами и эффективно справляться со страхом и тревогой. Если эта стадия не завершена до конца, ребенок становится психологически зависимым от других и не имеет своего четко ощущаемого “Я”, которое выделяло бы его среди других.

# Четыре стадии взаимоотношений

1 стадия: Созависимость

2 стадия: Противозависимость

3 стадия: Независимость

4 стадия: Взаимозависимость

# 1 стадия: Созависимо СТЬ

---

Когда мы рождаемся, мы уже находимся на первой стадии — созависимости. Природа предусмотрела **симбиотические взаимоотношения между матерью и ребенком**, при которых они не ощущают разделения, то есть своей отдельности друг от друга

---

Данная стадия длится примерно **6—9 месяцев**, до тех пор, пока ребенок не начинает ползать и становиться на ноги



2 стадия:  
Противозависимост  
ь

- Пик приходится на возраст примерно **18—36 месяцев**
- Первой задачей развития является **отделение**. К этому времени и у родителей, и у ребенка очень сильна потребность стать независимыми людьми.
- **У ребенка выражен стимул к исследованию мира и отделению** (“Я хочу это сделать сам”), тогда как родители стремятся уделить больше времени на свои долгосрочные интересы, такие как карьера и собственные взаимоотношения.
- Процесс отделения, который постепенно происходит в течение всего периода и колеблется между возрастом 2—3 года



## 3 стадия: Независимость

- Если вторая стадия завершается без каких-либо осложнений, то в возрасте примерно трех лет ребенок готов перейти к третьей стадии — независимости.
- В течение этой стадии, которая, как правило, **длится до шести лет**, большую часть времени ребенок способен действовать **автономно**, но он все еще чувствует и осуществляет действия в состоянии связи со своими родителями и семьей.

## 4 стадия: Взаимозависимо СТЬ

- После завершения третьей стадии ребенок подготовлен к переходу к четвертой стадии взаимоотношений — взаимозависимости.
- На этой последней стадии, которая обычно соответствует **6 — 12 годам**. Степень близости взаимоотношений между ребенком и другими людьми колеблется.
- Ребенок то ищет большей близости, то вдруг старается отдалиться.
- **Главная задача данной стадии — приобретение способности двигаться вперед и назад между соединением и отделением, не испытывая при этом какого-либо дискомфорта.**

Исследования  
Малер (1968)  
посвящены  
последовательност  
и процесса  
отделения ребенка  
от родителей. Она  
выделила четыре  
отдельные  
подстадии этого  
процесса:

1) дифференциация;

2) ранняя практика;


3) возобновление дружеских  
отношений;

4) постоянство объекта.

## 1) дифференциация

В течение подстадии дифференциации (от пяти до одиннадцати месяцев) ребенок уже начинает видеть себя отдельно от матери или отца.

Данная подстадия проходит постепенно. Сначала ребенок исследует лицо матери или отца, хватая их за нос, за уши, дергает за мочку уха. Затем он начинает ползать и становиться на ноги, но всегда старается быть на виду у матери или отца или на таком расстоянии, чтобы слышать их голос.



## 2) Ранняя практика

- 10—16 месяцев
- Ребенок становится на ноги, а затем начинает ходить. Это дает ему возможность исследовать окружающую обстановку, все больше и больше удаляясь от родителей.
- Вскоре родители обнаруживают, что их ребенок может взобраться на немыслимую высоту и уйти на невероятное расстояние в попытке исследовать окружающий мир.
- На данной стадии ребенку необходимо чаще слышать “да”, по крайней мере вдвое чаще, чем “нет”. Окружающая обстановка должна быть доступной для этих исследований и не ограничивать движений ребенка, чтобы он мог развивать оптимальное исследовательское поведение в относительной безопасности.

# возобновление дружеских отношений

- 15 месяцев — 2 года
- примечательна повторным открытием матери и отца, теперь уже как отдельных личностей, и возвращением к ним после исследования окружающего мира.
- Ребенок начинает осознавать свою отделенность и чувствует себя испуганным и уязвимым.
- Он может следовать по пятам за матерью или отцом, не упуская их из поля зрения. Начинается также борьба волею, и ребенок требует внимания и присутствия матери или отца.
- Вспышки злости и гнева характерны для этого периода, хотя они могут начаться и раньше. Вспышки гнева являются выходом фрустрации и напряжения из организма. Как только вспышка заканчивается, ребенок ощущает внутри себя мир и покой и готов прощать и получать прощение.

## 4) Постоянство объекта

- 2—3 года
- требует от ребенка, чтобы он научился согласовывать свое страстное стремление к блаженству с таким же стремлением к отделению.
- В конце концов это ускоряет эволюционный кризис психологического рождения. Эти конфликтующие силы, борющиеся внутри ребенка, могут найти разрешение только при помощи постоянства объекта, которое заключается в способности видеть себя и других в качестве отдельных объектов с хорошими и плохими качествами.
- Когда ребенок отдалится слишком далеко и вдруг пугается или например, ударяется, он надеется, что мать или отец окажутся рядом, чтобы обеспечить ему комфортные условия.



## “Драматический треугольник”

Что действительно расставляет ловушку созависимости, так это “драматический треугольник” (Карпман, 1968).

- Преследователь
- Жертва
- Спасатель

- Первый акт этой драмы обычно начинается со взаимодействия между преследователем и жертвой.
- Второй акт начинается, когда приходит спасатель, чтобы выручить жертву.
- В третьем акте спасатель нападает на преследователя. Затем начинается новая драма. Преследователь становится жертвой, спасатель — преследователем, а жертва занимает положение спасателя. Эти разворачивающиеся драмы движутся как карусель, где игроки все время меняются позициями. Соревнование за положение жертвы поддерживает движение карусели.

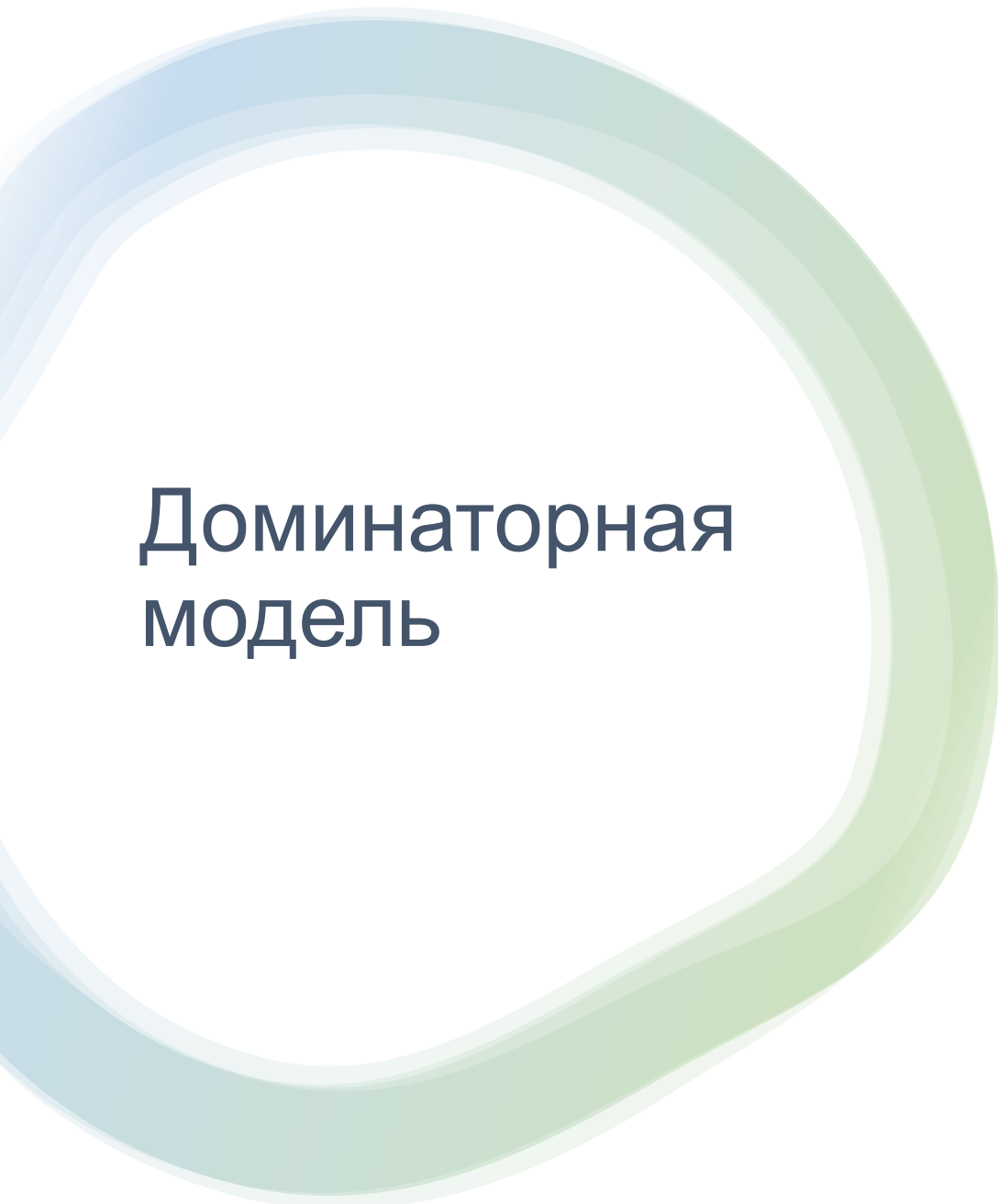
# Доминаторная модель



Созависимость всегда развивается там, где кто-то доминирует над кем-то, это так называемая доминаторная модель отношений. Вся наша цивилизация устроена по принципу доминаторной модели



Общество требует иерархии и навязывает созависимые отношения. 98% населения является созависимым



## Доминаторная модель

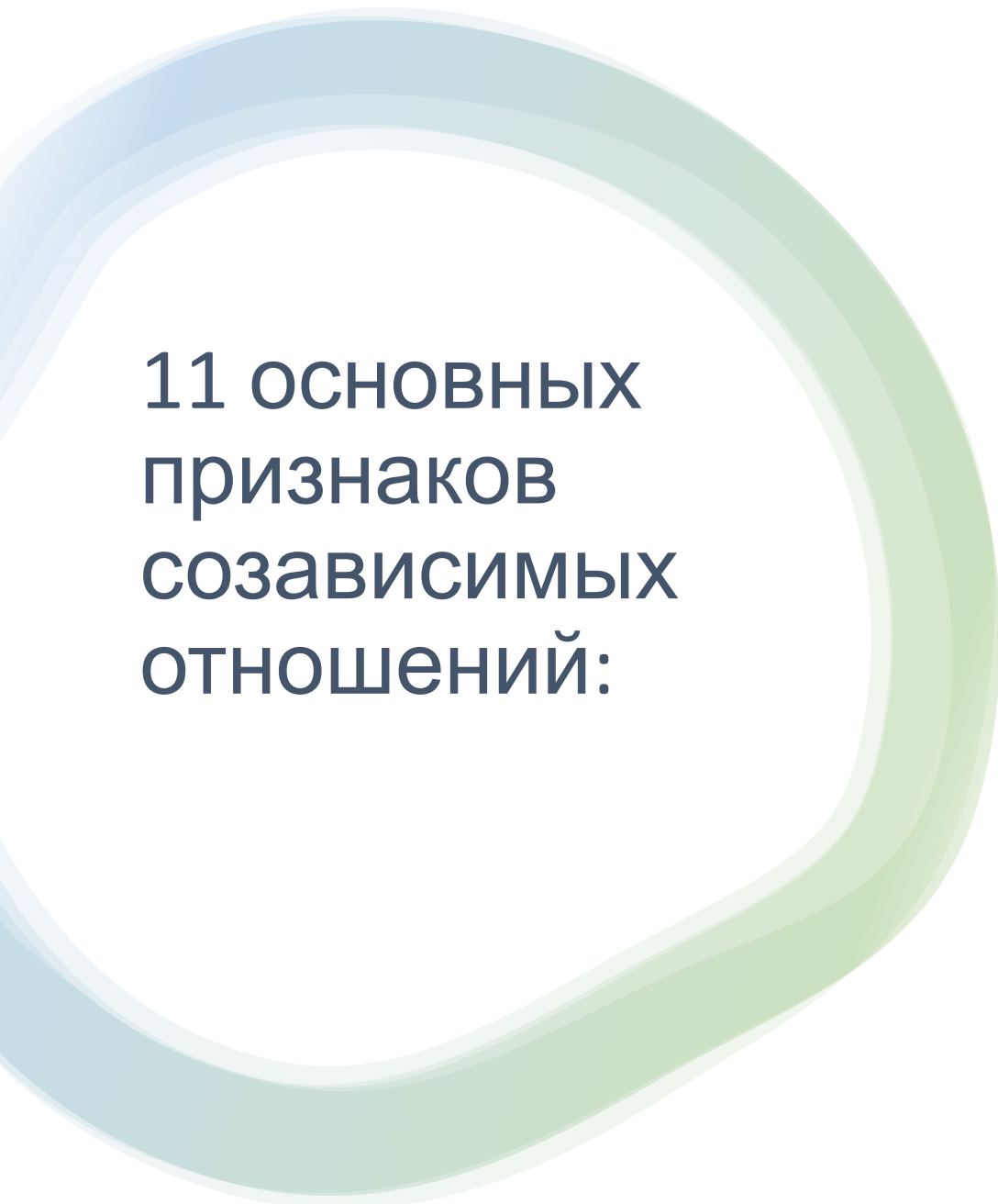
- **в семье:** глава семьи (не всегда отец), который/ая указывает, как кому поступать;
- **на работе:** начальник управляет коллективом, который выполняет его решения;
- **в религии:** священник направляет прихожанина выполнять определенные ритуалы, чтобы последний мог чувствовать себя одобренным обществом и Богом;
- **в образовании:** учитель карает ученика за невнимание к себе и теме урока;
- **в армии:** принцип единоначалия является главным положением воинского устава.

# Созависимость в отношениях

- Созависимость взрослых людей возникает тогда, когда два психологически зависимых человека устанавливают взаимоотношения друг с другом.
- В такие взаимоотношения каждый вносит часть того, что необходимо ему для создания психологически завершенной или независимой личности. Поскольку ни один из них не может чувствовать и действовать совершенно независимо от другого, у них возникает тенденция держаться друг за друга, как приклеенные. В результате внимание каждого оказывается сосредоточенным на личности другого, а не на самом себе

# Созависимость в отношениях

- В отношениях такие люди пытаются установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться, что другой будет вести себя именно так, как хотел бы его партнер. В таких случаях люди не сосредотачивают внимание на своих внутренних ощущениях и саморазвитии.
- Фокус всегда находится вовне, а не внутри.



## 11 ОСНОВНЫХ ПРИЗНАКОВ СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ:

1- Дискомфорт в отношениях – в этих отношениях вы несчастливы. Вам тяжело дается как присутствие, так и отсутствие партнера. Вместе невозможно и врозь никак. При этом отношения настолько вас поглощают, что постепенно приходит ощущение того, что вы попали в ловушку, и не существует способа выбраться из нее.

## 2- Отсутствие открытого диалога

общение между созависимыми партнерами чаще происходит через намеки, догадки и манипуляции.

Присутствует ощущение того, что партнер должен знать о том, что у вас на уме, ведь вы сами так тонко его чувствуете.

При возникновении сложностей вам невероятно сложно сесть за стол переговоров. А если это и происходит, то вы начинаете говорить о второстепенных вещах, погружаетесь в эмоции, а до обсуждения волнующей темы дело, как правило, не доходит.



# 3- Необходимость заслужить любовь

В то же время и партнер будет вас устраивать только в определенном качестве, любые отклонения и спонтанность воспринимаются негативно.

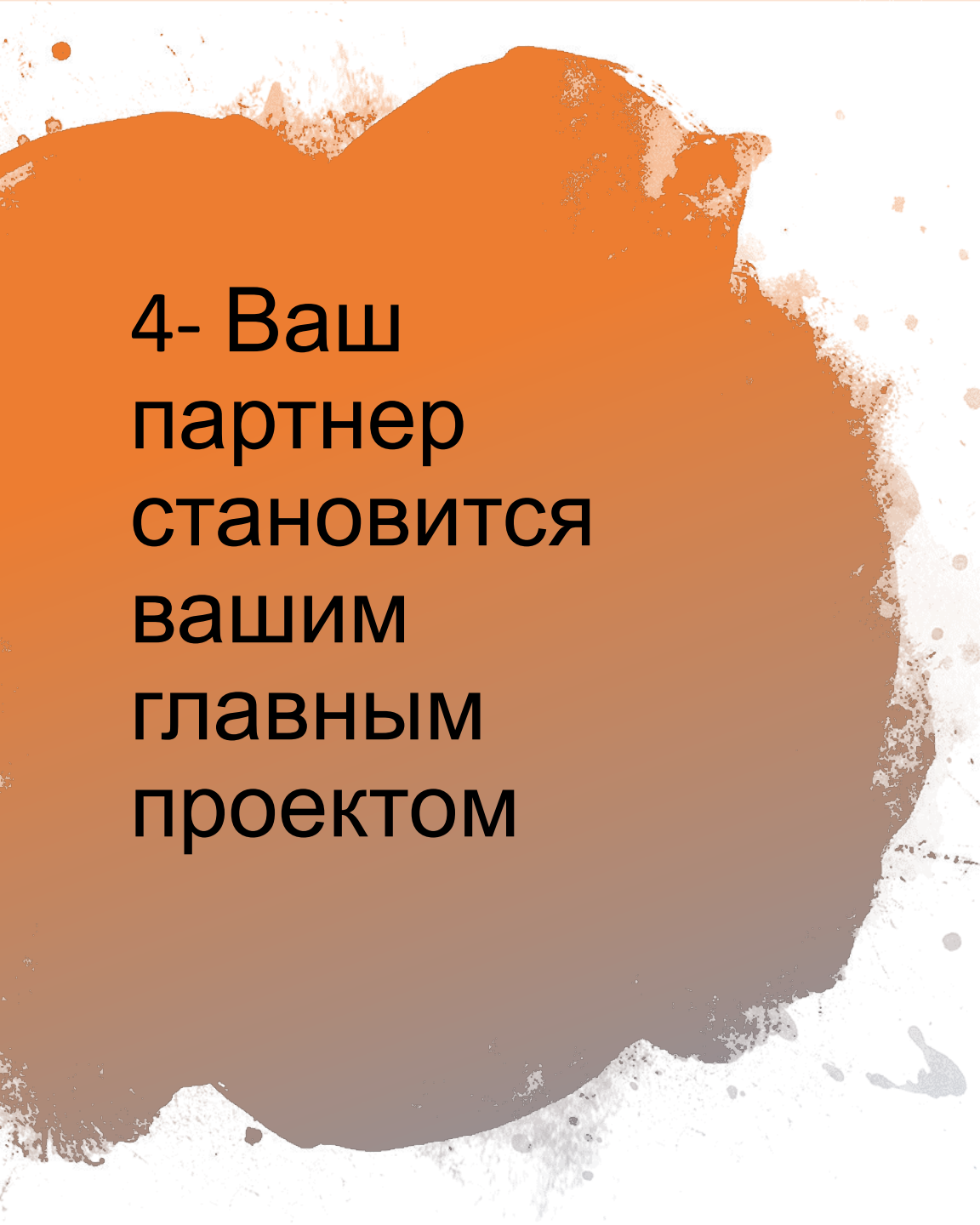


для получения внимания партнера вам необходимо выполнять определенные условия, соответствовать принятым правилам.



В ином случае может последовать «наказание» холодностью и/или критика. У вас нет ощущения, что вы ценны сами по себе, только за что-то.





## 4- Ваш партнер становится вашим главным проектом

все ваши мысли и эмоции сконцентрированы на нем и его деятельности.

При этом личные цели и желания отодвигаются на второй план, как незначительные. Его проблемы воспринимаются как собственные, вы чувствуете, что несете за них ответственность и предпринимаете попытки их решить, даже если в этом нет необходимости или никто об этом не просит.

# 5 Тотальны й контроль

постоянный спутник созависимых отношений.

Вам постоянно нужно знать, где находится ваш избранник, и чем он там занимается. Очень часто он отвечает тем же

Один непринятый телефонный звонок может превратиться в катастрофу вселенского масштаба. Возникает ощущение, что стоит немного расслабиться и можно ждать беды. Под навязчивой потребностью постоянно держать партнера в поле зрения часто скрывается недостаток истинного доверия.

# 6- Нарушение личных границ

- два индивидуальных «Я» растворяются, в общем, «Мы».
- Границы отдельной, независимой личности размываются. Теряются ориентиры, где «свое», а где «чужое» и кто за что несет ответственность.
- Причем «Мы» имеет достаточно плотные границы, и там действуют очень жесткие законы, туда сложно проникнуть какому-либо влиянию из вне.

7

# Тревожность

- возникает без видимых на то оснований, когда никакой объективной угрозы нет.
- Она носит тотальный и навязчивый характер. То есть, присутствует всегда, и нет возможности переключиться или ответить на вопрос о том, что именно вызывает беспокойство.
- Однако это состояние часто подавляется и маскируется подчеркнутым внешним благополучием и некой «правильностью» семьи.




## 8-Постоянные ссоры


- Возникают и развиваются по очень похожему сценарию.
- Отличаются высокой интенсивностью и безразличием к точке зрения другого.
- Конфликты, как правило, протекают на пике эмоций, но спустя время, ни один из партнеров не может четко ответить - из-за чего именно возникли разногласия или их мнения существенно различаются.

## 9- Проблемы ОТВЕТСТВЕННОС ТИ

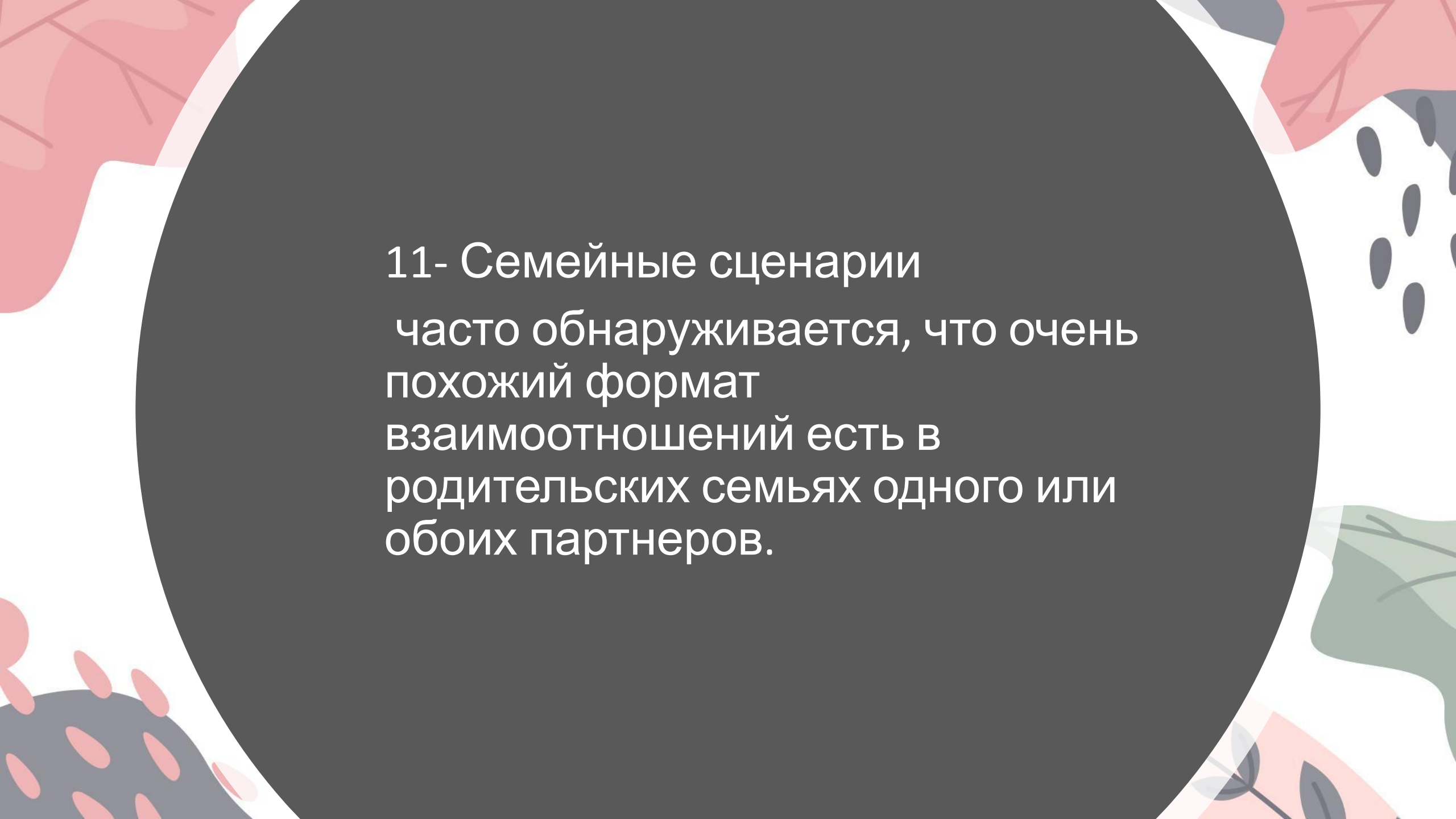
В созависимых отношениях происходит очень специфическое обращение с ответственностью – это может быть полный отказ от личной ответственности и стремление переложить ее на другого или стремление брать на себя повышенную ответственность за жизнь партнера, но не за свою собственную.



10-Устойчивое убеждение, что источник сложностей находится в другом, что стоит ему измениться и все сразу наладится. Часто сопровождается настойчивыми попытками «причинить добро». При этом полностью отрицается собственное участие в возникновении проблемы.







11- Семейные сценарии  
часто обнаруживается, что очень  
похожий формат  
взаимоотношений есть в  
родительских семьях одного или  
обоих партнеров.

## Вы можете услышать от созависимых :

“Я не чувствую себя полноценной личностью без него/нее. Она (он) дает мне возможность почувствовать себя полноценной личностью”.

“Я умру, если потеряю его/ее. Моя жизнь потеряет смысл. Я никогда не смогу быть счастлив(а) снова”.

“Без него/нее я чувствую себя очень неуверенно. Когда мы прижимаемся друг к другу, я чувствую себя по-настоящему в без опасности”.

“Я не чувствую, что живу, если не состою в любовной связи с (мужчиной или женщиной)”.

# Признаки по Уайнхолду

- Даже если вы располагаете множеством объективных доказательств того, что существующие отношения не идут вам на пользу, вы не предпринимаете никаких шагов для того, чтобы разорвать эти созависимые модели.
- Вы замечаете, что ищете оправдания для себя или своего партнера, чтобы скрыть правду от других людей.
- Когда вы думаете об изменении или разрыве взаимоотношений, вас охватывает чувство страха, и вы цепляетесь за них еще крепче.
- Предпринимая первые шаги к изменению взаимоотношений, вы испытываете сильное беспокойство и ощущаете сильное недомогание, от которых можно избавиться только путем восстановления старых моделей созависимости.
- Если вы все же начинаете осуществлять изменения, вы испытываете сильную тоску по старым моделям поведения либо чувствуете испуг, полное одиночество или опустошенность.

# Семейные роли

- Роли представляют собой типы поведения, предназначенные для выполнения специальных функций в семье, как правило, для сохранения баланса созависимости.
- Существует 4 наиболее распространенные роли, в которые играют созависимые люди, и цена, которую приходится платить за исполнение этой роли.

# 1) Семейный герой.

- Такие люди часто достигают многого и действуют с чрезмерной ответственностью. Они являются лидерами, либо просто асами.

Как правило, такой человек является старшим ребенком в семье, которому свойственно серьезное отношение к жизни, и часто в их жизни мало развлечений. Все работают на них. Они становятся самоорганизованными и целеустремленными в работе.

- Цена, которую они платят, — напряжение, суровость и сдержанность, а также потребность управлять, чтобы чувствовать себя комфортно во взаимоотношениях. Они становятся одержимыми навязчивой идеей, стараются добиваться совершенства во всем, всегда ориентированы на достижение целей и заинтересованы в продуктивности своей деятельности. Они, как правило, не разбираются в своих чувствах, склонны изолировать себя от других людей и становятся обособленными и одинокими. Они обычно находят созависимых супругов, о которых могут заботиться или нести за них ответственность.

## 2) Заботливый

- Эти люди проводят большую часть времени в заботах об эмоциональных потребностях других людей. Они часто бывают сердечными, чуткими, заботливыми людьми, умеющими выслушать другого человека. Нередко помогают другим материально.
- Цена, которую они платят, состоит в том, что они не могут удовлетворить собственные потребности и часто испытывают вину, когда получают от других людей что-либо бесплатно. Они уделяют внимание другим и ищут людей, привыкших получать и нуждающихся в эмоциональной поддержке. Они не чувствуют большой близости в отношениях с партнером и обычно вступают в брак с человеком, которому могут оказывать эмоциональную и/или материальную поддержку.

### 3) Бунтарь

- Такие люди часто способствуют развитию дисфункциональных моделей поведения у других членов семьи. Они привлекают негативное внимание родителей, учителей и представителей правопорядка. Часто удовлетворяют чувство собственного достоинства путем противодействия любому авторитету.
- Цена, которую они платят, — низкая самооценка, неудачи в школе, навешиваемый им ярлык “больного” и потеря контакта со своими глубокими чувствами, переживание эмоциональной заброшенности, прикрываемой раздражением. Они скрывают чувство обиды и часто стараются свести счеты со своими родителями, делая все не так, как, по их представлению, те хотели бы. Они находят супругов, которые позволяют им вымещать свои обиды и раздражение на них. Они часто физически и с помощью брани оскорбляют своих супругов, которые терпят такое поведение

# 4) Индивидуалист

- С такими людьми легко жить, так как они изворотливы и умеют легко приспособливаться. Они не стремятся занимать положение лидера и остаются в тени. Стараются не выражать своих эмоций и привлекать к себе внимание. Им присуще чувство бессилия.
- Цена, которую они платят, — эмоциональная заторможенность и непонимание своих чувств. Их потребности остаются неудовлетворенными, они редко обращаются с какой-либо просьбой к другим людям и чувствуют себя одинокими и изолированными от других. Подвержены депрессии и не способны принимать решения. Склонны выбирать себе созависимых партнеров, которые способны вызывать конфликты в их взаимоотношениях, тем самым исключая необходимость быть близкими с ним



# Проверка своих личных качеств






1 — никогда

2 — иногда

3 — часто

4 — почти  
всегда

- ( )Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.
- ( )Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.
- ( )Мне тяжело выражать свои чувства.
- ( )Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.
- ( )Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.
- ( )Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.
- ( )Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).
- ( )Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.
- ( )Мне трудно принимать решения.

- 
- ( ) Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.
  - ( ) Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.
  - ( ) Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.
  - ( ) Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.
  - ( ) Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.
- 
- 
- 
- 

- ( ) Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).
- ( ) Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.
- ( ) У меня привычка рассматривать ситуации по принципу “все или ничего”.
- ( ) Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.
- ( ) В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.
- ( ) Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя “нужным” (“нужной”), и пытаюсь затем сохранять их.

# Подсчет результатов

---

60—80 — очень  
высокая степень  
созависимых  
моделей.

40—59 — высокая  
степень  
созависимых  
моделей.

30—39 — средняя  
степень  
созависимых и/или  
контрзависимых  
моделей.

20—29 — очень мало  
созависимых и/или  
высокая степень  
контрзависимых  
моделей.

# Средства самопомощи

- Проанализируйте ваши чувства гнева и обиды.
- Составьте два списка. В одном из них напишите: “Я обижаюсь на свою мать за то, что...”, а во втором списке напишите: “Я обижаюсь на своего отца за то, что...”. Закончив составление этих списков, вы получите более четкое представление о том, с чем вы имеете дело.
- Затем составьте третий список, озаглавленный: “Я обижаюсь на свою (своего) партнершу (партнера) за то, что...”. Еще один список может быть озаглавлен следующим образом: “Я недоволен (недовольна) собой из-за того, что...”. Возможно, вы обвиняете себя за то же самое, за что обвиняете других.



## самопомощь

- Составьте список воспоминаний о том, что ваша мать или отец осуждали в вас или других людях, когда вы были ребенком.
- Затем проставьте контрольный знак (ь) рядом с тем, что вам не нравится в себе, а контрольный знак (ы) рядом с тем, что вам не нравится в других людях. Мы порой непроизвольно воспринимаем убеждения, ценности, предрассудки и опасения своих родителей.

# Средства для работы с партнером

- Составьте список характерных черт, описывающих вашего отца или мать, пусть ваш партнер сделает то же самое.
- Этот список может быть составлен в соответствии с вашим теперешним представлением о них либо в соответствии с вашими детскими воспоминаниями
- . Если в вашем воспитании принимали участие другие взрослые люди и внесли в него значительный вклад, к примеру, бабушка или дедушка, старшая сестра или брат, составьте также список их характерных черт и качеств. Вы должны перечислить по меньшей мере десять характерных черт для каждого лица.



**Закончив  
составление  
списка, сделайте  
следующее:**

**1. Поставьте контрольный знак (ь) рядом с теми характерными чертами, которые вы видите в самом себе**

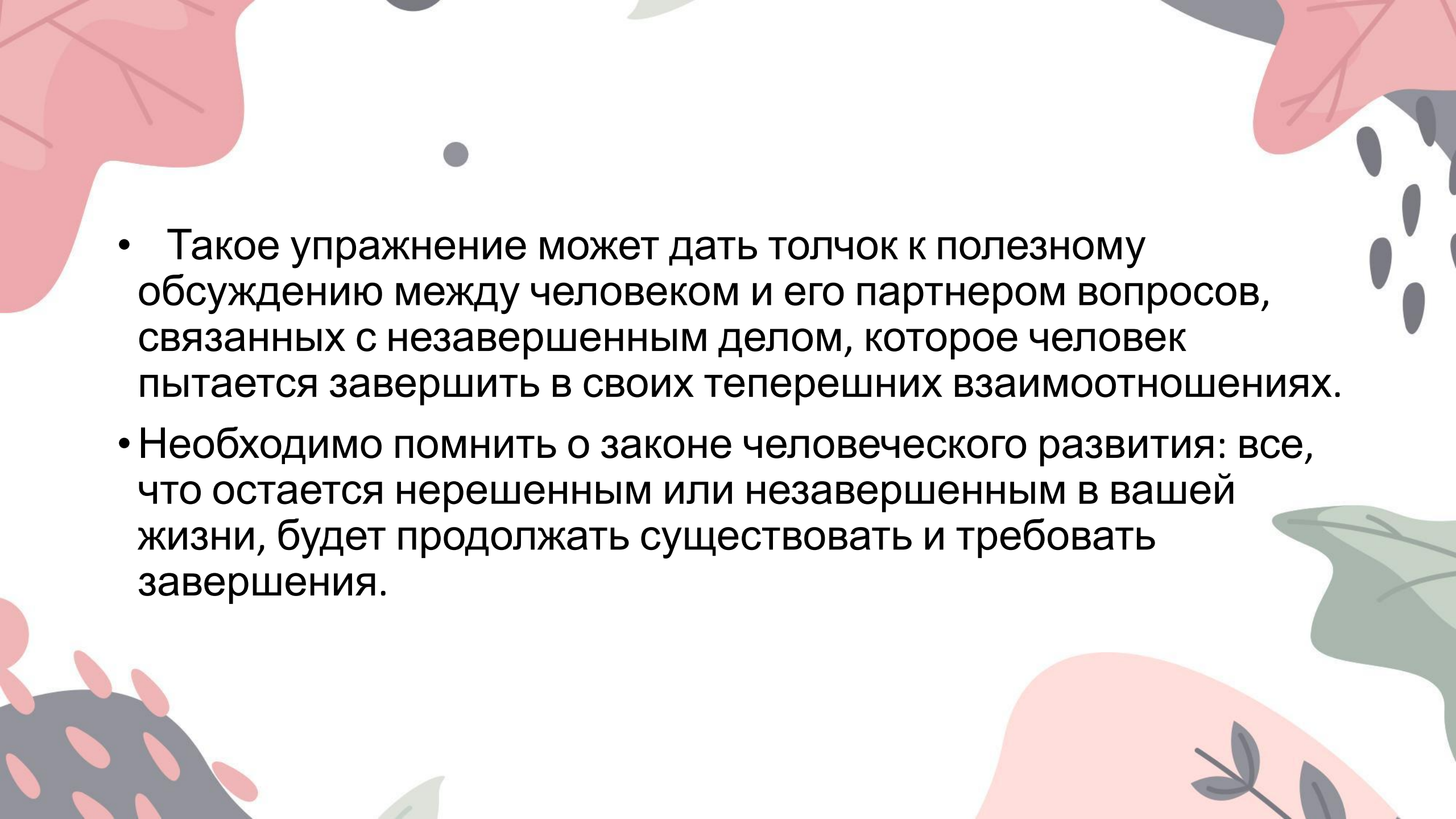
**2. Поставьте знак плюс (+) рядом с позитивными чертами, которые вы выберете, и знак минус (-) рядом с негативными чертами, которые вы выберете.**

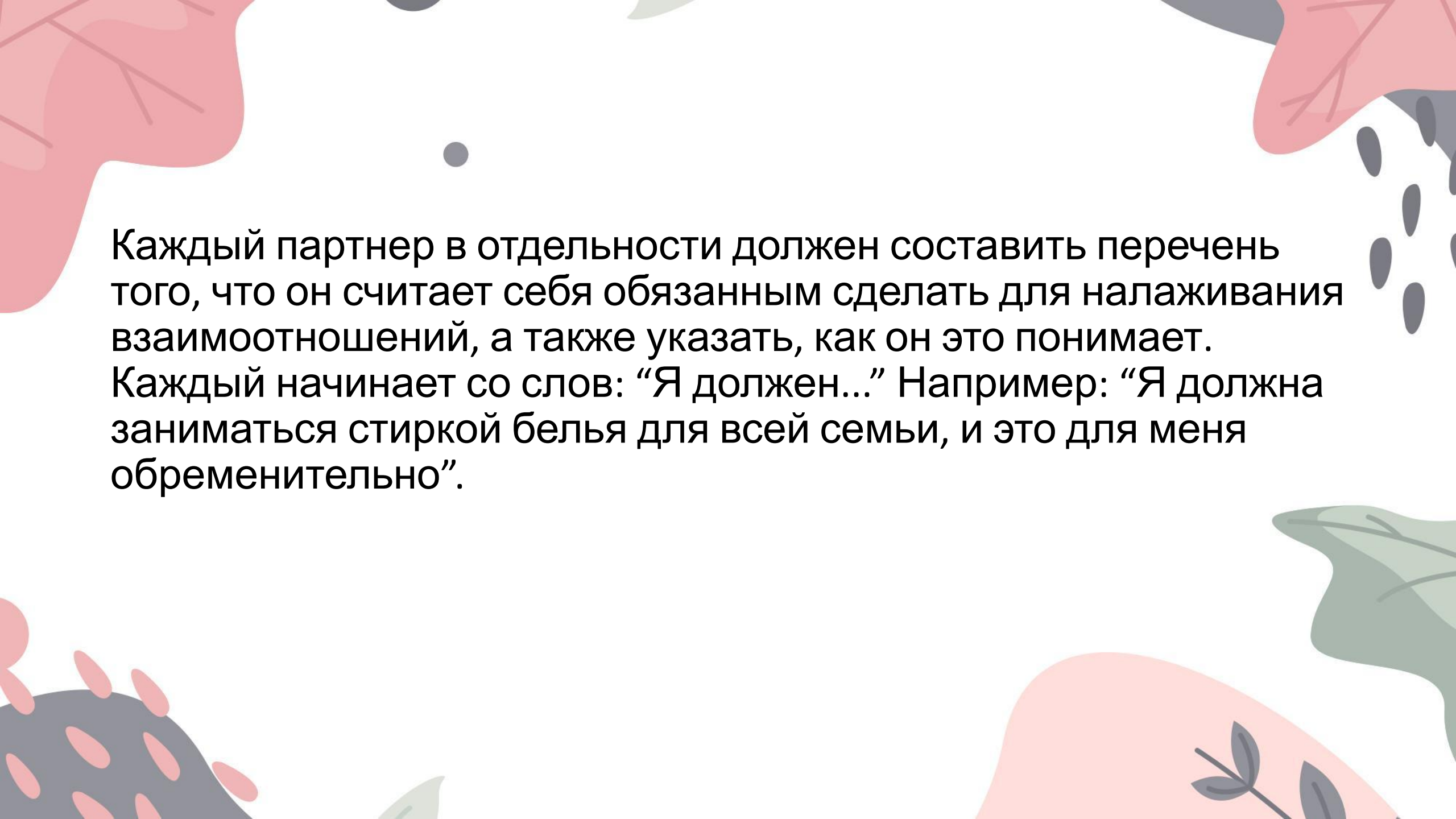
**3. Поставьте знак (ы) рядом с теми характерными чертами, которые вы выделяете в вашем (ваших) партнере (партнерах) по взаимоотношениям, например, муже, жене, любовнике (любовнице), близких друзьях.**

**4. Обсудите вместе модели, которые вырисовываются из этих списков.**

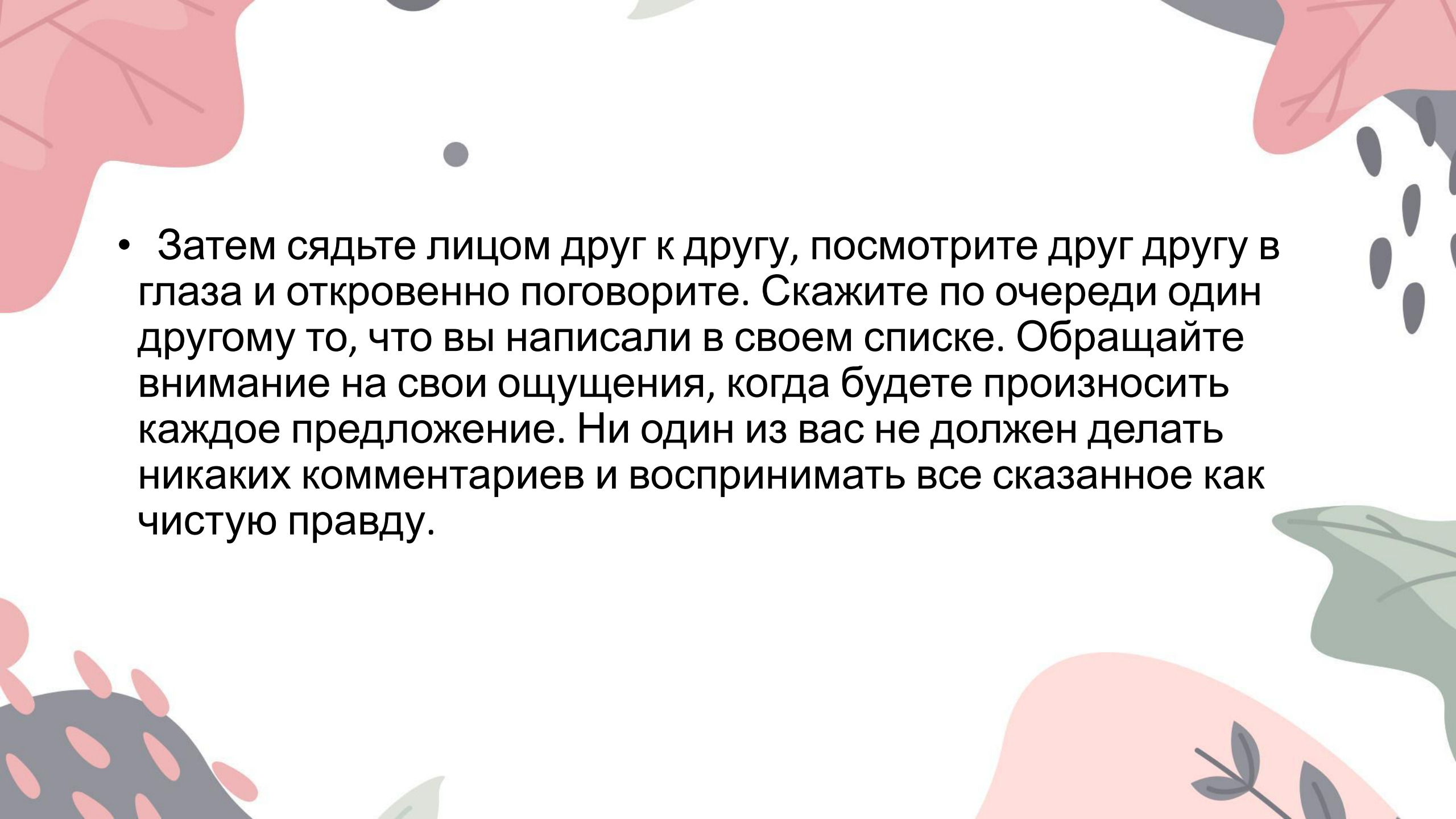
Задайте  
себе  
следующие  
вопросы и  
сравните  
ваши  
ответы:

- С кем из родителей я могу себя отождествить в наибольшей степени? Кого из родителей я в большей мере вижу в моем партнере?
- Вижу ли я больше положительных или отрицательных черт характера своего партнера или партнеров в себе самом? В своем партнере?
- С кем я в основном вступал(ла) в конфликт по мере взросления — с матерью или отцом? Каким образом выбранные мной черты характера соотносятся с этим конфликтом? Возникают ли у меня подобные конфликты с моим партнером или партнершей?

- 
- Такое упражнение может дать толчок к полезному обсуждению между человеком и его партнером вопросов, связанных с незавершенным делом, которое человек пытается завершить в своих теперешних взаимоотношениях.
  - Необходимо помнить о законе человеческого развития: все, что остается нерешенным или незавершенным в вашей жизни, будет продолжать существовать и требовать завершения.



Каждый партнер в отдельности должен составить перечень того, что он считает себя обязанным сделать для налаживания взаимоотношений, а также указать, как он это понимает. Каждый начинает со слов: “Я должен...” Например: “Я должна заниматься стиркой белья для всей семьи, и это для меня обременительно”.

- 
- Затем сядьте лицом друг к другу, посмотрите друг другу в глаза и откровенно поговорите. Скажите по очереди один другому то, что вы написали в своем списке. Обращайте внимание на свои ощущения, когда будете произносить каждое предложение. Ни один из вас не должен делать никаких комментариев и воспринимать все сказанное как чистую правду.

- Теперь повторите все сначала, но на этот раз измените начало предложения на “Я выбираю...” Снова обратите внимание на свои ощущения при произнесении каждого предложения и понаблюдайте, изменяются ли ваши чувства. Обсудите результаты со своим партнером. Спросите себя: “Загоняю ли я себя в ловушку своими собственными словами?” Задайте вопрос своему партнеру: “Должен ли я это делать, чтобы угодить тебе, или я волен этого не делать, если мне не хочется?”. Спросите у своего партнера: “Желаешь ли ты делать выбор и нести ответственность за него?”.
- Обмениваясь такими фразами, вы можете найти альтернативные решения, о которых вы прежде, может быть, и не догадывались. Задача заключается в том, чтобы достичь сознательного выбора вашего собственного жизненного опыта, чтобы не ощущать себя управляемым вашей собственной фразой “Я должен (должна)”.

# психотерапи Я:

## *Работа с прошлым опытом*

- Выслушивание;
- Восстановление событий;
- Реконструкция прошлого опыта;
- Техники арт-терапии;
- Драматизация;
- Техники гештальт-терапии (пустой стул, "челночное" движение) и т.д.

## ***2. Возвращение ответственности***





### ***3. Установление границ***

Сеттинг в  
терапевтической работе;

Проигрывание  
отдаления и  
установления границ в  
существующих  
отношениях с другими  
людьми на сессии  
вместе с терапевтом;

Принятие себя как  
ценности, другого как  
отдельного человека и

## ***4. Работа с самооценкой***

Исследование клиента, его качеств и достижений;

Создание ситуации поддержки и принятия;

Работа с внутренним Родителем и т.д.

## ***5. Различение потребностей***

Повышение уровня  
осознавания  
клиента;

Снижение  
внутреннего  
контроля;

Чуткость к  
собственным  
потребностям  
вовремя сессии и т.  
д.

## ***6. Работа с чувствами, эмоциями***

- Осознавание и выражение чувств и эмоций;
- Техники арт-терапии;
- Драматизация;
- Обучение способам эффективного и приемлемого выражения эмоций, способам релаксации, техникам телесно-ориентированной терапии. и.т.д.

## ***7. Обучение здоровым стратегиям отношений***

*Как распознать созависимые  
и здоровые послания*