Институт психотерапии и клинической психологии

Трансактный анализ и терапия нового решения

Есаулов Владимир Игоревич
Ошемкова Светлана Анатольевна

Интимность и её нарушения

Интимность и её нарушения

- ***Понятие интимности. Интимность и эмоциональная привязанность.***
- ***Виды эмоциональной привязанности по Дж. Боулби. Партнёрская и дисгармоничная привязанность.***
- ***Критерии благополучных партнерских отношений в паре.***
- ***Виды неполной близости по Дж. Мастерсону.***
- ***Любовь и ее основные проявления. «Треугольная теория любви» Р. Стернберга. Три врага любви.***
- ***Зависимость от любви и близких отношений. Любовная и сексуальная зависимость.***
- ***Возможности терапии любовной и сексуальной зависимости.***
- ***Возможности трансактного анализа в работе с семейными проблемами.***
- ***Диагностика семейных отношений и семейных проблем. Особенности сбора семейного анамнеза. Контракты при работе с семьей.***
- ***Мишени терапии взаимоотношений в семейной паре.***
- ***Психологические игры в семье.***
- ***Виды терапевтических интервенций.***
- ***Особенности краткосрочной и долгосрочной работы с семьей.***

ИНТИМНОСТЬ

ИНТИМНОСТЬ

Упражнения:

Дайте определение интимности :

Интимность – это……

Интимность – это……..

Интимность – это……..

Я и интимность : Чем для вас является интимность?

Приведите синонимы слова интимность:

Интимность

Интимность — это ощущение близости, привязанности и единения в любовных отношениях.

Интимные отношения — это межличностные отношения, отличающиеся физической или эмоциональной близостью.

ИНТИМНАЯ БЛИЗОСТЬ

Основные компоненты процесса интимного сближения

1. *Нежность*
2. *Откровенность*
3. *Доверие*
4. *Обязательства друг перед другом (преданность)*
5. *Честность*
6. *Сопереживание*
7. *Любовь*

Отметьте для себя, насколько эти компоненты присутствуют в вашей жизни

ИНТИМНОСТЬ

Упражнения:

Какой (какая) Я в общении:

Насколько это похоже на меня в сексуальном общении, подходят ли мне эти определения, есть ли разница?

ИНТИМНОСТЬ

Упражнения:

Какой (какая) Я в общении:

самые близкие люди	***друзья***	***формально-доброжелат. отношения***	***безразлич.***	***отвержение***
Я ----------	//----------	// ----------	// ----------	//----------//---------- //----------

Зона принятия *0* *Зона отвержения*

- *Кто входит в эти зоны? (примеры)*
- *Как войти в более близкие отношения с вами?*
- *Что этому поможет/помешает?*

Интимность

В то же время ИНТИМНОСТЬ – одно из понятий в трансактном анализе, описывающих один из видов СОЦИАЛЬНОГО СТРУКТУРИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ:

- ***ИЗБЕГАНИЕ***
- ***РИТУАЛ***
- ***РАЗВЛЕЧЕНИЕ, ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЕ***
- ***РАБОТА, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ***
- ***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ***
- ***ИНТИМНОСТЬ – как вариант максимально открытого, доверительного незащищенного выражения своих чувств в отношениях***

Интимность

Место интимности в свободных отношениях и свободном стиле жизни:

Интимность – одно из ключевых понятий в одном из популярных психотерапевтических направлений – трансактном анализе, рассматривающих психологию благополучных межличностных отношений .

Оно входит составной частью в главную цель работы трансактного аналитика- создания АВТОНОМИИ – состояния личностной свободы и независимости от жестких ограничивающих жизнь родительных запретов, предписаний, программ

***АВТОНОМИЯ** СОСТОИТ ИЗ:*

1. ***Ясности,** хорошего понимания мотивов поведения, целей в жизни, осознавания потребностей самого себя и окружающих, умения построить эффективное взаимодействие*
2. ***Креативности, творчества, гибкости** (противоположной ригидности) с расширение выборов различных вариантов поведения*
3. *И **интимности – возможности создания близких и открытых, откровенных, честных доверительных отношения с самим собой (доверие себе), с другими (доверие к партнерам), с миром (доверие к миру)***

ИНТИМНОСТЬ

Упражнения:

1. Дайте синонимы следующим понятиям:

Любовь……

Радость……

Близость……

Секс……..

Искренность……..

2. Теперь напишите антонимы для этих понятий

3. Нарисуйте «линию своей жизни»:

0 ||сегодня

4. Проанализируйте, насколько ваша жизнь наполнена любовью, радостью, близостью, сексом, искренностью / их противоположностью.

ИНТИМНАЯ БЛИЗОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ В ЭТОЙ СФЕРЕ

<u>ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМЫ В ИНТИМНОЙ СФЕРЕ:</u>

- ***преграды к возникновению интимности,***
- ***страх интимных отношений,***
- ***псевдоинтимность.***

СТРАХ ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ

- *встречается часто. Основные причины — **недоверие, боязнь оказаться брошенным или потерять контроль над собой, негативное представление о самом себе**. Человеку кажется, что он не может внести в интимные отношения ничего ценного и сомневается в справедливости оценки лица, проявляющего к нему интерес, поскольку сам считает себя неинтересным и недостойным внимания*
- *недоверчивые люди, опасающиеся, что их могут бросить, решительно **избегают интимных отношений**, предпочитая иметь **многочисленные случайные связи вместо одной**, требующей взятия на себя серьезных обязательств и чреватой разочарованиями Они вступают в интимные отношения, но защищают себя, ограничивая степень сближения. Как только возникает угроза, что отношения могут стать слишком близкими, они затевают ссору, становятся невнимательными или с головой погружаются в работу*

ПСЕВДОИНТИМНОСТЬ

Признаки псевдоинтимности:

- ***Стремление одного партнера переложить на другого большую часть забот и ответственности вместо того, чтобы взять их на себя.***
- ***Огромная пропасть между тем, что говорится, и тем, что делается.***
- ***Отсутствие взаимного доверия между партнерами или же сознательное и многократное нарушение доверия одним из них.***
- ***Односторонний или иллюзорный характер обязательств, налагаемых данной связью***
- ***Эгоистичное поведение одного из партнеров и его невнимательность к интересам другого.***
- ***Общение одностороннее (один из партнеров либо монополизирует все разговоры, либо не имеет что сказать).***
- ***Командный стиль общения, когда один или оба партнера дают указания и критикуют друг друга за их невыполнение.***
- ***Постоянные конфликты и споры, поглощающие массу времени и энергии, но практически не приводящие к решению существенных проблем.***

ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Дайте 5-7 определений:
«Я КАК ЖЕНЩИНА» («Я КАК МУЖЧИНА»)

ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Ответьте на следующие вопросы:

- ***КАК Я ПОНИМАЮ ОПРЕДЕЛЕНИЕ «ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ», «ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ»?***
- ***КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ Я СЧИТАЮ ДЛЯ СЕБЯ ГАРМОНИЧНЫМИ, ПРИЕМЛИМЫМИ?***
- ***КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ – ДИСГАРМОНИЧНЫМИ?***

ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Заполните ответы на незавершенные предложения:

В ОТНОШЕНИЯХ Я КАК ЖЕНЩИНА (МУЖЧИНА) :

- ***Я ХОЧУ……..***
- ***Я НЕ ХОЧУ……..***
- ***Я МОГУ……..***
- ***Я НЕ***

ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

дополните ответы, используя ряд других незавершенных утверждений:

- ***Я РАЗРЕШАЮ***
- ***Я ЗАПРЕЩАЮ***
- ***Я БОЮСЬ***
- ***Я ИЗБЕГАЮ***
- ***Я ЛЮБЛЮ***
- ***Я СТЕСНЯЮСЬ***
- ***Я СТЫЖУСЬ***
- ***Я ОБИЖАЮСЬ***
- ***Я РАДУЮСЬ***
- ***Я МЕЧТАЮ***
- ***Я ГОТОВ (ГОТОВА)***

Как бы ответил на эти вопросы ваш партнер (партнерша) ?

Упражнение «Уроки отношений»

Заполните таблицу, посвященную вашим отношениям:

Имя любимого, ваш возраст	**Что вас привлекло**	**Начало отношен. Плюсы и минусы**	**Середина Отношен. Плюсы и минусы**	**Конец Отношен. Плюсы и минусы**	**Причина разрыва**	**Ваше состояние в конце отношен.**	**Что ценного было в отнош.**	**Какой урок получен в этих отношен.**	**Чего ожидали в следующ. отношен.**

ПРОЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ «ВРАТ СОРТИРОВКИ»

- *«Врата Сортировки» – **ценностные ориентиры** человека. Это те **темы которые для него важны** и он с большим удовольствием будет их обсуждать, сразу становясь скучным, если вы выберете что-то другое. Люди **с каждой ценностной ориентацией будут употреблять различные слова** или типы предложений, немного по разному двигаться и разговаривать.*
- ***Кто?***
- *Для него важны люди, кто и с кем. И в первую очередь он выясняет кто и говорит в основном о людях.*
- ***Что?***
- *Эти люди обращают много внимания на вещи и предметы. В первую очередь человек обращает внимание на обстановку, одежду, цвет обоев или расположение мебели. Кроме того сюда будут относиться “овеществленные процессы” **– действия***
- ***Зачем?***
- *Для него важны ценностные представления о мире, ценности. При разговоре он обращает внимание в первую очередь на них и говорит больше с этих позиций. Он пытается определить причину или смысл действия. Вопрос “а зачем все это нужно?” проходит сквозь все его рассуждения.*

ПРОЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ «ВРАТ СОРТИРОВКИ»

- ***Как?***
- *Для него очень важно как что либо делать. И в первую очередь он обращает внимание на то, “чем мы будем заниматься и как решать данную задачу”. В речи это может быть представлено, как некая последовательность событий: “за летом приходит осень, за осенью зима”.*
- ***Когда?***
- *Для него очень важно время. Он ориентируется на время и хорошо в нем разбирается, для него важно когда это было, во сколько, какой день недели, часы минуты. И если его приглашают куда-либо он спросит: – Когда начнется и когда закончится?*
- ***Где?***
- *Место, в котором будет что-либо происходить, его местоположение. Скорее всего этот человек с большим удовольствием будет рассказывать о местах в которых бывал или собирается быть. Или где он находился в какой-то момент времени. Его может интересовать где он сядет или в каком месте будут собираться на вечеринку*

ГАРМОНИЯ И ИНТИМНОСТЬ

Упражнение «Гармония в паре»

- *Гармоничные отношения – что это?*
- *Какие области это затрагивает?*
- *Каковы критерии гармонии в паре?*
- *Что такое дисгармоничные отношения?*
- *Каковы признаки дисгармонии?*
- *Как построить гармоничные отношения?*
- *Что поможет это сделать?*
- *Что помешает этому?*

Гармоничные и дисгармоничные отношения

- *Гармоничными считаются те отношения, которые обещают долговременность, стабильность и, в то же время, приносящие радость обоим партнёрам.*
- *Такие отношения базируются на принципах гармонии, доверия, взаимопонимания и уважения.*

Как же создать гармоничные отношения? 8 правил счастья (пример из Интернета)

- *Правило 1. Падай и лови!* **(доверяй)**
- *Правило 2. Как бы то ни было, ты самый лучший!* **(поддерживай)**
- *Правило 3. У тебя здорово получается!* **(радуйся успехам)**
- *Правило 4. Мне не нравится, когда ты так говоришь!* **(не молчи)**
- *Правило 5. Научитесь говорит спасибо!* **(благодари)**
- *Правило 6. Всё БУДЕТ хорошо? Все ЕСТЬ хорошо!* **(улыбайся)**
- *Правило 7. У меня для тебя сюрприз!* **(добавь новизну)**
- *Правило 8. Мне ничего не нужно взамен!* **(люби без условий)**

Как же создать дисгамоничные отношения? 8 правил НЕсчастья

- *Правило 1.* ***Не*** *доверяй*
- *Правило 2.* ***Не*** *поддерживай*
- *Правило 3.* ***Не*** *радуйся успехам*
- *Правило 4.* ***Молчи*** *о том, что не нравится/нравится*
- *Правило 5.* ***Не*** *благодари*
- *Правило 6.* ***Не*** *улыбайся*
- *Правило 7.* ***Не*** *добавляй новизну*
- *Правило 8.* ***Не*** *люби без условий*

3 основных типа непродуктивного взаимодействия – «соперничество», «псевдосотрудничество» и «изоляция»

1/ Соперничество – *это частые ссоры и изнурительные объяснения.*

2/ *Для* ***псевдосотрудничества*** *характерны внешнее согласие, отсутствие хронических конфликтов и преувеличенная забота. Однако иногда возникают вспышки раздражения у одного партнера, которые гасятся поведением другого*

3/ *Для отношений типа* ***«изоляция»*** *характерно в первую очередь эмоциональное отчуждение — непосвященность партнеров во внутреннюю жизнь друг друга*

Привязанность и личные / семейные отношения

Привязанность и личные отношения

4 СТИЛЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

- ***Теория привязанности была разработана психоаналитиком Джоном Боулби (John Bowlby, 1907–1990) на основе работ детского психоаналитика Дональда Винникотта.*** *Она описывает основные стили привязанности. Каждый может узнать по описанию свойственный ему стиль отношений.*
- *Мы все родом из детства, говорил Антуан де Сент-Экзюпери. Наши отношения с партнером тоже зависят от того, каким было наше детское общение со взрослыми.*
- *Привязанность зависит от нашей способности испытывать доверие к самим себе и другим. Эта способность развивается с момента рождения. Младенец привязывается к значимому взрослому, который о нем заботится (чаще всего, хотя и не обязательно, это мать). И от этого взрослого ребенок ожидает защиты и поддержки, когда испытывает тревогу. Но привязанность ко взрослому возникает в любом случае, даже если взрослый лишен чуткости или невнимателен.*
- *Ребенок не имеет возможности выбирать отношения, поэтому ему приходится подстраиваться под те отношения, в которых он уже оказался. И возникшие в этих отношениях эмоциональные привычки и реакции влияют на его будущее: от этого во многом зависит, какими станут его отношения с другими людьми во взрослом возрасте. Чем теснее и ближе отношения (например, романтические), тем ярче в них проявятся черты детской привязанности.*
- ***Возникшие в детстве эмоциональные привычки и реакции влияют на наши отношения с людьми во взрослом возрасте***

Привязанность и личные отношения

Методики оценки детско-материнской привязанности в работах Мэри Эйнсворт

- *Теоретические исследования Дж. Боулби нашли практическое подтверждение в исследованиях **Мэри Эйнсворт**, которая разработала парадигму оценки особенностей привязанности у ребенка, определение установившейся у него внутренней рабочей модели привязанности.*
- *Результаты этого исследования положили начало интерактивному подходу к рассмотрению детско-материнской привязанности. В своих исследованиях М. Эйнсворт продемонстрировала, что такие характеристики материнского поведения, как **нежность, забота, чувствительность и восприимчивость к потребностям ребенка определяют качество привязанности**, формирующейся на первом году жизни ребенка.*

Привязанность и личные отношения

Основные стили привязанности:

- *НАДЁЖНЫЙ (УВЕРЕННЫЙ) СТИЛЬ ПРИВЯЗАННОСТИ*
- *ИЗБЕГАЮЩИЙ СТИЛЬ ПРИВЯЗАННОСТИ*
- *ТРЕВОЖНО-АМБИВАЛЕНТНЫЙ СТИЛЬ ПРИВЯЗАННОСТИ*
- *ДЕЗОРГАНИЗОВАННЫЙ СТИЛЬ ПРИВЯЗАННОСТИ*

Привязанность и личные отношения

4 стиля привязанности

- ***1. БЕЗОПАСНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ***
- *«Эмоции меня не захлестывают, но я и не подавляю их. Я легко общаюсь и так же легко могу оставаться в одиночестве, не теряя спокойствия и получая от этого удовольствие. Я отношусь к запросам своего партнера с вниманием и не воспринимаю их как угрозу или обязательство».*
- ***Такой стиль привязанности складывается у детей, которые уверены в том, что значимый взрослый всегда окажется рядом, когда это потребуется, и окажет помощь.*** *Эта уверенность позволяет детям чувствовать себя в безопасности и с интересом изучать окружающий мир. Они наслаждаются близостью и не испытывают зависимости.*
- ***2. ОТСТРАНЕННАЯ ИЛИ ИЗБЕГАЮЩАЯ НЕБЕЗОПАСНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ***
- *«Я избегаю близких отношений, мне свойственна недоверчивость, мне трудно выражать свои чувства, обращаться к другим за помощью или советом. Партнеров я обычно воспринимаю как незаинтересованных или отстраненных. Я не хочу быть отвергнутым, поэтому делаю вид, что не нуждаюсь в привязанности».*
- ***Такой стиль привязанности возникает, если призывы ребенка не встречают ответа, а потребности не удовлетворяются.*** *Ребенок делает вывод, что его желания безразличны взрослому, и старается приспособиться к этой ситуации, подавляя свою потребность в любви и заботе. Он может выглядеть безразличным и незаинтересованным, но за этим скрывается страх отвержения и горе.*
- ***3. БЕСПОКОЙНАЯ ИЛИ ТРЕВОЖНАЯ НЕБЕЗОПАСНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ***
- *«Я часто испытываю беспокойство, меня грызет ревность, захлестывают эмоции, с которыми я не справляюсь. Я боюсь стать зависимым или показаться навязчивым. Тогда я стараюсь уйти в себя, но вскоре мне становится одиноко и тревожно, и все повторяется».*
- *Тревожная привязанность – следствие непредсказуемого поведения взрослого: он то груб, то нежен, то безразличен*
- ***Этот стиль привязанности – следствие непредсказуемого поведения взрослого: он то груб, то нежен, то безразличен, может неожиданно уйти, бросив ребенка, и ребенок не понимает, от чего это зависит и чего ждать.*** *Такие дети побаиваются чужих людей даже в присутствии родителя, сильно огорчаются, когда родитель уходит, но не радуются, когда он возвращается, а иногда даже сердятся на него, потому что не чувствуют себя с ним в безопасности.*
- ***4. ОПАСЛИВАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ***
- *«Я одинок из-за недоверия. Близкие отношения меня пугают, но я также боюсь оставаться в одиночестве и нуждаюсь в том, чтобы меня морально поддерживали. Я крайне болезненно воспринимаю отвержение, и мне трудно утверждать себя».*
- ***Такой стиль привязанности возникает у детей, которые привыкли подавлять свои чувства,*** *не встречая у значимого взрослого помощи и одобрения, выдерживая с его стороны насмешки и запугивание.*
- *Подробнее читайте в кн.: Дж. Боулби «Создание и разрушение эмоциональных связей» (Академический проект, 2006).*

ТРЕХКОМПОНЕНТНАЯ ТЕОРИЯ ЛЮБВИ

- *Американский психолог Р. Стернберг (1988) разработал трехкомпонентную теорию любви. По этой теории любовь слагается из трех частей: близости, страсти и компонента, названного «решение/обязательство».*
- *Страсть основывается на сексуальном влечении, а также на ряде психологических феноменов межличностного взаимодействия*
- *Близость слагается из оказания и получения эмоциональной поддержки друг другу, а также других видов поведения, создающих теплоту в любовных отношениях.*
- *Компонент решение/обязательство состоит из двух частей: решения о том, что некий человек любит другого человека, и осознание того, в какой степени человек готов продолжать любить.*
- *Модель любви по Стернбергу имеет свое графическое воплощение в виде треугольника, основаниями которого являются компоненты триады, позволяет оценить степень вовлеченности каждого из партнеров в любовную связь*

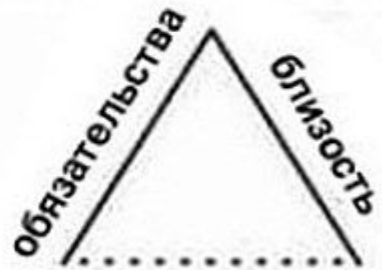
ТРЕХКОМПОНЕНТНАЯ ТЕОРИЯ ЛЮБВИ

отсутствие любви

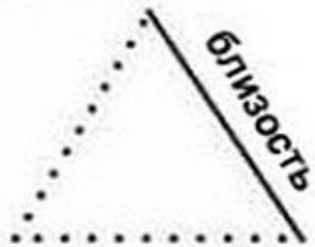
романтическая любовь

слепая любовь

дружеская любовь

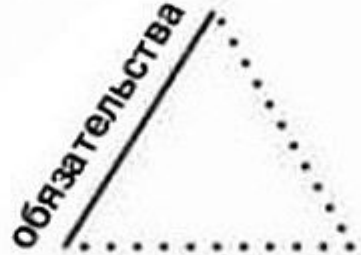


дружба



глупая любовь

пустая любовь



совершенная любовь

СТИЛИ ЛЮБВИ

классификация американского психолога Д. А. Ли

ИНФАНТИЛЬНЫЕ:

- ***эрос -*** *страстное физическое влечение;*
- ***людус -*** *легкая гедонистическая игра без определенных обязательств;*
- ***мания*** *- одержимость с подозрительностью и ревностью;*

ЗРЕЛЫЕ :

- ***сторге -*** *нежная дружба, верная и надежная;*
- ***прагма*** *- взаимная забота, контролируемая рассудком;*
- ***агапе -*** *бескорыстная самоотдача, растворение в объекте любви.*

Сочетание и комбинация стилей определяет характер отношений

КРИТЕРИИ ГАРМОНИЧНОЙ ПАРЫ

(автор Есаулов В.И.)

1.Взаимный интерес партнеров друг к другу

2. Взаимное уважение и принятие

3. Взаимное доверие.

4. Наличие общего интереса, дела или точек соприкосновения

5. Взаимное желание найти согласие при расхождении точек зрения

6. Наличие совместных планов на будущее

7. Взаимное ощущение собственного комфорта рядом с партнером

8. Совместный личностный рост и развитие

Супружеские стили

Существует четыре потенциально возможных супружеских стиля:

- ***1) лучшие друзья;***
- ***2) взаимодополняющие;***
- ***3) избегающие конфликтов***
- ***4) эмоционально экспрессивные пары.***

Совершенно чистые стили встречаются редко и, как правило, имеет место их некоторое сочетание.

Индивидуальные различия в сексуальном поведении людей

- ***Психологическая совместимость*** *реализуется в определенных ролевых ситуациях, причем, по возможности, ролевое поведение в сексуальном взаимодействии одного партнера должно соответствовать установкам и потребностям другого партнера.*

- *Санкт-петербургский сексолог С.С. Либих предложил свою классификацию* ***психологических типов сексуальных партнеров****, определяющих ролевую совместимость партнеров.*

- *Были описаны* ***4 типа мужчин и 4 типа женщин****, сочетание которых дает представление о психологической гармонии и дисгармонии в сексе*

Характеристика психосексуальных типов женщин и мужчин

ЖЕНЩИНЫ	***МУЖЧИНЫ***
«Женщина-мать» *Чаще среднего возраста, но может быть и молодой.* *Стремится к опеке своего партнера, увлекается слабыми, неудачниками, больными (иногда идет на сближение с алкоголиками и психопатами).* *В системе ласк преобладает мотив «спасти», «сделать человеком», «поддержать», «воспитать», «воодушевить».* *Слабость и несчастья мужчин, иногда отсутствие красоты могут быть сильными сексуальными раздражителями.* *Даже тревожность, эмоциональная неустойчивость, капризность партнера могут быть привлекающими и сексуально возбуждающими факторами.*	***«Мужчина-отец»*** *Чаще пожилой, элегантный, с большим сексуальным опытом, увлекающий рассказчик.* *Мужчина, психологически имеющий потребность в том, чтобы женщина преклонялась перед ним, была бы значительно моложе, слабее физически, неопытна.* *В ласках женщины ценит элемент ее отдачи, подчиненности, восхищения, угадывания его желаний и потребностей.* *Его половое влечение может быть невысоким (или сниженным), но искусство ухаживания за женщиной позволяет ему очаровывать некоторых женщин, а при сексуальном общении – удовлетворять их за счет хорошей подготовки, использования разнообразных и точно выбранных ласк, несмотря на небольшую потенцию*

Характеристика психосексуальных типов женщин и мужчин

ЖЕНЩИНЫ	***МУЖЧИНЫ***
«Женщина-женщина: Агрессивный тип» *Стремится к активному выбору партнера, доминированию над ним. Любовь выражает иронией, критикой, высмеиванием; часто использует психологическое нападение.* *Стремится бороться с партнером сначала в обычном, потом в сексуальном общении. Любит одерживать верх над мужчиной.* *В ласках активна; подчеркивая неумение мужчины, может ругать и ласкать одновременно, а также причинять ему боль.* *В ласках от мужчины ожидает покорности, даже приниженности и некоторой растерянности.*	***«Мужчина-мужчина: Агрессивный тип»*** *Молодой мужчина или мужчина среднего возраста с хорошим физическим развитием, напористый, несколько грубоватый, мало дифференцирующий ласки, но проводящий их интенсивно.* *Представитель «силового», наступательно-доминантного поведения (как в сексе, так и в повседневном общении).* *Склонен к элементам «насилия», «овладения», в ласках демонстрирует борьбу, ласки грубы и чувственны, суждения безапелляционны.* *В половом акте – сторонник длительного периода фрикций, иногда склонен к причинению женщине боли и морального страдания.*

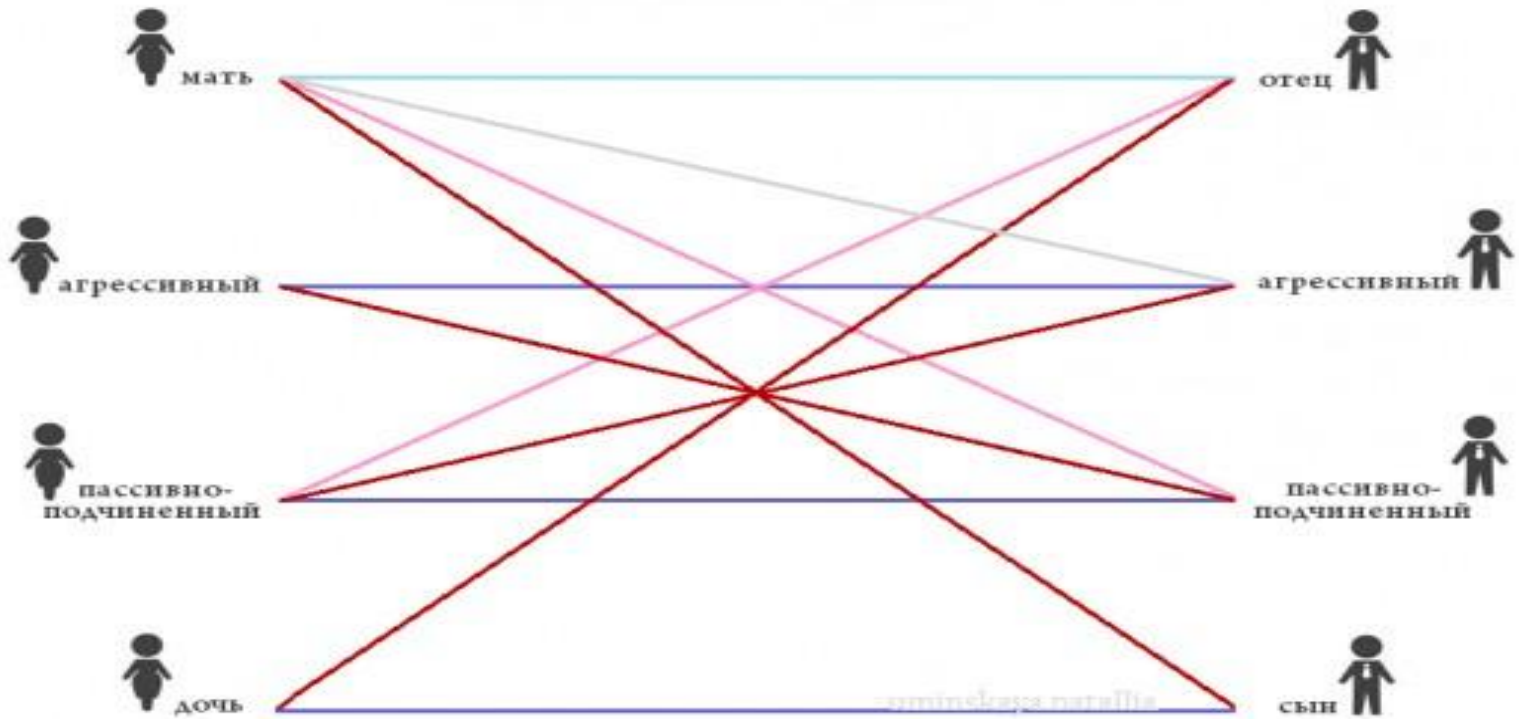
Характеристика психосексуальных типов женщин и мужчин

ЖЕНЩИНЫ	***МУЖЧИНЫ***
«Женщина-женщина: Пассивно-подчиненный тип» *Чаще моложе мужчины, склонна к покорности, самопожертвованию, мягка, уступчива, в половой жизни принимает рисунок поведения и тактику мужчины, но реагирует отрицательно на его пассивность, слабость и неудачи. Имеет идеалом «сильного мужчину», хочет подчиниться, «раствориться» в нем. В мечтах фантазирует о мужчине, который «овладевает ею». В ласках от мужчины она предпочитает агрессивность, напор, силу, вплоть до причинения боли.*	***«Мужчина-мужчина: Пассивно-подчиненный тип»*** *Молодой или среднего возраста мужчина, «боготворящий женщину», считающий себя недостойным ее, виноватым, жаждет от нее наказания и даже презрения. Склонен идеализировать «сильную женщину», в ее вещах, одежде любит символы этой силы, авторитарности, некоторой мужеподобности (спортивная одежда, высокие сапоги, большие очки, мужская прическа и т.п.). Предпочитает женщин с агрессивными тенденциями в сексуальной жизни. Подчеркивает свою приниженность, зависимость, ищет приказов, наказаний, выговоров от женщины.*

Характеристика психосексуальных типов женщин и мужчин

ЖЕНЩИНЫ	***МУЖЧИНЫ***
«Женщина-дочь» *Идеал – мужчина значительно старше ее, сильный, но не столько в сексуальном, сколько в житейском отношении, опытный; в его присутствии чувствует себя слабой, «маленькой».* *В ласках предпочитает «искусство», «знание, которое выше силы», склонна к психологическим возбуждающим влияниям (речь, музыка, освещение и др.).* *Имеет большую потребность в сексуальной «прелюдии», чем в интенсивности самого полового акта.*	***«Мужчина-сын»*** *Обычно молод, психически и физически инфантильный, несамостоятельный, подчиняемый, иногда неудачливый, болезненный, зависимый.* *Не боится рассказывать женщине об этом, хочет, чтобы она его «пожалела». Ждет и требует всепрощающего понимания своих слабостей.* *Склонен к подражанию другим, может быть капризным и манерным.* *В ласках несколько жеманен, капризен, пассивен. ожидает от женщины по-матерински нежных ласк, опеки и активности в половой жизни.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ СЕКСУАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ (С.С. Либих, 1982)



1 - полная гармония

2 - неполная гармония

3 - частичная дисгармония

4 - полная дисгармония

5 - редкие сочетания

Совместимость

Совместимость людей имеет три уровня:

- ***совместимость темпераментов и характеров***
- ***согласованность ожиданий***
- ***единство ценностей***

Совместимость

Совместимость темпераментов

- ***Темперамент*** *– одна из важнейших врожденных характеристик человека. Со времен Гиппократа известны 4 основных темперамента:*
- ***Холерик*** *— **быстрый, порывистый, однако совершенно неуравновешенный**, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик обладает огромной работоспособностью, однако, увлекаясь, безалаберно растрачивает свои силы и быстро истощается.*
- ***Флегматик*** *— **неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение**, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.*
- ***Сангвиник*** *— **живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой впечатлений, с быстрой реакцией на все события**, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвиник обладает выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно. Если работа неинтересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.*
- ***Меланхолик*** *— **склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы**.*
  *Свои **астенические** переживания он зачастую **не может сдерживать усилием воли, он повышено впечатлителен, эмоционально раним**.*
- *Однако в "чистом виде" эти темпераменты не встречаются: в каждом человеке обычно присутствуют в определенном соотношении 4 основных типа (иногда 3).*
- *Слово "темперамент" в переводе с латинского и означает "соотношение частей". Одна из частей обычно преобладает и тогда мы воспринимаем человека либо как невозмутимого флегматика, либо как жизнерадостного сангвиника, "взрывного" холерика или печального меланхолика.*

Совместимость

*И. П. Павлов доказал, что **физиологической основой темперамента** является **тип высшей нервной деятельности**, определяемый соотношением основных свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе. Он выделил 4 чётко очерченных типа высшей нервной деятельности, которые он сопоставил с типами темперамента по Гиппократу:*

- ***слабый тип** характеризуется слабостью как возбудительного, так и тормозного процессов — соответствует гиппократовскому меланхолику;*
- ***сильный неуравновешенный тип** характеризуется сильным раздражительным процессом и относительно слабым процессом торможения — соответствует холерику, «безудержному» типу;*
- ***сильный уравновешенный подвижный тип** — соответствует сангвинику, «живому» типу;*
- ***сильный уравновешенный, но с инертными нервными процессами** — соответствует флегматику, «спокойному» типу.*

Темперамент как прирожденный конституциональный вид нервной деятельности — генотип, под разнообразными влияниями окружающей среды превращается в фенотип, характер

Совместимость

- ***В абсолютном большинстве несемейных пар с любовными отношениями и благополучных семейных пар с устойчивыми отношениями темпераменты являются скорее противоположными, особенности темперамента одного дополняются и уравновешиваются особенностями другого: "взрывчатость" холерика - спокойствием флегматика, печаль меланхолика и эмоциональная бедность флегматика - жизнерадостностью сангвиника и т.д.***
- ***Стабильные пары отличаются не подобием, а контрастностью темпераментов, их взаимной дополняемостью.***
- ***Наиболее "универсальными" партнерами являются флегматики, их устраивает любой темперамент супруга, кроме флегматика: пары флегматиков оказываются неблагополучными довольно часто. По-видимому, причиной этого является недостаточная чувствительность флегматиков, не могущих эмоционально поддержать партнера - но каждый из них сам нуждается в такой поддержке.***

Совместимость

- ***Трудности ожидают пары «сангвиник – холерик», «флегматик – меланхолик».***

- ***Наиболее устойчивые пары «сангвиник – меланхолик», «сангвиник – флегматик» и «флегматик – холерик».***

Типичные черты супругов в успешном браке

- ***Общие взгляды на семейные роли супругов и их постоянное общение ведут и к выработке у них ряда общих черт.***
- ***Согласно исследованиям таковыми являются****:*
- *1) Оптимизм и живая эмоциональность.*
- *2) Старательность в семейных делах.*
- *3) Способность попеременно исполнять роль и ведущего, и ведомого.*
- *4) Доброжелательность и участливость к супругу,*
- *5) Умение обращаться с деньгами.*
- ***Мужей в устойчивых семьях отличают в большинстве своем следующие качества:***
- *1} Умение брать на себя ответственность, быть опорой.*
- *2) Способность получать удовольствие, ведя за собой других.*
- *3) Уверенность в себе.*
- *4) Забота о равенстве в общении членов семьи.*
- *5) Внимательность, тактичность.*
- ***Жен в успешных семьях характеризуют такие черты, как:***
- *1) Способность к эмоциональной поддержке.*
- *2) Спокойное отношение к советам других.*
- *3) Способность получать удовлетворение от помощи другим.*
- *4) Отсутствие соперничества с мужем.*
- *5).Готовность к "прозе жизни".*

Единство ценностей

Верхний уровень совместимости представляет совместимость жизненных ценностей, целей и способов их достижения.

Наиболее часто встречаются следующие 12 ценностей-целей:

- ***Здоровье (свое и детей).***
- ***Хорошая семья.***
- ***Интересная работа.***
- ***Материальная обеспеченность.***
- ***Общественное признание.***
- ***Ощущение своей нужности для людей, особенно близких..***
- ***Образование (свое и детей).***
- ***Самостоятельность.***
- ***Свобода.***
- ***Уверенность в будущем.***
- ***Сексуальная гармония.***
- ***Интересный досуг.***

Единство ценностей

Аналогичный список 12 способов достижения своих целей:

- ***Трудолюбие.***
- ***Целеустремленность, воля к победе.***
- ***Честность, порядочность.***
- ***Ответственность.***
- ***Исполнительность, аккуратность, дисциплинированность.***
- ***Взаимопомощь.***
- ***Умение переносить трудности.***
- ***Способность к эмоциональной разрядке (например, наличие чувства юмора).***
- ***Решительность, смелость или (наоборот) осторожность.***
- ***Заботливость.***
- ***Рационализм.***
- ***Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина).***

Супружеское взаимодействие

- ***Часто оказывается, что сексуальное расстройство или сексуальная дисгармония является побочным эффектом психологического разлада, а субъективно супруги считают сексуальное расстройство основным.***
- *В подобных случаях цель первого этапа реабилитации — адаптация супругов к личностным особенностям друг друга и одновременно «довоспитание» каждого из них, помощь в освоении ими более продуктивных форм и способов общения, более перспективных моделей взаимоотношении.*
- *Каждый новый этап супружеской жизни требует новых взаимоотношений, принятия на себя новых ролей, развития новых качеств.*
- *Достижение взаимной адаптации супругов предполагает не только выявление инфантильных или невежественных установок, связанных с сексуальной сферой, но и помощь в преодолении неизбежных кризисных ситуаций, обучение искусству продуктивных выходов из конфликтов, искусству коммуникации.*
- *В подобных случаях конкретной задачей становится обучение принципам «конструктивной ссоры».*

Огромное влияние на психологию отношений мужчины и женщины оказывают семейные сценарии.

Семейные сценарии начинаются с наших детских отношений с родителями.

Если у вас есть брат или сестра (или братья и сестры), то вы хорошо знаете, что дети соревнуются за получение своей доли родительской любви.
Это соревнование порождает схему поведения, которой вы следуете в зрелом возрасте в личной жизни.

Например, вы яростно соревновались со старшим братом или сестрой. Выбираете своими партнерами мужчин, с которыми можно соревноваться в профессиональной области, в размере заработка, или за право быть первой - мужчин, которые помогут вам доказать себе, что у вас "получается лучше".
Вместо гармонии и любви - борьба!

Факторы, увеличивающие вероятность разрушения брачно-семейные взаимоотношений

- ***конфликты(разводы) родителей одного из супругов***
- ***совместное проживание с родителями на их жилплощади***
- ***поздний или ранний возраст вступления в брак***
- ***деидеализация партнера***
- ***высокая личная конфликтность одного или обоих супругов***
- ***неравный уровень образования и социального статуса супругов***
- ***профессиональная занятость женщины, в т.ч. «бикарьерная семья»***
- ***вынужденное раздельное проживание супругов (командировки, дистантная семья)***
- ***измены, сексуальная неудовлетворенность в браке***
- ***отсутствие доверия в семейных отношениях***
- ***бесплодие одного из партнеров, невозможность иметь детей***
- ***добрачная беременность (т.н. «стимулированные браки»)***
- ***рождение ребенка в первые 1-2 года брака***
- ***употребление наркотиков и алкоголя***

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Экономия поглаживаний

Клод Стайнер предположил, что в детстве родители внушили нам пять запрещающих правил о поглаживаниях (правила экономии поглаживаний):

1. Не давай поглаживаний, когда их надо давать.

2. Не напрашивайся на поглаживания, когда ты в них нуждаешься.

3. Не принимай поглаживаний, если ты нуждаешься в них.

4. Не отвергай поглаживаний, когда ты не нуждаешься в них.

5. Не гладь себя сам.

Поглаживания

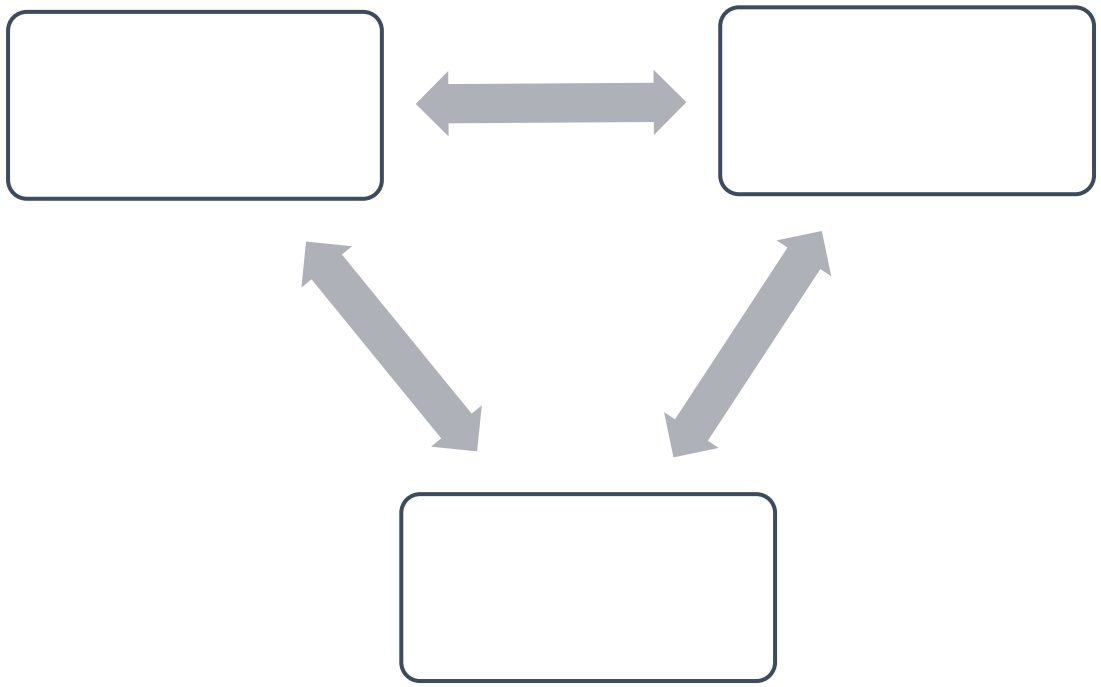
- *Эти пять правил являются основой того, что Стайнер называет **экономией поглаживаний**. Он пишет, что, обучая этим правилам, родители гарантируют себе, что «... ситуация, в которой поглаживания имеются в ограниченном количестве, переходит в ситуацию, в которой обеспечение поглаживаниями недостаточное, а цена, которую родители извлекают за них, высока».*
- *Родители поступают так с целью контроля над своими детьми. Обучая детей тому, что запас поглаживаний ограничен, родители приобретают положение монополистов на поглаживания. Зная, что поглаживания необходимы, ребенок вскоре учится добывать их, поступая так, как этого требуют мать и отец.*
- *Будучи взрослыми, мы продолжаем неосознанно подчиняться этим пяти правилам. В результате живем в состоянии частичной депривации по поглаживаниям и тратим большую энергию в поисках поглаживаний, которые, как мы все еще считаем, имеются в ограниченном количестве.*
- ***Нами манипулируют и подавляют те, кто стремится утвердиться в роли монополистов по поглаживания**м. Это могут быть правительства, корпорации, специалисты по рекламе и развлечениям. Терапевтов также можно рассматривать как поставщиков поглаживаний.*
- ***Для воссоздания нашего осознания спонтанности и интимности, необходимо отвергнуть «основы обучения», которые родители навязали нам в отношении обмена поглаживаниями**.*
- ***Мы должны осознать тот факт, что поглаживания** имеются в неограниченном количестве, и мы можем раздавать поглаживания тогда, когда этого хотим. Неважно, сколько мы раздадим: они никогда не иссякнут. Когда нуждаемся в поглаживании, можем свободно попросить об этом и принять поглаживание, когда нам его предлагают. **Если нам не нравится предложенное поглаживание, мы можем открыто его отвергнуть и получать удовольствие от того, что сами гладим себя**.*

ЗАПРЕТЫ НА ПОГЛАЖИВАНИЯ (Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. СПб.: Речь, 2000)

Запрет	Причины необходимости запрета
Не давай поглаживаний	1. *Потому что люди все равно не поверят в твою искренность.* 2. *Люди будут думать, что ты льстишь им, чтобы добиться своих целей.* 3. *Потому, что это нескромно – говорить другим людям приятное.* 4. *Потому что , хваля других, ты не стимулируешь их к развитию.* 5. *Потому что тебя редко хвалят – зачем же делать приятное другим?* 6. *Да и кому интересна твоя похвала? Ведь ты ничтожество.*
Не принимай поглаживаний	1. *Чтобы не одалживаться.* 2. *Потому что искренне тебе все равно не скажут.* 3. *Чтобы люди не подумали, что ты нуждаешься в их поддержке.* 4. *Потому, что это нескромно – слушать чужие похвалы и тем более получать от этого удовольствие.* 5. *Потому что похвалы не будут тебя стимулировать к развитию – тебе критика нужна.* 6. *Да и за что тебя хвалить? Ведь ты ничтожество.*
Не проси поглаживаний	1. *Потому что это нескромно и недопустимо для уважающего себя взрослого человека.* 2. *Потому что люди могут подумать, что ты не можешь обойтись без чужой поддержки.* 3. *Потому что для твоего развития нужна критика, а не поглаживания.* 4. *Потому что после этого ты окажешься в долгу у тех, кто дал тебе поглаживание.* 5. *Потому что тебе могут ответить отказом – и правильно сделают. Ведь ты ничтожество.*
Не отказывайся от поглаживаний, даже если они тебе не нравятся	1. *Потому что раз дали – бери, все пригодится в наш век экономии.* 2. *Потому, что это нескромно – отказываться от чужой похвалы.* 3. *Потому что в следующий раз могут вообще ничего не дать, если ты сейчас откажешься.* 4. *Потому что уж что дали, то и заслужил. На что ты еще можешь рассчитывать? Ведь ты ничтожество.*
Не давай поглаживаний самому себе	1. *Потому что это в высшей степени нескромно и недостойно взрослого человека.* 2. *Потому что для развития тебе нужна лишь критика, а не хвастовство.* 3. *Потому что это своего рода психологическая мастурбация – а ты же не хочешь сказать, что ты до этого дошел?* 4. *Да и за что тебе себя хвалить? Ведь ты… Ну, да ты сам знаешь кто.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ КАК ПОМЕХА ИНТИМНОСТИ

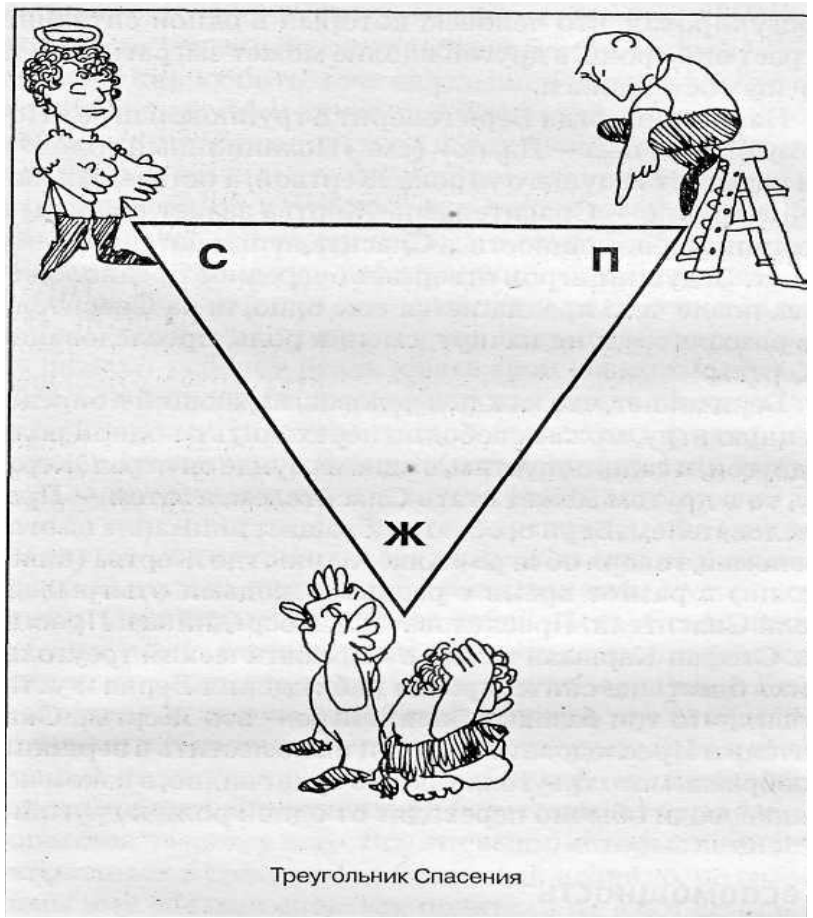
Треугольник Карпмана (трагический треугольник судьбы)



В игре возможна смена ролей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ КАК ПОМЕХА ИНТИМНОСТИ

Треугольник Карпмана (трагический треугольник судьбы)



Треугольник Спасения

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ КАК ПОМЕХА ИНТИМНОСТИ

ТРИ ПРИВЫЧНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РОЛИ В ИГРАХ:

Жертва *– страдает, проявляет беспомощность, и никак не могут почувствовать, что с ними все хорошо.*

Спасатель *– чувствуют себя в порядке только тогда, когда они кому-нибудь помогают. Для этого им надо, чтобы другие оставались жертвами.*

Преследователь *– преследуют окружающих, манипулируют ими и таким образом ставят их в положение жертвы.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ

СТЕПЕНИ ИГР:

- *Игры **первой степени** приняты в обществе, не скрываются и не приводят к тяжелым последствиям.*
- *Игры **второй степени** скрываются, не приветствуются обществом, приводят к ущербу, который нельзя назвать непоправимым.*
- *Игры **третьей степени** скрываются, осуждаются, ведут к непоправимому ущербу для проигравшего.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ УСИЛИВАЮТ СЦЕНАРИЙ ЖИЗНИ:

*Включаясь в игру снова и снова, человек закрепляет сценарное решение. **Игра – это реализация Сценария в миниатюре**, как бы его репетиция. С каждым разом Расплата усиливается, а негативные чувства накапливаются. Тяжелые игры заканчиваются расплатой в виде смерти, больницы или тюрьмы.*

-

Пример игры «Фригидная женщина»

Фригидная женщина. Муж делает жене вполне определенное предложение, та отвергает его.

После второй его попытки, она заявляет, что все мужчины скоты и чудовища, что он не любит ее, и его интересует только секс. Он оставляет ее в покое на некоторое время, после чего повторяет попытку с тем же результатом. Наконец он сдается.

Через пару недель - месяц жена становится на редкость рассеянной: то она проходит через спальню полуодетая, то она забывает чистое полотенце, когда идет в душ и просит его принести.

Муж поддается на провокацию и возобновляет свои попытки. Но снова отвергнут, начинается игра «Скандал», в которую включается не только данная ситуация, но вся жизнь супружеской пары - финансы, неудачи, всяческие происшествия.

В конце концов, кто-то из них хлопает дверью. Муж дает себе слово, что обойдется без секса. Проходит какое-то врем (недели, месяцы), он упорно игнорирует все провокации.

Однажды она подходит к нему и страстно целует. Сначала он не реагирует, потом поддается. И жена с гневным криком отталкивает его: «Вот видишь! Я же говорила! Все мужчины животные! Я хочу нежности, а ты думаешь только о сексе». Дальше снова «скандал».
Обратная игра «фригидный мужчина» встречается реже, но протекает также.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Список психологических "выгод", *которые побуждают человека вновь и вновь "ловиться на крючок" игры и настойчиво двигаться к ее болезненному, но подсознательно желанному финалу.*

Игры позволяют:

- *усиливать свою ведущую жизненную позицию;*
- *находить подтверждения своим верованиям, ценностям и критериям;*
- *получать негативные знаки внимания за отсутствием позитивных;*
- *избегать скуки времяпрепровождения;*
- *избегать истинной ответственности за самостоятельные действия;*
- *поддерживать симбиотические отношения;*
- *избегать эмоциональной вовлеченности в интимность, переживаемую как опасную;*
- *восстанавливать и подтверждать свои чувства-паразиты, или рэкет;*
- *обогащать свою коллекцию марок;*
- *подтверждать и развивать свой сценарий.*

ЭРОТИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Аддикции

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАВИСИМОГО (АДДИКТИВНОГО) ПОВЕДЕНИЯ

Вы не контролируете ЭТО, скорее ЭТО контролирует вас. Вы чувствуете, что не имеете иного выбора, кроме как делать ЭТО. Брать ЭТО, поступать, как требует ЭТО.

• Эта привычка настолько укореняется в вашей жизни, что становится незаметной для вас.

• Вы делаете ЭТО все чаще и чаще, стараясь вызвать более сильное воздействие.

• Вы начинаете регулярно делать ЭТО, когда предчувствуете неприятные ощущения, подобные скуке, одиночеству, физической боли и т.п.

• Вы чувствуете, что уже не можете справиться с вашими жизненными проблемами без помощи ЭТОГО. Вы можете потратить значительную часть жизни, сражаясь с ЭТИМ.

• Вы можете потратить драгоценную энергию души, страдая от ЭТОГО и безуспешно пытаясь разделаться с ЭТИМ.

• На ЭТО уходит часть ваших денег, вашего времени, вашей энергии в ущерб чему-то более полезному, в результате вы еще больше ненавидите себя за эти бессмысленные траты.

• Вы теряете самоуважение, душевные силы, возникает угроза саморазрушения всего вашего жизненного уклада (семья, карьера, друзья), физического и душевного здоровья.

• Некоторых ЭТО в конце концов убивает.

Автор: КОРИН СВИТ (1997 г)

Аддикции

Для диагностики аддиктивного поведения обычно используются

<u>3 основных критерия:</u>

1. ***АддП – это патологическая привычка***
2. ***С потерей меры, контроля над употреблением чего-либо/кого-либо***
3. ***С целью убежать от ненравящейся действительности в сторону более благополучной, эйфоричной реальности***

Аддикции

Стремление убежать от реальности

***Аддиктивное поведение* является одной из форм отклоняющегося поведения и выражается в *уходе от реальности посредством изменения психического состояния*.**

Человек «уходит» от реальности, которая его не устраивает. Эта реальность – всегда внутренняя реальность, психологический дискомфорт, от которого хочется избавиться.

Для «запуска» аддиктивного процесса необходима фиксация (на человека что-то произвело чрезвычайное, очень сильное впечатление, вызывая сильное желание повторить пережитое измененное состояние еще раз).

Фиксация возникает легко, и неприятные чувства, связанные, например, с различными психотравмирующими ситуациями, перестают быть актуальными, в связи с изменением психического состояния в процессе удовлетворения нового желания.

Для удовлетворения своих потребностей человек уходит в аддиктивные реализации.

Аддикции

Основные мишени терапии при аддиктивном поведении

Проявления	***Направление терапии***
Патологическая привычка	• ***признание факта наличия зависимости*** • ***осознание факта самоповреждения*** • ***работа с проблемной самооценкой*** • ***контракт на заботу и привычку заботиться о себе***
Потеря меры, контроля над употреблением	• ***работа с границами, чувством меры, контролем, волей***
Убегание от негативно воспринимаемой действительности	• ***выявление заполняемых АддП психологических дефицитов*** • ***работа с негативным восприятием мира, нахождение (+) в реальности*** • ***контакт с окружающим миром***

Аддикции

Периоды спадов и стремление убежать от реальности

- ***Аддикция** - это **способ контролировать и устранять периоды спада.** Используя какое-либо средство или стимул, искусственным образом изменяющее психическое состояние, повышающее настроение, личность добивается желаемого, удовлетворяет стремление, однако в дальнейшем этого уже недостаточно. Аддикция - процесс, который имеет начало, развивается и имеет завершение.*
- *Базисной характеристикой для аддиктивной личности является **зависимость**.*
- *Для самозащиты аддикты используют механизм, который в психологии называется **«мышление по желанию»**, при котором содержание мышления подчинено эмоциям. Типична гедонистическая установка в жизни, т.е. стремление к немедленному получению удовольствия любой ценой.*
- ***Аддикция становится универсальным способом «бегства» от реальной жизни**, когда взамен гармоничному взаимодействию со всеми аспектами действительности происходит активация в каком-либо одном направлении.*

Аддикции

Стремление убежать от реальности

В соответствии с концепцией Н. Пезешкиан есть четыре вида «бегства» от реальности:

- ***«бегство в тело»*** *- происходит переориентация на деятельность, нацеленную на собственное физическое или психическое усовершенствование. При этом гиперкомпенсаторным становится увлечение оздоровительными мероприятиями («паранойя здоровья»), сексуальными взаимодействиями («поиск и ловля оргазма»), собственной внешностью, качеством отдыха и способами расслабления;*
- ***«бегство в работу»*** *характеризуется дисгармоничной фиксацией на служебных делах, которым человек начинает уделять непомерное в сравнении с другими делами время, становясь трудоголиком;*
- ***«бегство в контакты или одиночество»,*** *при котором общение становится либо единственно желанным способом удовлетворения потребностей, замещая все иные, либо количество контактов сводится к минимуму;*
- ***«бегство в фантазии»*** *- интерес к псевдофилософским исканиям, религиозному фанатизму, жизни в мире иллюзий и фантазий.*

Аддикции

Семейные факторы, предрасполагающие к развитию аддиктивного поведения:

- *люди, у которых впоследствии развилось аддиктивное поведение, были научены дистанцироваться от окружающих, вместо того, чтобы устанавливать с ними связь; родители таких детей, как правило, не имели времени для общения с ними;*
- *родители могли быть носителями аддиктивного поведения, например, трудоголизма, что мешало детям устанавливать близкие контакты с родителями;*
- *в семье преобладали отношения друг к другу как к объектам, необходимым для манипуляции.*

В таких семьях у детей формируются чувства внутренней пустоты и изоляции, с возникновением желания заполнить эти чувства путём создания в своих фантазиях особого мира, герои которого заменяют реальность. Человек, выросший в такой семье, не может удовлетворить свои эмоциональные потребности в контакте с близкими, и не может найти эту поддержку внутри себя, так как его не научили этому в детстве.

Аддикции

ЦИКЛИЧНОСТЬ ЗАВИСИМОСТИ

Характерной особенностью зависимого поведения является его ***цикличность.***
Перечислим ***фазы одного цикла:***

- ***наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению;***
- ***усиление желания и напряжения;***
- ***ожидание и активный поиск объекта аддикции;***
- ***получение объекта и достижение специфических переживаний, расслабление;***
- ***фаза ремиссии (относительного покоя).***

Далее цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью (для одного аддикта цикл может продолжаться месяц, для другого – один день).

Зависимое поведение не обязательно приводит к заболеванию, но закономерно вызывает личностные изменения и социальную дезадаптацию. Ц.П. Короленко и Т.А. Донских указывают на формирование аддиктивной установки - совокупности когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенности, вызывающих аддиктивное отношение к жизни.

Аддикции

B. Segal, *(1989 г.) выделяет следующие*

психологические особенности лиц с аддиктивными формами поведения:

- ***сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;***
- ***скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;***
- ***внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;***
- ***стремление говорить неправду;***
- ***стремление обвинять других, зная, что они невиновны;***
- ***стремление уходить от ответственности в принятии решений;***
- ***стереотипность, повторяемость поведения;***
- ***зависимость;***
- ***тревожность.***

Аддикции

Психологический портрет зависимого человека:

1. ДЕФИЦИТАРНОСТЬ ПСИХИКИ. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ГОЛОД»

2. НИЗКАЯ ФРУСТРАЦИОННАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ.

3. ИНФАНТИЛЬНОСТЬ.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ. МАНИПУЛЯЦИИ

5. ОТСУТСТВИЕ ЧУВСТВА МЕРЫ, ГРАНИЦ.

6. ПРОБЛЕМНАЯ, НЕУСТОЙЧИВАЯ САМООЦЕНКА.

7. РИГИДНОСТЬ

8. ДИСГАРМОНИЯ ХАРАКТЕРА

9. «ФОБИЧЕСКОЕ ЯДРО»

Эти черты являются мишенями для терапии

Аддикции

- *У аддиктивной личности отмечается феномен «жажды острых ощущений»* ***(В.А.Петровский)****, характеризующийся побуждением к риску.*
- *По мнению* ***Э. Берна****, у человека существует* ***несколько видов голода:***
  - ***голод по сенсорной стимуляции;***
  - ***голод по признанию;***
  - ***голод по контакту***
  - ***голод по физическому поглаживанию;***
  - ***сексуальный голод;***
  - ***пищевой голод;***
  - ***голод по структурированию голода;***
  - ***голод по инцидентам.***
- *В рамках аддиктивного типа поведения каждый из перечисленных видов голода обостряется.*
- *Человек не находит удовлетворения чувства «голода» в реальной жизни и стремится снять дискомфорт и неудовлетворение реальностью, стимуляцией тех или иных видов деятельности.*

Основные акценты в консультировании. Учет регрессивных тенденций

При возникновении проблем могут наблюдаться регрессивные тенденции. Это, в свою очередь, может породить усиление «детских потребностей»:

- ***1. потребность в принятии, поддержке, безопасности, тепле, заботе, опоре, надежности, подпитывающих ресурсах;***
- ***2. потребность в структуре, четкости, направлении, границах и рамках, ясном направлении движения;***
- ***3. потребность в игре, включающей отыгрывание определенной роли (сверху, снизу, отстраненно в стороне, на равных), с формированием самооценки и привычного диапазона чувств;***
- ***4. потребность в сказке (метафорическом взгляде на жизнь) консультант /психолог помогает заполнить эти «пустоты»***

Регрессивное мышление

1. ***Мышление становится более упрощенным***
2. ***Уходит логико-сравнительное, более зрелое мышление. Уходит планирование и структурирование***
3. ***Приходит эмоционально-образное, либо наглядно-действенное мышление***
4. ***Появляется полярность, категоричность: все/ничего, плохо/хорошо***
5. ***Появляется эгоцентричность***
6. ***Заметными становятся манипуляции, игровое поведение***
7. ***Появляется магичность мышления, вера в сказку***

(вера бессмертие, всесилие, очарование в плюсе – либо антиподы в минусе)

Регрессивное мышление

Магизм мышления*, *сказочно-волшебное мышление проявляется в:

- ***вере в собственное бессмертие*** *(времени полно, успеем еще…)*
- ***вере в свои особые возможности*** *(меня ничего не возьмет, все болеют, а я-особый, я-суперспособный, могучий, неуязвимый, и т.д.)*
- ***вере в собственную особенность*, *свое очарование*** *(меня должны все любить, по особому относиться, восхищаться мной, я – весь такой расчудесный…)*

При столкновении со стрессом происходят «перевертыши» в ***виде страхов:***

Страх не успеть, страх смерти

Страх бросания*, *покинутости, одиночества, отвержения

Страх бессилия*, *ненужности, невозможности с чем-то справиться

ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФОРМА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Критерии определения понятия «отклоняющееся поведение»:

- ***поведение, которое не соответствует общепринятым или официально установленным социальным нормам;***
- ***вызывает негативную оценку со стороны других людей, в том числе через некоторые санкции;***
- ***наносит реальный ущерб самой личности или окружающим людям;***
- ***носит повторяющийся характер (многократное или длительное)***

Индивидуальные проявления дезадаптации:

- *негативная внутренняя установка по отношению к социальным требованиям (несогласие с ними, непонимание, протест, оппозиция);*
- *завышенные претензии к окружающим при стремлении самому избегать ответственности, эгоцентризм;*
- *хронический эмоциональный дискомфорт;*
- *неэффективность саморегуляции;*
- *конфликтность и слабая развитость коммуникативных умений;*
- *когнитивные искажения реальности.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ (ГРАНИЦЫ):
В СЛУЧАЯХ ЗАВИСИМОСТЕЙ ГРАНИЦЫ ИСКАЖЕНЫ.
ПРИ ИССЛЕДОВАНИЕ ГРАНИЦ ПРОЯСНЯЮТСЯ:

- система представлений о себе (какой Я, что во мне хорошо и что плохо, какими качествами Я обладаю, оценка своей внешности и т. д.);
- представления о своем месте в мире, социуме;
- система правил и принципов, по которым строится взаимодействие с социальной средой;
- способы и стиль взаимодействия с другими людьми;
- потребности, желания, стремления, цели и представление о способах их достижения;
- система экзистенциальных установок, касающихся смысла жизни и смысла происходящих событий, ответственности и вины, любви и одиночества, зависимости и свободы, собственной возможности (или невозможности) принимать решения и делать выбор, творчества и ограничивающих долженствований;
- представление о собственных возможностях;
- право создавать идеи и выбирать способ их реализации;
- обладание некоторой физической территорией, то есть вещами, предметами, объектами, которые именуются словом «мой» (например, стол, диван, комната, дом, одежда, рабочее место и т. д.).

Эротические аддикции

- ✔ ***Эротические аддикции** – это аддикции отношений с фиксацией на другом человеке. Ц.П. Короленко и Н. В. Дмитриева выделяют три вида аддикций отношений, которые соприкасаются друг с другом, – **любовные, сексуальные** и **аддикции избегания**.*
- ✔ ***У них общие предпосылки возникновения:***
  - ***проблемы с самооценкой,***
  - ***неспособность любить себя,***
  - ***трудности в установлении функциональных границ между собой и другими.***
- ✔ ***Поскольку такие люди не могут установить границы своего «Я», то у них отсутствует способность к реальной оценке окружающих.***
- ✔ ***У этих людей существуют проблемы контроля – они позволяют контролировать себя или пытаются контролировать других.***
- ✔ ***Характерны навязчивость в поведении, в эмоциях, тревожность, неуверенность в себе, импульсивность действий и поступков, трудность в выражении интимных чувств.***

Эротические аддикции

- ***Любовные аддикции были впервые описаны в 1982 году Д.Саймоном. Любовная аддикция – это аддикция к любовным отношениям с фиксацией на другом человеке. Такие отношения, как правило, возникают между двумя аддиктами; они получили название соаддиктивных, или созависимых.***
- ***По мнению зарубежных исследователей, переживания «страстной», «роковой» и «неразделенной» любви в той или иной мере знакомы 62-75% взрослых людей. Несмотря на такую высокую распространенность любовных аддикций, они пока не стали объектом широких научных исследований.***

Эротические аддикции

Значимость проблематики любовных аддикций заключается в том, что они:

- *поражают преимущественно лиц молодого возраста;*
- *приводят к быстрой десоциализации этих людей, которая ведет к значительному прямому и косвенному экономическому ущербу для каждого из них, их семей и общества в целом*
- *повышают уровень аутодеструктивного и аутоагрессивного поведения у аддиктов;*
- *повышают уровень суицидального риска;*
- *повышают криминализацию и виктимизацию пациентов.*

Эротические аддикции

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева отписали следующие характерные для любовных аддиктов проявления:

1. *Аддикт непропорционально много времени и внимания уделяет человеку, на которого направлена аддикция. Навязчивые мысли о «любимом» доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей.*
2. *Аддикт находится во власти переживания нереальных ожиданий от другого человека, без критики к своему состоянию.*
3. *Любовный аддикт перестает заботиться о себе и думать о своих потребностях вне аддиктивных отношений.*

Это распространяется и на отношения к родным и близким. У любовных аддиктов имеются серьезные эмоциональные проблемы, центральную часть в которых занимает страх. Страх, который находится на уровне сознания, это страх быть покинутым, чего аддикт стремится избежать своим поведением. Страх, находящийся на уровне бессознательного,– это страх интимности.

Эротические аддикции

- ***Сказка любовного аддикта:***
  - ***В детстве будущие любовные аддикты использовали воображение с целью создания мира фантастических представлений, основанных на образах героев сказок, кинофильмов, легенд, мифов и стихотворений. Основным мотивом, имеющим для них особое значение, был мотив спасения, заключающийся в ожидании избавителя или покровителя, с приходом которого жизнь бы сразу изменилась и сказка стала реальностью.***
  - ***Любовным аддиктам свойственно желание разрешить проблему боли и собственной ограниченности, которую они постоянно ощущают, путем установления симбиотической связи с любовным объектом, или постоянного поиска такого объекта. В поиске объекта любви заключается смысл их жизни, т.к. процесс поиска позволяет отвлечься от отрицательных переживаний, переполняющих их психическую реальность.***

Эротические аддикции

Существуют два основных признака аддикции избегания:

1. ***Уход от интенсивности в отношениях со значимым человеком, непереносимость этих отношений и создание интенсивности в аддиктивных реализациях вне этих отношений. Аддикт избегания проводит время в другой компании, на работе, в общении с другими людьми. Он стремится придать отношениям с любовным аддиктом «тлеющий характер». Налицо амбивалентность отношений с любовным аддиктом – они важны, но он их избегает, не раскрывает себя в этих отношениях.***
2. ***Стремление к избеганию интимного контакта с психологическим дистанцированием.***

У аддиктов избегания также имеются серьезные эмоциональные проблемы, центральную часть в которых занимает страх. Аддикт избегания осознанно боится интимности, боится, что при вступлении в интимные отношения он потеряет свободу, окажется под контролем. На бессознательном уровне у него лежит страх покинутости, который приводит к желанию восстановить отношения, держа при этом дистанцию.

Эротические аддикции

- ***Путь любовного аддикта:***

1. ***Период интенсивных позитивных переживаний***
2. ***Развитие фантазирования – с освобождением от чувства одиночества, пустоты, незначимости для окружающих. Нарастание требовательности к партнёру.***
3. ***Развитие осознания того, что в сложившихся отношениях не всё в порядке. Явления отнятия. Попытки повернуть процесс обратно, восстановить прежние отношения.***

Эротические аддикции

- ***Путь аддикта избегания:***

1. ***Соблазнение любовного аддикта, получение эмоционального удовольствия от осознания, какие чувства он вызвал у любовного аддикта; повышение собственной самооценки***
2. ***Появление чувства внедрения в его жизнь любовного аддикта, чувства ограничения свободы, контроля его поступков, его «поглощения» любовным аддиктом. Попытки ухода от этих отношений, снижения их интенсивности.***

Любовная зависимость среди других зависимостей

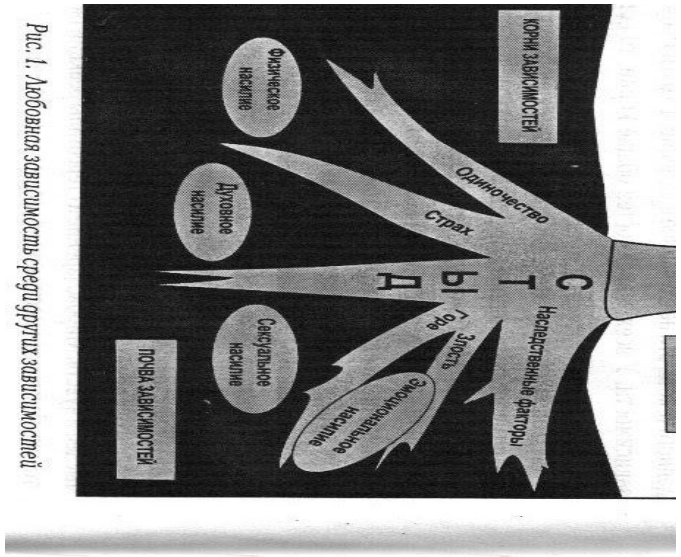


Рис. 1. Любовная зависимость среди других зависимостей

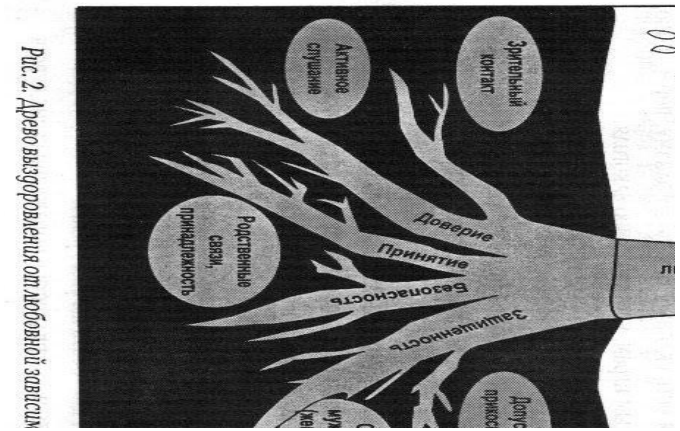
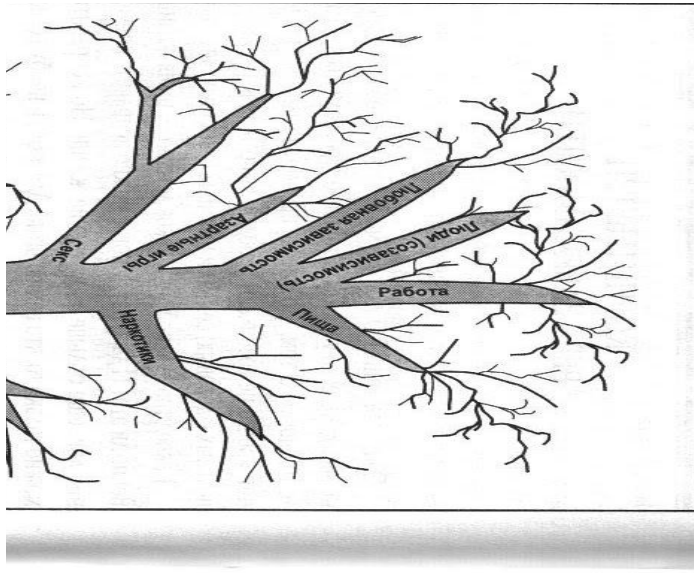
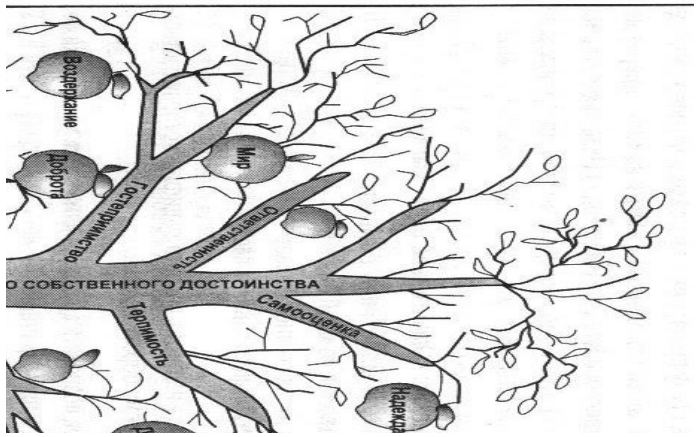


Рис. 2. Древо выздоровления от любовной зависим

Древо выздоровления от любовной зависимости





Эротические аддикции

- ***Врачи говорят, что человек болен секс-зависимостью, когда секс становится доминирующей частью его жизни. Сны, мысли, разговоры, чтение, кинофильмы, уже не говоря о взаимоотношениях, – все только про ЭТО. Как и в случае с шопоголизмом или игровой зависимостью, для сексуально-зависимых людей характерно маниакально-навязчивое поведение и образ мыслей. При этом интерес к другим людям, включая коллег и близких, проявляется или не проявляется только в зависимости от того, представляют ли они этих людей в качестве сексуальных объектов или нет.***
- ***Как и любая другая, секс-зависимость сопровождается выделением гормонов радости и счастья, что побуждает людей вести себя все более навязчиво, рискованно и зачастую – противозаконно и извращенно. (Следует все же отметить, что не все сексуально-зависимые люди подпадают под категорию сексуальных извращенцев или маньяков).***
- ***Невозможность осуществить свои все более расцветающие сексуальные фантазии часто приводит к агрессии, резким переменам в настроении, депрессии … в общем к стандартной «ломке».***

Эротические аддикции

- ***Сексуальная зависимость** – это замена отношений физическим или эмоциональным удовольствием от партнера. Отношения перестают быть совместным достижением целей, стремлением к объединению целей, их единению, сотрудничеству. При зависимости отношения сводятся к использованию партнера как источника наслаждений. Это замена отношений на секс или на влюбленность, которые являются единственной целью зависимых отношений.*
- ***Основные признаки, по которым следует выделять сексуальную аддикцию, были сформулированы Р. Айронсом и Дж. Снайдером в 1997 г. По своей феноменологии они неспецифичны (т.е. характерны и для других адикций) и включают в себя:***

  ✔ ***потерю контроля при реализации сексуального поведения;***

  ✔ ***невозможность прекратить свое поведение, несмотря на существенные негативные последствия, такие как потеря работы и разрыв отношений с постоянным партнером, разоблачение, риск заражения, арест и публичное осуждение;***

  ✔ ***увеличение времени, затрачиваемое на фантазии и навязчивые мысли о сексе вообще и своей сексуальной активности в частности.***

- ***Зависимый стремится не просто к большому количеству секса, он нередко использует особые формы сексуальной близости. Часто это секс в сочетании с насилием (садомазохизм), секс в неприспособленных местах, вуайеризм, эксгибиционизм и прочие формы секса, отклоняющиеся по своим проявлениям от общепринятых.***

Эротические аддикции

- *Для зависимого характерны типичные изменения настроения в виде эйфории, приподнятости настроения во время секса и при его предвкушении и тоска, чувство вины, обиды при отсутствии секса. Обязательным проявлением зависимости является чувство вины. Наконец, зависимость неизбежно приводит к проблемам в других сторонах жизни.*
- *Самые распространенные формы зависимости от секса у мужчин – донжуанизм. Более мягкая форма – наклонность к постоянным изменам, упорное избегание серьезных, брачных отношений и чрезмерная озабоченность потенцией. У женщин зависимость от секса встречается реже, и чаще всего, имеет форму нимфомании.*
- *В генезе сексуальных аддикций большую роль играет ранняя сексуальная травматизация в детстве: от прямого инцеста до формирования у ребенка убеждений, что он представляет интерес только как сексуальный объект. Так, по данным П. Карнеса, 1991г., 83% сексуальных аддиктов в детстве переживали случаи сексуального насилия. В такой ситуации формируются комплекс неполноценности, изоляция, недоверие к окружающим и зависимость от них, чувство угрозы извне и сверхценное отношение к сексу.*
- *Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева подразделяют сексуальные аддикции на ранние, которые начинают формироваться в очень юном возрасте на фоне общего аддиктивного процесса, и поздние, пришедшие на смену другой формы аддиктивного поведения.*

Признаки сексуальной зависимости

Для сексуальной зависимости характерен ряд следующих признаков:

- *Потеря контроля над сексуальными стремлениями.*
- *Негативные последствия такого поведения, хотя сексуально зависимый человек их отрицает.*
- *Зацикленность на сексуальных пристрастиях, неуправляемость человека в других сферах жизни.*
- *Высокий количественный фактор.*
- *Длительное половое воздержание может привести к абстинентному синдрому*

Сексуальная зависимость у мужчин и женщин

- ***Большинство людей, имеющих сексуальную аддикцию, – мужчины,*** *но иногда встречаются и женщины. Заболевание сексуальной зависимости проявляется у человека в потребности увеличить количество половых контактов. В редких случая, сексуальная аддикция приводит к стремлениям заниматься нетрадиционными формами секса, а также может нарушить безопасность других людей.*
- ***Мужчины*** *могут быть склонны к сексуальному насилию, кровосмешению, навязчивому мастурбированию и так далее.* ***Сексуально зависимые женщины*** *«бросаются во все тяжкие» – ведут беспорядочные половые связи, имеют контакты с незнакомцами, практически все они страдают нимфоманией.*
- *Многие из этих* ***женщин*** *вступают в половую связь с целью повышения самооценки и самоутверждения, а также с целью достичь кратковременной эйфории. Они имеют патологическое желание соблазнять мужчин, доказывать свою значимость, хотя обычно под таким свойством скрывается страх перед собственной никчемностью. Большинство из них, таким образом, пытаются избавиться от одиночества на какое-то время, ведь в жизни им не хватает нормального общения и любви. В итоге, образуется замкнутый круг: женщины в погоне за духовной близостью получают физическую, наполняя пустоту ощущениями власти и эйфории.*
- *Что касается* ***мужчин,*** *то сексуальная зависимость помогает справиться с чувством несостоятельности. Они считают секс самой главной потребностью в жизни, а любовь и секс для них неразделимые понятия.*

Сексуальная зависимость у мужчин и женщин

- *Чаще всего, **сексуально зависимые мужчины** убеждены, что их никто не станет любить и заботиться о них без проявления сексуального внимания. Такие мужчины ошибочно полагают, что его могут полюбить только в том случае, если будут испытывать сексуальное влечение к ним.*
- *У **женщин-аддиктов** имеются похожие представления. Например, самым распространенным мнением является слабость и беззащитность. В то же время, женщины чувствуют свою несостоятельность и пребывают в постоянном страхе одиночества. Все эти факторы порождают еще одно ложное представление о любви: «Мужчина не оставит меня, если я буду самой лучшей соблазнительницей!».*
- *Бывают и такие случаи, что женщина, которая воспитывалась в религиозной среде, считает свое тело грязным и порочным. Такие убеждения также могут привести людей к появлению сексуальной зависимости*
- *По мнению психоаналитиков, **в основе сексуальной зависимости лежит тревога и страх**. Чувство страха и тревоги способно нарушить нормальную сексуальную структуру личности. Состояние аддикции позволяет снизить беспокойство и страх в человеке, из-за чего человеку становится тяжело бороться с этой проблемой.*

Этапы сексуальной зависимости

1. Одержимость мыслями на сексуальные темы. *Такая сверхзанятость носит обсессивно-компульсивный характер, т.е. появляется невроз навязчивых состояний, связанных с сексом.*

- *Мысли о сексе занимают почти все время, это любимая тема для размышлений. сексуальный аддикция гедонистический психологический*
- *Человек испытывает определенное удовольствие в момент этих размышлений, его сознание и восприятие меняются, сексуальные фантазии приобретают огромное значение для зависимого. Окружающие люди воспринимаются аддиктом как сексуальные объекты. Все занятия, кроме фантазий на тему секса кажутся человеку необходимыми, неприятными, которые не дают никакого удовлетворения.*
- *Этот этап может занимать достаточно длительное время и не сопровождаться какими-либо конкретными действиями.*

2. Ритуализация поведения. *Разрабатываются определенные схемы, при которых одно событие идет вслед за другим в строгой последовательности. Подобная ритуализация сопровождается изменениями психологического состояния сознания. Человек находится в состоянии психологического релакса.*

- *Этот этап занимает много времени и энергии. Сексуальная зависимость позволяет реализовать сексуальные фантазии и для ее осуществления выделяется определенное время.*

Формы проявления сексуальной зависимости

- ***Донжуанство (стремление вступить в половую связь с большим количеством женщин).***
- ***Привязанность к порно-индустрии. Извращенные сексуальные предпочтения (фетишизм, трансвестизм, эксгибиционизм, вуайеризм и другие). При таких сексуальных предпочтениях нарушаются нормальные эмоциональные связи между людьми.***
- ***Сексуальная зависимость может запросто привести к тяжелым сексуальным расстройствам. Поведение сексуально зависимых людей не имеет личностного аспекта, оно наносит вред здоровью как моральному, так и физическому.***
- ***У людей с сексуальными аддикциями нередко присутствуют заболевания, передаваемые половым путем. Такие люди растут в деструктивных и дисфункциональных семьях, вероятны случае сексуального травматизма, перенесенного в детстве.***

12 признаков сексуальной зависимости

Психиатры выделяют 12 моделей поведения, которые часто ассоциируются с сексуальной зависимостью:

- *Навязчивая мастурбация*
- *Многочисленные половые связи и внебрачные сексуальные отношения*
- *Неразборчивость в сексуальных партнерах, частые отношения «на одну ночь»*
- *Навязчивое использование и просмотр порнографических материалов*
- *Секс с незнакомыми партнерами без использования презервативов и других средств контрацепции и защиты от ЗППП*
- *Телефонный секс, постоянное «зависание» на сексуальных форумах в интернете и социальных сетях*
- *Частое пользование услугами проституток или жиголо*
- *Эксгибиционизм*
- *Навязчивые знакомства через электронные и обычные службы знакомств*
- *Вуайеризм (наблюдение за сексом других людей)*
- *Сексуальные домогательства*
- *Склонность к сексуальному насилию и оскорблениям на сексуальной почве*

***Если поведение человека удовлетворяет хотя бы четырем** из вышеупомянутых признаков, то он с **высокой степенью вероятности болен сексуальной зависимостью**.*

Эротические аддикции

- ***Как лечить секс-зависимость*** *Абсолютное большинство сексуально зависимых людей уверено в своей полной нормальности. Поэтому первый и самый важный шаг к лечению – это убедить человека в наличии проблемы. К сожалению, очень часто только сильное потрясение – потеря работы, семьи, серьезные проблемы со здоровьем – может заставить пациента понять, что он болен.*
- ***Для лечения секс-зависимости*** *применяются различные психотерапевтические программы и методики. Наилучшие результаты дают групповые занятия, идеально, если в таких группах могут участвовать близкие пациенту люди. В тяжелых случаях, при наличии навязчивого сексуального поведения, врачи применяют сильные антидепрессанты*

Эротические аддикции

Цели лечения сексуального аддикта:

- *обнаружение и оценка специфических сексуальных проявлений и специфически сексуального поведения;*
- *четкое разграничение здоровых сексуальных проявлений и нездоровых, приносящих вред;*
- *превенция рецидивов – помощь пациенту в восприятии и понимании пусковых механизмов патологического сексуального поведения;*
- *улучшение социализации и поддержка побуждений по преодолению зависимости;*
- *уменьшение конфликтов в браке вследствие поощрения участия аддикта в терапевтической работе;*
- *идентификация и проработка ситуаций, связанных с негативными последствиями зависимости;*
- *возрастание понимания, что необходимо контролировать свои сексуальные импульсы.*

Обязательно проведение когнитивно-поведенческих техник при семейной психотерапии.
Участие партнера сексуального аддикта в психотерапевтических сеансах крайне желательно.

Эротические аддикции

В проявлении любовной и сексуальной аддикции есть общие признаки:

- *постоянный поиск сексуального партнера или новых романтических отношений;*
- *неспособность пребывать в одиночестве;*
- *постоянный выбор жестоких и эмоционально неподходящих партнеров;*
- *использование секса, обольщения или интриги для удержания партнера;*
- *использование секса или интенсивных чувств для противостояния негативному опыту или эмоциям;*
- *неуместные сексуальные связи или романтические отношения;*
- *игнорирование интересов семьи, карьеры для поддержания сексуальных или романтических отношений;*
- *ощущение себя обделенным и несчастным при постоянном партнере, при отсутствии постоянного партнера – ощущение безнадежности и одиночества;*
- *неоднократные попытки избегать секса и любовных отношений в течение длительного времени, чтобы «решить проблему»;*
- *неспособность прекратить нездоровые отношения или возврат к ним, несмотря на многочисленные клятвы и общения себе и другим.*

Определение Созависимости

Шэрон Вегшейдер Круз

«Созависимость - это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а так же крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета. В конечном счете, такая зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, которое влияет на созависимого во всех других взаимоотношениях.

Характеризуется остановкой развития собственного "Я" созависимого и чрезмерно сильным реагированием на происходящее вокруг при недостаточности реакций на происходящее внутри него.

Созависимый человек

Это тот, кто полностью поглощён тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей.

Созависимость – это отказ от себя

Признаки созависимости:

- - комплекс отсутствия честности (отрицание проблем, проекция проблем на кого-то, изменение мышления настолько выражено, что оно носит характер сверхценных образований);
- - неспособность распоряжаться своими эмоциями здоровым образом (неспособность выразить свои эмоции, постоянное подавление эмоций, замороженные чувства, отсутствие контакта с собственными чувствами, фиксация на какой-то одной эмоции (обида, месть и т.д.) и неумение отвлечься от неё);
- - навязчивое мышление (прибегание к формально-логическому мышлению, создание формулы и подчинение всего этой формуле);
- - дуалистическое мышление (да или нет без нюансов)
- - перфекционизм;
- - внешняя референция (направленность на других);
- - низкая самооценка вследствие последнего;
- - стремление произвести впечатление, создать впечатление, управлять впечатлениями, основанными на чувстве стыда;
- - постоянная тревожность и страх;
- - ригидность;
- - частое чувство депрессии и т. д.

«Слоеный пирог» созависимости

ЗАВИСИМЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, в том числе пищевая зависимость. Навязчивые состояния. **ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ,** в том числе избыточный вес.

ПРОБЛЕМЫ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ (идеализация, жертвенность, угодничество, спасительство, контроль, преследование, высокая критичность, подозрительность, одиночество)

ЛИЧНОСТНЫЕ НАРУШЕНИЯ, детские способы психологической защиты

СОЗАВИСИМОСТЬ (низкая самооценка, повышенный уровень тревожности, страхи, стыд, вина, злость)

ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ, детская уязвимость, насилие со стороны взрослых, эмоциональный голод

ВРОЖДЕННЫЕ СВОЙСТВА (характер, конституция, биологическая предрасположенность)

Критерии созависимых отношений:

1. Сохранение отношений, вопреки своим чувствам, желаниям и здравому смыслу.
2. Чувство страха перед любыми изменениями в отношениях.
3. Смысл и цели в жизни группируются вокруг партнера.
4. Размытые личностные границы партнеров.
5. Низкая самооценка у обоих партнеров.
6. Детская и Родительская модель поведения в ущерб развития Взрослой позиции.
7. Ощущение невозможности что-либо изменить в отношениях.
8. Неспособность проявлять искренние чувства к партнеру.
9. Принесение себя в Жертву ради отношений.
10. Появление доминирующей потребности в алкоголе, пище, работе, сексе и проч.

Литература

- ***Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы.***
- ***Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика.***
- ***Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать.***
- ***Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология.***
- ***Макаров В., Макарова Г. Транзактный анализ – восточная версия.***
- ***Стюарт Я., Джойнс В. Современный транзактный анализ.***
- ***Харрис Т.Э. Я – о'кей, ты – о'кей.***
- ***Шустов Д.И. Руководство по клиническому трансактному анализу.***
- ***Штайнер К. Сценарии жизни людей.***